

**INOVASI PENGENALAN MIE SEHAT BERBASIS SAYUR DAN BUAH SEBAGAI UPAYA
EDUKASI GIZI DI SMA N 1 LOSARI**

*Innovation Introducing Healthy Noodles Based On Vegetables And Fruit As A Nutrition Education Effort
At Sma N 1 Losari*

**Diah Ratnasari^{1*}, Azizah Indriyani², Yan El Rizal Unzilattirrizqi D³, Rifatul Masrikhiyah⁴, Alik
Kandhita Febriani⁵**

¹Program Studi Gizi, Fakultas Pangan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia

²Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia

³Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Pangan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia

⁴Program Studi Gizi, Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

⁵Program Studi D3 Farmasi, Fakultas Pangan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia

e-mail: ^{1*}diahratna1708@gmail.com, ²azizahindriyani0@gmail.com, ³yerudewantoro@umus.ac.id,
⁴rifatul.masrikhiyah@gmail.com, ⁵alikkandhita@gmail.com

Abstrak

Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini berfokus pada edukasi pengenalan mie sehat berbahan dasar buah dan sayuran sebagai upaya memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai dampak negatif konsumsi mie instan serta mendorong perubahan ke arah pola makan yang lebih sehat. Kegiatan ini ditujukan khusus untuk meningkatkan kesadaran siswa-siswi SMA N 1 Losari, Brebes, mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui konsumsi pangan bergizi yang diolah secara inovatif agar dapat diterima semua kalangan. Selain itu, program ini juga menanamkan pemahaman bahwa kreativitas dalam pengolahan pangan tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga berpotensi meningkatkan pendapatan masyarakat. Metode pelaksanaan dilakukan melalui sistem pembelajaran daring yang dilengkapi dengan modul dan video tutorial pembuatan mie sehat. Pendekatan yang digunakan meliputi metode ceramah, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta. Hasil yang diperoleh setelah program berjalan selama satu bulan menunjukkan bahwa masyarakat, khususnya siswa-siswi, telah memiliki pengetahuan dasar mengenai mie sehat berbahan buah dan sayuran, termasuk pemahaman tentang proses pembuatannya

Kata kunci: Mie, buah, sayur, makanan Sehat

Abstract

This Community Service Program focuses on educating students about healthy noodles made from fruits and vegetables as an effort to raise awareness of the negative impacts of instant noodle consumption and to encourage a shift toward healthier eating patterns. The program specifically targets students of SMA N 1 Losari, Brebes, to enhance their understanding of the importance of maintaining health through nutritious foods processed in innovative ways that are acceptable to all groups. Furthermore, the program instills the notion that creativity in food processing not only benefits health but also has the potential to increase community income. The implementation method was carried out through online learning systems supported by modules and video tutorials on healthy noodle production. The approach included lectures, interactive discussions, and Q&A sessions to strengthen participants' understanding. After one month of implementation, the results showed that the community, particularly the students, had acquired basic knowledge about healthy noodles made from fruits and vegetables, including an understanding of their production process.

Keywords: noodles, fruits, vegetables, healthy food

PENDAHULUAN

Mie merupakan salah satu makanan alternatif pengganti beras yang banyak digemari masyarakat. Popularitasnya terus meningkat karena harga yang terjangkau serta proses pengolahan dan penyajiannya yang praktis. Kandungan karbohidrat pada mie menjadikannya sebagai sumber energi sehingga sering dikonsumsi sebagai pengganti nasi. Di Indonesia, mie banyak diolah menjadi beragam hidangan seperti soto mie, mie goreng, mie ayam, mie telur, hingga mie pangsit. Tren konsumsi mie, khususnya mie instan, semakin tinggi dari tahun ke tahun. Berdasarkan data *World Instant Noodles Association* (WINA), konsumsi mie instan di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 12,52 miliar bungkus, sementara konsumsi global pada tahun yang sama tumbuh 3,52% menjadi 103,62 miliar bungkus dibandingkan tahun sebelumnya. (Viza and Ratih 2024)

Perkembangan industri pangan juga mendorong hadirnya berbagai inovasi rasa mie instan yang semakin menggugah selera. Namun, di balik kenikmatannya, mie instan mengandung zat kimia tertentu yang berpotensi membahayakan kesehatan. Dampak negatifnya antara lain menghambat penyerapan nutrisi, mengganggu sistem pencernaan, meningkatkan risiko diabetes dan penyakit jantung, bahkan dapat berujung pada kematian jika dikonsumsi berlebihan. (Murniyati, Subaryono, and Hermana 2010) Sayangnya, sebagian besar masyarakat belum menyadari bahaya ini atau cenderung mengabaikannya. Padahal, untuk mendukung kecerdasan, produktivitas, dan kesehatan tubuh, diperlukan pola makan yang seimbang dengan asupan zat gizi penting. Sayangnya, kesibukan dan rutinitas padat sering membuat masyarakat lalai menjaga pola makan sehat. (Faridah et al. 2019) Padahal, membiasakan diri mengonsumsi makanan bergizi tidaklah sulit. Buah dan sayuran merupakan pilihan tepat yang direkomendasikan para ahli karena kaya nutrisi serta tetap dapat diolah menjadi menu yang menarik dan lezat upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan melalui pengenalan mie sehat organik berbahan buah dan sayuran. Program ini diharapkan mampu memberikan pemahaman mengenai jenis mie yang layak dikonsumsi serta mendorong masyarakat untuk mulai menerapkan konsep mie sehat organik dalam kehidupan sehari-hari. (Rambe et al. 2025)

Sasaran utama kegiatan PKM-M ini adalah siswa-siswi SMA N 1 Losari, Kabupaten Brebes. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan sejumlah pedagang kecil di sekitar sekolah, diketahui bahwa tingkat konsumsi mie instan di kalangan siswa cukup tinggi. Beberapa pedagang mengungkapkan bahwa perputaran penjualan mie instan berlangsung cepat, misalnya Toko Aini mampu menjual hingga 15 dus per minggu, Toko Zahra sekitar 8 dus per minggu, sedangkan Warung Dua Dara menjual sekitar 4 dus per bulan. Data tersebut menunjukkan bahwa konsumsi mie instan di lingkungan sekolah tergolong cukup besar. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran, mengingat mie instan mengandung bahan tambahan yang berpotensi membahayakan kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Di sisi lain, sebagian besar masyarakat juga kurang memperhatikan pola makan sehat seperti mengonsumsi buah dan sayuran. Oleh karena itu, tim PKM-M Universitas Muhadi Setiabudi Brebes berinisiatif memberikan edukasi mengenai mie sehat berbahan dasar buah dan sayuran. Harapannya, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kualitas kesehatan, baik di tingkat lokal Losari maupun secara lebih luas di Indonesia

Dengan permasalahan yang ada di atas, maka rumusan masalah yang ingin diselesaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara untuk mengenalkan Mie Sehat kepada masyarakat?
2. Bagaimana cara mensosialisasikan dan melakukan upaya agar masyarakat bisa mengonsumsi mie sehat?

3. Bagaimana cara mengkombinasikan sayur dan buah sebagai pewarna alami dan penambah gizi pada mie sebagai alternatif makanan yang sehat dan menarik bagi masyarakat?
4. Bagaimana cara untuk mengembangkan pengetahuan masyarakat tentang makanan sehat?

Kebiasaan jajan di sekolah merupakan aktivitas yang tidak terpisahkan dari keseharian siswa-siswi SMA N 1 Losari. Saat jam istirahat tiba, banyak siswa berbondong-bondong menuju kantin sekolah maupun warung kecil di sekitar lingkungan sekolah untuk membeli makanan ringan hingga makanan berat. Berdasarkan hasil pengamatan, salah satu jajanan yang paling diminati adalah mie instan dalam berbagai olahan karena harganya terjangkau, rasanya gurih, serta penyajiannya cepat. Beberapa warung bahkan mengaku bahwa perputaran penjualan mie instan berlangsung sangat cepat setiap minggunya. Selain mie instan, siswa juga kerap membeli gorengan, minuman kemasan, serta makanan cepat saji lainnya yang mudah dijumpai di sekitar sekolah. Kebiasaan jajan ini mencerminkan pola konsumsi siswa yang cenderung praktis, namun sering kali kurang memperhatikan aspek gizi dan kesehatan. Tingginya minat terhadap makanan instan dibandingkan buah atau sayuran segar menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai pentingnya memilih makanan sehat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat yang memperkenalkan mie sehat berbahan buah dan sayuran menjadi sangat relevan sebagai upaya membangun kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui pilihan makanan yang lebih bergizi. Program pengenalan mie sehat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan masyarakat tentang boleh mengonsumsi mie asalkan dibuat dari bahan-bahan yang sehat. (Ratnasari and Dewi R 2021) Serta diharapkan masyarakat lain yang ada di Losari juga bisa mengenal mie sehat ini.

Kondisi masyarakat yang cukup padat dengan penghasilan menengah kebawah serta berdasar data dari wawancara dari beberapa toko kecil sebelumnya yang menyebutkan bahwa masyarakat Losari sangat menyukai mie instan tanpa memikirkan dampak jangka panjang maupun pendek dari pengonsumsi mie instan tersebut. Potensi yang ada Losari ini dirasa baik sebab program yang kami ajukan didukung oleh kepala sekolah SMA N 1 Losari serta dalam pelaksanaannya mengenai tempat sosialisasi dibantu oleh para Guru yang ada. Adanya bantuan berupa peralatan yang dibutuhkan untuk melancarkan proses sosialisasi yang kemudian bisa membantu penerapan langsung oleh mitra dengan harapan tujuan program ini dapat tercapai. Gambaran Umum Siswa Siswi SMA N 1 Losari



Gambar. 1 Salah satu Siswi Ketika Jajan diKantin

Kurangnya informasi dan edukasi yang diperoleh masyarakat, sehingga masyarakat masih banyak mengonsumsi mie instan secara berlebihan. Terlebih lagi jika keuangan masyarakat yang tidak baik, banyak masyarakat mengambil alternatif mengonsumsi mie instan sebagai makanan sehari-hari. Seperti yang diketahui, harga untuk sebungkus atau

seporsi mie instan terbilang cukup murah, serta rasa dari mie instan ini dianggap nikmat. Kegiatan edukasi pengenalan mie sehat ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, sekaligus menjadikan produk mie organik sebagai peluang usaha untuk meningkatkan pendapatan keluarga. Karena saat ini masyarakat semakin menyadari pentingnya menjaga kesehatan, sehingga mendorong permintaan akan pangan organik.

METODE PELAKSANAAN

Hasil yang diharapkan dari kegiatan PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah mie berbahan dasar buah dan sayuran untuk mendorong munculnya usaha baru berbasis olahan buah dan sayuran sehingga bisa meningkatkan pendapatan masyarakat (Rani, 2018). Tahapan kegiatan PKM ini dimulai dari tahapan mencari dan menetapkan lokasi mitra, persiapan dan perencanaan program. Tahap awal dari penyusunan program adalah menggali permasalahan dan kebutuhan masyarakat yang dilakukan melalui kegiatan FGD (Focus Grup Discussion). Dari kegiatan FGD diperoleh informasi bahwa siswa siswi berdasarkan data yang di dapatkan melalui wawancara kepada beberapa masyarakat dan beberapa toko yang ada di sekitar yang menyatakan bahwa siswa disana cukup banyak mengkonsumsi mie instan, dan mereka yang tidak mengetahui bahaya mie instan, serta kurangnya edukasi mengenai mie instan dan mie sehat. Peluang pasar produk olahan buah dan sayuran cukup terbuka lebar. Setelah diketahui permasalahan yang dihadapi masyarakat, selanjutnya disusunlah rencana kegiatan pelatihan yang dibuatlah pelatihan,

Pada saat pelaksanaan program akan dilakukan tahapan sebagai berikut:

1. Pembuatan grup daring atau kelas online yang beranggotakan dosen pembimbing, ketua dan anggota serta objek sasaran PKM-M dibantu mahasiswa jurusan gizi
2. Memberikan arahan serta mensosialisasikan tujuan dari pembuatan grup dan PKM-M
3. Melakukan pelatihan langsung mengenai pengenalan mie sehat dan proses pembuatan mie yang akan dilakukan oleh tim PKM-M
4. Memberikan video tutorial atau resep dalam pembuatan mie sehat tersebut dalam bentuk soft file.

Kegiatan ini berlangsung dengan harapan tercapainya tujuan utama yaitu kesehatan yang lebih baik, dengan rincian program:

Sosialisasi kesehatan dan pengenalan mie sehat akan dilakukan oleh tim PKM-M.



Gambar 2. Tahapan bimbingan

Pelatihan akan diisi dengan sosialisasi kesehatan dan pengenalan mie sehat edukasi serta sosialisasi mengenai proses pembuatan mie sehat organik dari bayam, ubi ungu, buah naga dan wortel). Evaluasi berisi tentang kegiatan pembuatan mie sehat dan berwirausaha. Berkelanjutan berisi tentang kegiatan pemantauan. Dan pengamatan hasil berisi hasil akhir yang dicapai selama pengabdian kepada masyarakat.

Teknik yang kami gunakan dalam memberikan pelatihan kepada siswa siswi tersebut adalah dengan metode ceramah, demo masak, diskusi dan tanya jawab. Pada awal demonstrasi akan dibuka oleh moderator dan dilanjutkan oleh pembicara yang akan membahas mengenai materi yang telah ditentukan. Dalam penyampaian materi pembicara akan membagikan bahan resep dalam bentuk soft file kemudian menjelaskan secara detail mengenai cara pembuatan Masyarakat juga diberikan kesempatan untuk tanya jawab mengenai materi yang telah diberikan oleh pembicara. Serta siswa siswi juga akan dibimbing dalam memasarkan produk mie sehat pada saat mie sehat telah jadi, dengan cara dijual kepada masyarakat lainnya. Sehingga sosialisasi kesehatan mengenai mie sehat ini memiliki output yang jelas dan berdampak pada siswa yang melaksanakannya. Hasil-hasil lain yang diharapkan adalah pemenuhan kondisi harapan agar peserta mengetahui dan pada akhirnya mengaplikasikan teknologi hasil penelitian yang ada, dan yang terlebih penting lagi adalah masyarakat dapat menciptakan produk olahan sayuran organik marketable sehingga dapat menjadi produk yang unggul dan menjadi unique selling points (USP), sehingga menghasilkan keunggulan bersaing (competitive advantage) (Subroto, 2014 dalam Rani, 2018).. Dari sisi metode hasil yang diharapkan adalah keterampilan yang memadai bagi para peserta. Feder et al (2004) serta Godtland et al (2004) menyebutkan difusi teknologi akan terjadi jika peserta pelatihan berpartisipasi secara aktif dan mempunyai kepemimpinan yang kuat dalam menyampaikan opini (Feder dan Savastano, 2006). Hasil pengabdian ini dapat diukur dengan pemahaman masyarakat sasaran mengenai perbedaan mie sehat dan mie instan, kemudian dengan adanya implementasi dari masyarakat sasaran dalam pembuatan mie sehat dan adanya masyarakat sasaran yang sudah mulai mencoba untuk memasarkan hasil dari mie yang dibuatnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui kegiatan *Pelatihan Inovasi Pembuatan Mie Pelangi melalui Gemar Makan Sayur dan Buah di SMA N 1 Losari*, diharapkan tercapai berbagai luaran yang tidak hanya bermanfaat bagi peserta didik secara langsung, tetapi juga memberikan dampak berkelanjutan terhadap lingkungan sekolah dan masyarakat sekitar. Luaran utama dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman serta keterampilan siswa dalam mengolah bahan pangan lokal, khususnya sayur dan buah, menjadi produk olahan yang sehat, menarik, dan bernilai tambah, yakni mie pelangi. (Nuraini and Lestari 2021) Dengan adanya pelatihan ini, para siswa akan memperoleh pengalaman praktis dalam mengembangkan produk pangan berbasis inovasi yang mengutamakan kesehatan. Mie pelangi yang dibuat dengan pewarna alami dari sayuran dan buah-buahan bukan hanya menawarkan cita rasa yang enak, tetapi juga memperkenalkan pentingnya konsumsi pangan bergizi yang kaya serat, vitamin, dan mineral. Hal ini diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan positif dalam mengonsumsi sayur dan buah, yang selama ini sering kurang diminati oleh remaja seusia mereka. Selain aspek keterampilan, luaran lain yang diharapkan adalah adanya *produk nyata* berupa mie pelangi hasil kreasi siswa yang dapat dijadikan contoh produk olahan sehat dan berdaya saing. Produk tersebut tidak hanya bisa dinikmati di lingkungan sekolah, tetapi juga berpotensi menjadi inspirasi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai produk kewirausahaan siswa. Dengan demikian, kegiatan ini mendukung penguatan jiwa kewirausahaan sejak dini melalui praktik inovasi pangan lokal yang sehat dan menarik. (Ratnasari and Purniasih 2019) Dari sisi kelembagaan sekolah, luaran yang ingin dicapai adalah tersedianya modul pelatihan sederhana yang dapat digunakan kembali oleh guru maupun siswa dalam kegiatan belajar mengajar ataupun ekstrakurikuler. Modul tersebut berisi penjelasan mengenai kandungan gizi sayur dan buah, langkah-langkah pembuatan mie pelangi, hingga strategi penyajian produk agar lebih diminati. Keberadaan modul ini diharapkan dapat memperkaya sumber belajar di SMA N 1 Losari sekaligus menjadi acuan dalam pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang. Pada akhirnya, melalui kegiatan ini tercapai luaran berupa peningkatan literasi gizi, keterampilan inovatif dalam pengolahan pangan, serta terbentuknya kesadaran siswa akan pentingnya gaya hidup sehat berbasis konsumsi sayur dan buah. Lebih jauh lagi, kegiatan ini juga diharapkan dapat menumbuhkan

kebanggaan siswa terhadap produk lokal yang sehat dan inovatif, serta menumbuhkan budaya sekolah yang mendukung pola makan bergizi seimbang

Berikut kami paparkan hasil yang dicapai dalam pelatihan mengenai Edukasi Pengenalan Mie Sehat dari Bayam, Ubi Ungu, Buah Naga dan Wortel:

1. Laporan kemajuan berupa progress pengabdian Edukasi Pengenalan Mie Sehat dari Bayam, Ubi Ungu, Buah Naga dan Wortel
2. Demo masak cara implementasi pelaksanaan pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Aula SMA N 1 Losari
3. Resep pedoman pelaksanaan pelatihan Pengenalan Mie Sehat dari Bayam, Ubi Ungu, Buah Naga dan Wortel
4. Laporan akhir

Bagi Peserta (siswa siswi)

a. Tingkat Partisipasi

Tingkat partisipasi siswa-siswi SMA N 1 Losari dalam kegiatan PKM-M mengenai edukasi mie sehat berbahan dasar buah dan sayuran dapat dikatakan sangat tinggi. Dari total **120 siswa yang menjadi sasaran**, tercatat **102 siswa (85%)** hadir secara aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Sementara itu, **18 siswa (15%)** hanya mengikuti sebagian sesi karena keterbatasan waktu dan kegiatan sekolah lainnya. Dalam sesi diskusi interaktif, tercatat sekitar **70 siswa (58%)** aktif mengajukan pertanyaan maupun memberikan tanggapan, menunjukkan adanya minat yang cukup besar terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, pada sesi praktik pembuatan mie sehat, **sekitar 40 siswa (33%)** terlibat langsung mencoba membuat produk sesuai panduan modul dan video tutorial yang diberikan. Lebih lanjut, hasil evaluasi menunjukkan bahwa **90% siswa** mampu memahami konsep mie sehat dan manfaatnya bagi kesehatan, serta **75% siswa** menyatakan bersedia menerapkan pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi mie instan. Hal ini mengindikasikan bahwa program PKM tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memunculkan perubahan sikap positif pada siswa. Dengan capaian partisipasi kuantitatif tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi SMA N 1 Losari memiliki antusiasme tinggi dan kesiapan untuk menjadi agen perubahan dalam mengedukasi masyarakat tentang pentingnya konsumsi pangan sehat.

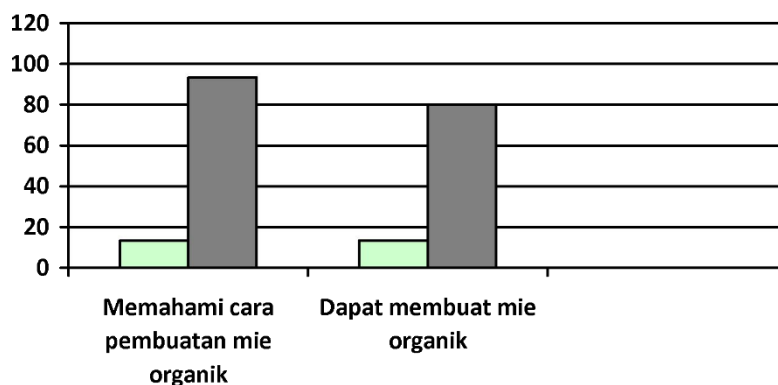
Tabel 2. Kategori Partisipasi Jumlah Siswa Sasaran

Kategori Partisipasi	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Jumlah siswa sasaran	120	100
Hadir aktif	102	85
Hadir sebagian	18	15
Aktif berdiskusi	70	58
Praktik pembuatan mie sehat	40	33
Memahami konsep mie sehat	108	90
Bersedia mengurangi konsumsi mie instan	90	75

b. Pengetahuan dan Keterampilan Peserta

Hasil yang dicapai adalah terjadinya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, yang di ketahui berdasarkan hasil *pre test* dan *post test*. Pada awalnya hanya 13,3% peserta

pelatihan yang mengetahui tentang mie sehat . Setelah diberikan materi, sebagian besar peserta(93,3%) paham mengenai mie sehat mulai dari cara pembuatannya hingga peluang pasar produk mie sehat Dari sisi keterampilan, setelah melakukan pelatihan 80% peserta dapat mempraktekkan pembuatan mie sehat



Gambar 4. Hasil test kemampuan dasar (%) peserta pelatihan edukasi pengenalan mie sehat organik yang diuji pada awal dan akhir kegiatan pengabdian.

Berikut merupakan dokumentasi pelatihan yang dilakukan dengan siswa siswi SMA N 1 Losari



Gambar 5. Pelatihan pembuatan mie sehat



Gambar 6. Pelatihan menggunakan bahan bahan sayur dan buah untuk pembuatan mie

2. Pemateri dan Pendamping

a. Materi Pembelajaran

1. Pendahuluan Mie merupakan makanan populer yang digemari semua kalangan karena harganya murah, praktis, dan mengenyangkan., Namun, konsumsi mie instan berlebihan dapat membahayakan kesehatan karena kandungan zat aditif (MSG, pengawet, natrium tinggi), Alternatif sehat: *Mie berbahan dasar buah dan sayuran* yang kaya vitamin, mineral, serat, dan aman dikonsumsi.(Faridah et al. 2019)

2. Bahaya Konsumsi Mie Instan Berlebihan Menghambat penyerapan nutrisi penting, Menyebabkan gangguan pencernaan, Meningkatkan risiko penyakit degeneratif (diabetes, hipertensi, jantung), Kandungan natrium tinggi memicu tekanan darah, Lemak jenuh berisiko obesitas.

3. Manfaat Mie Sehat dari Buah dan Sayuran, Sumber serat melancarkan pencernaan, Kaya vitamin & mineral meningkatkan daya tahan tubuh, Warna alami lebih menarik tanpa pewarna sintetis., Alternatif sehat mengurangi ketergantungan pada mie instan, Potensi usaha produk inovatif yang bisa dipasarkan.

4. Bahan Baku Mie Sehat Sayuran: bayam, wortel, brokoli, kangkung, sawi., Buah: bit, labu kuning, naga merah, tomat, Bahan dasar tambahan: tepung terigu, telur, garam, dan air.

5. Proses Pembuatan Mie Sehat

1. Persiapan bahan Haluskan sayuran/buah yang dipilih (dengan blender/juicer).
2. Pembuatan adonan Campur tepung terigu, telur, garam, dan jus buah/sayuran., Uleni hingga kalis.
3. Pembentukan mie Gilas adonan hingga tipis lalu potong memanjang atau gunakan mesin pencetak mie.
4. Perebusan Rebus adonan mie hingga matang, lalu tiriskan.
5. Penyajian Bisa diolah menjadi mie goreng, mie kuah, atau campuran sup

6. Diskusi dan Refleksi Apa perbedaan mie instan dengan mie sehat organik? Mengapa konsumsi mie sehat lebih baik untuk jangka panjang? Bagaimana peluang usaha mie sehat untuk meningkatkan ekonomi keluarga?

b. Alat Bantu Pembelajaran

1. Media Visual PowerPoint/Slide Presentasi menampilkan materi secara ringkas dengan gambar menarik, Poster Edukatif berisi pesan singkat mengenai bahaya mie instan dan manfaat mie sehat., Infografis menampilkan perbandingan kandungan gizi mie instan vs mie sehat., Video Tutorial menunjukkan langkah pembuatan mie sehat berbahan buah dan sayuran.

2. Media Praktik (Demonstrasi) Modul Cetak berisi penjelasan teori, resep, dan langkah pembuatan mie sehat. Bahan praktik langsung: Tepung terigu, telur, garam, sayuran (bayam, wortel, sawi) dan buah (bit, labu kuning, naga merah). Alat dapur sederhana: Baskom, pisau, talenan, blender, rolling pin, papan giling, cetakan mie/manual noodle maker, panci perebus, saringan, sendok/garpu.

3. Media Interaktif Lembar Kerja Siswa (LKS) soal refleksi, diskusi kelompok, atau kuis tentang mie sehat. Kuis Kahoot/Quizizz (online) mengukur pemahaman siswa secara menyenangkan. Diskusi & Tanya Jawab menggali pengetahuan awal dan menguatkan pemahaman.

4. Media Dokumentasi Kamera/HP untuk dokumentasi kegiatan (foto/video).Jurnal Kegiatan Siswa mencatat pengalaman dan hasil belajar.

KESIMPULAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di SMA N 1 Losari, Brebes, telah memberikan edukasi kepada siswa-siswi mengenai bahaya konsumsi mie instan berlebihan dan manfaat mie sehat berbahan dasar buah serta sayuran. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa dalam mengolah pangan sehat sekaligus menumbuhkan kreativitas yang berpotensi menjadi peluang usaha. Tingginya partisipasi siswa menunjukkan adanya antusiasme dan kesiapan untuk mulai menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Saran

1. Bagi siswa: Diharapkan mulai membatasi konsumsi mie instan dan menggantinya dengan mie sehat atau makanan bergizi lainnya agar pola makan lebih seimbang.
2. Bagi sekolah: Perlu mendukung kegiatan serupa dengan menyediakan fasilitas, kantin sehat, dan program literasi gizi yang berkelanjutan.
3. Bagi masyarakat: Diharapkan dapat menerapkan konsep mie sehat dalam kehidupan sehari-hari serta menjadikannya peluang usaha kreatif yang bernilai ekonomi.
4. Bagi tim PKM: Perlu mengembangkan program lanjutan berupa pendampingan intensif dan inovasi produk pangan sehat lainnya agar dampaknya lebih luas dan berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R.et al., (2018) Upaya Peningkatan Nilai Tambah Produksi Sayuran Organik di Desa Cibodos Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Dharmakarya*. 7(1): 61-64. Sawarni, H (2017) Pengembangan Kewirausahaan Pangan Mie Sehat di Posadaya Kenanga Kelurahan Meruya Selatan, Jakarta Barat. *Paper*. Dalam: Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (SENAPENMAS)

- 2017 : Peran Perguruan Tinggi dalam Menunjang Pengembangan ekonomi Kreatif di Universitas Tarumanegara. Jakarta. 23-24
- Badan Pusat Statistik Provinsi Riau (2018) Kota Pekanbaru dalam Angka . Pekanbaru: Badan Pusat Statistik Kota Pekanbaru.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Riau (2017) Kota Pekanbaru dalam Angka . Pekanbaru: Badan Pusat Statistik Kota Pekanbaru
- Susila, L. N., & Haryanti, S. S.(2019). Strategi Menciptakan Kemandirian Pangan Melalui Pelatihan Pembuatan Mie Organik di Desa Salam Kecamatan Karangpandan Kabupaten Karangayar. *Jurnal Wasana Nyata*. 3(1): 48-51.
- Haryanti., & Nuryati (2019) Pelatihan Produksi Mie Organik untuk Meningkatkan Kemandirian Ekonomi UMKM di Banjarsari. *Jurnal Wasana Nyata*. 3(2): 96-103.
- Subroto, E., Tensiska., Indirto, R. (2014) Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan dalam Upaya Mendukung Ketahanan Pangan di Desa Girijaya dan Mekarjaya, Kecamatan Cikajang, Kabupaten Garut. *Jurnal Dharakarya*. 3(1): 1-4.
- November.
- Faridah, Alfian Putra, Anwar Fuadi, Umami Habibah, Marlina, and Ibrahim. 2019. "Pembuatan Mie Pelangi Menggunakan Buah Bit Wortel Dan Sawi Sebagai Zat Warna Di Dusun E Desa Uteun Kot Kota Lhokseumawe." *Proceeding Seminar Nasional Politeknik Negeri Lhokseumawe* Vol.3 No.1(1): C92–95. <https://ejournal.pnl.ac.id/semnaspn/article/viewFile/1775/1554>.
- Murniyati, Murniyati, Subaryono Subaryono, and Irma Hermana. 2010. "Pengolahan Mie Yang Difortifikasi Dengan Ikan Dan Rumput Laut Sebagai Sumber Protein, Serat Kasar, Dan Iodium." *Jurnal Pascapanen dan Bioteknologi Kelautan dan Perikanan* 5(1): 65. doi:10.15578/jpbkp.v5i1.427.
- Nuraini, Novita, and Puput Puji Lestari. 2021. "Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan." *Jurnal Kesehatan* 9(3): 140–49.
- Rambe, Masrina, Asra Huda, Dinda Febry Ayu, Dinda Siti Nurhayati, Rahima Husnayani, Siti Halizah, Sekolah Tinggi, Agama Islam, and Tebingtinggi Deli. 2025. "Proses Pembuatan Mie Sehat Dari Sayuran : Berbasis." *Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2: 32–38.
- Ratnasari, Diah, and Yuniarti Dewi R. 2021. "Pengaruh Penambahan Tepung Maizena Terhadap Mutu Nugget Ikan Gabus (Channa Striata)." *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)* 2(02): 7–14. doi:10.46772/jigk.v2i02.451.
- Ratnasari, Diah, and Lupi Purniasih. 2019. "Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan Anak Usia." *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)* 1(1): 34–41. <https://jurnal.umus.ac.id/index.php/>.
- Viza, Yulse, Rivo, and Arista Ratih. 2024. "Pelatihan Pembuatan Mie Sehat Berbahan Sayuran Sebagai Peluang Usaha Bagi Mahasiswa." *Journal of Human And Education* 4(1): 568–72.