



Pemeriksaan Kesehatan dan Pembuatan Produk Mie Sagu Sebagai Pangan Alternatif Bagi Penderita Diabetes Mellitus Di Desa Puasana Kecamatan Moramo Utara

Mus Ifaya¹, Bai Athur Ridwan¹, Chicha Fatahena¹, Muhammad Isrul¹, Djunaiddin¹, La Ode Saafi², Yusuf Useng²

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Sains Dan Teknologi, Universitas Mandala Waluya

²Program Studi Kesmas, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Sagu merupakan makanan yang kaya akan manfaat dan nilai gizi. Makanan tradisional ini memiliki kandungan glukosa yang lebih rendah dibandingkan nasi. Oleh karena itu, dapat dijadikan sebagai pangan fungsional bagi penderita Diabetes Mellitus. Salah satu daerah penghasil sagu di Sulawesi Tenggara adalah Desa Puasana, Kecamatan Moramo Utara. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat setempat dalam mengolah makanan tradisional menjadi produk untuk menciptakan lapangan kerja yang sehat dan bergizi. Kegiatan tersebut berupa sosialisasi dan pelatihan pembuatan Mie Sagu untuk kelompok PKK di desa Puasana dan pemeriksaan kesehatan. Hasil dari sosialisasi dan pelatihan tersebut, pemahaman dan keterampilan kelompok PKK Desa Puasana dalam mengolah produk makanan olahan khususnya Mie Sagu meningkat. Hal ini akan memungkinkan kelompok PKK di Desa Puasana untuk mengubahnya menjadi bisnis yang dapat membantu meningkatkan pendapatan rumah tangga. Pencapaian tersebut antara lain hadirnya usaha di bidang kesehatan dan keamanan pangan sebagai pangan yang bernilai jual kembali, bahan tradisional untuk olahan sagu, dan diversifikasi bahan pangan yang terus diimpor untuk bahan lokal yang lebih bernilai.

Kata kunci: Sagu, Mie Sagu, Diabetes Mellitus

Health Examination and Production of Sago Noodle Products as Alternative Food for Diabetes Mellitus Patients in Puasana Village, North Moramo District

ABSTRACT

Sago is a food that is rich in benefits and nutritional value. This traditional food has a lower glucose content than rice. Therefore, it can be used as functional food for people with Diabetes Mellitus. One of the sago-producing areas in Southeast Sulawesi is Puasana Village, North Moramo District. The purpose of this community service activity is to increase the understanding and knowledge of the local community in processing traditional food into products to create healthy and nutritious jobs. These activities were in the form of socialization and training on making Sago Noodles for the PKK group in Puasana village and health checks. As a result of the socialization and training, the understanding and skills of the Puasana Village PKK group in processing processed food products, especially Sago Noodles, increased. This will allow the PKK group in Puasana Village to turn it into a business that can help increase household income. These achievements include the presence of businesses in the field of health and food safety as food with resale value, traditional ingredients for processing sago, and the diversification of food ingredients that continue to be imported for more valuable local ingredients.

Keywords: Sago, Sago Noodle, Diabetes Mellitus

Penulis korespondensi:

Mus Ifaya

Program Studi Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Mandala Waluya

Email : ifhifhifayah@gmail.com

No. Hp : 082293921736

PENDAHULUAN

Sebagian masyarakat Indonesia terutama Maluku, Papua dan Sulawesi Tenggara, sagu merupakan sumber karbohidrat. Sagu adalah salah satu jenis makanan pokok dari beberapa suku di Indonesia termasuk suku Tolaki yang mendiami daratan Sulawesi Tenggara. Namun kebijakan pemerintah sejak orde baru yang beorientasi pangan nasional yaitu beras menjadi satu-satunya pangan pokok, sehingga pangan pokok nasional lainnya menjadi tersingkirkan. Hal inilah yang menyebabkan masyarakat memiliki ketergantungan terhadap beras, termasuk sebagian masyarakat di Sulawesi Tenggara yang tadinya makanan pokoknya adalah Sinonggi (olahan sagu), perlahan – lahan beralih ke pangan nasional yaitu beras. Data Badan Pangan Dunia (FAO) menunjukkan bahwa beras yang beredar di pasar dunia sebagian besar diserap oleh Indonesia. Dengan adanya ketergantungan Indonesia terhadap beras, mendorong pemerintah mengembangkan pangan alternatif maupun pangan pokok demi ketahanan pangan.

Saat ini sagu mulai dipromisikan seiring dengan gerakan diverifikasi pangan. Berdasarkan laporan Badan Ketahanan Pangan Sulawesi Tenggara. 2014, konsumsi beras penduduk Sulawesi Tenggara sejak tahun 2013 yaitu 91,3 kg/kapita per tahun, hal ini di bawah angka rata-rata konsumsi nasional yaitu 96,3 kg/kapita/tahun). Penurunan konsumsi itu dipenuhi dari konsumsi dari bahan pangan lain (pangan lokal) salah satu diantaranya adalah sagu. Produk yang terpenting dari sagu adalah aci (tepung) sagu yang jumlahnya sangat besar dan digunakan untuk berbagai tujuan (Abbas et al., 2009). Pati sagu kering mengandung 71,0-97,7% karbohidrat; 0,31-0,70% protein; 0,20-0,25% lemak; 0,18-0,40% abu; 1,35-2,20% serat; 10,2-13,7% air (Karyadi et

al., 1993). Sagu memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan tanaman pangan lainnya, pada kondisi lingkungan yang baik, mampu memproduksi 15-25 ton/ha tepung sagu kering, terbaik bila dibandingkan dengan tanaman penghasil pangan lain (Stanton, 1986).

Sagu merupakan tanaman strategis dan komoditi spesifik bagi Sulawesi Tenggara juga dapat dikatakan sebagai komoditas strategis sebab, beberapa jenis tanaman sagu yang tumbuh dan berkembang dengan baik dengan produksi tepung yang cukup tinggi, diantaranya sagu Tuni (Rangga Manu), Molat (Roe), Duri rotan (Rui) dan Barowila (Haryanto & Pangloli, 1992). Namun menurut Mangindaan & J. Kumaunang, (2003) bahwa ada tiga tipe sagu di Sulawesi Tenggara berdasarkan ada tidaknya duri dan karakter batangnya. Yang tidak berduri nama lokalnya adalah Tawaro Roe, sedangkan yang berduri Tawaro Rangga Manu dan Tawaro Rui. Sehingga perlu dilestarikan dan dikembangkan baik sebagai bahan pangan pokok, bahan baku industri, maupun sebagai tanaman konservasi air.

Pada tahun 2003 luas areal sagu di Sulawesi Tenggara sekitar 10.244 ha, dan 10 tahun kemudian luas areal tinggal 5.024 ha. Penyebab menurunnya areal tersebut diantaranya adalah tidak adanya budidaya oleh petani. Selama ini sagu dibiarkan tumbuh dan dipanen pada umur tertentu, anakan tumbuh secara liar tidak ada sentuhan budidaya tanaman. Penurunan areal sagu kemungkinan juga disebabkan oleh adanya percetakan lahan sawah. Pengelolaan sagu di Sulawesi Tenggara dikelola secara tradisional, hal ini merupakan salah satu kendala pada pengembangan sagu secara ekonomis.

Kabupaten Konawe Selatan menduduki peringkat ke 2 luas areal sagu di Provinsi Sulawesi Tenggara setelah kabupaten Konawe.

Desa Puasana Merupakan salah satu desa di Kecamatan Moramo Utara tersebut. Proses Pengolahan Sagu Di Desa Puasana digunakan Pengganti makanan pokok, sagu juga dibuat dalam bentuk lain seperti kue bagea dan Sinonggi.

Kue Bagea dan Sinonggi adalah dua jenis produk olahan sagu yang terdapat dipasaran khususnya di Sulawesi Tenggara, pada hal sagu dapat diolah menjadi berbagai jenis olahan, olehnya itu diharapkan adanya diversifikasi olahan sagu salah satunya adalah Mie Sagu.

Untuk meningkatkan peran sagu maka perlu adanya suatu model percontohan kawasan pengelolaan sagu sebagai bentuk unit usaha dengan didukung proses pengeluaran pati dan kebun sagu yang memadai dan secara ekonomis menguntungkan. Hal ini dimaksudkan untuk memanfaatkan tanaman sagu dan menggerakkan perekonomian masyarakat di sekitarnya sehingga dapat memberi peran dalam perekonomian daerah. Disamping itu perlu dibuat contoh produk makanan dari sagu yang dapat diterima oleh masyarakat bukan pengkonsumsi sagu. Untuk itu pati sagu dibuat dalam bentuk mie.

Rendahnya tingkat pendidikan dan pendapatan masyarakat serta Luasnya lahan sagu pada daerah Desa Puasana Kecamatan Moramo Utara yang pemanfaatannya hanya sebatas pengganti makanan pokok seperti sinonggi tanpa ada pengolahan bentuk lain yang dinilai kurang efisien sehingga perlu ada bahan baku alternatif lain sebagai substitut beras untuk membuat mie yang berasal dari bahan lokal. Karbohidrat, Besi, kalsium dalam sagu dan protein untuk membuat produk mie yang bergizi dan sebagai pangan alternative untuk penderita diabetes.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pemeriksaan Kesehatan dan Pembuatan Produk Mie Sagu

Sebagai Pangan Alternatif Bagi Penderita Diabetes Mellitus di Desa Puwasana Kecamatan Moramo Utara" dilakukan pada 26 juni 2021 dengan jumlah peserta sebanyak 23 orang. Rangkaian kegiatan Pemeriksaan dan pelatihan dilakukan sebagai berikut:

1. Pemeriksaan kesehatan bagi setiap peserta yang hadir.
2. Pemberian penyuluhan berupa teori tentang nilai gizi dan manfaat hasil-hasil pertanian olahan Mie Sagu Sebagai Alternatif Pangan bagi Penderita diabetes mellitus dan juga peningkatan pendapatan petani.
3. Persiapan bahan dan peralatan yang akan digunakan untuk membuat produk Mie Sagu.
4. Pelatihan dan pendampingan tentang cara membuat Mie Sagu. Partisipasi kelompok mitra berupa peran aktif dalam mengikuti kegiatan pelatihan dan mempraktekan sendiri dalam keluarga;
5. Monitoring kegiatan produksi hasil olahan mie sagu yang dilakukan oleh Mitra

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan sagu di Sulawesi Tenggara khususnya di Desa Puasana Kec. Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan bertujuan untuk mengoptimalkan sumberdaya sagu dan menjaga agar pengolahan hasil secara berkelanjutan dalam upaya membangun ketahanan pangan lokal, regional dan nasional, serta mendorong perkembangan agribisnis sagu secara efisien, efektif dan berdaya saing.

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan di masyarakat maka beberapa solusi dalam bentuk pendampingan atau sosialisasi perlu dilakukan. Rencana kegiatan pendampingan tersebut berupa pemaparan cara pembuatan mie sagu dan sosialisasi mengenai manfaat mie sagu sebagai alternative penurunan kadar gula untuk

mencegah penyakit diabetes (gambar 1) dan juga dilakukan pemeriksaan kesehatan (gambar 2). Berdasarkan identifikasi permasalahan yang dihadapi mitra, maka penyelesaian permasalahan dilakukan dengan cara menawarkan cara pembuatan mie yang berbahan dasar sagu yang dilakukan pertama kali berupa sosialisasi membahas mengenai maksud diadakannya kegiatan ini, yaitu membantu masyarakat dalam mengatasi permasalahan yang dalam hal ini adalah menemukan cara agar dapat meningkatkan nilai jual sagu dengan memodifikasinya menjadi mie sagu. Kemudian menjelaskan bagaimana cara atau proses untuk membuat mie sagu.



Gambar 1. Sosialisasi Cara Pembuatan Mie Sagu



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan

Dalam pembuatan mie sagu dipaparkan beberapa perlengkapan alat yang digunakan seperti buah baskom untuk mengaduk,

merendam dan menyaring, saringan, wadah air, panci untuk merebus, pencetak mie sedangkan bahan yang digunakan pada kegiatan ini adalah 200 gram Sagu (bisa sagu aren, sagu biasa, atau tepung beras) dan air secukupnya.

Proses pembuatan menggunakan cara yang sederhana, mudah dipahami dan dipraktekkan oleh masyarakat sehingga diperlukan cara tertentu untuk menjelaskan kepada masyarakat melalui tahapan- tahapan dalam membuat Mie Sagu adalah sebagai berikut : 1) Ambil 20% dari 200 gram; sagu kemudian campur dengan air secukupnya lalu dimasak di atas kompor hingga membentuk lem. 2) Masukkan sagu yang sudah dimasak ke sisa sagu ke dalam wadah lalu aduk hingga kalis; 3) Lalu adonan dibentuk bulat dan dimasukkan ke dalam pencetak mi, cetak adonan tersebut hingga membentuk mie; 4) Masukkan ke dalam air mendidih di atas kompor selama 1-2 menit untuk memadatkan; 5) Lalu masukkan ke dalam air dingin hingga panasnya hilang, Kemudian tiriskan hingga kering 6) Mie sagu bisa langsung dikonsumsi dengan tambahan bumbu.

KESIMPULAN

1. Tercapainya suatu usaha yang bergerak di bidang kuliner yang mengangkat bahan baku khas nusantara yang ada di masyarakat di Desa Puasana, Kecamatan Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan sebagai identitas cinta produk Lokal Sulawesi Tenggara.
2. Terciptanya makanan sehat tinggi karbohidrat, protein dan serat dalam satu makanan dan baik untuk kesehatan.
3. Mendukung ketahanan pangan sebagai diversifikasi bahan pangan yang terus di impor sehingga bahan lokal lebih dihargai di negeri sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Yayasan

Mandala Waluya Kendari yang telah memberikan dana pada program pengabdian kepada masyarakat tahun 2021 dan kepada kepala Desa Puasana yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai desa binaan program studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, B., Bintoro, M. H., Sudarsono, S., Surahman, M., & Ehara, H. (2009). Genetic Relationship of Sago Palm (*Metroxylon sagu* Rottb.) in Indonesia Based on RAPD Markers. *Biodiversitas Journal of Biological Diversity*, 10(4). <https://doi.org/10.13057/BIODIV/D100402>
- Haryanto, B., & Pangloli, P. (1992). *Potensi dan Pemanfaatan Sagu*. Kanisius.
- Karyadi, D., Hermana, & Mahmud, M. K. (1993). Pemanfaatan dan Peningkatan Mutu Gizi Sagu. *Dalam Tim Fakultas Pertanian Universitas Pattimura (Eds.). Prosiding Simposium Sagu Nasional*, 61–64.
- Mangindaan, T. E. F., & J.Kumaunang. (2003). Ekplorasi jenis -jenis sagu potensial di Sula wesi Tenggara. *Prosiding Seminar Nasional Sagu*.
- Stanton, W. R. (1986). Some Lesser Known Sago Areas in Malaysia: Coastal Kelantan and the Kimanis Basin in Sabah. *Proceedings of The Third International Sago Symposium*.