

## PEMBERDAYAAN BERBASIS GENDER MELALUI PEMANFAATAN SAYUR SEBAGAI MIE SEHAT DI KAMPUNG GAMBUT SIANTAN HILIR

Hamkani<sup>1</sup>, Waskito Nugroho<sup>2</sup>, Siti Puji Lestariningsih<sup>3</sup>, Moyo Anggoro Laksono<sup>4</sup>, Reiki Nauli Harahap<sup>5</sup>,

<sup>1,2</sup> PT Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Pontianak, <sup>3,4,5</sup> Universitas Tanjungpura  
[kani@pertamina.com](mailto:kani@pertamina.com), [wakitonugroho@gmail.com](mailto:wakitonugroho@gmail.com), [siti.puji@fahatan.untan.ac.id](mailto:siti.puji@fahatan.untan.ac.id),  
[E1021201013@student.untan.ac.id](mailto:E1021201013@student.untan.ac.id), [reiki.nauli@fisip.untan.ac.id](mailto:reiki.nauli@fisip.untan.ac.id)

### Abstract

Community empowerment is one effort to improve the quality of life. Empowerment activities can be carried out by parties, including industry. PT Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Pontianak is one of the actors involved in community development efforts in Kampung Gambut Siantan Hilir. The activities carried out are in the form of training and increasing the capacity of women farmers to be able to process vegetables into healthy noodle products. This assistance is carried out as an effort to provide access and assets to the community, especially women as a vulnerable group, to be able to improve the quality of life and increase welfare. Training on making healthy noodles from vegetables was facilitated by trainers from Tanjungpura University. Activities carried out include the transfer of knowledge and practice of making healthy noodles from vegetables. The expected impact of the training is the realization of a society that is independent and able to manage its potential. In the long term, it is hoped that the activity of making healthy noodles can become an alternative income for women farmers and develop into micro, small and medium businesses. This development needs to be carried out as a form of realizing an ecosystem that supports community independence, especially women as a vulnerable group.

**Keywords:** community empowerment; healthy noodle; csr; PT Pertamina Patra Niaga IT Pontianak

### Abstrak

Pemberdayaan masyarakat merupakan salah satu upaya perbaikan kualitas hidup. Aktivitas pemberdayaan dapat dilakukan oleh para pihak, tidak terkecuali industri. PT Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Pontianak merupakan salah satu aktor yang terlibat dalam upaya pengembangan masyarakat di Kampung Gambut Siantan Hilir. Aktivitas yang dilakukan yaitu dalam bentuk pelatihan dan peningkatan kapasitas perempuan tani untuk dapat melakukan pengolahan sayur menjadi produk mie sehat. Pendampingan tersebut dilakukan sebagai upaya memberikan akses dan aset kepada masyarakat terutama perempuan sebagai kelompok rentan untuk dapat memperbaiki kualitas hidup dan meningkatkan kesejahteraan. Pelatihan pembuatan mie sehat dari sayur difasilitasi oleh pelatih dari Universitas Tanjungpura. Kegiatan yang dilakukan diantaranya transfer pengetahuan dan praktik pembuatan mie sehat dari sayur. Dampak yang diharapkan dari pelatihan adalah terwujudnya masyarakat yang mandiri dan mampu mengelola potensi. Jangka panjang diharapkan aktivitas pembuatan mie sehat dapat menjadi alternatif pendapatan bagi petani perempuan dan berkembang menjadi usaha, mikro, kecil dan menengah. Pengembangan tersebut perlu dilakukan sebagai bentuk perwujudan ekosistem yang mendukung kemandirian masyarakat terutama perempuan sebagai kelompok rentan.

**Kata Kunci:** pemberdayaan perempuan; mie sehat; csr; PT Pertamina Patra Niaga IT Pontianak

Submitted: 2024-05-23

Revised: 2024-05-27

Accepted: 2024-06-13

### Pendahuluan

Pemberdayaan merupakan tanggung jawab dan menjadi kewajiban serta tugas para pihak (Pajrin et al., 2024), pemberdayaan yang dilakukan oleh industri umumnya dikenal sebagai aktivitas tanggung jawab sosial perusahaan. Pemberdayaan perempuan dan peningkatan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) merupakan fokus utama dalam mendukung pertumbuhan ekonomi yang inklusif dan berkelanjutan (Murti et al., 2024). Proses pemberdayaan dapat dilakukan melalui berbagai metode diantaranya pelatihan, penyuluhan, penyaluran ilmu (Indra et al., 2024). Proses pemberdayaan juga merupakan upaya untuk menciptakan interaksi sinergis, saling menerima dan membri, saling asah, asih dan asuh antara pelaksana dengan masyarakat.

Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Pontianak melakukan kegiatan pelatihan pembuatan mie sehat berbahan dasar sayuran yang dilakukan di Balai BUM RW 33 Kuat Sihir pada hari Rabu, 6 Maret 2024. Kegiatan dilakukan dengan tujuan untuk dapat memanfaatkan potensi yang seringkali tidak termanfaatkan dengan baik di BUM RW 33, yakni sayuran. Selama ini warga bertani sayur dan langsung menjual hasil pertanian tersebut ke pasar, akan tetapi saat terjadi panen raya, banyak sayur yang terbuang dan tidak termanfaatkan. Untuk itulah diadakannya pelatihan pembuatan mie sehat berbahan dasar dari sayuran hasil pertanian warga. Yang mana diharapkan nantinya dapat menjawab salah satu permasalahan warga, kemudian dapat meningkatkan perekonomian warga khususnya Ibu-ibu yang ada disana, serta menambah pengetahuan dan skill para ibu-ibu untuk dapat berkreasi membuat mie yang sehat untuk dijadikan kudapan atau santapan keluarga di rumah.

Pelatihan pembuatan mie sehat tersebut dihadiri oleh sekitar 15 orang Ibu-ibu disekitar RW 33, dengan semangat dan antusias mereka dalam mengikuti berbagai proses dalam kegiatan. Kegiatan dimulai sejak pagi pukul 09.00 hingga 13.00 WIB. Kegiatan tersebut juga dihadiri oleh Ibu Ade selaku Lurah dari Siantan Hilir. Untuk narasumber atau pematerinya, Pertamina membawa Ibu Siti Puji Lestariningsih, S.Si, M.Sc yang merupakan Dosen Fakultas Kehutanan Universitas Tanjungpura. Harapan untuk kedepannya, kegiatan-kegiatan pelatihan dapat terus dilakukan agar masyarakat RW 33 dapat mengembangkan potensi dan kreativitas mereka. Kemudian dengan adanya pelatihan maka skill dan kemampuan warga juga bertambah yang berarti baik bagi kemajuan dan perkembangan warga RW 33 Kampung Gambut Siantan Hilir.

Sebelum kegiatan pelatihan dimulai, maka para petinggi di setiap instansi dan tokoh masyarakat saling memberikan kata sambutan kepada seluruh partisipan yang hadir. Dimulai dari Waskito Nugroho, selaku Community Development Officer (CDO) di Perusahaan PT Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Pontianak. Beliau memberikan salam pembuka serta kata sambutan kepada seluruh partisipan pada pelatihan kali ini. Waskito menjadi salah satu inisiator dari kegiatan kali ini, beliau melihat permasalahan yang terjadi pada masyarakat Kampung Gambut Siantan Hilir dan menawarkan solusi terkait permasalahan tersebut. Salah satu isu yang ingin coba dicarikan jalan keluarnya ialah permasalahan masyarakat mengenai bagaimana mereka dapat memanfaatkan sayur hasil dari pertanian para petani yang tidak dapat tertampung oleh para pengepul dan menjadi limbah sayur karena terbuang dengan percuma. Pelatihan pembuatan mie sayur merupakan satu dari beberapa langkah yang akan dilakukan guna meminimalisir kerugian yang dialami oleh para petani.

Sayur yang apabila terjadi over produksi, kemudian tidak semua dapat terserap ke pasar maka sekarang sudah memiliki alternatif opsi terkait pengolahan menjadi produk baru yang memiliki nilai tambah didalamnya. Hal tersebut membuka pandangan masyarakat sekaligus menyadarkan mereka bahwa masih ada sebuah kreatifitas yang bisa dilakukan untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh mereka di Kampung Gambut Siantan Hilir. Waskito berharap warga dapat lebih termotivasi setelah mengikuti kegiatan ini, karena melihat banyaknya peluang dan kesempatan yang akan terbuka sesudah mengikuti kegiatan pelatihan pembuatan mie sehat dari sayur ini. Yang paling utama ialah masyarakat memiliki skill dan kemampuan baru dalam memanfaatkan potensi sayur di kawasan RW 33. Beliau menyatakan bahwa, nantinya mie sehat tersebut dapat dijual dan disebarluaskan ke pasaran, sehingga menambah pundi-pundi pemasukan bagi para masyarakat yang ada di BUM RW 33. Dengan ketekunan dan kerja keras, beliau percaya bahwa mie sehat dapat menjadi salah satu produk unggulan yang ada di Kampung Gambut Siantan Hilir.

Selanjutnya, penyampaian kata sambutan dilanjutkan oleh Bu Ade selaku lurah di Kelurahan Siantan Hilir. Bu Ade sangat mengapresiasi apa yang telah dilakukan PT Pertamina di daerah pemerintahannya, khususnya berbagai program CSR dari Pertamina Integrated Terminal Pontianak yang selama ini telah banyak memberi kemajuan dan pengembangan kualitas hidup masyarakat.

Salah satunya ialah program Kampung Gambut Siantan Hilir yang berfokus dalam pengembangan masyarakat yang mayoritas merupakan seorang petani sayur di salah satu Kelurahan Siantan Hilir.

Bu Ade menambahkan bahwa masyarakat di Kelurahan Siantan Hilir harusnya bisa memanfaatkan setiap program maupun kegiatan yang diinisiasi oleh PT Pertamina. Dalam kegiatan tersebut, ada banyak hal yang bisa diambil manfaatnya dan masyarakat harus lebih semangat lagi dalam mengikuti program maupun kegiatan tersebut. Bu Ade juga menyatakan bahwa PT Pertamina telah melakukan tugasnya dengan baik dalam hal implementasi program CSR Perusahaan di kawasan sekitar Perusahaan berdiri, khususnya di Kelurahan Siantan Hilir.

Bu Ade juga menambahkan apa yang dibicarakan oleh Waskito sebelumnya, bahwa Kampung Gambut Siantan Hilir ini memiliki banyak potensi yang bisa dikembangkan. Masyarakat perlu sadar serta bersemangat untuk perubahan ke arah yang lebih baik, karena jika kita ingin maju maka masyarakat harus bergerak. Bu Ade berharap, kegiatan seperti ini dapat terus berlangsung agar masyarakat memiliki bekal yang banyak dan memiliki skill atau kemampuan yang bervariasi dalam mengembangkan berbagai potensi yang ada di kawasan Kampung Gambut Siantan Hilir.

Berikutnya dilanjutkan dengan kata sambutan oleh Ibu Siti Puji Lestariningsih yang merupakan Dosen Fakultas Kehutanan Universitas Tanjungpura. Beliau merupakan narasumber dan pemateri pada kegiatan pelatihan pembuatan mie dari sayur kali ini. Bu Puji menjelaskan terkait manfaat dan keunggulan produk mie sehat yang akan di buat oleh para ibu-ibu RW 33 kelurahan Siantan Hilir. Beliau menyatakan bahwa mie sehat ini bisa menjadi pangan alternatif yang mengandung banyak gizi dan vitamin untuk anak-anak, kemudian Ibu-ibu juga bisa memiliki penghasil tambahan melalui penjualan produk mie sehat ini. Masyarakat dapat menjual dan mendapat untung yang lumayan dari produk mie sehat, karena bahan baku yang mudah ditemui dan merupakan salah satu potensi yang ada di kawasan RW 33, kemudian biaya produksi yang rendah sehingga dapat menghasilkan keuntungan yang lumayan dalam setiap penjualan mie sehat tersebut. Bu Puji meyakinkan para partisipan bahwa mie sehat ini selain memiliki nilai gizi yang tinggi, juga memiliki nilai jual yang tinggi pula di pasaran. Mie sehat berbahan dasar dari sayuran segar, sehingga banyak gizi dan vitamin yang terkandung didalamnya dan itu baik untuk pertumbuhan anak-anak. Bu Puji juga menyatakan bahwa, mie sehat ini memiliki nilai jual yang bagus dipasaran. Bu Puji selaku pemateri pada kegiatan pelatihan ini berharap agar masyarakat dapat menyimak dengan seksama terkait proses pembuatan mie sehat dari sayur ini, prosesnya tidaklah susah ditambah Bu Puji memiliki selebaran pamphlet tahapan dalam membuat mie sehat tersebut. Beliau percaya bahwa masyarakat dapat langsung paham dan mengerti walau hanya melalui satu kali contoh dan pelatihan, Bu Puji juga menyatakan kesanggupannya dan siap untuk dihubungi secara pribadi oleh masyarakat jika ada yang mau sharing dan bertanya lebih lanjut terkait mie sehat tersebut

## **Metode**

Tahapan pemberdayaan masyarakat dalam kegiatan ini yaitu sosialisasi dan edukasi (Dwiratna Wulandari et al., 2024). Kegiatan Pelatihan membuat mie sehat dari sayur dimulai dengan mengumpulkan warga, khususnya para Ibu-ibu Kawasan RW 33 Siantan Hilir di Balai BUM-RW yang menjadi titik kumpul dan tempat pelatihan kali ini. Para warga diminta untuk dapat menghadiri kegiatan pada jam 09.00 WIB, sebelum itu warga telah memadati Balai BUM RW 33 dengan penuh antusias untuk mengikuti kegiatan pelatihan yang telah diinformasikan oleh Ketua RW 33, yakni Pak Irwan. Kegiatan tersebut juga dihadiri oleh Ibu Lurah Siantan Hilir, kemudian diramaikan oleh para pengurus BUM RW 33. Terhitung ada sekitar 15 orang Ibu-ibu yang hadir, kemudian bersama para pengurus BUM RW 33 dan perwakilan dari Pertamina maka total ada 25 orang partisipan yang hadir.

**Hasil dan Pembahasan**

Proses pembuatan mie sehat diawali dengan persiapan yang dilakukan oleh para partisipan terkait peralatan dan bahan apa saja yang diperlukan. Untuk peralatannya pertama-tama mereka perlu menyiapkan, wadah baskom, sarung tangan plastik, alat penggiling, cetakan mie, kompor, saringan, dandang, sebaran plastk untuk alas dan terakhir blender. Teruntuk bahan-bahan yang diperlukan, tentunya mereka harus menyiapkan sayur-sayuran sebagai bahan baku utama, tepung terigu, telur, air, garam, penyedap rasa dan terakhir pewarna makanan agar penampilan mie tersebut lebih menarik.

**Tabel 1.** Komposisi bahan untuk 6-7 Porsi Mie Sehat

Bahan-bahan	Jumlah	Harga
Tepung Terigu	0.5 Kg	Rp. 7.000,00
Telur	1 Butir	Rp 2.000,00
Penyedap Rasa	1 Sachet	Rp 1.000,00
Pewarna Makanan	1	Rp 7000,00
Sayur Sawi	2 Ikat	Rp 8000,00
<b>Total</b>		<b>Rp 25.000,00</b>

Berdasarkan tabel diatas, biaya atau modal untuk membuat mie dengan porsi 6-7 orang tidaklah terlalu mahal. Hal tersebut ditambah bahan baku sayuran yang didapatkan secara gratis oleh warga di RW 33 yang rata-rata memiliki lahan pertanian sayur. Pada pelatihan kali ini, dibutuhkan sekitar 2 kg tepung terigu, kemudian 4 butir telur, 4 sachet penyedap rasa, 2 pewarna makanan, 2 ikat sayur sawi, dan 2 ikat bayam merah. Terdapat dua jenis sayuran yang akan dijadikan bahan utama dalam proses pembuatan mie sehat tersebut. Masing-masing sayur menggunakan 1 kg tepung terigu dan menghasilkan 2 jenis warna adonan yang berbeda pula, yakni hijau dan merah. Setiap masing-masing adonan dapat disajikan untuk 12-14 porsi mie sehat, untuk satu porsinya dapat dijual mulai dari harga Rp 5.000,00 sehingga menghasilkan banyak keuntungan bagi masyarakat.



**Gambar 1.** Persiapan Pembuatan Mie Sehat

Apabila semua peralatan dan bahan yang diperlukan sudah disiapkan, maka proses pembuatan mie sehat siap untuk dilakukan. Untuk awalan, para partisipan harus mencuci tangan terlebih dahulu, kemudian memakai sarung tangan plastik yang sudah disiapkan. Para ibu-ibu yang hadir dalam kegiatan pelatihan dibagi menjadi 2 kelompok untuk mengolah mie dari sayur sawi dan sayur bayam merah. Setelah itu, mereka diminta Bu Puji untuk menimbang tepung secara bertahap, masing-masing menimbang 1 kg tepung terigu. Kemudian dilanjutkan dengan penambahan 2 butir telur pada setiap tepung tersebut, adonan selanjutnya diaduk manual menggunakan tangan sampai telur dan tepung menyatu dengan sempurna.



**Gambar 2.** Sayur di-blender sampai halus

Sembari menunggu ibu-ibu yang sedang mengaduk tepung menjadi adonan, ibu-ibu yang lainnya menyiapkan blender dan sayur. Sayur-sayur yang telah dicuci bersih, langsung saja dipotong dan dipisahkan dari akarnya. Pada pelatihan pembuatan mie sehat dari sayur kali ini, sayur yang digunakan ada 2 jenis. Yang pertama adalah sayur Sawi dan yang kedua ialah sayur Bayam Merah. Sebagai catatan, tidak ada aturan yang mengharuskan menggunakan kedua sayur tersebut, ini hanyalah terkait selera masing-masing dan sumber daya mana yang tersedia. Sayur tersebut kemudian di blender sampai benar-benar halus, pada saat diblender sambil ditambahkan air sedikit demi sedikit sebanyak 1 hingga 2 gelas.

Setelah selesai di blender, sayur tersebut siap untuk disaring terlebih dahulu ke dalam wadah yang telah disiapkan untuk nantinya dituangkan ke dalam adonan sembari ibu-ibu yang lainnya mengaduk dengan perlahan. Sebagai catatan, sayur hasil blender tadi yang dituangkan ke adonan hanyalah inti sarinya, sehingga ampas dari blender sayur tersebut tidak digunakan dan akan dibuang. Setelah selesai menuangkan sari sayur yang sudah diblender, maka adonan harus lanjut diaduk agar semua komponen tercampur merata. Pada kegiatan ini, Bu Puji menambahkan pewarna alami untuk memperkuat warna dan mempercantik tampilan adonan sayur yang sedang diaduk oleh para ibu-ibu. Proses mengaduk adonan ini dilakukan kurang lebih selama 10-15 menit hingga adonan tercampur secara merata dan dapat dilanjutkan ke proses selanjutnya.

Adonan telah siap, dilanjutkan dengan proses penggilingan adonan agar menjadi seperti bentuk mie yang diinginkan. Sebelum digiling, adonan terlebih dahulu dipipihkan menggunakan tangan. Adonan diambil sedikit demi sedikit, sekitar satu genggam tangan, kemudian dipipihkan menggunakan tangan secara manual di atas meja yang telah dilapisi alas plastik. Proses pemipihan ini berlangsung sekitar 10-15 menit, agar proses lebih cepat dan lebih efisien maka dapat menggunakan alat penggiling atau yang biasa disebut dengan rolling pin.



**Gambar 3.** Partisipan sedang memipihkan adonan

Adonan yang telah pipih tersebut kemudian dilanjutkan untuk lebih ditipiskan lagi menggunakan alat penggiling yang telah disiapkan. Dimulai dari ukuran 1 yang lumayan agak besar, proses giling di ukuran tersebut diulang sekitar 2 kali agar benar-benar pipih, kemudian dilanjutkan pindah ke ukuran 3 agar lebih tipis lagi ketebalannya. Kemudian dilanjutkan untuk

pindah ke ukuran 6, dimana ukuran tersebut adalah yang paling tipis dan memang ukuran yang biasa digunakan untuk membuat mie, proses penggilingan pada tahapan ini dilakukan selama 2 kali pengulangan.



**Gambar 4.** Proses Penggilingan Adonan

Seperti apa yang ditampilkan oleh gambar diatas, proses berlanjut ke penggilingan adonan agar memiliki ketebalan yang sesuai dengan yang diinginkan. Biasanya, ukuran untuk membuat mie di mesin giling manual seperti ini ialah menggunakan ukuran 6 atau ukuran yang paling kecil dan tipis agar menghasilkan kualitas mie yang terbaik. Untuk itu diperlukan upaya lebih supaya dapat menggiling adonan secara perlahan dan dengan teknik berulang. Proses penggilingan ini juga merupakan salah satu proses inti dalam proses pembuatan mie, dimana adonan dirubah menjadi lembaran lembaran tipis yang akan siap untuk dipotong-potong memanjang menjadi helai mie yang siap lanjut ke proses berikutnya.



**Gambar 5.** Adonan dicetak menjadi mie

Apabila adonan mie telah sampai pada tahapan seperti gambar diatas, maka mie sehat telah masuk ke tahapan terakhir untuk dapat diolah. Sebelum itu, biasanya adonan mie akan dikukus terlebih dahulu agar mie dapat lebih elastis dan kenyal, sehingga tidak mudah rapuh saat diolah menjadi berbagai makanan. Agar lebih rapi dan terbagi sama rata dengan porsi yang telah ditentukan, maka mie tersebut harus dimasukan kedalam cetakan kayu yang telah dipersiapkan. Masukkan setiap kotak cetakan dengan berat mie sekitar 80-100 gram, dan bentuk agar dapat menyesuaikan dengan cetakan.



**Gambar 6.** Adonan mie dimasukkan ke dalam cetakan

Berdasarkan gambar di atas, terlihat bahwa adonan mie telah tersusun dengan rapi didalam cetakan-cetakan kayu. Setiap cetakan diperuntukkan untuk 1 porsi mie sehat, yang berarti bahwa 1 porsi mie sehat memiliki berat sekitar 80-100 gram adonan mie. Adonan mie yang sudah dimasukkan kedalam cetakan tersebut, selanjutnya akan di kukus kurang lebih sekitar 10 menit di dalam dandang yang telah disiapkan sebelumnya.



**Gambar 7.** Adonan mie dikukus

Setelah dikukus selama kurang lebih 10 menit, maka mie tersebut siap untuk diangkat dan didinginkan. Pendinginan cukup dilakukan dengan cara diangin-anginkan saja, tidak perlu tambahan alat maupun pendingin. Jika sudah maka mie sehat siap untuk diolah, akan tetapi jika ingin disimpan untuk waktu yang cukup lama. Maka mie sehat tersebut harus dikeringkan terlebih dahulu. Hal tersebut dilakukan guna mengurangi kadar air di dalam mie, sehingga dapat lebih tahan dan tidak mudah mengalami pembusukan. Biasanya pengeringan dilakukan dengan cara menjemur adonan mie yang telah dikukus tadi di bawah terik sinar matahari. Akan tetapi, jika dirasa ingin menggunakan oven, maka sah-sah saja jika mengeringkan mie menggunakan alat tersebut.

**Gambar 8.** Tampilan mie sehat yang sudah jadi



Seperti apa yang telah ditampilkan diatas, berikut bentuk tampilan akhir dari produk mie sehat yang sudah jadi. Mie sehat tersebut sudah dikeringkan dan dapat bertahan sekitar 2 minggu di suhu ruangan. Mie sehat sudah dapat untuk di jual dan disebarluaskan di masyarakat, dengan tampilan warna yang lebih menarik maka anak-anak akan lebih menyukai produk mie sehat tersebut. Apabila ingin memasaknya, maka hanya tinggal merebus mie tersebut sekitar kurang lebih 3-5 menit, maka mie siap untuk disajikan dan diolah menjadi berbagai masakan. Pada umumnya, masyarakat di kawasan RW 33 kelurahan siantan hilir mengkonsumsi mie untuk dijadikan bahan utama makanan pecel ataupun gado-gado.

Setelah melaksanakan berbagai prosesi kegiatan pelatihan pembuatan mie sehat, maka selanjutnya para partisipan bersama tamu kegiatan melakukan sesi foto bersama. Pada sesi tersebut, perwakilan yang ikut foto diminta untuk menunjukkan hasil produk mie sehat yang sudah mereka buat dan menunjukkan sayur yang menjadi bahan baku utama pada kegiatan pelatihan kali ini. Seluruh partisipan, khususnya ibu-ibu warga RW 33 kelurahan siantan hilir merasa puas dan senang sekali karena sudah mengikuti kegiatan pelatihan yang diselenggarakan oleh PT Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Pontianak. Mereka menyadari bahwa tidak terlalu susah membuat mie sehat tersebut, hanya dengan 1 kali pelatihan, mereka rasa sudah mampu untuk mempraktekkannya sendiri untuk dapat buat dirumah masing-masing.



**Gambar 9.** Foto Bersama Peserta Kegiatan

Dokumentasi atau sesi foto bersama, hal tersebut dilakukan untuk kenang-kenangan dan bukti dokumentasi atas telah terlaksananya kegiatan pelatihan pembuatan mie sehat dari sayur bersama warga RW 33 Kelurahan Siantan Hilir tersebut. Para partisipan mengaku lebih optimis lagi

melihat permasalahan yang ada di Kampung Gambut Siantan Hilir, mereka tidak lagi terlalu mencemaskan bagaimana permasalahan sayur hasil panen mereka yang tidak dapat terjual akan di apakan nantinya. Saat ini, bertambah 1 solusi yang mereka miliki untuk dapat mengolah sayur yang tidak lagi tertampung oleh pasar.

Mie sehat dari sayur memiliki berbagai manfaat dan keunggulan yang membuat produk tersebut dapat memiliki nilai jual yang tinggi. Seperti apa yang telah dijelaskan sebelumnya, mie sehat memiliki beberapa manfaat baik itu manfaat dari segi Kesehatan dan manfaat ekonomis. Berikut merupakan manfaat yang dimiliki oleh mie sehat berbahan dasar sayur; Manfaat kesehatan diantaranya memiliki gizi dan vitamin yang beraneka ragam. Untuk dapat melihat manfaat dari segi kesehatan terkait kandungan gizi dan vitamin yang terkandung dalam mie sehat berbahan sayur tersebut, maka dapat kita bedah satu persatu kandungan yang terdapat dari tiap komponen atau komposisi bahan dalam mie sehat kali ini. Hal tersebut dapat dijabarkan menjadi sebagai berikut; Tepung terigu : Mengandung protein, karbohidrat, kalsium, fosfor, dan zat besi. Telu : Mengandung protein, vitamin A, D, E dan B, serta fosfor dan zinc. Sawi : Mengandung Vitamin A, B, C, E dan K, fosfor, serat, zat besi, kalsium, dan protein. Bayam merah : Mengandung karbohidrat kompleks, serat, air, serta vitamin A, B, C, dan K, folat, kalium, zat besi, kalsium, dan natrium.

Mie sehat juga tidak mengandung bahan pengawet. Cara yang dilakukan untuk memperpanjang waktu penyimpanan mie sehat, ialah hanya dengan melakukan proses pengeringan menggunakan sinar matahari langsung atau melalui oven. Mie yang sudah dikeringkan akan lebih tahan dan tidak cepat membusuk, waktu idealnya mie dapat bertahan sekitar 2 minggu an. Mie sehat terbuat dari bahan-bahan alami dan segar. Mie sehat memiliki bahan dasar utama sayuran yang dimana sayur-sayur tersebut merupakan hasil pertanian dari warga RW 33 Kelurahan Siantan Hilir itu sendiri. Hal tersebut menunjukkan indikasi penggunaan bahan baku yang alami dan lebih segar atau fresh. Sayuran yang digunakan ialah sayur-sayur yang baru saja dipanen langsung dari tempat penanaman, sehingga tidak perlu waktu lama untuk dapat diolah pada saat kondisi sayuran masih sangat segar.

Mie sehat juga dapat menjadi faktor pendorong perubahan pola hidup sehat. Adanya produk mie sehat membuat masyarakat semakin sadar tentang pentingnya kesehatan dan asupan gizi yang baik bagi tubuh dalam mengkonsumsi makanan. Mie sehat dapat menjadi awal dan dapat membuat motivasi bagi masyarakat untuk dapat lebih sering memperhatikan terkait apa yang sedang mereka konsumsi, apakah hal tersebut baik atau tidak bagi tubuh kita. Tubuh manusia memerlukan berbagai vitamin dan mineral serta manfaat lainnya yang terdapat pada makanan, sehingga dengan membiasakan diri untuk lebih sering mengkonsumsi mie sehat dibanding mengkonsumsi mie instan yang jelas banyak pengawet dan bahan berbahaya lainnya yang pasti hal tersebut tidak baik untuk tubuh. Maka hal tersebut dapat dinilai bahwa warga telah sadar dan memiliki keinginan untuk dapat membiasakan pola hidup sehat, terkhusus dari segi memilih makanan. Dengan adanya alternatif produk mie yang lebih sehat seperti ini, para orang tua juga tidak terlalu khawatir dengan kondisi anak mereka. Dimana kita tahu bahwa tentunya banyak anak-anak yang gemar makan mie, baik itu mie dalam jenis apapun, mie sehat dapat menjadi opsi untuk dapat menyajikan makanan yang baik dan sehat bagi pertumbuhan anak atau buah hati. Ditambah lagi warnanya yang menarik perhatian anak, sehingga dapat dengan mudah menjadi kegemaran anak-anak jika para orang tua dapat menyajikan mie sehat tak kalah enak dengan mie-mie yang beredar di pasaran.

Selain memiliki manfaat kesehatan yang baik bagi tubuh, mie sehat juga memiliki berbagai manfaat ekonomis yang tak kalah menjanjikan. Kedepannya, terdapat pandangan yang bagus terkait perkembangan mie sehat khususnya bagi warga RW 33 Kelurahan Siantan Hilir. Terdapat beberapa manfaat ekonomis yang bisa didapatkan dengan adanya produk baru mie sehat dan adanya skill serta kemampuan dalam membuat produk mie sehat itu sendiri. Manfaat tersebut

ialah sebagai berikut ; Peningkatan Pendapatan. Dengan adanya pengetahuan dan keahlian baru, maka warga di RW 33 khususnya para ibu-ibu yang mengikuti pelatihan mie sehat kali ini akan memiliki keterampilan dalam memproduksi mie sehat dari sayur. Karenanya mereka akan dapat menjual hasil produk olahan mereka tersebut ke berbagai pasar yang lebih luas, dengan keuntungan yang cukup menjanjikan dari produk mie sehat, maka tentunya mereka akan mendapatkan tambahan dari penghasilan yang mereka miliki sekarang. Untuk 1 porsi harga mie sehat, mereka dapat menjualnya dengan harga minimal Rp 5.000,00 hal tersebut tentunya menjadi salah satu dari sebuah peluang usaha yang cukup menjanjikan. Mereka nantinya bisa untuk menjadi produsen utama mie sehat di Kota Pontianak, dimulai dari area sekitar Kelurahan Siantan Hilir. Mengurangi kemiskinan; Melalui usaha para ibu-ibu yang akan menjual hasil produk mie sehat yang mereka buat, maka tentunya hal tersebut baik untuk keuangan mereka. Keuntungan yang didapatkan dalam setiap penjualan produk mie sehat tersebut akan dapat menjadi tambahan pemasukan bagi para pelaku usaha. Karenanya hal tersebut dapat mengurangi tingkat kemiskinan para warga yang melakukan kegiatan usaha tersebut, dikarenakan pendapatan mereka akan meningkat sehingga uang yang mereka miliki akan bertambah. Melalui kegiatan ekonomi kreatif seperti ini, warag akan dapat terbantu untuk dapat meningkatkan derajat kesejahteraan mereka. Karena itu, dengan usaha yang maksimal serta kesungguhan dalam mengembangkan produk mie sehat ini, maka warga akan mampu untuk dapat memperbaiki kondisi keuangan mereka saat ini. Dimana sebelumnya terjadi permasalahan yang sangat merugikan mereka, hasil panen sayur yang tidak dapat tertampung dan tidak dapat terjual, hanya menyisakan ratapan sedih dan prihatin akan usaha yang telah mereka lakukan selama ini mulai dari proses nanam hingga tiba waktu panen. Meminimalisir pengeluaran rumah tangga; Seperti yang kita ketahui, masyarakat pada umumnya sangat sering sekali mengkonsumsi mie. Tak terlepas dari warga kawasan RW 33 Kelurahan Siantan Hilir itu sendiri, mereka sering mengkonsumsi pecel ataupun gado-gado yang juga mengandung mie didalamnya. Anak-anak juga gemar mengkonsumsi berbagai olahan mie, baik itu mie instan maupun mie yang disajikan atau dimasak oleh orang tua mereka. Menurut data dari (Instantnoodles, 2021) tercatat bahwa Indonesia merupakan negara dengan urutan nomor 2 sebagai negara yang mengkonsumsi mie instan paling banyak. Berdasarkan hal telah dijelaskan, dapat kita ketahui bahwa konsumsi mie di Indonesia sangat tinggi. Untuk itu apabila kita mampu membuat mie sendiri dirumah dan dapat menyimpannya untuk menjadi stok mie yang akan kita konsumsi, maka hak tersebut akan membuat warga mengurangi pengeluaran mereka terhadap konsumsi mie yang ada di pasaran. Dimana hal tersebut berarti bahwa warga dapat menghemat pengeluaran mereka, dengan adanya keterampilan untuk dapat memproduksi mie sendiri dirumah, maka konsumsi mie tidak akan bergantung dengan mie-mie yang dijual dipasaran. Dengan hanya mengeluarkan uang yang sangat sedikit untuk bisa memproduksi mie sendiri, maka warga dapat menghemat pengeluaran mereka sehingga dapat dialihkan untuk sektor yang lainnya. Ini merupakan hal yang menarik, dimana kita seringkali tidak menyadari pengeluaran kita yang tak terasa sudah terkuras begitu derasnya. Mie sehat dapat menjadi salah satu solusi dari permasalahan terkait pengeluaran warga yang lumayan banyak akibat dari kebiasaan mengkonsumsi mie.

Mie sehat memiliki keunggulan yang menambah nilai produk dan nilai jualnya, Mie sehat dari sayur dapat menjadi salah satu produk andalan yang dimiliki oleh warga Kampung Gambut Siantan Hilir. Produk mie sehat dapat bersaing di pasaran dengan membawa keunggulan yang tidak dimiliki oleh mie instan dan mie-mie lainnya yang tidak sehat. Berbagai manfaat yang terkandung didalam mie sehat dapat menjadi nilai yang memiliki daya saing terhadap berbagai produk olahan yang menawarkan manfaat kesehatan didalamnya. Meningkatnya kesadaran masyarakat untuk dapat menerapkan kebiasaan pola hidup sehat, maka nantinya mie sehat dapat menjadi salah satu list yang wajib untuk menjadi pilihan makanan yang baik untuk dikonsumsi. Sehingga permintaan akan produk sehat olahan seperti mie ini akan sangat banyak dipasaran. Makanan sehat nantinya

akan lebih bervariasi, tak hanya memiliki banyak manfaat dan vitamin, produk sehat yang enak dan menarik juga menjadi salah satu pilihan masyarakat. Dimana banyak masyarakat yang sudah memiliki mindset bahwa makanan sehat pasti tidak enak untuk dikonsumsi, hal tersebut dapat dipatahkan melalui adanya produk olahan mie sehat ini.

RW 33 memiliki lahan pertanian hortikultura yang sangat luas, berbagai macam sayur terdapat di kawasan dengan luas 1,039 hektare ini. Sayuran segar akan mudah didapatkan, melalui pertanian tradisional yang ramah terhadap lingkungan. Keamanan dan kesehatan sayur yang akan diolah akan menjadi jaminan terhadap kualitas sayuran yang ditawarkan. Sehingga tak perlu mengkhawatirkan bahan baku yang dibuat untuk diolah menjadi mie sehat, semua sayuran berasal dari pertanian mereka yang sudah dipastikan aman dan layak untuk di konsumsi. Ditambah lagi fakta terbaru terkait perkembangan pertanian yang ada di Kampung Gambut Siantan Hilir ini, bahwa para petani mulai untuk beralih ke sistem pertanian ramah lingkungan dan akan mencoba untuk melakukan kegiatan pertanian organik ke seluruh lahan pertanian yang ada di kawasan Kampung Gambut Siantan Hilir. Para petani sudah mulai mengurani penggunaan produk kimia dalam pertanian, mulai beralih secara perlahan untuk dapat menggunakan produk-produk organik.

Tentunya hal tersebut juga akan menjadi kabar baik bagi para pelaku usaha mie sehat di Kampung Gambut Siantan Hilir, dimana bahan baku terkait sayur-sayuran mereka untuk membuat mie sehat akan berasal dari pertanian organik tersebut. Sehingga produk mie sehat, mulai dari bahan baku sayurnya sudah memiliki banyak nilai kesehatan karena merupakan sayuran organik atau hasil produk pertanian organik yang ada di Kampung Gambut Siantan Hilir tersebut.

Hal tersebut dapat semakin menambah nilai jual dan nilai produk mie sehat tersebut, dimana mie sehat yang dijual juga berasal dari pertanian organik yang ramah lingkungan serta baik untuk kesehatan. Sehingga konsumsi terhadap mie sehat dapat meningkat, dan minat konsumen dipasaran akan semakin meluas. Budaya atau kebiasaan untuk dapat menerapkan pola hidup sehat juga sangat mudah dan sangat dekat untuk di praktekan, karena tidak perlu jauh-jauh lagi kawasan Kampung Gambut Siantan Hilir juga dapat menawarkan hal tersebut.

### **Kesimpulan**

Pembuatan Mie Sehat dari bahan sayuran terbukti memberikan manfaat kepada masyarakat, baik manfaat kesehatan ataupun manfaat ekonomi. Manfaat kesehatan diantaranya, Mie Sehat memiliki gizi dan vitamin yang beraneka ragam; Mie Sehat tidak mengandung bahan pengawet; Mie Sehat berasal dari bahan-bahan alami dan sehat; Mie sehat dapat mendorong kebiasaan pola konsumsi yang sehat. Manfaat ekonomi yang muncul diantaranya terdapat peningkatan pendapatan bagi masyarakat melalui penghematan pengeluaran rumah tangga. Pemanfaatan Mie Sehat melalui sayuran dalam jangka panjang diharapkan dapat mengurangi angka kemiskinan masyarakat di Kampung Gambut Siantan Hilir. Terdapat beberapa catatan mengenai pelatihan pembuatan mie sehat di RW 33 Kelurahan Siantan Hilir pada kali ini, hal tersebut perlu untuk di evaluasi agar kedepannya menjadi lebih baik lagi. Temuan-temuan atau catatan tersebut ialah sebagai berikut; Perlu adanya pengecekan terhadap kesiapan peralatan dan metode yang akan digunakan dalam pelatihan, sehingga dapat lebih efisien saat praktik pembuatan di hari kegiatan pelatihan dimulai; Memasak produk olahan mie sehat yang sudah jadi, agar dapat dirasakan langsung oleh para partisipan terkait rasa dan tekstur mie yang mereka buat; Melibatkan lebih banyak anak-anak untuk dapat sekaligus mengkampanyekan produk mie sehat yang baik untuk gizi dan pertumbuhan anak-anak

### **Daftar Pustaka**

Dwiratna Wulandari, C., Setyobudiarso, H., Surya Wibawanto Sunarwadi, H., Lingkungan ITN Malang, T., & Sipil ITN Malang, T. (2024). PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK KONSERVASI AIR DI DESA GANJARAN, KABUPATEN MALANG. *PROFICIO*, 5(2), 695–702. <https://doi.org/10.36728/JPF.V5I2.3646>

Indra, F., Pramezwary, A., Juliana, J., Hubner, I. B., Liha, S. M., & Ibe, W. (2024). PENGENALAN DAN PELATIHAN OLAHAN KUE PUTU AYU DARI KETAN HITAM DI DESA WISATA CURUG WETAN. *PROFICIO* , 5(2), 258–267. <https://doi.org/10.36728/JPF.V5I2.3479>

Murti, D. C., Putra, T. S., & Rafaella, A. A. (2024). PROGRAM PENDAMPINGAN BRANDING UMKM SALAK PONDOH PADA KELURAHAN BANGUN KERTO YOGYAKARTA. *PROFICIO* , 5(2), 119–131. <https://doi.org/10.36728/JPF.V5I2.3367>

Pajrin, R., Marizal, M., Ardhi, M., & Aqba, R. (2024). Pemberdayaan Desa Wisata “Nepal Van Java” dalam Mengentaskan Kemiskinan Pasca Pandemic Covid-19. *PROFICIO* , 5(2), 24–30. <https://doi.org/10.36728/JPF.V5I2.3384>