

SOSIALISASI PEMBUATAN MIE SAGU DI NEGERI SIRISORI AMALATU, SAPARUA TIMUR

Mega Apriani Hasimin^{1*}

¹ Universitas Pattimura

* Email korespondensi : meaahasimin743@gmail.com

Abstrak

Negeri Sirisori Amalatu memiliki potensi bahan pangan lokal berupa sago. Bahan pangan lokal ini hingga sekarang masih dikonsumsi oleh masyarakat setempat namun dalam bentuk pangan yang masih sederhana seperti papeda dan sago lempeng. Kegiatan sosialisasi ini sangat bermanfaat bagi peserta karena mampu meningkatkan produk sago menjadi mie untuk nilai jual yang tinggi sehingga mampu membantu dalam perekonomian pendapatan keluarga. Mie sago memiliki karakteristik yang berbeda dengan mie yang terbuat dari terigu, berukuran lebih besar dan lebih transparan. Teksturnya juga lebih kenyal daripada mie dari terigu. Satu hal penting yang membedakan mie sago dengan mie dari terigu adalah manfaat kesehatannya. Mie sago tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan saja. Bahan makanan ini juga bisa diolah menjadi berbagai macam hidangan. Selain itu, mie sago juga lebih tahan lama dibandingkan mie dari terigu, walaupun tidak diolah menggunakan bahan pengawet. Mie sago mengandung "resistant starch" pati yang tidak tercerna oleh saluran pencernaan manusia. Kadar Resistant starch dalam mie sago bahkan 3-4 kali lebih banyak dibandingkan kandungan resistant starch dalam mie yang dibuat dari tepung terigu. Resistant starch ini bekerja sebagai prebiotik dan menurunkan indeks glikemik mie sago, sehingga konsumsi mie sago tidak akan meningkatkan kadar glukosa dalam darah dengan cepat. Dengan kata lain, mie sago cocok dikonsumsi oleh penderita diabetes melitus. Selain itu, manfaat lain dari mie sago adalah mencegah sembelit, melancarkan pencernaan, dan mencegah kanker usus, meningkatkan kesehatan tulang dan sendi, dan mencegah darah tinggi. Karena kandungan karbohidratnya yang tinggi, sago juga merupakan sumber energi yang baik. Itulah sebabnya mie sago terasa mengenyangkan dan sering dikonsumsi sebagai sajian saat sarapan.

Kata kunci : Sagu, Mie Sagu, Sosialisasi

Abstract

Sirisori Amalatu country has the potential for local food in the form of sago. This local food ingredient is still consumed by local people today, but in the form of simple foods such as papeda and sago plates. This socialization activity is very beneficial for participants because it is able to improve sago products into noodles for a high selling value so that it can help in the family's economic income. Sago noodles have different characteristics from noodles made from wheat, they are larger and more transparent. The texture is also chewier than wheat noodles. One important thing that differentiates sago noodles from wheat noodles is their health benefits. Sago noodles are not only beneficial for health. This food ingredient can also be processed into various kinds of dishes. Apart from that, sago noodles also last longer than wheat noodles, even though they are not processed using preservatives. Sago noodles contain "resistant starch" starch which is not digested by the human digestive tract. The level of resistant starch in sago noodles is even 3-4 times higher than the content of resistant starch in noodles made from wheat flour. This resistant starch works as a prebiotic and reduces the glycemic index of sago noodles, so that consuming sago noodles will not increase blood glucose levels quickly. In other words, sago noodles are suitable for consumption by diabetes mellitus sufferers. Apart from that, other benefits of sago noodles are preventing constipation, improving digestion and preventing colon cancer, improving bone and joint health, and preventing high blood pressure. Due to its high carbohydrate content, sago is also a good source of energy. That is why sago noodles taste filling and are often consumed as a breakfast dish.

Keywords : Sago, Sago Noodles, Socialization

1. PENDAHULUAN

Rumbia (*Metroxylon*) atau disebut juga (pohon) sagu adalah nama sejenis palma penghasil tepung sagu. Nama-nama lainnya di berbagai daerah di Sumatera dan Sulawesi adalah *rumbieu*, *rembie*, *rembi*, *rembiau*, *rambia*, *hambia*, *humbia*, *lumbia*, *rombia*, *rumpia*. Di Maluku dikenal sebagai *ripia*, *lipia*, *lepie*, *lapaia*, *hula* atau *huda*. Mendengar kata Sagu pasti langsung teringat

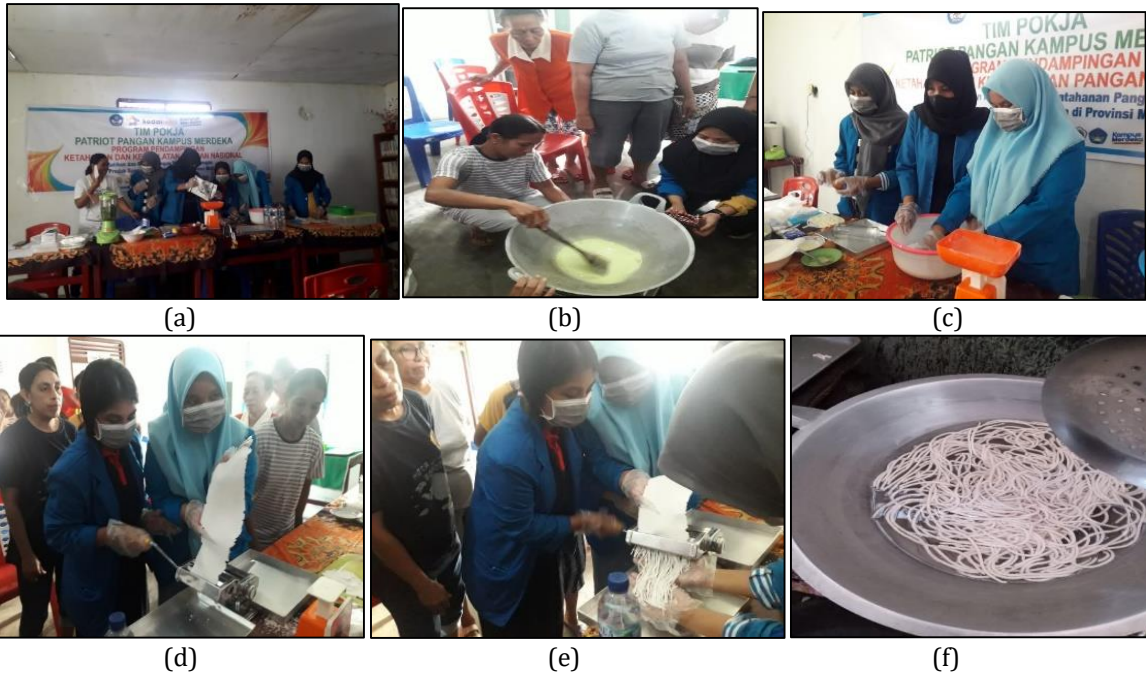
makanan pokok yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat di wilayah Indonesia Timur. Biasanya sagu diolah menjadi papeda atau sagu bakar. Namun, apa jadinya jika sagu diolah menjadi mie ? ternyata rasanya lezat.

Mie sagu memiliki karakteristik yang berbeda dengan mie yang terbuat dari terigu yang berukuran lebih besar dan lebih transparan. Teksturnya juga lebih kenyal daripada mie dari terigu. Satu hal penting yang membedakan mie dari sagu dengan mie dari terigu adalah manfaat kesehatannya. **Mie sagu** tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan saja. Bahan makanan ini juga bisa diolah menjadi berbagai macam hidangan. Selain itu, **mie sagu** juga lebih tahan lama dibandingkan mie dari terigu, walaupun tidak diolah menggunakan bahan pengawet. **Mie sagu** mengandung "*resistant starch*" pati yang tidak tercerna oleh saluran pencernaan manusia. Kadar *Resistant starch* dalam mie sagu bahkan 3-4 kali lebih banyak dibandingkan kandungan *resistant starch* dalam mie yang dibuat dari tepung terigu. *Resistant starch* ini bekerja sebagai prebiotik dan menurunkan indeks glikemik **mie sagu**, sehingga konsumsi mie sagu tidak akan meningkatkan kadar glukosa dalam darah dengan cepat. Mie yang berada dipasaran hampir sebagian besar berasal dari tepung terigu padahal mie dapat dibuat dari 100% tepung sagu. Pembuatan mie dari tepung sagu membutuhkan teknik-teknik tertentu karena kemampuan mengikat air oleh tepung sagu yang rendah. Mie yang dihasilkan dari tepung sagu memiliki manfaat kesehatan yang tinggi.

2. METODE

Metode yang di gunakan dalam kegiatan sosialisasi pembuatan mie sagu adalah dengan cara :

- a. Mempersiapkan bahan dan alat, dalam waktu tiga menit
- b. Menyiapkan tepung sagu 500 gram dan 80 gram untuk pembuatan gel
- c. Menyiapkan 300 ml air mendidih untuk pembuatan gel
- d. Masukkan 80 gram tepung sagu kedalam air yang sudah mendidih
- e. Tuangkan $\frac{1}{2}$ sdt bubuk bawang putih dan $\frac{1}{2}$ garam diaduk hingga menjadi gel
- f. Tuangkan gel tersebut kedalam tepung sagu 500 gram
- g. Diaduk hingga menjadi adonan
- h. Didiamkan selama 20 menit
- i. Diambil sebagian untuk digiling
- j. Bahan yang sudah digiling dimasukkan ke dalam mesin molen penipisan adonan hingga merata
- k. Bahan dipindahkan ke dalam mesin pemotong mie untuk menjadi potongan mie
- l. Potongan mie dimasukkan ke dalam air mendidih, dalam waktu satu menit
- m. Setelah itu mie diangkat dan ditiriskan serta dimasukkan ke dalam air dingin
- n. Setelah itu mie diangkat serta ditiriskan, lalu masukkan mie ke dalam loyang besi untuk siap dijemur hingga kering
- o. Setelah itu mie siap dikemas.



Gambar 1. (a) Persiapan bahan, (b) Pembuatan gel, (c) Pembuatan adonan dan alat, (d) Penggilingan, (e) Pemotong Adonan, (f). Adonan jadi mie yang direbus

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi pembuatan mie sagu yang di lakukan di Negeri Sirisori Amalatu dengan sistematis dan tersruktur. Kegiatan ini di mulai dengan pembukaan oleh Pemerintah Negeri Sirisori Amalatu yang di sampaikan langsung oleh bapak Raja yang menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan di laksanakan. Selantjunya kegiatan pembuatan mie sagu yang di bawakan oleh dosen Pertanian KKN Negeri Sirisori Amalatu .

Soasialisasi ini di laksanakan dan diikuti oleh ibu-ibu masyarakat Negeri Sirisori Amalatu yang sangat antusias dan bersemangat, serta terjadi interaksi tanya jawab yang baik antara Mahasiswa dan ibu-ibu terkait proses pembuatan produk yang sedang di kerjakan.

Berikut adalah dokumentasi proses kegiatan pembuatan mie sagu bersama ibu-ibu PKK Negeri Sirisori Amalatu



Gambar 2. Hasil Jadi Mie Sagu

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan kuliah kerja nyata (KKN), yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Pattimura yang berlokasi di Negeri Sirisori Amalatu, dengan terlaksananya kegiatan sosialisasi ini akan sangat membantu masyarakat maupun mahasiswa dalam menambah pengetahuan serta pengalaman khususnya dalam industri bisnis dan rumahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Setjen P. 2021. Mengenal Mie Sagu. Kementrian Pertanian Republik Indonesia.
 Wikipedia. 2022. Sirisori Amalatu, Saparua Timur, Maluku Tengah.
 Wikipedia. 2022. Sagu. Zat Pati Yang Berasal Dari Pohon Sagu.