



## Pelatihan Memasak Mie Sehat Gluten Free di Komunitas Health Food YLBS Jember

Raadliyatush Shalihah<sup>1)</sup>, Muhammad Habibi Hamzah<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup> STIT Al-Ishlah Bondowoso, Jawa Timur Indonesia

Email: raadliyatush.shalihah@gmail.com<sup>1</sup>, muhammad.habibi.hamzah@gmail.com<sup>2</sup>,

**Article History : Received: 11-11-2025 Accepted: 19-11-2025 Publication: 20-11-2025**

**Abstract:** *This community service activity was conducted at Yayasan Lansia Bahagia Sejahtera, which hosts the Healthy Food community, consisting mostly of elderly members. The training aimed to teach participants how to cook healthy gluten-free noodles as an effort to promote better health. The activity was carried out through several stages, beginning with participant registration and the distribution of recipes, followed by an explanation of the theory and ingredients used. The session then continued with hands-on practice, accompanied by a question-and-answer session to ensure that participants could understand each step of the cooking process. An evaluation process was also conducted after the training by assessing the participants' practical results at home.*

**Abstrak :** *Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diadakan di Yayasan Lansia Bahagia Sejahtera yang didalamnya memiliki komunitas Health food yang mayoritas pengikutnya adalah para lansia. Pelatihan ini bertujuan untuk mengajarkan para peserta cara memasak mie sehat yang gluten free sebagai upaya menjaga kesehatan. Pelatihan ini dilakukan dengan beberapa langkah yang dimulai dari pendaftaran peserta dengan membagikan resep dilanjutkan penjelasan teori dan bahan yang digunakan dan dilanjutkan dengan praktik yang disertai dengan tanya jawab agar para peserta dapat memahami setiap langkah dari proses pembuatannya. Proses evaluasi juga dilakukan setelah selesai pelatihan dengan mengevaluasi hasil praktik dari para peserta di rumah.*

**Keywords :** *Gluten Free, Mie Sehat, Lansia*

### PENDAHULUAN

Pelatihan adalah suatu program kegiatan yang bertujuan memberikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja. Kegiatan pelatihan memiliki tujuan meningkatkan kapasitas sumber daya manusia agar bisa menjadi sumber daya yang berkualitas baik dari pengetahuan, keterampilan kerja, dan sikap profesionalisme tinggi. Pelatihan memasak adalah suatu kegiatan peningkatan keterampilan yang berfokus pada keterampilan pengelolaan makanan yang diharapkan menumbuhkan kemampuan berwirausaha dan meningkatkan pendapatan keluarga. (Anisa et al., 2023)

Kegiatan memasak merupakan salah satu bentuk keterampilan hidup yang tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran, hiburan, dan pemberdayaan

masyarakat. Melalui kegiatan pelatihan memasak, peserta dapat memperoleh pengalaman praktis dalam mengolah bahan pangan, memahami nilai gizi, serta menciptakan inovasi produk kuliner yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan dan tren konsumsi masyarakat modern.(Yuliantoro, 2020)

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, pelatihan memasak menjadi wadah penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, sekaligus mewujudkan salah satu pilar *Tri Dharma Perguruan Tinggi*, yakni pengabdian kepada masyarakat.

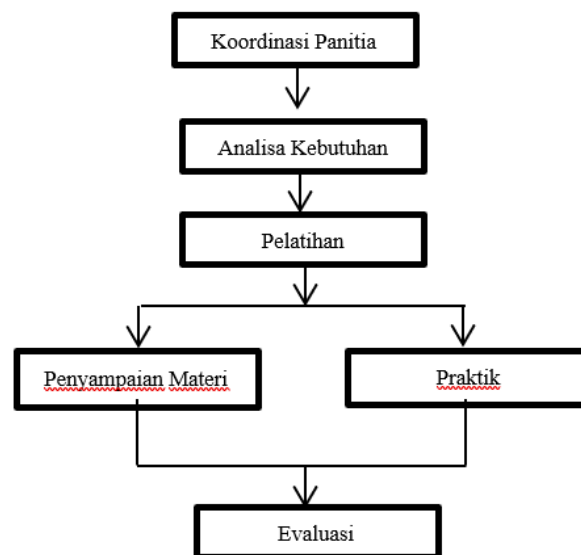
Pola konsumsi masyarakat Indonesia umumnya masih bergantung pada bahan pangan berbasis tepung terigu yang mengandung gluten, seperti mie, roti, dan kue. Gluten merupakan protein yang secara alami terdapat pada gandum dan berperan dalam memberikan kekenyalan pada adonan. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi gluten berlebihan dapat menimbulkan gangguan kesehatan, terutama bagi individu dengan sistem pencernaan sensitif, penderita autisme, alergi gluten, hingga kelompok lanjut usia (*lansia*) yang mengalami penurunan fungsi metabolisme tubuh.(Anggareta, 2022) Pada kelompok lansia, kemampuan tubuh dalam mencerna dan menyerap zat gizi tertentu berkurang, sehingga asupan makanan yang rendah gluten dan tinggi serat menjadi penting untuk menjaga kesehatan pencernaan serta mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, dan obesitas.

Salah satu alternatif bahan pangan yang dapat digunakan sebagai pengganti tepung terigu adalah tepung *Modified Cassava Flour* (MOCAF) yang berasal dari singkong. Tepung mocaf tidak mengandung gluten, memiliki kadar pati tinggi, serta bersifat mudah dicerna dan rendah indeks glikemik sehingga aman dikonsumsi oleh penderita diabetes dan lansia.(Finani & Putra, 2023) Selain itu, tepung mocaf juga dapat diolah menjadi berbagai produk makanan seperti roti, kue, maupun mie yang memiliki tekstur dan cita rasa menyerupai produk berbasis terigu. Penelitian Winarti dkk, menunjukkan bahwa kombinasi tepung mocaf dengan bahan lokal lain seperti tepung gadung mampu menghasilkan produk mie *gluten free* dengan kadar pati tinggi, elastisitas baik, serta disukai secara organoleptik oleh konsumen.(Febi Diningtyas Listyawati, 2019)

Urgensi pengenalan dan pelatihan pembuatan mie bebas gluten menjadi semakin relevan bagi komunitas lansia yang memiliki kecenderungan mengalami gangguan metabolisme dan intoleransi terhadap protein tertentu. Lansia membutuhkan makanan yang tidak hanya mudah dicerna, tetapi juga memiliki kandungan gizi seimbang dan aman bagi kesehatan. Pelatihan memasak mie *gluten free* di Komunitas Healthy Food Yayasan Lansia Bahagia Sejahtera bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota komunitas dalam membuat olahan sehat berbasis bahan pangan lokal non-gluten seperti mocaf dan gadung. Melalui kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat menerapkan pola makan yang lebih sehat dan berkelanjutan serta mengurangi risiko penyakit degeneratif yang berkaitan dengan konsumsi gluten berlebih.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan metode Pelatihan yang diadakan di komunitas Healthy Food yang berada di bawah naungan Yayasan Lansia Bahagia Sejahtera, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember yang diselenggarakan selama 2 jam pada hari Sabtu 13 September bekerjasama dengan tim Healthy Food dari Yayasan LBS. Metode dalam kegiatan ini diawali dengan melakukan koordinasi dengan panitia program Healthy Food hingga disepakati tema yang akan dijadikan bahan pelatihan. Pelatihan dilaksanakan setelah menyebarkan flyer kepada anggota lewat grup yang telah dibentuk dan pelatihan diadakan dengan 3 langkah yaitu penyampaian materi secara lisan dan tulisan resep yang telah dibagikan, dilakukan dengan praktik yang disaksikan oleh segenap peserta pelatihan dan diakhiri dengan evaluasi dengan mengadakan tanya jawab.



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Yayasan Lansia Bahagia Sejahtera yang bertempat di Sumbersari, Jember dengan tema pelatihan membuat mie gluten free yang diawali dengan penyebaran flyer dan pendataan peserta yang dilakukan selama satu pekan sebelum pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pelatihan ini disepakati dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 13 September 2025 dengan 25 peserta yang terdiri dari lansia maupun wanita yang belum masuk usia lansia. Pada tanggal pelaksanaan,

Cite this article as :

Shalihah, R. ., & Hamzah, M. H. . Pelatihan Memasak Mie Sehat Gluten Free di Komunitas Health Food YLBS Jember. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 292–298 . <https://doi.org/10.61231/jlrs6b26>

**Creative Commons - Attribution 4.0 International - CC BY 4.0**

kegiatan ini diawali dengan pendaftaran untuk pendataan dan pembagian resep mie gluten free yang telah disiapkan oleh panitia.



Gambar 2. Pendaftaran peserta pelatihan

Setelah mendaftar dan mendapatkan resep para peserta dipersilahkan untuk duduk di tempat yang telah disediakan untuk mengikuti langkah-langkah pelatihan. pelatihan dimulai dengan menyampaikan teori yaitu tata cara memasak dan penjelasan bahan-bahan resep yang dibutuhkan.



Gambar 3. Penjelasan materi pelatihan

Selesai menjelaskan langkah-langkah dan resep yang digunakan, pelatihan ini dilanjutkan dengan demo praktik yang dicontohkan dan disimak oleh para peserta pelatihan. Dalam sesi ini juga dilakukan tanya jawab ketika ada hal-hal yang tidak bisa dipahami oleh para peserta pelatihan agar peserta dapat mengikuti setiap langkah pembuatannya dengan baik.



Gambar 4. Praktik memasak

Selesai melakukan praktik yang diiringi dengan tanya jawab antar peserta dan peneri, maka langkah-langkah dalam penelitian hari ini selesai. Pelatihan ini diakhiri dengan membagikan tester dari mie gluten free yang telah selesai dimasak Bersama agar para peserta pelatihan memiliki gambaran rasa saat praktik masing-masing di rumahnya.

Pelatihan ini dilanjutkan dengan evaluasi yang dilakukan melalui wa grup yang telah dibentuk untuk memantau hasil praktik dari para peserta pelatihan dan menjawab pertanyaan ketika ada yang belum memahami detail langkah dan resepnya. Dari evaluasi yang dilakukan selama beberapa hari, terdapat beberapa hasil praktik dari para peserta beserta pengembangan menu dengan berbagai rasa mie yang berbahan gluten free.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa pelatihan memasak mie gluten free di Yayasan Lansia Bahagia Sejahtera telah memberikan dampak positif bagi para peserta, khususnya lansia yang tergabung dalam komunitas Healthy Food. Melalui pelatihan ini, para peserta memperoleh pengetahuan



dan keterampilan baru tentang cara membuat makanan sehat bebas gluten yang aman bagi pencernaan dan bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh pada usia lanjut.

Pelaksanaan kegiatan yang meliputi penjelasan teori, praktik langsung, serta sesi tanya jawab interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap konsep dan proses pembuatan mie gluten free. Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menerapkan keterampilan tersebut secara mandiri di rumah, sehingga kegiatan ini dapat dikatakan berhasil dalam mencapai tujuannya.

Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pelatihan berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kesadaran gizi dan pola makan sehat di kalangan lansia, sekaligus memperkuat peran masyarakat dalam penerapan gaya hidup sehat berbasis pangan lokal yang aman dan bergizi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada segenap pengurus YLBS beserta panitia Healthy food yang telah memberi waktu dan kesempatan juga kepada para peserta atas antusiasme selama berlangsungnya kegiatan pelatihan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggareta, P. C. (2022). Gluten free product tepung singkong sebagai alternatif pembuatan dessert box pandan: Gluten free product cassava flour as an alternative for making pandan dessert boxes. *Jurnal Ilmiah Pariwisata dan Bisnis*, 1(9), 2299–2317. <https://doi.org/10.22334/paris.v1i9.158>
- Anisa, D., Azizah, N., & Abadi, M. T. (2023). *Pelatihan Keterampilan Masak Untuk Remaja Dalam Lingkungan Masyarakat Desa Wonosari Cilik Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan*.
- Asmaul, Rina. (2023). Penguatan Keterampilan Melalui Pelatihan Pembuatan Puding Lukis Untuk Kesiapan Berwirausaha Siswa SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya. *Pancasona* 2. 335-344. 10.36456/Pancasona.V2i2.7864
- Febi Dinatingtyas Listyawati, S. W., Murtiningsih &. (2019). Karakteristik Mie Merah Gluten Free Dari Tepung Gadung (*Dioscorea Hispida* Dennst) Dan Tepung Mocaf Dengan Penambahan Gliserol. *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan*, 3(2). <https://doi.org/10.33061/jitipari.v3i2.2696>
- Finani, N. I., & Putra, A. Y. T. (2023). Sosialisasi Makanan Bebas Gluten sebagai Pengganti Tepung Terigu untuk Pencegahan Diabetes dan Overweight di Kampung Bulak Cumpat Srono, Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 1(1), 35–40. <https://doi.org/10.54082/jpmii.264>
- Hari, Minantyo, (2024). Pelatihan Memasak Berbahan Dasar Ikan Lele Dan Ikan Patin Bagi Ibu-Ibu Pkk Di Kecamatan Tulangan Sidoarjo. *Jurnal Abadimas Adi Buana* 7, 180-191. 10.36456/abadimas.v7.i02.a7999

**Cite this article as :**

Shalihah, R. ., & Hamzah, M. H. . Pelatihan Memasak Mie Sehat Gluten Free di Komunitas Health Food YLBS Jember. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 292–298 . <https://doi.org/10.61231/j1rs6b26>

**Creative Commons - Attribution 4.0 International - CC BY 4.0**

- Mustafidah, Arina. (2017). Pelatihan Pengolahan Makanan Tradisional Untuk Meningkatkan Potensi Kreasi Olahan Basah Singkong di Desa Gayamharjo Prambanan Sleman. *JBS* 1, 79. 10.14421/jbs.1168
- Yuliantoro, N. (2020). *Pengembangan Ketrampilan dengan Pelatihan Memasak Aneka Hidangan Ikan Guramekepada Kelompok Ekstra Kurikuler Tata Boga Siswa SMA Permai Pluit Jakarta*. 1(1).