

**PEMBUATAN MI BASAH MENGGUNAKAN EKSTRAK DAUN KELOR**

**PROYEK AKHIR**

*Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Diploma III (D3)  
Program Studi Tata Boga*



Oleh:

**AZIRA RAHMASARI**  
**16079003/2016**

**PROGRAM STUDI D3 TATA BOGA**  
**JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA**  
**FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2019**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Pembuatan Mi Basah Menggunakan Ekstrak Daun Kelor

Judul : Pembuatan Mi Basah Menggunakan Ekstrak Daun Kelor

Nama : Azira Rahmasari

NIM : 2016 / 16079003

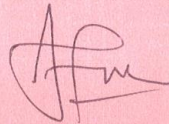
Program Studi : D3 Tata Boga

Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga

Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Padang, Agustus 2019

Disetujui oleh Pembimbing



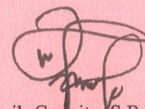
Prof. Dr. Ir. Anni Faridah, M.Si  
NIP 19680330 199403 2003

Ketua Jurusan IKK FPP UNP



Dra. Wirmelis Syarif, M.Pd  
NIP 19590326 198503 2001

Ketua Prodi D3 Tata Boga



Wiwik Gushita, S.Pd, M.Si  
NIP 19760801 200501 2001

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Azira Rahmasari  
Nim : 16079003  
Judul : Pembuatan Mi Basah Menggunakan Ekstrak Daun Kelor  
Program Studi : D3 Tata Boga  
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

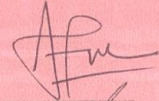
Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Proyek Akhir di depan Tim Penguji  
Program Studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas Pariwisata Dan Perhotelan  
Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji Nama

Tanda Tangan

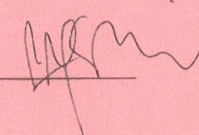
Ketua : Prof. Dr. Ir. Anni Faridah, M.Si

1. 

Anggota : Dra. Lucy Fridayati, M.Kes

2. 

Anggota : Rahmi Holinesti, S.TP, M.Si

3. 

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Azira Rahmasari  
NIM : 2016 / 16079003  
Program Studi : D3 Tata Boga  
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa proyek akhir saya dengan judul :


**“Pembuatan Mi Basah Menggunakan Ekstrak Daun Kelor”**

Adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila terbukti saya melakukan plagiat, saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan dengan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.


Padang, Agustus 2019

Diketahui,  
Ketua Jurusan IKK FPP-UNP

  
Dra. Wirnelis Syarif, M. Pd  
NIP. 19590326 198503 2001

Saya yang menyatakan



  
Azira Rahmasari  
NIM. 16079003

## ABSTRAK

**Azira Rahmasari. 2019.** “Pembuatan Mi Basah Menggunakan Ekstrak Daun Kelor”. *Proyek Akhir*. Program Studi D3 Tata Boga, Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang”.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kualitas mi basah ekstrak daun kelor dari segi warna, aroma, tekstur, dan rasa. Manfaat penelitian ini adalah meningkatkan nilai kandungan gizi pada mi basah. Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen pembuatan mi basah menggunakan ekstrak daun kelor. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2019 di *workshop* Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Panelisnya adalah mahasiswa D3 Tata Boga. Hasil uji organoleptik yang dihasilkan dengan teknik yang digunakan persentase mendeskripsikan kualitas warna dari mi basah ekstrak daun kelor adalah hijau (90%), kualitas aroma adalah kurang beraroma daun kelor (70%) beraroma harum (80%), kualitas tekstur adalah kenyal (90%) tidak mudah putus (90%), dan kualitas rasa adalah tidak terasa daun kelor (70%) rasa gurih (90%). Harga jual mi basah ekstrak daun kelor per 250 gram adalah Rp. 4.000,-

**Kata Kunci: Daun Kelor, Mi Basah, Kualitas**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proyek Akhir yang berjudul “Pembuatan Mi Basah Menggunakan Ekstrak Daun Kelor”. Penulisan Proyek Akhir ini merupakan salah satu syarat untuk dapat menyelesaikan studi di Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Program Studi D3 Tata Boga, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan Proyek Akhir ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd, Ph.D selaku Dekan Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si selaku Ketua Program Studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Prof. Dr. Ir. Anni Faridah, M.Si selaku Penasehat Akademik dan Dosen Pembimbing proyek akhir yang telah menyediakan waktu untuk memberi bimbingan, arahan, motivasi, serta saran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proyek akhir ini.

5. Ibu Dra. Lucy Fridayati, M.Kes dan Ibu Rahmi Holinesti, STP, M.Si selaku Dosen Penguji Proyek Akhir yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penulisan proyek akhir ini.
6. Seluruh Staf Pengajar, Staf Administrasi dan Teknisi Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas dalam penulisan proyek akhir.
7. Kedua orang tua, abang, dan adik tercinta yang telah memberikan motivasi, dukungan semangat dan mendoakan yang terbaik dalam menyelesaikan penulisan proyek akhir ini.
8. Teman-teman seperjuangan D3 Tata Boga 2016 yang telah memberikan semangat kepada penulis.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah bapak/ibu dan rekan-rekan berikan mendapatkan imbalan dan berkah dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa manusia tidak ada yang sempurna dan tidak luput dari kesalahan serta kekurangan, untuk itu apabila terdapat kekurangan dari Proyek Akhir ini penulis mohon maaf. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih atas segala perhatian yang telah diberikan.

Padang, Agustus 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	5
C. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Daun Kelor .....	6
B. Mi Basah.....	10
C. Resep Standar Mi Basah.....	14
D. Bahan-bahan dalam Pembuatan Mi Basah .....	15
E. Alat-alat yang digunakan dalam Pembuatan Mi Basah.....	17
F. Kualitas Mi Basah .....	19
<b>BAB III. PROSEDUR PROYEK AKHIR</b>	
A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
B. Persiapan Alat dan Bahan.....	22
C. Proses Pengolahan Mi Basah Ekstrak Daun Kelor.....	24
D. Jenis Data dan Sumber Data .....	27
E. Tahap Penelitian .....	28
F. Uji Organoleptik.....	30
G. Analisis Data.....	30
<b>BAB IV. TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	31
B. Pembahasan .....	41
C. Analisis Harga .....	47
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel.</b>	<b>Halaman</b>
1. Kandungan Gizi dalam Daun Kelor.....	9
2. Resep Standar Mi Basah .....	14
3. Resep Pembuatan Mi Basah Ekstrak Daun Kelor.....	24
4. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Warna.....	31
5. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Aroma (Tidak Beraroma Daun Kelor) .....	33
6. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Aroma (Harum) .....	34
7. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Tekstur (Kenyal).....	36
8. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Tekstur (Tidak Mudah Putus) .....	37
9. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Rasa (Tidak Terasa Daun Kelor) .....	39
10. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Rasa (Gurih) .....	40
11. Anggaran Biaya Pembuatan Mi Basah Ekstrak Daun Kelor .....	48

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar.</b>	<b>Halaman</b>
12. Daun Kelor.....	7
13. Mi Basah .....	13
14. Bagan Pembuatan Mi Basah Menggunakan Ekstrak Daun Kelor .....	25
15. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Warna .....	32
16. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Aroma (Tidak Beraroma Daun Kelor) .....	34
17. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Aroma (Harum).....	35
18. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Tekstur (Kenyal) .....	37
19. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Tekstur (Tidak Mudah Putus) .....	38
20. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Rasa (Tidak Terasa Daun Kelor) .....	40
21. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Rasa (Gurih).....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran.</b>	<b>Halaman</b>
1. Surat Rekomendasi.....	56
2. Surat Permohonan Pembimbing Proyek Akhir .....	57
3. Surat Tugas Pembimbing .....	58
4. Surat Izin Penelitian .....	59
5. Surat Tugas Menguji Proyek Akhir.....	60
6. Angket Penilaian .....	61
7. Dokumentasi Penelitian.....	65

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mi merupakan salah satu produk makanan yang sangat populer dan disukai oleh banyak kalangan masyarakat. Pengolahan mi yang tergolong sangat mudah dilakukan menjadi faktor yang menyebabkan masyarakat lebih menyukai mi. Selain cita rasanya yang enak dan praktis dalam mengolahnya, harga yang ditawarkan juga relatif murah. Jumlah konsumsi mi di Indonesia tergolong cukup tinggi dan tercatat pada urutan ke-2 di dunia, yaitu sebanyak 13,43 juta pak per tahun dan mengalahkan negara Jepang yang hanya mencapai 5,5 juta pak per tahun (Astawan, 2006:17).

Mi digunakan sebagai makanan alternatif pengganti beras yang banyak dikonsumsi masyarakat. Mi mengandung karbohidrat yang banyak menyumbang energi pada tubuh, sehingga mi dapat dijadikan sebagai makanan pengganti nasi. Penggunaan mi di Indonesia dapat dijadikan sebagai bahan baku pembuatan soto mi, mi telur, mi goreng, mi ayam dan ifumi (Astawan, 2006:20).

Haryanto (2010:23) menyatakan bahwa kandungan mi yang ada di pasaran sebagian besar berupa karbohidrat, karena bahan utamanya adalah tepung terigu". Kandungan gizi yang ada pada mi dan pengolahannya masih terbilang rendah dalam jumlah proteinnya yaitu 0,6 gram per 100 gram, kandungan kalornya mencapai 86 kal, karbohidratnya 14 gram, lemaknya 3,3 gram, dan airnya 80 gram (Depkes RI, 2005). Maka dari itu, dibutuhkan

bahan makanan lain yang dapat meningkatkan kandungan gizi mi, salah satunya daun kelor.

Keunggulan yang terdapat pada daun kelor adalah memiliki sejumlah kandungan nutrisi yang tinggi karena mengandung vitamin A yang setara dengan 4 kali vitamin A yang terdapat pada wortel, setara dengan 4 kali kalsium yang terdapat pada susu, setara dengan 3 kali potasium pada pisang, setara dengan 2 kali protein yang terdapat pada yoghurt, dan setara dengan 3 kali zat besi pada bayam (Krisnadi, 2015:14). Menurut DKBM Indonesia (2017) “Daun kelor mengandung 6,7 gram protein, 82 kalori energi, 1,7 gram lemak, 14,3 karbohidrat, 440 mg kalsium, 70 mg fosfor, 7 mg zat besi, 11300 IU vitamin A, 0,21 mg vitamin B, dan 220 mg vitamin C”.

Menurut Radiyanthi (2015:38) “Zat-zat yang terkandung dalam daun kelor sangat bermanfaat bagi tubuh manusia. Daun kelor mengandung vitamin A yang berguna dalam pembentukan sel batang pada mata, vitamin C yang diperlukan dalam pembentukan kolagen, dan vitamin B yang berperan dalam metabolisme karbohidrat, serta menjaga fungsi normal sel saraf. Daun kelor juga memiliki kandungan kalsium yang berperan dalam pertumbuhan tulang dan gigi, kandungan magnesium yang berperan dalam kontraksi otot, serta kandungan protein yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi diare dan gizi buruk”.

Tanaman kelor adalah salah satu tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan maupun obat-obatan. Kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan salah satu jenis tanaman perdu yang mudah tumbuh di daerah

tropis dengan ketinggian 7-11 meter dan dataran rendah hingga ketinggian 700 m di atas permukaan laut. Kelor dapat tumbuh dan tahan terhadap musim kering dengan toleransi terhadap kekeringan sampai 6 bulan, serta mudah dibudidayakan dan tidak memerlukan perawatan yang intensif (Thomas, 2007:31).

Duke (2001:34) menyatakan bahwa kelor merupakan tanaman asli kaki gunung Himalaya bagian barat laut India, Afrika, Arab, Asia Tenggara, dan Amerika Selatan. Tanaman kelor memiliki nama yang berbeda-beda di setiap daerah. Masyarakat Madura menyebutnya *maronggih*, di Flores dikenal sebagai *moltong*, masyarakat Sulawesi menyebutnya *kero*, *wori*, *kelo*, atau *keloro*, di Sumatera dikenal sebagai *murong* atau *marungai*, dan masyarakat Bugis menyebutnya *keloro*.

Menurut Broin (2010:36), WHO (*World Health Organization*) telah memperkenalkan tanaman kelor sebagai salah satu pangan alternatif untuk mengatasi masalah gizi. Di Afrika dan Asia, daun kelor direkomendasikan sebagai obat-obatan (suplemen) yang kaya zat gizi terutama untuk ibu menyusui dan masa pertumbuhan anak-anak. Semua bagian dari tanaman kelor memiliki nilai gizi yang berkhasiat untuk kesehatan dan bermanfaat dibidang industri.

Menurut Hardiyanthi (2015:36) “Kelor mendapat julukan sebagai *Mother’s Best Friend and Miracle Tree*, disebabkan karena memiliki kandungan zat gizi yang tinggi dan berkhasiat bagi kesehatan tubuh”. Hermawati (2010:11) menyatakan bahwa kelor mampu mencegah dan

mengobati 300 macam penyakit, diantaranya anemia, asma, komedo, *bronkhitis*, radang selaput lendir hidung, sesak nafas, batuk, diare, infeksi mata dan telinga, demam, pembengkakan kelenjar, sakit kepala, tekanan darah abnormal, nyeri pada sendi, gangguan pernapasan, penyakit kudis, keseleo, TBC, sakit tenggorokan, dan lain-lain.

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan zaman, maka terjadi pula perubahan pola hidup masyarakat, termasuk dalam memilih jenis menu makanan sehari-hari. Mengingat fungsi dan manfaat tanaman kelor yang sangat beragam, baik untuk pangan, obat-obatan, maupun lingkungan maka informasi terkait manfaat tanaman kelor perlu disosialisasikan secara luas kepada masyarakat, agar dapat dibudidayakan secara luas dan dimanfaatkan secara optimal (Anwar, 2007:41).

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa daun kelor memiliki banyak khasiat yang dapat meningkatkan nilai gizi serta meningkatkan daya simpan pada mi basah (Krisnadi, 2015:16). Sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan mi basah yang tidak hanya tinggi akan karbohidrat tetapi juga memiliki kandungan zat gizi berupa protein, vitamin, mineral dan senyawa antioksidan alami. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul **“Pembuatan Mi Basah Menggunakan Ekstrak Daun Kelor”**.

## **B. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Dapat membuat mi basah menggunakan ekstrak daun kelor.
2. Dapat mendeskripsikan kualitas mi basah dengan ekstrak daun kelor di lihat dari segi:
  - a. Warna
  - b. Tekstur
  - c. Aroma
  - d. Rasa

## **C. Manfaat Penelitian**

1. Meningkatkan nilai gizi dan nilai ekonomis pada mi basah dengan menggunakan ekstrak daun kelor.
2. Menambah wawasan di bidang Tata Boga dalam pemanfaatan daun kelor.
3. Penelitian ini juga sebagai syarat untuk menyelesaikan program studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.