

Sosialisasi Pentingnya Minum Susu bagi Manusia di Kelurahan Tanjung, Kecamatan Purwokerto Selatan

Dewi Puspita Candrasari*¹, Dattadewi Purwantini², Agus Susanto³, Setya Agus Santosa⁴, Chomsiatun Nurul Hidayah⁵

^{1,2,3,4,5}Jurusan Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia
*e-mail: dewipuspita.chandra@unsoed.ac.id¹, dattadewi2002@yahoo.com²,
agus.susanto0508@unsoed.ac.id³, setya.santosa@unsoed.ac.id⁴, nurulchomsa@unsoed.ac.id⁵

Abstrak

Status gizi masyarakat Indonesia masih dalam kategori rendah hal ini terlihat dari jumlah konsumsi susu nasional yang tiap tahun mengalami penurunan. Pentingnya pengetahuan tentang minum susu masih belum sepenuhnya merata dimasyarakat. Tujuan kegiatan adalah untuk mengetahui seberapa besar pentingnya minum susu untuk kalangan anak usia dini, remaja dan lanjut usia di Rt 02/ Rw 08 kelurahan Tanjung. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan diantaranya observasi lapangan, studi literatur, penyuluhan, demonstrasi. Penyuluhan telah dilakukan di balai Rt 02/08 Tanjung Elok dengan 40 orang peserta. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat Rt 02/ Rw 08 tentang pentingnya minum susu untuk memenuhi status gizinya. Kesimpulan dari kegiatan ini bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tanjung elok tentang pentingnya minum susu pada berbagai kalangan umur dalam mengkonsumsi susu untuk meningkatkan status gizi.

Kata kunci: Anak Usia Dini, Lanjut Usia, Minum Susu, Tanjung

Abstract

The nutritional status of the Indonesian people is still in the low category, this can be seen from the amount of national milk consumption which has decreased every year. The importance of knowledge about drinking milk is still not completely evenly distributed in society. The aim of the activity was to find out how important drinking milk is for early childhood, youth and the elderly in Rt 02/ Rw 08 Tanjung sub-district. This service activity is carried out through several stages including field observations, literature studies, counseling, demonstrations. Counseling was carried out at the Rt 02/08 Tanjung Elok hall with 40 participants. The results show that there has been an increase in the knowledge of the people of Rt 02/Rw 08 about the importance of drinking milk to fulfill their nutritional status. The conclusion from this activity is that counseling can increase the knowledge of the Tanjung Elok community about the importance of drinking milk in various age groups in consuming milk to improve nutritional status.

Keywords: Drinking Milk, Early Childhood, Elderly, Tanjung

1. PENDAHULUAN

Peternakan merupakan salah satu sektor agribisnis yang memberi sumbangsih besar terhadap perkembangan pertanian di Indonesia. Salah satu sektor peternakan yang ikut menyumbang dan sangat penting bagi masyarakat adalah agribisnis persusuan. Kondisi geografis, ekologi dan kesuburan lahan di wilayah Indonesia memiliki karakteristik yang tepat untuk pengembangan agribisnis persusuan. Konsumsi susu penduduk Indonesia hanya 11,8 liter per kapita per tahun termasuk produk olahan yang mengandung susu, dimana angka ini jauh dibandingkan konsumsi susu negara Malaysia sebesar 36,2 liter per kapita per tahun, Myanmar sebesar 26, 7 liter per kapita per tahun, Thailand sebesar 22,2 liter per kapita per tahun dan Filipina sebesar 11,8 liter per kapita per tahun. Upaya peningkatan konsumsi susu sudah banyak dilakukan, salah satunya dengan adanya semboyan “Empat Sehat Lima Sempurna” yang dicetuskan oleh Prof. Porwosudarmo. Adanya semboyan ini, susu menjadi pelengkap yang kelima dalam makanan sehat. Akan tetapi hal ini belum menjadikan acuan bagi masyarakat untuk meningkatkan konsumsi susu.

Pentingnya pengetahuan tentang susu juga masih kurang pada beberapa lapisan masyarakat Indonesia. Susu merupakan produk yang dihasilkan asal ternak yang memiliki

fungsi sebagai sumber energi untuk metabolisme tubuh karena memiliki gizi lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Menurut (B. Hariono, F. Erawantini, A. Budiprasojo, 2021), (Putri, 2016) kandungan dalam susu segar yang dihasilkan dari sapi perah selain air yaitu protein, karbohidrat, lemak, mineral, enzim-enzim, gas, serta vitamin A, C, dan D dalam jumlah memadai sehingga baik bagi tubuh. Selain memiliki nilai gizi yang tinggi, susu sapi sangat bermanfaat untuk kesehatan yaitu: mencegah penyakit jantung dangangguan pembuluh darah, penyakit gondok, meringankan kerja cerebrum, baik untuk penderita anemia, menjaga kesehatan kulit, menjadikan rileks dan tenang (Vanga et al., 2021), membantu pertumbuhan gigi dan tulang, memelihara kesehatan, mempercepat penyembuhan, menajamkan penglihatan, sebagai penetralisir zat, mencegah osteoporosis (Sobhanardakani, 2018), sebagai energi cadangan, mengurangi risiko diabetes tipe 2, menghambat pertumbuhan kanker usus besar, serta menurunkan risiko kanker payudara pada Wanita (Sozańska, 2019). Banyaknya manfaat dari susu diharapkan dapat diketahui oleh semua masyarakat di Indonesia. Kelurahan Tanjung merupakan salah satu wilayah di kabupaten Banyumas. Kelurahan Tanjung terletak di Kecamatan Purwokerto Selatan (Statistik, 2020). Wilayah kelurahan Tanjung sangat luas karena memiliki 9 Rukun warga (RW). Penduduk kelurahan Tanjung khususnya Rt 02/ Rw 08 terdiri dari berbagai lapisan masyarakat baik yang berusia produktif, anak-anak maupun yang berusia lanjut. Informasi penyuluhan ini sangat penting diberikan kepada warga setempat agar kebiasaan minum susu mulai digalakan tidak hanya untuk anak-anak saja tapi usia produktif maupun usia lanjut. Tujuan dilakukanya pemberdayaan ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya minum susu dan jenis - jenis susu yang dapat dikonsumsi.

2. METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) merupakan salah satu tri darma perguruan tinggi yang dilakukan oleh dosen sebagai kewajiban yang harus dilakukan. Kegiatan sebagai bentuk pengabdian terhadap masyarakat dapat dilakukan dengan berbagai langkah atau macam metode. Tahapan yang dilakukan sesuai dengan pendapat (Christi et al., 2019) meliputi:

a. Persiapan

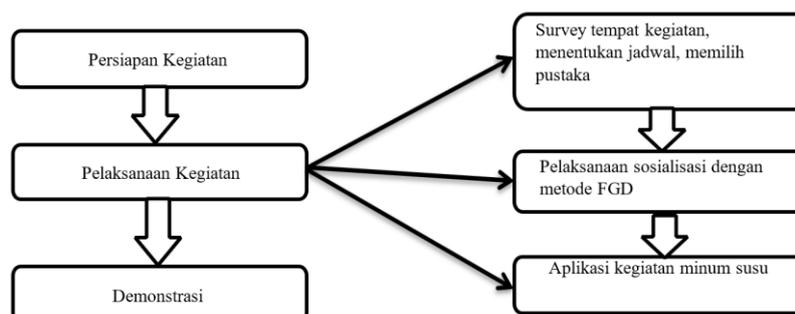
Survey tempat yang akan dijadikan untuk kegiatan penyuluhan dan menentukan jadwal dengan pihak berwenang merupakan salah satu bentuk perizinan kegiatan tentang pentingnya minum susu pada berbagai tingkatan masyarakat di kelurahan Tanjung. Memilah serta menghimpun pustaka yang relevan untuk mendukung pemecahan masalah yang terjadi.

b. Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan secara kelompok dengan cara tatap muka bersama peserta, membagikan kuisisioner (Pre test dan Post Test), ceramah, dilanjutkan diskusi dengan dengan metode FGD (Forum Group Discussion).

c. Demonstrasi

Minum susu dilakukan terhadap masyarakat dari berbagai golongan yaitu sebagai bentuk aplikasi betapa pentingnya minum susu dalam memperbaiki serta meningkatkan status gizi masyarakat.



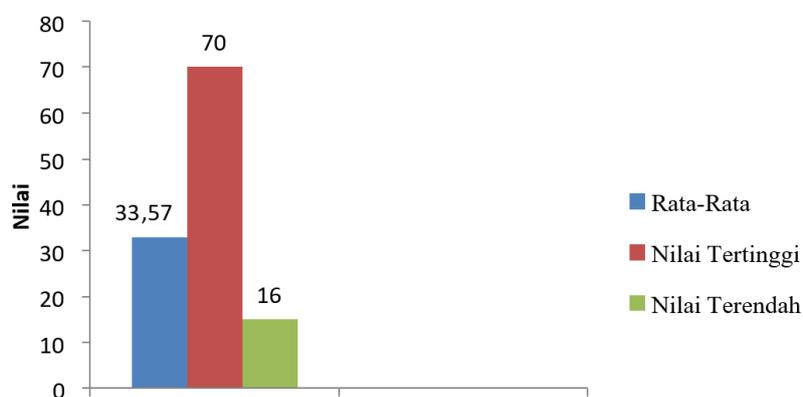
Gambar 1. Diagram Alir Metode Pelaksanaan Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan maksud untuk meningkatkan pengetahuan para peserta, serta alih pengetahuan dari penyuluh ke peserta. Metode yang tepat adalah dengan ceramah dan diskusi. Sementara itu untuk meningkatkan pengetahuan para peserta, dilakukan demonstrasi minum susu. Alur kerja kegiatan pelatihan dijelaskan pada diagram Gambar 1.

Evaluasi dilaksanakan secara lisan maupun tertulis pada setiap kegiatan. Tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan sosialisasi yang dilakukan oleh tim penyuluh melalui pre dan pos test. Indikator yang digunakan adalah persentase peningkatan nilai dari pre-test dibanding post-test. Semakin tinggi nilai post test maka semakin baik materi yang diserap oleh para peserta. Hasil evaluasi akan dibahas secara deskriptif dengan pengembangan pembahasan melalui perbandingan berbagai studi literatur.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk karakter masyarakat agar mengubah pola pikir yang tidak biasa menjadi biasa melalui peningkatan pemahaman pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi susu serta manfaatnya sebagai sumber protein bagi tubuh. Selain itu peningkatan pengetahuan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan mengenai arti pentingnya dari produk susu. Kegiatan PKM yang ditujukan untuk semua kalangan masyarakat dari berbagai usia yaitu dewasa, diharapkan setiap keluarga dapat meningkatkan kesejahteraan hidupnya melalui pengetahuan tentang pentingnya minum susu. Penyuluhan pengetahuan tentang pentingnya minum susu diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai alternatif sumber protein hewani lain untuk meningkatkan keserasian gizi bagi tubuh. Penilaian dilakukan dengan melaksanakan pre test dengan soal-soal yang berkaitan dengan materi-materi kegiatan dalam hal ini adalah menguji seberapa jauh pengetahuan peserta mengenai manfaat susu bagi manusia dan jenis-jenis susu yang biasa dikonsumsi. Hasil pre test dari peserta tersaji pada gambar 2 di bawah ini. Gambar 2 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta kurang mengetahui dengan baik terkait manfaat susu. Nilai rata-rata adalah 33,57, sedangkan nilai tertinggi dan terendah yaitu 70 dan 16.



Gambar 2. Hasil pre test tentang pengetahuan mengenai susu

Penyuluhan tentang pentingnya minum susu bagi manusia yang baik untuk kesehatan melalui metode FGD (Forum Group Discussion). Materi penyuluhan melalui tahapan diantaranya pentingnya minum susu sebagai pengantar peranan serta manfaat susu dan diakhiri dengan praktik minum susu bersama. Susu sangat bermanfaat bagi semua kalangan masyarakat seperti untuk anak usia dini dapat dimanfaatkan kandungan protein dan mineralnya untuk pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh. Para remaja susu sangat bermanfaat sekali untuk mendukung berat badan yang sehat dan kesehatan gigi serta untuk lanjut usia susu dapat digunakan untuk memelihara kesehatan jantung bahkan tulang (Sobhanardakani, 2018).

Kegiatan yang dilaksanakan di Balai Rukun Tetangga (RT) 02 RW 8 kelurahan Tanjung ini dihadiri oleh Ibu-ibu PKK 40 orang beserta anak-anak usia 2-6 tahun sebanyak 6 orang sehingga total peserta 46 orang. Kegiatan PKM ini dimulai dengan acara menjawab pretest yang

disediakan. Acara selanjutnya adalah presentasi mengenai peranan serta manfaat minum susu diantaranya perkembangan kesehatan gigi anak, menjaga kesehatan tulang, sebagai penambah imunitas, dan memelihara kesehatan jantung bagi para lanjut usia. Sesi tanya jawab dan bagi-bagi susu adalah rangkaian akhir dari kegiatan yaitu dari berbagai peserta mengenai arti pentingnya minum susu. Banyak yang bertanya khususnya dari kalangan ibu-ibu mengenai berbagai jenis susu yang beredar di masyarakat dengan kategori layak untuk dikonsumsi atau tidak (Widodo, 2003).

Susu formula adalah produk susu yang dilengkapi dengan kandungan nutrisi lengkap untuk bayi sehingga menjadi lebih ideal sebagai pengganti ASI atau pendamping jika diperlukan (Suardana, 2004). Sebenarnya susu formula aman untuk dikonsumsi tetapi beberapa hal harus diperhatikan juga terutama kemasan produk serta standar nasional Indonesia (SNI) yang dikeluarkan Badan POM yang tentunya bersertifikat baik (Soeparno, Rihastuti, 2011). Susu kental manis atau dikenal dengan SKM merupakan jenis susu yang banyak dikonsumsi masyarakat, akan tetapi ternyata kandungan gizinya kurang. SKM tidak disarankan dikonsumsi untuk anak dibawah 12 bulan dan tidak disarankan dikonsumsi sebagai hidangan tunggal berupa minuman susu (Badan POM, 2021). Contoh jenis susu yang beredar di masyarakat Indonesia tersaji pada Gambar 3. Pada Gambar 3 terdapat beberapa jenis susu yaitu susu bubuk, kental manis, dan susu cair. Susu bubuk dapat dikonsumsi dari bayi hingga dewasa, yang membedakan adalah komponen penyusunnya.



Gambar 3. Macam – macam susu yang dikonsumsi masyarakat
macam – macam susu yang dikonsumsi masyarakat

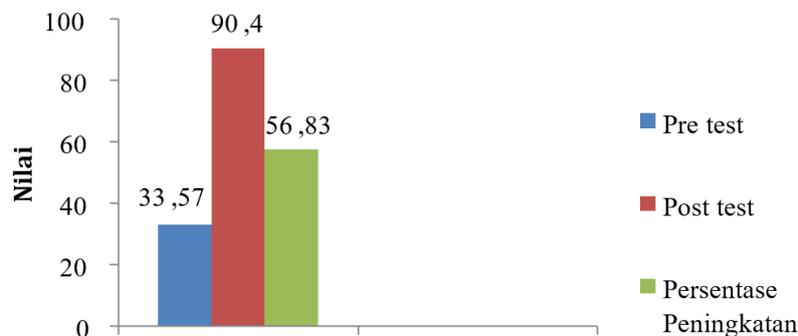
Sosialisasi penting dilaksanakan untuk membangun komitmen dan partisipasi aktif peserta melalui penjelasan kegiatan serta tujuan dan manfaatnya (Rumangkit, 2016). Partisipasi dan komitmen dari peserta dalam pelaksanaan penyuluhan sangat penting untuk tercapainya tujuan kegiatan. Proses sosialisasi umumnya dilakukan diawal sebelum rangkaian kegiatan inti dilaksanakan, pada tahap ini juga dapat dilakukan penilaian kompetensi sasaran (R. D. H. Windriyati, 2020). Penilaian terhadap peserta dapat dilakukan dengan cara memberikan pre test dengan soal yang berkaitan dengan materi kegiatan untuk menguji seberapa jauh pengetahuan peserta tentang susu. Hasil pre test selanjutnya dapat dijadikan landasan oleh tim penyuluh untuk menentukan materi dengan metode yang disesuaikan dengan standar kompetensi sasaran.

Peserta diberikan materi secara runut dan menjelaskan pokok penyuluhan tentang susu dan manfaat mengkonsumsi yang sebelumnya telah tertuang dalam pertanyaan pre test. Proses penyuluhan dilakukan dua arah dengan memberikan kesempatan peserta untuk bertanya, berargumen serta berdiskusi. Proses komunikasi yang terjalin dua arah akan lebih efektif, karena memberikan kesempatan peserta untuk terlibat langsung dalam kegiatan seperti bercerita pengalaman pribadi terkait materi penyuluhan (P. Soediarso, 2019). Output yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah masyarakat lebih mengenal bermacam - macam jenis susu serta manfaatnya.

Pelaksanaan evaluasi dilaksanakan setelah acara inti penyuluhan selesai. Fokus utama evaluasi bagi penyuluh yaitu mengevaluasi anggota penyuluh dalam pelaksanaan kajian lapang dan pembahasan masalah yang menjadi dasar pembuatan materi penyuluhan, sedangkan bagi sasaran penyuluhan yaitu mengevaluasi seberapa jauh materi yang disampaikan dapat diserap

peserta. Pelaksanaan evaluasi dengan cara membandingkan tingkat pengetahuan, sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan. Apabila ada perubahan pengetahuan, kearah yang lebih baik, berarti kegiatan penyuluhan dapat diterima dengan baik (Setiana, 2005).

Kegiatan evaluasi dilakukan dengan memberikan soal post test yang serupa dengan soal pre test pada peserta. Peserta diminta untuk mengerjakan secara mandiri dan jujur. Peningkatan rata-ran nilai menunjukkan bahwa pemahaman peserta terhadap pentingnya susu dalam kehidupan mengalami peningkatan seperti yang tersaji pada Gambar 4.



Gambar 4. Evaluasi kegiatan penyuluhan

Pada bagian ini uraikanlah bagaimana kegiatan dilakukan untuk mencapai tujuan. Jelaskan indikator tercapainya tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Ungkapkan keunggulan dan kelemahan luaran atau fokus utama kegiatan apabila dilihat kesesuaiannya dengan kondisi masyarakat di lokasi kegiatan. Jelaskan juga tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan maupun produksi barang dan peluang pengembangannya kedepan. Artikel dapat diperkuat dengan dokumentasi yang relevan terkait jasa atau barang sebagai luaran, atau fokus utama kegiatan. Dokumentasi dapat berupa gambar proses penerapan atau pelaksanaan, gambar prototype produk, tabel, grafik, dan sebagainya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan mengenai minum susu berhasil dilaksanakan dengan menarik, meningkatkan pengetahuan tentang jenis susu dan manfaatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- B. Hariono, F. Erawantini, A. Budiprasojo, T.D. Puspitasari. 2021. Perbedaan nilai gizi susu sapi setelah pasteurisasi non termal dengan HPEF (High Pulsed Electric Field). Aceh. Nutri. J.2021;6(2): 207-212.
- Badan POM RI . 2021. Pemberitaan Susu Kental Manis (SKM). <https://jakarta.pom.go.id/view/more/clarify/14>. Diakses 20 November 2022.
- Badan Pusat Statistik. 2020. Kecamatan Purwokerto Selatan Dalam Angka 2020. Purwokerto.
- L. Setiana, "Tekhnik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat," Ghalia Indonesia: Jakarta, 2005.
- P. Soediarto, T. Y. Astuti dan A. N. Syamsi, "Peningkatan Kualitas Susu di Kelompok Peternak Sapi Perah 'Andini Lestari' Melalui Perbaikan Sanitasi Kandang dan Higiene Pemerahan," Prosiding Seminar Nasional Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan IX, LPPM Unsoed : Purwokerto, 2019.
- Putri, E. (2016). Kualitas protein susu sapi segar berdasarkan waktu penyimpanan. Chempublish Journal,1(2), 14-20.

- R. D. H. Windriyati, L. Tikafebianti dan G. Anggraeni, "Pembuatan Pestisida Nabati Pada Kelompok Tani Wanita Sejahteradi Desa Sikapat," *DINAMISIA*, vol. 4, no. 4, pp. 635-642, 2020.
- R. F. Christi, P. Edianingsih, K. R. G. Alhuur. 2019. Pentingnya Minum Susu Untuk Anak Usia Dini, Remaja Dan Lanjut Usia Di Pesisir Pangandaran. *Media Kontak Tani Ternak*, 1(2):12-15
- S. Rumangkit, "Pengaruh Sosialisasi Organisasi pada Komitmen Afektif yang Dimediasi oleh Kesesuaian Nilai," *Jurnal Bisnis Darmajaya*, vol. 2, no. 01, pp. 34-56, 2016.
- Sobhanardakani, S. 2018. Human health riskassessment of Cd, Cu, Pb and Zn through consumption of raw and pasteurized cow's milk. *Iranian Journal of Public Health*,47(8),1172.
- Soeparno, Rihastuti, S. Triatmojo dan Indratiningsih. 2011. *Dasar Teknologi Hasil Ternak*. Fakultas Peternakan. Universitas Gadjah Mada : Yogyakarta.
- Sozańska, B. 2019. Raw cow's milk and itsprotective effect on allergies and asthma. *Nutrients*,11(2), 469.<https://doi.org/10.3390/nu11020469>
- Suardana, I.W. dan I.B.N. Swacita. 2004. *Food Hygiene*. Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Udayana.
- Vanga, S. K., Wang, J., Jayaram, S., & Raghavan, V.(2021). Effects of pulsed electric fields and ultrasound processing on proteins and enzymes: A review. *Processes*,9(4), 1-16. <https://doi.org/10.3390/pr9040722>.
- Widodo, 2003. *Teknologi Proses Susu Bubuk*. Lacticia Press : Yogyakarta.