

PENTINGNYA MINUM SUSU UNTUK ANAK USIA DINI, REMAJA DAN LANJUT USIA DI PESISIR PANGANDARAN

The Importance of Milk Drinking For Early Childhood, Adolescent and Elderly Communities In Pangandaran Coastal

Raden Febrianto Christi^{1,a}, Primiani Edianingsih¹, Ken Ratu Gharizah Alhuur¹

¹Fakultas Peternakan Universitas Padjadjaran, Sumedang

^aemail : raden.febrianto@unpad.ac.id

Abstrak

Status gizimasyarakat 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 seutuhnya merata dimasyarakat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar pentingnya minum susu untuk kalangan anak usia dini, remaja dan lanjut usia di pesisir pangandaran. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan diantaranya observasi lapangan, studi literatur, penyuluhan, demonstrasi. Penyuluhan telah dilakukan di Kecamatan Sidamulih, Kabupaten Pangandaran yang dihadiri oleh 25 orang peserta yang terdiri atas berbagai kalangan umur yaitu anak usia dini, remaja, dan lanjut usia, lalu dilanjutkan dengan demonstrasi. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat pesisir pangandaran tentang pentingnya minum susu untuk memenuhi status gizinya. Kesimpulan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat pesisir pangandaran pada berbagai kalangan umur dalam mengkonsumsi susu untuk meningkatkan status gizi.

Kata kunci : Minum susu, Anak Usia Dini, Remaja, Lanjut Usia, Pesisir Pangandaran

Abstrack

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 milk drinking is still not completely evenly distributed in the community. The purpose of this study was to determine how important it is to milk drink for early childhood, adolescents and the elderly on the Pangandaran coastal. This service activity is carried out through several stages including field observations, literature studies, counseling, demonstrations. Counseling has been carried out in Sidamulih Subdistrict, Pangandaran Regency, which was attended by 25 participants consisting of various age groups, namely early childhood, adolescent, and elderly, then continued with demonstrations. The results show that there is an increase in the knowledge of Pangandaran coastal communities about the importance of drinking milk to fulfill their nutritional status. The conclusion that counseling can increase the knowledge of Pangandaran coastal communities at various age groups in consuming milk to improve nutritional status.

Keywords: *milk drinking, Early Childhood, Adolescent, Elderly, Pangandaran Coastal*

Pendahuluan

Konsumsi susu di Indonesia masih dalam kondisi yang minim yaitu 16,53 liter/kapita/tahun dibandingkan dengan sejumlah negara yang berada di wilayah ASEAN, tentu hal ini menjadi tantangan bagi pemerintah khususnya instansi yang terkait untuk mengatasi permasalahan tersebut (Badan Pusat Statistik, 2017). Pentingnya pengetahuan tentang susu juga masih

belum diketahui oleh masyarakat Indonesia khususnya di daerah pelosok dan di wilayah pesisir pantai. 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. Selain itu susu juga mempunyai zat antibodi yaitu Imunoglobulin yang baik untuk daya tahan tubuh anak yang sedang tumbuh (Saleh, 2004).

Pangandaran merupakan salah satu kabupaten yang terletak di bagian selatan Jawa Barat dengan luas wilayah 168.509 Ha dengan luas laut 67.340 Ha dan memiliki 10 Kecamatan yaitu Cigugur, Cimerak, Cijulang, Kalipucang, Padaherang, Langkaplancar, Mangunjaya, Pangandaran, Parigi dan Sidamulih. Cikembulan merupakan sebuah desa yang terletak di Kecamatan Sidamulih, Kabupaten Pangandaran dengan ketinggian tempat antara 200-400 m dpl dan berbatasan langsung di selatan Desa Neglasari, utara dibatasi oleh Desa Cisaat, disebelah barat dibatasi oleh jalan Pasir Banteng dan sekaligus berbatasan dengan Desa Kadungora dan disebelah timur dibatasi oleh saluran air irigasi dan sekaligus berbatasan dengan Desa Karang Anyar (Badan Pusat Statistik, 2018). Masyarakat Cikembulan khususnya yang berada di RW 2 dan RW 8 merupakan daerah yang tinggal di daerah pesisir pantai dengan mata pencaharian utama sebagai nelayan, kemudian petani, peternak, dan pedagang. Konsumsi pangan yang biasa di makan mengandung unsur nutrien karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (Soeparno dkk., 2011). Bahan pangan yang mengandung protein dihasilkan dari sumber nabati dan hewani (Hadiwiyoto, 1994). Protein nabati biasanya dihasilkan dari tanaman atau tumbuhan biji-bijian sedangkan protein hewani berasal dari ternak yang menghasilkan daging, susu, dan telur (BSN, 2011). Peranan protein bagi tubuh adalah selain sumber energi, juga berfungsi memperbaiki sel-sel atau jaringan yang rusak dalam tubuh Resang dan Nasution, 1982).

Sejauh ini masyarakat pesisir di Cikembulan, Pangandaran untuk memenuhi kebutuhan gizi protein hanya mencukupi dari hasil melaut berupa ikan. Padahal dipasaran banyak dijual susu murni maupun yang sudah diolah menjadi produk susu yang sudah diberi variasi rasa dan mempunyai daya simpan lama (Sudono dkk., 2003). Kondisi yang demikian tidak kalah pentingnya dengan konsumsi protein produk hewani tersebut karena dengan komponen gizi yang lengkap serta produk yang mudah dicerna dan memiliki antibodi yang baik berupa imunoglobulin untuk tumbuh kembang anak melalui tahapan pertumbuhan menjadi remaja dan di akhiri dengan fase dewasa atau usia lanjut (Suharyanto, 2003). Oleh karena itu, penting

untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan bentuk penyuluhan atau sosialisasi dengan judul “Pentingnya Minum Susu pada Anak Usia Dini, Remaja, dan Usia Lanjut Masyarakat di Pesisir Pangandaran”.

Materi dan Metode Pelaksanaan

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) merupakan salah satu tridarma 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 meliputi:

(1) Persiapan

Observasi lapangan sebagai tempat yang akan dijadikan untuk kegiatan penyuluhan dan menentukan jadwal dengan berbagai pihak dengan ketua atau tokoh masyarakat yang merupakan salah satu bentuk perizinan kegiatan tentang pentingnya minum susu pada berbagai tingkatan masyarakat di Pesisir Pangandaran. Memilah dan memilih serta menghimpun kepustakaan yang relevan untuk mendukung pemecahan masalah yang terjadi.

(2) Penyuluhan

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

(3) Demonstrasi

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

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan salah satu tridharma perguruan tinggi yang sifatnya wajib dan diperuntukkan bagi dosen baik di PTN maupun PTS di seluruh Indonesia. 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 serta peningkatan pengetahuan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan mengenai arti pentingnya dari produk susu. Kegiatan PKM yang ditujukan untuk semua kalangan masyarakat dari berbagai usia yaitu usia dini, remaja, dan dewasa/lanjut usia, diharapkan setiap keluarga dapat meningkatkan kesejahteraannya 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.

Penyuluhan tentang pentingnya minum susu bagi anak usia dini, remaja, dan usia lanjut yang baik untuk kesehatan melalui metode SGD (Small 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 (Ressang dkk., 1982).

Kegiatan yang dilaksanakan di Balai Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) RW 8 Cikembulan ini dihadiri oleh kalangan usia dini beserta orang tuanya sebanyak 14 orang serta anak-anak dan remaja usia 4-17 tahun sebanyak 6 orang sehingga total peserta 20 orang. Kegiatan PKM ini diawali dengan diskusi terlebih dahulu dengan peserta melalui tanya jawab seberapa besar pentingnya susu bagi kesehatan tubuh manusia sebagai pendahuluan. Kemudian dilanjutkan dengan presentasi peranan serta manfaat minum susu diantaranya menjaga kesehatan tulang, perkembangan kesehatan gigi anak, imunitas tinggi (bagi anak usia dini), dan memelihara kesehatan jantung (lanjut usia). Sistem 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 susu jenis formula 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 dkk., 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 dkk., 2011). Oleh karena itu, respon dari berbagai kalangan masyarakat pesisir Desa Cikembulan, Kecamatan Sidamulih, Kabupaten Pangandaran mengenai Pentingnya Minum Susu sangat baik hal ini terbukti dengan pola pikir dan pemahamannya sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui proses penyuluhan.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan telah terlaksana dengan baik dan dihadiri oleh 25 peserta yang terdiri dari lapisan masyarakat berbagai golongan umur yaitu anak usia dini, remaja, dan usia lanjut. Peserta menunjukkan respon yang baik dan tertarik dalam kegiatan ini dengan tolak ukur banyaknya peserta yang datang serta ikut serta sampai kegiatan penyuluhan selesai.

UcapanTerimakasih

Ucapan terimakasih kepada Tokoh Masyarakat dan Kepala Desa Cikembulan Kecamatan Sidamulih Kabupaten Pangandaran yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini serta telah menyediakan sarana dan prasarana.

DaftarPustaka

- Badan Pusat Statistik. 2017. *Konsumsi Susu Di Indonesia*. (Diakses Pada Tanggal 25 September 2019 Pukul 14.46 WIB).
- Badan Standarisasi Nasional. 2011. *Standarisasi Nasional Indonesia SNI Susu Segar-bagian 1: Sapi*, Jakarta :Badan Standarisasi Nasional.

- Hadiwiyoto, S. 1994. *Teori dan Prosedur Pengujian Mutu Susu dan Hasil Olahannya*. Edisi ke-2. Penerbit Liberty : Yogyakarta.
- Ressang, A. A, dan A. M. Nasution. 1982. *Ilmu Kesehatan Susu (Milk Hygiene)*. Edisi ke-2 Institut Pertanian Bogor.
- Saleh, E. 2004. *Dasar Pengelolaan Susu Dan Hasil Ikutan Ternak*. Fakultas Pertanian Universitas Sumatera Utara.
- Soeparno, Rihastuti, S. Triatmojo dan Indratiningsih. 2011. *Dasar Teknologi Hasil Ternak*. Fakultas Peternakan. Universitas Gadjah Mada : Yogyakarta.
- Suardana, I.W. dan I.B.N. Swacita. 2004. *Food Hygiene*. Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Udayana : Denpasar.
- Sudono, A., R. F. Rosdiana dan B. Setiawan. 2003. *Beternak Sapi Perah Secara Intensif*. Agromedia Puataka. Jakarta.
- Suharyanto. 2003. *Beternak Sapi Perah Secara Intensif*. Penerbit Agromedia Pustaka : Jakarta.
- Widodo, 2003. *Teknologi Proses Susu Bubuk*. Lacticia Press : Yogyakarta.