

Upaya Peningkatan Kualitas Konsumsi Susu Masyarakat Desa Cilayung Kecamatan Jatinangor

Efforts to Improve the Quality of Milk Consumption in the Community of Cilayung Village, Jatinangor District

Ken Ratu Gharizah Alhuur^{1,a}, Endah Yuniarti¹, Rahmad Fani Ramadhan¹

¹Fakultas Peternakan Universitas Padjadjaran, Sumedang
Jl. Raya Jatinangor Tlp. (022)7798241 Jatinangor-Majalengka 45363

^aemail: kenalhuur@gmail.com

Abstrak

Peningkatan kuantitas konsumsi susu semestinya juga diiringi dengan peningkatan kualitas konsumsi susu, sehingga kualitas asupan gizi masyarakat juga mengalami peningkatan. Hal ini dikarenakan mayoritas masyarakat di pedesaan khususnya Desa Cilayung Kecamatan Jatinangor masih beranggapan bahwa semua jenis produk susu maupun olahannya memiliki kualitas gizi yang sama. Untuk itu penulis melakukan sosialisasi mengenai perbedaan gizi dari setiap produk susu maupun olahannya dan demonstrasi mengonsumsi susu cair. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap, yaitu 1). Observasi lapangan dan menghimpun literatur, 2). Penyuluhan, dan 3). Demonstrasi minum susu cair. Penyuluhan dan demonstrasi telah dilakukan di Desa Cilayung Kecamatan Jatinangor dan dihadiri oleh sekitar 40 warga, yang terdiri dari usia anak-anak, dewasa, dan lansia, serta ditambah dengan 45 orang mahasiswa UNPAD. Kegiatan ini memberikan hasil dan manfaat berupa peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai perbedaan gizi dari setiap produk susu, dan mengubah pola konsumsi susu pada warga, dari konsumsi susu kental manis menjadi beralih ke konsumsi susu cair.

Kata kunci: Konsumsi susu, susu cair, peningkatan gizi

Abstract

Increasing the quantity of milk consumption should also be accompanied by an increase in the quality of milk consumption, so that the quality of people's nutritional intake also increases. This is because the majority of people in rural areas, especially Cilayung Village, Jatinangor District, still assume that all types of dairy products and their preparations have the same nutritional quality. For that reason, the authors conducted a socialization about the nutritional differences of each dairy product and its preparations and demonstration of consuming fresh milk. This activity is carried out in stages, namely 1). Field observations and collecting literature, 2). Counseling, and 3). Demonstration of drinking fresh milk. Counseling and demonstrations have been carried out in Cilayung Village, Jatinangor District and attended by around 40 residents, consisting of children, adults and the elderly, plus 45 UNPAD students. This activity provides results and benefits in the form of increasing public knowledge about the nutritional differences of each dairy product, and changing the pattern of milk consumption in residents, from consumption of sweetened condensed milk to switching to consumption of fresh milk.

Keywords: Milk consumption, fresh milk, nutritional increases

Pendahuluan

Seiring perkembangan dan penyebaran pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang di masyarakat, konsumsi susu maupun produk olahannya di Indonesia pun

mengalami peningkatan. Seperti yang disampaikan oleh Titin (2016) dalam data dari pusat data dan system informasi pertanian 2016, bahwa sepanjang tahun 1993 - 2016 konsumsi susu cair di Indonesia mengalami peningkatan rata-rata sebanyak 1,83 liter/kapita/tahun.

Meskipun data menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan konsumsi susu di Indonesia, namun angka ini masih jauh tertinggal dari negara-negara lainnya di Asia Tenggara. Sehingga upaya peningkatan kesadaran konsumsi susu, khususnya susu cair di Indonesia masih tetap harus dilakukan.

Rendahnya konsumsi susu masyarakat di Indonesia selain berdasarkan kuantitas juga berdasarkan kualitas. Hal ini dapat dinilai dari jenis produk susu yang mendominasi pangsa pasar di Indonesia, diantaranya adalah susu kental manis sebanyak 40 %, susu bubuk sebanyak 40 %, sementara susu cair hanya sebesar 20 % (Meylinah and Voboril, 2008). Sebagian besar masyarakat masih banyak yang menganggap bahwa semua jenis produk susu baik yang segar maupun olahan memiliki kualitas gizi yang sama, sehingga masyarakat cenderung lebih memilih mengkonsumsi produk susu olahan berupa susu kental manis dan susu bubuk karena flavor yang lebih disukai atau manis dan daya simpan yang lebih panjang dibandingkan susu cair.

Kandungan gizi yang terdapat dalam susu kental manis jauh lebih rendah dibandingkan dengan kandungan gizi yang terdapat di dalam susu cair. Kandungan gizi pada susu cair diantaranya adalah lemak total 8% dan protein 34%. Sementara kandungan susu kental manis berdasarkan SNI 2971:2011 diantaranya adalah, kandungan air 20-30%, lemak 8%, protein 6,5%, dan total gula sakarosa 43%-48%. Tingginya kandungan gula yang terdapat pada produk susu kental manis membuat pengonsumsi produk olahan susu ini harus dibatasi, karena dikhawatirkan dapat memacu timbulnya berbagai macam penyakit yang diakibatkan kelebihan konsumsi gula atau kalori berlebih, seperti kerusakan gigi, obesitas, dan diabetes.

Asupan gula tambahan maksimal dalam sehari adalah 24 g (Loanda, dkk., 2016) atau setara dengan 6 sendok teh. Sementara kandungan kalori dalam setiap satu sendok makan susu kental manis adalah sebanyak 62 kalori, 2 g lemak, dan 10 g karbohidrat berupa gula. Artinya, satu sendok makan susu kental manis sudah memenuhi setengah dari batas maksimal asupan gula tambahan dalam sehari. Anggapan mayoritas masyarakat daerah pedesaan khususnya Desa Cilayung Kecamatan Jatiningor, yang menyamakan kualitas susu

kental manis dengan susu cair, membuat cara mereka dalam mengkonsumsi produk susu ini pun menjadi salah.

Penggunaan susu kental manis yang seharusnya dijadikan sebagai *topping* ataupun tambahan pada suatu menu makanan atau minuman, justru dijadikan sebagai bahan utama bahkan diencerkan menjadi susu cair, dengan takaran 3-4 sendok makan susu kental manis per sajian. Hal ini tentu telah melebihi batas maksimal asupan gula tambahan dalam sehari. Akibatnya, banyak kasus karies gigi, obesitas bahkan diabetes terjadi tidak hanya pada usia dewasa tapi juga pada usia anak-anak.

Berdasarkan hal tersebut, penulis merasa penting untuk dilakukan sosialisasi mengenai kandungan gizi susu dan olahannya serta kampanye untuk mengonsumsi susu cair, dan cara penyimpanannya sebagai upaya peningkatan kuantitas dan kualitas konsumsi susu cair khususnya di daerah Desa Cilayung Kecamatan Jatiningor.

Materi dan Metode

Sosialisasi mengenai jenis dan kandungan gizi produk susu serta olahannya di Desa Cilayung Kecamatan Jatiningor dilakukan dengan metode penyuluhan dan demonstrasi minum susu cair bersama, dengan sasaran usia anak-anak, dewasa, dan lansia. Untuk mengetahui tingkat konsumsi dan pengetahuan warga tentang jenis dan kandungan gizi produk susu, maka sebelum kegiatan dimulai dilakukan pre-test terlebih dahulu. Adapun tahapan yang dilakukan meliputi:

- 1) Persiapan
 - a. Observasi daerah dan mencari informasi mengenai jumlah warga dan rentang usia serta pola konsumsi susu di daerah tersebut.
 - b. Menghimpun kepustakaan mengenai kandungan gizi produk susu dan olahannya.
- 2) Penyuluhan
Penyampaian teori dan penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah, membagikan *leaflet*, dan dilanjutkan

dengan sesi diskusi tanya jawab bersama peserta.

3) Demonstrasi Kampanye Minum Susu Cair

Kegiatan ditutup dengan minum susu cair bersama, sebagai bentuk aksi nyata dari upaya peningkatan kuantitas dan kualitas konsumsi susu.

Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi mengenai jenis dan kandungan gizi serta kampanye minum susu cair di Desa Cilayung Kecamatan Jatinangor ini, dihadiri oleh 45 orang peserta yang terdiri dari anak-anak, remaja, ibu-ibu PKK usia produktif sampai lansia. Beragamnya usia yang mengikuti sosialisasi ini diharapkan informasi yang diberikan dapat terserap dan memberikan dampak yang optimal. Indikator kebutuhan informasi bagi masyarakat berdasarkan pada hasil pre-test yang diberikan saat acara berlangsung, dan tertera pada tabel 1.

Berdasarkan hasil pre-test yang ditampilkan pada Tabel 1. menunjukkan bahwa jumlah peserta yang tidak mengkonsumsi susu setiap harinya tergolong masih tinggi. Hal ini dikarenakan banyak yang masih beranggapan bahwa konsumsi susu hanya dibutuhkan pada usia anak-anak saja, padahal disetiap usia, baik remaja, dewasa bahkan sampai lansia memerlukan asupan nutrisi yang bersumber dari susu. Asupan kalsium yang dibutuhkan pada usia anak-anak adalah sebanyak 1179 mg/hari, dan dewasa 530 mg/hari (Wardyaningrum, D., 2011).

Jenis susu yang dikonsumsi oleh mayoritas warga Desa Cilayung adalah susu kental manis. Hal ini dikarenakan rasa manis dari susu kental

manis yang lebih disukai oleh warga, serta harganya yang relatif lebih terjangkau dibandingkan dengan susu segar ataupun susu bubuk. Padahal rasa manis yang terdapat pada susu kental manis berasal dari penambahan gula pada proses pembuatannya. Apabila hal ini terus berlanjut dikhawatirkan akan menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan ke depannya, seperti karies gigi pada anak-anak, obesitas, bahkan diabetes melitus (Kartikasari dan Nuryanto, 2014., Fatmawati, 2019., Loanda, dkk., 2016). Beberapa kejadian karies gigi pada anak dan obesitas pada orang dewasa bahkan sudah dikeluhkan oleh sebagian warga. Hal ini dikarenakan susu kental manis termasuk ke dalam kategori makanan kariogenik, yang mempunyai sifat melekat pada permukaan gigi. Apabila terus-menerus dikonsumsi maka dapat menyebabkan pH plak menjadi di bawah normal dan menyebabkan demineralisasi enamel sehingga terjadilah karies gigi (Kartikasari dan Nuryanto, 2014).

Pengetahuan warga Desa Cilayung mengenai kandungan gizi pada produk susu tergolong masih rendah. Hal ini terlihat dari data hasil pre-test mengenai pengetahuan kandungan gizi yang terdapat pada beberapa jenis produk susu, dinyatakan sama. Padahal setiap produk susu memiliki kandungan gizi yang berbeda. Seperti yang dilansir dari Greenfieldsdairy.com (2019), bahwa kandungan pada susu cair segar diantaranya adalah air sebanyak 87,5% dan protein 12,5%, sementara pada susu kental manis kandungan airnya 60% dan kandungan gula tambahannya 40-45%. Sementara kandungan susu kental manis berdasarkan SNI 2971:2011 diantaranya adalah, kandungan air 20-30%, lemak 8%, protein 6,5%, dan total gula sakarosa 43%-48%.

No	Uraian Pertanyaan	Ya/benar (%)	Tidak/salah (%)
1.	Konsumsi susu setiap hari	60%	40%
2.	Jenis susu yang dikonsumsi	SKM 75%	Susu cair 10% Susu bubuk 15 %
3.	Kandungan gizi	20%	80 %
4.	Cara Penyimpanan	65%	35%
5.	Manfaat susu	60%	40%

Pengetahuan warga mengenai cara penyimpanan susu juga masih perlu ditingkatkan, meskipun mayoritas warga sudah mengetahui cara penyimpanan susu yang benar, namun sebagian warga lainnya ada yang tidak mengetahui mengenai cara penyimpanan susu dikarenakan susu segar yang mereka beli, langsung dikonsumsi dan habis pada hari yang sama. Pengetahuan mengenai cara penyimpanan susu ini menjadi hal yang penting, karena susu merupakan produk pangan sumber gizi yang *perishable* atau mudah rusak. Apabila cara penyimpanan ini keliru, akan berdampak pada penurunan kualitas susu (Kristanti, 2017), bahkan dikhawatirkan dapat menyebabkan terjadinya keracunan akibat mengkonsumsi susu yang sudah rusak.

Pengetahuan warga mengenai manfaat susu masih terbatas bahwa, golongan usia yang membutuhkan asupan nutrisi susu hanyalah pada usia anak-anak saja. Padahal pada setiap golongan usia memerlukan asupan nutrisi yang bersumber dari susu. Pada usia dewasa, khususnya bagi ibu hamil dan menyusui, asupan nutrisi susu berkalsium tinggi menjadi penting, karena selain harus memenuhi kebutuhan kalsium dirinya sendiri, pada ibu hamil juga harus memenuhi kebutuhan kalsium bayi yang ada pada kandungannya, dan pada ibu menyusui agar ASI (air susu ibu) yang diproduksi lancar dan dapat mencukupi kebutuhan ASI untuk bayinya (Radharisnawati, 2017). Pada sebuah riset yang dilakukan pada sebuah panti sosial terhadap golongan lansia, menunjukkan bahwa asupan gizi berupa energi, protein, dan zat besi tergolong baik, namun asupan kalsium mengalami defisit atau tidak memenuhi kebutuhan angka kecukupan gizi. Hal ini disebabkan kurangnya asupan makanan yang mengandung kalsium tinggi dan juga menurunnya sekresi HCl dalam lambung yang menyebabkan penyerapan kalsium dalam tubuh berkurang (Arisanti, dkk., 2014). Sehingga diperlukan asupan makanan yang mengandung kalsium tinggi bagi usia lansia, salah satunya adalah susu maupun produk turunannya.

Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat (PKM) berupa sosialisasi mengenai jenis dan

kandungan gizi dari setiap jenis produk susu, dan kampanye minum susu cair di Desa Cilayung Kecamatan Jatinangor telah dilaksanakan dan mendapatkan apresiasi yang baik dari masyarakat. Sehingga dengan diadakannya kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi dari setiap produk susu dan juga meningkatkan kuantitas serta kualitas konsumsi susu di masyarakat. Penulis juga berharap hal serupa dapat dilakukan di daerah-daerah lain secara massif, agar tingkat konsumsi susu di Indonesia dapat mengalami perbaikan dan peningkatan baik secara kuantitas maupun kualitas.

Daftar Pustaka

- Agustina, T. 2016. Outlook Komoditas Pertanian Subsektor Peternakan Susu. *Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian Sekretariat Jenderal Kementerian Pertanian 2016*. Hal. 9-16. Jakarta.
- Arisanti, Husin Syarif, Febry Fatmalina. 2014. Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya Tahun 2009. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 5(1):30.
- Fatmawati Iin. 2019. Asupan Gula Sederhana sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama di kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2(2):148.
- Greenfieldsdairy. 2019. Pertanyaan dan Jawaban. Greenfields.com
- Kartikasari Hana Yuwan, Nuryanto. 2014. Hubungan Kejadian Karies Gigi dengan Konsumsi Makanan Kariogenik dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*. 3(3):415.
- Kristanti Novita Dewi. 2017. Daya Simpan Susu Pasteurisasi Ditinjau dari Kualitas Mikroba Termodurik dan Kualitas Kimia. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Hasil Ternak*. 12(1):4.
- Loanda Evelyn, Margaret Ay Ly, Hidayat Jenny. 2016. Asupan Gula Harian dari Bahan-Bahan Pelengkap Masakan. *Jurnal MKA*. 39(1):21. doi.org/10.22338/mka.v39.i1.p21-27.2016
- Meylinah, S & Voboril. 2008. Indonesia Dairy & Products Annuals 2008.

Radharisnawati Ni Kadek. 2017. Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*. 5(1):2.

Standar Nasional Indonesia 2971-2011. Susu Ke5(ental Manis. Hal.2. *Badan Standarisasi Nasional*. Jakarta

Wardyaningrum Damayanti. 2011. Tingkat Kognisi tentang Konsumsi Susu pada Ibu Peternak Sapi Perah Lembang Jawa Barat. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Pranata Sosial*. 1(1):19.