

Edukasi Pangan Praktis Cookies Tinggi Serat dalam Mencegah Obesitas

Terati¹, Tri Qurrotul Aini², Anisah Lestari³, Indah Sri Maharani Sigalingging⁴, Umi Latifah⁵
¹²³⁴⁵Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Palembang
*triqurotul@gmail.com

Abstract

Obesity is one of the nutritional problems that occur in society. To support the reduction in the prevalence of obesity in the Indonesian nation, various effective and efficient methods are needed. One simple way that can be done is to increase fiber intake. Hereby using tofu dregs flour and plantain skin which is used for mixing wheat flour in making cookies. The cookies contain 1446.7% energy, 24.57% protein, 54.8% fat, 87.5% carbohydrates, 31.18% fiber. By going through the methods implemented in community service with lectures, question and answer discussions, and live demonstrations. Lecture activities and question and answer discussions are carried out for understanding knowledge while live demonstrations are carried out for understanding how to make high-fiber cookies. The results of the community service activities are the increased understanding of education participants about obesity and fiber from an average score of 69.38 to 88.48. This shows that this education is beneficial for the participants.

Keywords: Obesity, fiber, Tofu Pulp, Plantain Peel, Cookies, Education

Abstrak

Obesitas menjadi salah satu masalah gizi yang terjadi di masyarakat. Untuk mendukung penurunan prevalensi obesitas pada bangsa Indonesia, diperlukan adanya berbagai cara yang efektif dan efisien. Salah satu cara sederhana yang dapat dilakukan yaitu peningkatan asupan serat. Dengan ini menggunakan tepung ampas tahu dan kulit pisang raja yang digunakan untuk pencampuran tepung terigu dalam pembuatan cookies. Cookies tersebut mengandung energi 1446,7%, protein 24,57%, lemak 54,8%, karbohidrat 87,5%, serat 31,18%. Dengan melalui metode yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat dengan ceramah, diskusi tanya jawab, dan demo langsung. Kegiatan ceramah dan diskusi tanya jawab dilakukan untuk pemahaman pengetahuan sedangkan demo langsung dilakukan untuk pemahaman mengenai cara membuat cookies tinggi serat. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah meningkatnya pemahaman dari peserta edukasi tentang obesitas dan serat dari rata-rata nilai 69,38 menjadi 88,48. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi ini bermanfaat bagi para peserta.

Kata kunci: obesitas, serat, ampas tahu, kulit pisang raja, cookies edukasi.

© 2023 Jurnal Pustaka Mitra

1. Pendahuluan

Kegemukan dan obesitas disebabkan oleh asupan energi lebih tinggi daripada pengeluaran energi. Asupan energi tinggi yang tinggi disebabkan karena konsumsi makanan dengan kandungan energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan oleh kurangnya aktivitas. [1]

Obesitas menjadi masalah di berbagai belahan dunia, dengan prevalensi yang meningkat dengan pesat, baik di negara maju maupun negara berkembang. Peningkatan obesitas di seluruh dunia berdampak signifikan terhadap masalah kesehatan dan menurunkan kualitas hidup. Obesitas adalah kontributor utama prevalensi penyakit

kardiovaskular, diabetes tipe 2, kanker, osteoarthritis, dan sleep apnea di seluruh dunia. [2]

Hasil Riskesdas 2018 melaporkan bahwa prevalensi obesitas secara Nasional pada penduduk dewasa umur diatas 18 tahun sebesar 21,8 %. Di provinsi Sumatera Selatan prevalensi obesitas penduduk dewasa umur diatas 18 tahun sebesar 17,4 %. [3]

Cookies adalah kue kering berbentuk kecil, rasanya manis, tidak terlalu padat, dan renyah. Cookies biasanya terbuat dari tepung, gula, dan telur. Cookies memiliki ciri khas dengan kandungan gula dan lemak yang tinggi serta kadar air yang rendah (kurang dari 5%), oleh karena itu dikemas dengan renyah [4]

Ampas tahu yang merupakan limbah pada proses pembuatan tahu masih banyak mengandung zat gizi yaitu protein (17,72%), lemak (2,62%), karbohidrat (66,24%), fosfor (0,29%), kalsium (0,19%), besi (0,04%) dan air (0,09%) (Daftar Komposisi Bahan Makanan, 2002). Oleh karena itu, masih memungkinkan untuk digunakan sebagai bahan utama atau campuran dalam pembuatan beberapa produk. [5]

Ampas tahu merupakan hasil sampingan dari proses produksi tahu. Umumnya masyarakat menganggap ampas tahu sebagai limbah pertanian dengan nilai ekonomi yang rendah. Ampas tahu belum dimanfaatkan sebagai makanan. Salah satu cara mengolah ampas tahu adalah dengan mengolah ampas tahu menjadi tepung agar lebih mudah dicampur atau disubstitusi pada pembuatan produk pangan. [6]

Kulit pisang mengandung karbohidrat sebesar 59%, protein kasar 0,9%, lemak kasar 1,7%, serat kasar 31,7%, dan beberapa kandungan mineral di dalamnya seperti potasium 78,1%, kalsium 19,2%, besi 24,3% dan mangan 24,3%. Salah satu upaya untuk meningkatkan pemanfaatan kulit pisang yang mengandung serat adalah dengan mengolahnya menjadi produk pangan seperti cookies. [7]

Dari data dan penjelasan diatas maka kami tertarik untuk memberikan edukasi mengenai pemanfaatan limbah ampas tahu dan kulit pisang raja dalam pembuatan cookies tinggi serat dalam mencegah obesitas. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dalam pentingnya mengkonsumsi serat serta merubah sikap dan perilaku dalam mencegah obesitas.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Kegiatan awal yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dengan melaksanakan survey ke lapangan. Selanjutnya setelah mendapatkan persetujuan, dilakukan diskusi dengan ketua RT setempat.

Target atau sasaran PKM ini yaitu ibu-ibu Rumah Tangga yang ada di Kelurahan Sako RT 106 dan RT

22 dalam wilayah kerja Puskesmas Sako Palembang yang juga merupakan pusat komunitas klub jantung sehat.

Jenis pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa edukasi, pendampingan dan pelatihan mengenai pembuatan cookies tinggi serat dan pentingnya mengkonsumsi makanan sehat tinggi serat untuk mencegah obesitas.

Edukasi dalam bentuk penyuluhan dalam rangka peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan sehat tinggi serat untuk mencegah obesitas dan demonstrasi pembuatan cookies dalam rangka meningkatkan keterampilan mengenai makanan praktis tinggi serat.

Kegiatan ini dilaksanakan menjadi 3 tahapan yaitu tahap pertama edukasi, pre-test, dan penyebaran leaflet, tahap kedua pelatihan demonstrasi pembuatan cookies tinggi serat, tahap ketiga edukasi berupa evaluasi dalam bentuk post-test.

Untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan obesitas salah satunya dapat dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga responden tidak hanya sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan mampu melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan Kesehatan.[8]

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri oleh peserta sebanyak 56 orang, yaitu ibu-ibu Rumah Tangga yang ada di kelurahan Sako RT 106 dan RT 22 dalam wilayah kerja Puskesmas Sako Palembang yang juga merupakan pusat komunitas klub jantung sehat. Kegiatan edukasi berupa penyuluhan dalam bentuk ceramah, diskusi dan tanya jawab. Dengan metode ini cukup efektif digunakan dalam kegiatan peningkatan pengetahuan. Hal ini terlihat dalam proses kegiatan ibu-ibu terlihat antusias dalam mengikuti materi yang diberikan terbukti dengan adanya diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan dalam 3 tahap :

1. Tahap pertama berupa edukasi, pre test dan penyebaran leaflet

Kegiatan pertama sebelum memulai penyuluhan, Peserta melakukan pre-test terlebih dahulu yang diikuti sebanyak 56 orang. Pretest dilakukan dengan kuesioner berisi 10 pertanyaan mengenai pengetahuan gizi kesehatan dan Obesitas. Bagi para peserta yang tidak bisa membaca atau yang tidak lagi jelas pandangan matanya, pembacaan soal pretest dibantu oleh mahasiswa yang turut serta

membantu kegiatan ini. Hasil dari pre test menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 69.38.



Gambar 1. Penyebaran Pre-Test dan Leaflet

Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang gizi dan kesehatan serta obesitas, juga memberikan leaflet kepada para peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian Herman 2020, bahwa ternyata leaflet mampu meningkatkan pengetahuan. [9]

Selain penyuluhan juga dilakukan tanya jawab mengenai gizi dan kesehatan terutama mengenai obesitas serta pemilihan pangan alternatif yang tinggi akan serat dalam mencegah obesitas. Dengan adanya edukasi gizi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan peserta sehingga lebih dapat menerapkan pola makan yang seimbang yang dianjurkan sehingga diharapkan status gizi dalam keadaan normal. Para peserta sangat antusias mengikuti edukasi dalam bentuk penyuluhan, terlihat dari banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan, bahkan bukan hanya seputar obesitas tapi juga mengenai gizi dan kesehatan secara umum.



Gambar 2. Penyuluhan Materi

2. Tahap kedua, Pelatihan melalui demonstrasi pembuatan cookies tinggi serat

Pada tahap kedua ini, dilakukan pelatihan kepada peserta bagaimana cara pembuatan Cookies Tinggi Serat dari Tepung Ampas Tahu dan Kulit Pisang Raja. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk memberikan demonstrasi bagaimana membuat cookies tinggi serat tersebut. Adapaun tujuan pelatihan ini untuk meningkatkan keterampilan para peserta. Pelaksanaan pelatihan dilakukan di tepatnya

di perumahan Kelurahan Sako RT 22 dan RT 106 di wilayah kerja Puskesmas Sako Palembang yang juga merupakan pusat komunitas klub jantung sehat. Dengan adanya pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan masyarakat dan keluarga serta memperkaya wawasan serta pengetahuan peserta bagaimana pembuatan Cookies Tinggi Serat dari Tepung Ampas Tahu dan Kulit Pisang Raja yang dapat menghindari kejadian obesitas, serta mengetahui kandungan gizi yang terdapat dalam cookies tersebut. Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan. [10]



Gambar 3. Pembuatan Cookies



Gambar 4. Pemberian Cookies

3. Tahap Ketiga, Edukasi Gizi berupa penyuluhan kepada peserta (penyuluhan kedua), serta Post test

Kegiatan Edukasi Gizi dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan yang kedua dengan materi masih membahas tentang gizi dan kesehatan serta obesitas kepada para peserta. Dengan harapan pemberian edukasi gizi tersebut dapat lebih meningkatkan pemahaman yang semakin baik sehingga dapat merubah sikap dan perilaku para peserta. Selain penyuluhan juga tetap dilakukan tanya jawab mengenai gizi dan kesehatan khususnya mengenai obesitas serta pangan yang tinggi akan serat dalam mencegah obesitas.

Pada kegiatan penyuluhan kedua ini juga ditanyakan kepada peserta apakah sudah menerapkan pembuatan cookies tinggi serat tersebut di rumahnya masing-masing. Mengingat bahan yang digunakan murah dan mudah didapat, serta proses pembuatannya sangat praktis cukup dikukus atau

dipanggung menggunakan alat-alat yang sederhana dan tersedia dimasing-masing rumah tangga.

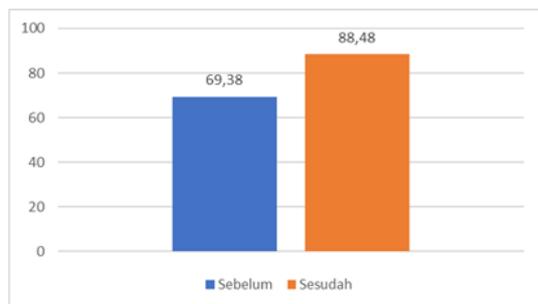


Gambar 5. Penyuluhan Materi

Setelah dilakukan edukasi gizi (penyuluhan ke 2) maka diakhir acara kegiatan Pengabmas dilakukan post test kepada para peserta, yang bertujuan untuk mengukur seberapa jauh meningkatnya pengetahuan peserta mengenai gizi dan kesehatan khususnya obesitas. Hasil dari post test menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 88.48.



Gambar 6. Pemberian Post Test



Gambar 7. Hasil Rata-Rata Pemahaman Peserta mengenai Gizi dan Kesehatan Obesitas dan Serat yang diuji pada Awal dan Akhir Kegiatan Pengabdian

Gambar 7 menunjukkan mengenai pemahaman peserta mengenai gizi dan kesehatan obesitas dan serat yang diuji pada awal dan akhir kegiatan pengabdian. Adanya peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan PKM. Sebelum diadakan penyuluhan para peserta ada yang tidak tahu mengenai pentingnya konsumsi serat dan hubungannya dengan obesitas. Hal tersebut terlihat ketika diskusi dan tanya jawab para peserta mengakui banyak yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah dimana yang kita ketahui sayur dan buah merupakan sumber utama serat.

Kegiatan ini memberikan dampak yang bagus terhadap pengetahuan ibu-ibu di di Kelurahan Sako RT 22 dan RT 106 di wilayah kerja Puskesmas Sako Palembang yang juga merupakan pusat komunitas klub jantung sehat, peningkatan pengetahuan tersebut terlihat ketika sesudah diberikan penyuluhan

4. Kesimpulan

Adanya pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi, demonstrasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diadakan kegiatan PKM mengenai gizi dan kesehatan obesitas dan serat dari rata-rata nilai 69,38 menjadi 88,48 dari 56 peserta yang mengikuti kegiatan tersebut

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Palembang. Terima kasih juga kepada Ketua RT 22 dan 106 kelurahan Sako Palembang yang berkenan membantu dalam kegiatan PKM serta rekan-rekan yang telah berupaya dalam membantu pelaksanaan kegiatan PKM..

Daftar Rujukan

- [1] K. Kesehatan and R. Indonesia, *Pedaman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Ubesitas pada Anak Sekolah*. 2012.
- [2] J. C. Seidell and J. Halberstadt, "The global burden of obesity and the challenges of prevention," *Ann. Nutr. Metab.*, vol. 66, pp. 7–12, 2015, doi: 10.1159/000375143.
- [3] Balitbangkes RI, "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf," *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. 2018.
- [4] D. F. Rosida, N. A. Putri, and M. Oktafiani, "KARAKTERISTIK COOKIES TEPUNG KIMPUL TERMODIFIKASI (*Xanthosoma sagittifolium*) DENGAN PENAMBAHAN TAPIOKA," *Agrointek*, vol. 14, no. 1, pp. 45–56, 2020, doi: 10.21107/agrointek.v14i1.6309.
- [5] G. I. A. Yekti and Y. Suryaningsih, "Pelatihan pembuatan cookies dari ampas tahu bagi masyarakat kelurahan ardirejo sebagai upaya pemanfaatan limbah padat pembuatan tahu," *J. Parad.*, vol. 1, no. 1, pp. 28–34, 2017.
- [6] M. Fadhil, M. Martunis, and A. Patria, "Pengaruh Rasio Tepung Ampas Tahu dan Kacang Hijau Serta Substitusi Tepung Terigu Terhadap Mutu Cookies," *J. Ilm. Mhs. Pertan.*, vol. 4, no. 1, pp. 517–526, 2019, doi: 10.17969/jimfp.v4i1.6444.
- [7] E. Ernawaningtyas and A. W. Yulinar, "UJI MUTU COOKIES DENGAN BAHAN TAMBAHAN TEPUNG KULIT PISANG RAJA (*Musa Sapientum*) MELIPUTI UJI ORGANOLEPTIK, PROTEIN, KARBOHIDRAT, KADAR AIR, KADAR ABU," *MEDFARM J. Farm. dan Kesehat.*, vol. 8, no. 2, pp. 32–37, 2019, doi: 10.48191/medfarm.v8i2.15.
- [8] S. Kubillawati, E. E. Sabaruddin, and N. Aprianda, "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Obesitas Pada Remaja," *J. Ilmu Kesehat. dan Kebidanan*, vol. 11, no. 1, pp. 5–6, 2022.

- [9] H. Herman, C. Citrakesumasari, H. Hidayanti, N. Jafar, and D. Virani, "Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar." *J. Gizi Masy. Indones. J. Indones. Community Nutr.*, vol. 9, no. 1, pp. 39–50, 2020, doi: 10.30597/jgmi.v9i1.10157.
- [10] D. Hikmah, Uyun Nul., "EDUKASI METODE DEMONSTRASI PEMBUATAN MP-ASI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU BALITA," vol. 17, no. 1978, pp. 1–23, 2016.
