



MENU KUDAPAN LANSIA BERBAHAN BAKU SINGKONG UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

Titik Sulistyani¹, Eka Rachmawati²

^{1,2} Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta
Titiksulistiyani00@gmail.com

ABSTRAK

Kebiasaan seseorang untuk memilih makanan yang baik dan sehat setiap hari, maka bukan saja akan membuat tubuh sehat namun juga akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit. Bahan makanan yang dianjurkan untuk lansia meliputi makanan pokok sebagai sumber karbohidrat digunakan sebagai energi seperti nasi, jagung, ubi, kentang, singkong, dan umbi-umbian lain. Lauk pauk sebagai sumber protein, lemak, dan mineral.

Tujuan dari pengabdian ini adalah (1) meningkatkan wawasan mengenai variasi menu lansia untuk dapat meningkatkan daya tahan tubuh. (2) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang pengolahan menu lansia berbahan singkong. Target dari kegiatan ini adalah peserta yandu lansia yang ada di Perumahan Pendowo Asri, Bantul, dengan cara diberikan ceramah mengenai inovasi menu lansia dan dilanjutkan dengan latihan bersama mengolah menu lansia berbahan singkong. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa para peserta lebih meningkat pengetahuan maupun keterampilannya dalam mengolah menu lansia dengan dibuat (1) snack (kroket dan pie singkong gulung). (2) makanan pokok berupa sawut ubi ungu dan singkong.

Kata Kunci : menu, lansia, singkong

ABSTRACT

A person's habit of choosing good and healthy food every day will not only make the body healthy but will also increase the body's resistance so that it is not susceptible to disease. Food ingredients that are recommended for the elderly include staple foods as a source of carbohydrates used for energy such as rice, corn, potatoes, cassava and other tubers. Side dishes as a source of protein, fat and minerals.

The purpose of this service is (1) to increase insight on the variety of menus in the elderly to increase endurance. (2) increasing knowledge and skills in the field of old cassava based menu processing. The target of this activity is elderly integrated service participants at Pendowo Asri Housing, Bantul, by giving a lecture on elderly menu innovations and followed by a joint exercise on processing old cassava based menus. The results of this service show that the participants have increased their knowledge and skills in processing the elderly's menu by making (1) snacks (croquettes and rolled cassava pies). (2) the staple food is mustard greens and cassava.

Key words: menu's, elderly, cassava

PENDAHULUAN

Sesuatu yang ditakuti oleh banyak orang khususnya kaum perempuan adalah menjadi tua. Cepat atau lambat hal itu pasti akan terjadi pada semua orang yang dan tidak bisa dihindari. Beberapa faktor-faktor yang memicu proses penuaan adalah faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik ini tergolong dalam usia kronologis 80%, penuaan disebabkan oleh faktor genetik. Dengan kata lain faktor ini sudah menjadi faktor tetap dan cepat atau lambat penuaan akan dialami oleh semua orang tanpa kecuali. Sedangkan faktor ekstrinsik tergolong dalam usia biologis dan lebih disebabkan oleh radiasi sinar ultraviolet dan pengaruh lingkungan, misalnya polusi udara atau radikal bebas, alkohol, merokok, pemakaian kosmetik dan bermacam-macam penyakit misalnya stress, tumor, kurang bergerak, kurang beristirahat dan sebagainya (Lenny Yusup, 2010). Ada beberapa ciri penuaan antara lain kulit mengering, keriput serta kendur, rambut mulai rontok, cepat letih, terjadi penimbunan lemak di perut, daya ingatan berkurang, berkurangnya daya seksual, masa tulang berkurang, berbagai penyakit degeneratif muncul.

Kebiasaan seseorang untuk memilih makanan yang baik dan sehat setiap hari, maka bukan saja akan membuat tubuh sehat namun juga akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit. Bahan makanan yang dianjurkan untuk lansia meliputi makanan pokok sebagai sumber karbohidrat digunakan sebagai energi seperti nasi/beras merah atau pun putih, jagung, ubi, singkong, kentang, dan umbi-umbian lain. Lauk pauk sebagai sumber protein lemak dan mineral berasal dari hewani berupa ikan, ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur, susu rendah lemak, sedangkan sumber nabati berupa tempe, tahu serta kacang-kacangan. Sayuran berwarna sebagai sumber vitamin dan mineral serta serat seperti bayam, kangkung, wortel, brokoli, dll. Buah berwarna seperti pisang, jeruk, alpukat, apel, dll. Makanan sumber zat besi seperti hati sapi, hati ayam, sayuran hijau, dll. Makanan sumber kalsium seperti ikan teri basah, sayuran hijau, dll, minum air putih (Dinkes Kab. Klaten, 2018).

Bahan makanan yang dibatasi untuk lansia meliputi konsumsi gula, garam dan lemak (GGL) dalam pengolahan makanan sehari adalah sesuai dengan aturan (GUGILS) yang artinya konsumsi gula maksimum 4 sendok makan (50 gr/hari), konsumsi garam maksimum 1 sendok teh (2 gr/hari) serta konsumsi lemak maksimum 5 sendok makan minyak sayur (67

gr/hari), serta konsumsi makanan sumber natrium yang berupa makanan yang diawetkan seperti ikan dan daging kalengan, minuman berkarbonasi/bersoda (Dinkes Kab. Sleman, 2018). Menu yang diberikan untuk lansia diutamakan adalah menu sehat dengan mengatur kadar GGL tersebut. Terdapat banyak bahan baku yang dapat dikonsumsi untuk menjaga kesehatan lansia salah satunya jenis umbi-umbian.

Umbi-umbian adalah bagian dari sumberdaya pangan lokal yang sebenarnya berpotensi dikembangkan sebagai pangan alternatif (Budi Setiawan, 2015). Umbi umbian ini bisa digunakan sebagai sumber karbohidrat (makanan pokok), misalnya singkong, ubi, talas, dll. Singkong atau disebut juga ubi kayu adalah kelompok umbi-umbian yang banyak mengandung karbohidrat yang cukup efisien, murah (Nurdin Elyas, 2012 hal 44). Salah satu bahan yang mudah didapatkan dan dapat ditanam sendiri adalah ubi kayu atau singkong.

Kandungan gizi yang terkandung dalam singkong termasuk lengkap yang meliputi karbohidrat, protein, serat, mineral termasuk kalium, magnesium, fosfor, kalsium dan vitamin A dan C. Singkong mengandung kalori yang cukup tinggi. Dalam 100 gram singkong, terkandung 110-150 kalori. Jumlah kalori ini lebih tinggi daripada kalori pada umbi jenis lain, seperti kentang dan ubi. Oleh karena itu, Anda bisa mendapatkan energi ekstra untuk menjalani aktivitas sehari-hari jika mengonsumsi singkong. Singkong juga kaya akan karbohidrat kompleks dan serat. Kedua nutrisi ini berfungsi untuk menjaga kesehatan saluran pencernaan, mengurangi peradangan, dan mengendalikan kadar gula darah. Bila kadar gula darah terkendali, risiko terjadinya diabetes tipe 2 dan obesitas juga akan lebih rendah. kandungan vitamin C, vitamin A, dan beta-karoten di dalamnya. Vitamin C dan vitamin A merupakan antioksidan yang berfungsi untuk melindungi tubuh dari efek radikal bebas, mencegah penyakit jantung, hingga mengatasi kerutan di kulit. Sementara beta-karoten berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah kekambuhan gejala asma, mengurangi risiko kanker, serta baik untuk kesehatan kulit dan mata. Asupan nutrisi ini juga dapat mencegah berbagai penyakit mata, seperti katarak dan degenerasi makula terkait usia (AMD).

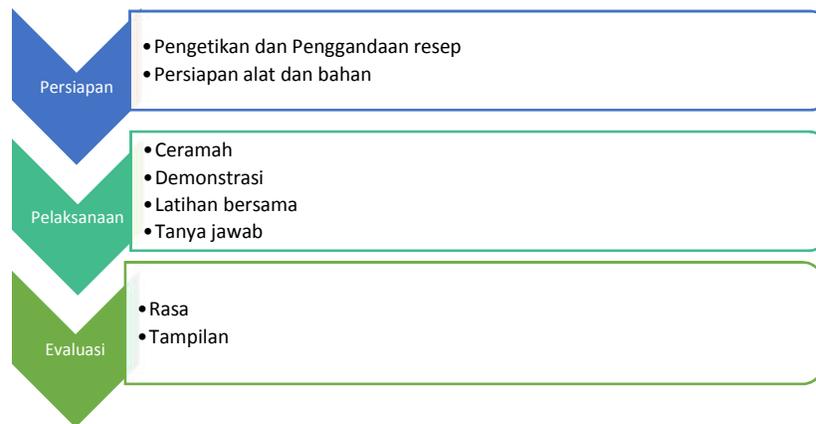
Selama ini penggunaan singkong sebagai bahan pangan tidak disertai dengan penganekaragaman yang lebih kreatif dan inovatif. Banyak orang beranggapan bahwa semua produk makanan yang berasal dari ubi kayu kurang mempunyai nilai jual dan gengsi yang

tinggi. Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan cara mengolah ubi kayu menjadi berbagai olahan makanan sebagai pengganti beras dan terigu untuk pembuatan makanan bagi lansia, sehingga peserta yandu lansia memiliki wawasan yang luas tentang penganeekaragaman pengolahan singkong yang dapat membuat variasi menu, baik untuk makanan pokok atau kue. Singkong pada dasarnya merupakan bahan makanan yang sangat mudah untuk dikreasikan menjadi berbagai macam olahan.

METODE PELAKSANAAN

Tercapainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sosialisasi, praktik dan pelatihan kepada ibu-ibu yandu lansia Pendowo Asri Bantul selama satu hari dengan beban 6 Jpl pada tanggal 28 Febuari 2020 dengan jumlah peserta adalah 30 peserta. Lokasi pengabdian bertempat di gedung Fasilitas Umum yang berada di dalam perumahan Pendowo Asri dk. Cepit desa Pendowo harjo, kecamatan Sewon kabupaten Bantul DIY. Dalam pelaksanaan pelatihan menu untuk lansia ini menggunakan beberapa metode yaitu metode ceramah, metode demonstrasi, serta tanya jawab. Prosedur pelatihan dapat dilihat pada gambar 1.

Pada pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dilakukan langkah-langkah sebagai berikut



Gambar 1: Langkah-langkah kegiatan PPM

1. Persiapan

Agar dalam melaksanakan kegiatan pelatihan dapat berjalan lancar maka dilakukan persiapan yang meliputi:

a. Pengetikan dan pengadaan resep

Setelah menu ditentukan, kemudian resep diketik dan digandakan sejumlah peserta pelatihan. Resep yang dibagi sesuai dengan menu yang akan di praktekan.

b. Persiapan alat dan bahan

Alat-alat sebagian disediakan oleh panitia latihan yang meliputi kompor, gas, wajan, serok, soutil, pengukus. Sedangkan alat-alat khusus membawa sendiri, semua bahan disiapkan oleh pengabdi.

2. Pelaksanaan

a. Ceramah

Pada awal pertemuan dilaksanakan ceramah mengenai singkong dan pengolahannya, teknik memasak dan penyajian, kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan resep yang akan dipraktekan.

b. Demonstrasi

Pengabdi mendemonstrasikan/memberi contoh semua menu/materi pelatihan sesuai dengan resep yang sudah dijelaskan sebelumnya, sedangkan peserta pelatihan memperhatikan sambil sesekali bertanya.

c. Latihan bersama

Setelah demonstrasi selesai para peserta langsung ikut serta membuat masakan sesuai dengan yang dicontohkan dengan menu.

d. Tanya jawab

Tanya jawab ini dilaksanakan pada saat demonstrasi dan latihan bersama, para peserta sambil bertanya tentang hal-hal yang masih belum jelas ataupun hal lain yang berkaitan dengan makanan.

3. Evaluasi

Evaluasi ini dilaksanakan untuk menilai kentang produk yang dibuat oleh para peserta mengenai:

a. Rasa : enak tidaknya produk yang dibuat.

b. Tampilan : menarik tidaknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelatihan menu kudapan yandu lansia berbahan singkong secara umum pelaksanaan kegiatan PPM ini telah terlaksana dengan sukses. Para peserta pelatihan sangat antusias di dalam mengikuti jalannya pelatihan ini dari awal sampai selesai tidak ada yang ijin pulang. Pada saat materi teori, para peserta mendengarkan dengan tertib, kemudian pada saat demonstrasi mereka memperhatikan dengan seksama sambil sesekali ada yang bertanya. Setelah diberi contoh para peserta langsung latihan bersama sambil bersendagura namun tertib dan penuh semangat sambil menanyakan hal-hal yang belum dimengerti. Pada saat evaluasi hasil praktek para peserta bisa dibilang sudah baik hanya perlu sering latihan membentuk saja agar lebih menarik. Kemudian setelah dievaluasi langsung diberikan pengarahannya tentang produk yang benar, beserta solusinya. Tema dari PPM ini adalah pengolahan singkong untuk makanan lansia ini dimaksudkan untuk menambah variasi menu lansia sehingga bisa menambah selera makan dan gizi bagi lansia.



Gambar 2. Foto bersama peserta pelatihan



Gambar 3. Foto saat pelaksanaan pelatihan



Gambar 4. Foto praktek bersama pembuatan produk



Gambar 5. Hasil Pelatihan

KESIMPULAN

1. Hasil dari kegiatan pelatihan ini sangat menarik minat dan motivasi peserta. Selama berlangsungnya pelatihan dari awal sampai akhir para peserta mengikuti dengan penuh semangat dan antusias.
2. Kompetensi peserta pelatihan di dalam pengolahan dan penyajian makanan untuk lansia sudah sesuai dengan standar. Setelah selesai pelatihan, hasilnya dimakan bersama untuk santap siang.

REKOMENDASI

Berdasarkan pengabdian yang sudah dilaksanakan dapat direkomendasikan untuk kegiatan selanjutnya dapat diadakan pengabdian berkelanjutan agar melanjutkan pengembangan menu berbahan pangan lokal dari jenis yang lain, misalnya talas, kimpul, ganyong, sukun yang dapat dikembangkan menjadi kudapan baik tradisional maupun modern. Selain itu Akademi Kesehataraan Sosial “AKK” Yogyakarta dapat menindaklanjuti hasil PPM dengan kerjasama dalam bentuk lain dengan memberikan pelatihan merajut, menyulam atau membuat pernak pernik yang dapat digunakan sebagai hiasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) pihak yang sepantasnya menerima ucapan tersebut, 2) Kepada lembaga atau orang yang benar-benar membantu Pengabdian kepada Masyarakat., 3) Kepada pemberi dana, fasilitas, bahan, atau saran.

DAFTAR PUSTAKA

- Budi Setyawan. (2018). *Budidaya Umbi-umbian padat nutrisi*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). *Buku Kesehatan Lanjut usia*, Jawa Tengah : DBHCHT Dinas Kesehatan Kab. Sleman.
- Lenny Yusup. (2010). *Rahasia Tetap Muda Hingga Lansia*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nurdin Elyas. (2012). *Aneka Olahan Ubi Kayu*. Yogyakarta : Bintang Cemerlang.
- Tobing A. Nayatinufus C. (2020). *Modern Indonesia Cheff*. Jakarta : Dian Rakyat.