

Sosialisasi Pentingnya Konsumsi Susu Kedelai Sebagai Minuman Sehat, Kaya Protein, Dan Serat Serta Alami Untuk Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar

I Made Suarjana^{1k}; I A. Eka Padmiari¹; P.P. Sri Sugiani¹

¹Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jurusan Gizi

Email Penulis Korespondensi (^k): suarjanas@yahoo.com

Abstract

Increasing public awareness of the importance of milk for the fulfillment of nutrients in an effort to realize health life, encouraging people to get used to consuming milk including soy milk. The socialization of the importance of consuming milk for school-age children shows the participation of Denpasar Polytechnic institutions to participate in efforts to improve public health. The community service activities with the theme of socializing the importance of consumption of soy milk as a healthy drink, rich in protein and fiber and natural, aims to increase students' knowledge about nutrition, especially instilling a positive perception of the importance of consuming soy milk. This activity was held at SD 3 Sayan and SD 3 Singakerta, Ubud District, Gianyar Regency. The target number of 155 people with participants' ages is 9-10 years old. Submission of health messages using media images, games, and demonstrations that are easy to understand. Activities are only limited to efforts to increase knowledge and attitude, but have not yet reached an effort to measure the impact widely in the community. At least children have experience gained from demonstrations given. Statistically the effect of socialization has succeeded in increasing students' knowledge and attitudes. This is known by looking at the comparison of students' knowledge and attitudes before and after socialization. The implementation of the activity went smoothly by obtaining support from the school, including the enthusiasm of students in participating in the activity. In the future, this activity is expected to be carried out in a sustainable manner as a program of activities to increase public awareness in improving health status

Keywords: socialization, soy milk, school children

Pendahuluan

Susu merupakan bahan makanan yang mengandung berbagai zat gizi. Kandungan nutrisi susu antara lain adalah protein, kalsium, dan vitamin D. Susu sangat baik untuk semua golongan. Selain kandungannya, manfaat susu sangat penting untuk masa pertumbuhan terutama pembentukan tulang, mencegah osteoporosis serta kanker usus. Manfaat untuk usus ini hanya dapat diperoleh apabila mengonsumsi susu dalam bentuk cair, bukan dalam bentuk vitamin pengganti.

Tidak setiap orang memiliki tubuh dengan kemampuan dapat mencerna susu dengan baik. Gangguan pencernaan yang sering timbul setelah mengonsumsi susu. Hal ini disebabkan

oleh karena ketidakmampuan memecah laktosa (gula susu) menjadi komponen-komponen sederhana yang dapat diserap oleh tubuh, seperti monosakarida, glukosa, dan galaktosa. Berbagai alasan orang tidak mengkonsumsi susu adalah karena aroma susu, dapat menimbulkan rasa mual dan faktor mahal. Masyarakat mulai beralih untuk mengonsumsi susu kedelai karena harganya lebih terjangkau. Susu kedelai dapat diminum baik oleh orang dewasa termasuk anak-anak. Susu kedelai sangat bermanfaat, terutama bagi pertumbuhan jasmani anak-anak. Manfaat susu kedelai tidak kalah dibandingkan dengan susu sapi, serta diakui memiliki banyak manfaat serta dapat dibuat sendiri. Industri rumah tangga yang memproduksi susu kedelai dewasa ini sudah mulai bermunculan sehingga memberikan peluang usaha industri rumah tangga.

Susu kedelai sudah dikenal sejak abad ke-2 sebelum masehi. Susu kedelai sebagai sumber protein alternatif. Mengonsumsi susu sebanyak dua gelas susu kedelai dapat memenuhi 30% kebutuhan protein sehari. Komposisi gizi susu kedelai hampir sama dengan susu sapi. Walaupun komposisi gizi susu kedelai tidak perlu diragukan lagi, namun daya terima konsumen Indonesia terhadap susu kedelai masih relatif rendah. Salah satu penyebab adalah baunya yang cukup langu.

Semakin meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya mengonsumsi susu, mendorong masyarakat mulai mengonsumsi susu kedelai untuk menjaga kesehatan dan memenuhi zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Susu kedelai juga sangat dibutuhkan karena susu kedelai mengandung sejenis zat kimia yaitu genistein yang dapat melawan sel kanker. Susu kedelai juga mengandung estrogen dalam bentuk isoflavon (phytoestrogen) yang berfungsi mencegah penuaan dini. Utamanya kalsium dalam susu membantu mencegah osteoporosis (Yoni Astuti, 2009).

Distribusi susu kedelai di Bali khususnya di kota Denpasar cukup tinggi yaitu 1500 pcs/bulan. Dilihat dari semakin maraknya produksi susu kedelai di berbagai wilayah, pengabdian ingin mengetahui seberapa banyak konsumsi susu kedelai pada siswa, mengukur tingkat pengetahuan dan persepsi, serta memberikan pemahaman pentingnya konsumsi susu kedelai.

Rumusan masalah yang diangkat dalam pengabdian masyarakat ini adalah “apakah ada pengaruh sosialisasi terhadap tingkat pengetahuan siswa sekolah tentang manfaat konsumsi susu kedelai sebagai minuman sehat, tinggi protein, dan serat serta alami?”

Tujuan Pengabdian Masyarakat ini secara umum adalah meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan menanamkan persepsi positif tentang pentingnya konsumsi susu kedelai sebagai minuman sehat, kaya protein dan serat serta alami pada anak usia sekolah

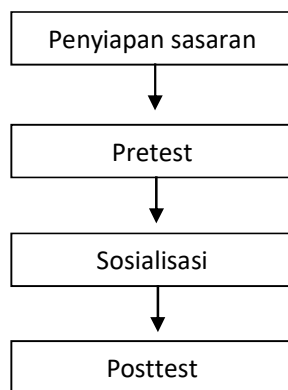
Manfaat dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman dan pembinaan sejak dini kepada anak tentang pentingnya konsumsi susu kedelai sebagai minuman sehat, kaya protein dan serat serta alami. Terbina kerja sama dalam mewujudkan gerakan hidup sehat masyarakat yang melibatkan Dinas Pendidikan Pemuda Olah Raga, dan Dinas Kesehatan.

Metode Pengabdian

Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah, demonstrasi, dan permainan. Siswa sekolah di SDN 3 Sayan dan SDN 3 Singakerta (Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar). Evaluasi kegiatan dilakukan melalui mengukur peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Bentuk rancangan evaluasi berupa pre test dan post test, yaitu mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum sosialisasi dan setelah sosialisasi.

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan dalam beberapa tahap. Tahap pertama yaitu melakukan pendekatan berupa peninjauan kepada pihak sekolah untuk menyampaikan maksud kegiatan. Tahapan kedua yaitu melakukan observasi jenis susu yang tersedia di masyarakat. Tahap ketiga mengundang siswa untuk mengikuti kegiatan sosialisasi dan diakhiri dengan tahap evaluasi. Pada tahap pelaksanaan sosialisasi, dengan melibatkan dosen, mahasiswa Jurusan Gizi, dan perwakilan sekolah setempat.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan yaitu mengkondisikan siswa dalam beberapa kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 5-6 orang. Setiap kelompok siswa diberi tugas memahami salah satu materi pembelajaran tersebut. Semua siswa dengan materi pembelajaran yang sama belajar bersama dalam kelompok. Kemudian siswa secara aktif menyampaikan pengetahuan dan informasi yang ia dapatkan. Pengelolaan materi dirancang dalam bentuk permainan yang menarik. Alur kegiatan sebagai berikut:



Gambar 1.

Alur kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Langkah-langkah dalam kegiatan sosialisasi adalah menyiapkan lokasi, sasaran, dan materi penyuluhan. Peserta diberikan *pretest*, setelah itu diberikan penyuluhan. Setelah selesai kegiatan penyuluhan dilanjutkan dengan *posttest*.

Hasil dan Pembahasan

SDN 3 Sayan dan SDN 3 Singakerta adalah merupakan sekolah yang menjadi subjek dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kedua sekolah berlokasi di wilayah Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar kurang lebih berjarak 15 Km dari Kota Denpasar. Kedua sekolah tersebut terletak cukup berdekatan dengan pusat keramaian yaitu pasar desa. Secara umum hal ini memungkinkan masyarakat termasuk anak-anak memiliki akses yang tinggi dalam pemilihan makanan maupun minuman. Berdasarkan observasi tampak berbagai jenis minuman susu dengan berbagai merk ada di pasar, termasuk juga susu kedelai. Anak-anak lebih banyak yang mengkonsumsi minuman susu. Jarang yang mengkonsumsi susu kedelai. Menurut informasi dari pihak pedagang, tampaknya susu kedelai lebih banyak di konsumsi oleh orang dewasa. Belum begitu banyak dikonsumsi oleh anak-anak.

Anak sekolah merupakan salah satu kelompok masyarakat yang cukup mudah menerima informasi kesehatan sekaligus menyebarkan dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat sekitarnya.

Tabel 1. Sasaran peserta Sosialisasi

No.	Asal sekolah	Jumlah (orang)	%
1	SDN 3 Sayan	75	48.4
2	SDN 3 Singakerta	80	51.6
	Total	155	100.0

Umur merupakan komponen individu yang erat kaitannya dengan kematangan fisik maupun mental. Semakin matang fisik maupun mental maka semakin mudah menerima suatu informasi. Sebaran peserta sosialisasi berdasarkan umur paling tinggi berkisar 9 hingga 10 tahun.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan siswa tentang susu kedelai diketahui bahwa sebagian besar adalah baik yaitu sebanyak 109 orang (70.3%), dan cukup yaitu sebanyak 46 orang (29.7%).

Tabel 2. Pengetahuan tentang susu kedelai

No	Pengetahuan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Baik	109	70.3
2	Cukup	46	29.7
	Jumlah	155	100,0

Persepsinya tentang susu kedelai sebagai minuman sehat, kaya protein, dan serat, serta alami, dapat diketahui dari hasil pengamatan ternyata sebagian besar siswa memiliki persepsi yang cukup yaitu sebanyak 93 orang (55,0%) sedangkan siswa yang memiliki persepsi baik sebanyak 76 orang(45,0%).

Tabel 3. Persepsi tentang susu kedelai

No	Persepsi	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Baik	33	21.3
2	Cukup	122	78.7
	Jumlah	155	100,0

Berdasarkan hasil pengamatan diketahui bahwa dari 155 siswa yang diamati sebanyak 33 orang (21.3%) memiliki persepsi baik dan sebanyak 122 orang (78.7%) memiliki persepsi cukup. Persepsi menurut tingkat pengetahuan diperoleh bahwa sebanyak 109 orang yang memiliki tingkat pengetahuan baik memiliki persepsi baik 12 orang (36.4%) dan sebanyak 97 orang (79.5%) yang memiliki persepsi cukup.

Tabel 4. Persepsi siswa berdasarkan tingkat pengetahuan

Pengetahuan	Persepsi				Total	
	Baik		Cukup		F	%
	f	%	f	%		
Baik	12	36.4	97	79.5	109	0.70
Cukup	21	63.6	25	20.5	46	0.30
Jumlah	33	100.0	122	100.0	155	100,0

Hasil observasi terhadap kebiasaan mengkonsumsi susu diketahui bahwa sebanyak 65 orang (41.9%) mengkonsumsi susu. Hanya ada 9 orang (13.8%) yang mengkonsumsi susu kedelai. Frekuensi konsumsi minum susu rata-rata anak dalam sehari sangat kurang tidak lebih dari satu kali sehari

Pengetahuan siswa secara umum meningkat. Hasil test pengetahuan siswa sebelum sosialisasi rata-rata 76.12 dengan nilai tertinggi 85 dan nilai terendah 64. Standar deviasi

pengetahuan sebesar 3.9. Setelah sosialisasi rata-rata adalah 81.96 dengan nilai tertinggi 90 dan terendah 76.

Tabel 5. Tingkat pengetahuan sebelum dan setelah sosialisasi

No	Tingkat pengetahuan	Sebelum sosialisasi		Setelah sosialisasi	
		f	%	F	%
1	Baik	109	70.3	134	86.4
2	Cukup	46	29.7	21	13.6
Jumlah		155	100.0	155	100.0

Persepsi siswa secara umum tampak meningkat. Rata-rata nilai siswa sebelum sosialisasi adalah 75.94, dan setelah setelah sosialisasi nilai rata-rata adalah 81.86. Hampir semua siswa mempunyai persepsi yang positif terhadap susu kedelai.

Tabel 6. Persepsi siswa tentang susu sebelum dan setelah sosialisasi

No	Persepsi	Sebelum Sosialisasi		Setelah Sosialisasi	
		f	%	f	%
1	Baik	33	21.3	78	50.3
2	Cukup	122	78.7	77	49.7
Jumlah		155	100	100,0	100.0

Pengetahuan merupakan faktor utama untuk terjadinya perubahan perilaku. Pengetahuan membantu seseorang menafsirkan atau mempersepsikan suatu objek yang mempengaruhinya. Persepsi siswa tentang susu kedelai berhubungan dengan pengetahuan yang dimilikinya. Akan tetapi siswa yang memiliki tingkat pengetahuan baik belum tentu memiliki persepsi yang baik. Dalam observasi ini diperoleh cukup banyak siswa yang memiliki persepsi tergolong cukup. Untuk terjadinya perubahan perilaku tidak cukup hanya dengan pengetahuan saja, akan tetapi harus ada kemauan yang kuat untuk berubah. Kemauan adalah sebuah gambaran persepsi, sebagai proses internal untuk memilih, mengevaluasi dan mengorganisasikan rangsangan dari lingkungan eksternal. Persepsi adalah cara individu mengubah energi fisik lingkungan menjadi pengalaman yang bermakna. Persepsi merupakan suatu proses penciptaan suatu pandangan terhadap informasi. Sejauh ini diketahui persepsi siswa cukup beragam tentang manfaat susu kedelai. Walaupun susu kedelai sudah cukup banyak ada di pasaran khusus di wilayah tersebut tetapi belum tentu diterima di masyarakat. Berbagai faktor yang turut mempengaruhi seperti keadaan social budaya, ekonomi, dan emosional. Berdasarkan hasil penilaian diketahui gambaran persepsi siswa tentang susu kedelai

sebagian besar termasuk kategori cukup. Persepsi yang cukup bahkan kurang bisa disebabkan karena rendahnya pengetahuan dan pemahaman seseorang.

Konsumsi pangan merupakan informasi tentang jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi (dimakan) oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Keberlanjutan konsumsi pangan membutuhkan aksesibilitas pangan dalam masyarakat. Aksesibilitas tercermin dalam jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi masyarakat (Syamsir, 2008). Nampak minat masyarakat mengkonsumsi susu kedelai masih rendah. Terbukti pada siswa yang memiliki tingkat pengetahuan baik sekalipun cenderung juga tidak mengkonsumsi susu kedelai karena berbagai alasan.

Anak usia sekolah memiliki karakteristik aktifitas fisik yang tergolong tinggi, dan masa pertumbuhan yang pesat. Anak sekolah juga sebagai kelompok perubahan perilaku yang efektif dalam masyarakat. Pengetahuan yang dimiliki anak setidaknya mendorong sikap dan tindakannya. Anak diharapkan menjadi penyebar informasi kesehatan dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.

Perilaku pada hakikatnya adalah aktifitas individu yang diidentifikasi sebagai faktor pencetus, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Perilaku menggambarkan interaksi manusia dengan lingkungan, sebagai reaksi individu terhadap stimulus dari luar maupun dari dalam dirinya. Faktor pencetus perubahan perilaku antara lain yaitu pengetahuan. Intervensi yang ditujukan pada pengetahuan sebagai faktor pencetus dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah mampu peningkatan pengetahuan siswa. Rata-rata pengetahuan siswa meningkat setelah kegiatan sosialisasi. Analisis one sample paired t test (nilai $p = 0,00$) menunjukkan bahwa sosialisasi ternyata efektif meningkatkan pengetahuan siswa. Peningkatan pengetahuan dalam kegiatan sosialisasi diharapkan dapat merubah perilaku siswa untuk membiasakan mengkonsumsi susu. Demonstrasi pengenalan cara pembuatan susu kedelai dapat memberikan pengalaman yang membangkitkan semangat siswa untuk mencoba minum susu kedelai.

Simpulan dan Saran

1. Pengetahuan siswa tentang pentingnya konsumsi susu kedelai sebelum maupun setelah sosialisai adanya sosialisasi tergolong baik.
2. Persepsi siswa tentang susu kedelai memiliki kecenderungan cukup baik
3. Sosialisasi dapat dilaksanakan sesuai tujuan yaitu peningkatan dan penguatan pengetahuan dan peahaman siswa tentang manfaat konsumsi susu kedelai. Secara statistic pengaruh sosialisasi telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa. Hal ini diketahui

dengan melihat perbandingan pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan setelah sosialisasi (*nilai p* = 0.00)

4. Kelemahan kegiatan ini adalah belum menyeluruh sampai kepada melihat dampak sosialisasi di masyarakat. Akan tetapi siswa telah memiliki pengalaman tentang susu kedelai, melalui demo pembuatan susu kedelai.

Saran

1. Penyuluhan tentang pentingnya konsumsi susu kedelai perlu dilakukan secara berkelanjutan
2. Diperlukan dukungan sarana dan prasarana pendukung pemilihan susu kedelai sebagai camilan berupa ringan yang selalu tersedia di kantin sekolah.

Daftar Pustaka

- Astawan, M., & Wresdiyati, 2004. *Diet Sehat dengan Makanan Berserat*. Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Joseph, G.2002, Manfaat Serat Makanan bagi Kesehatan, (online), available : <http://www.rudyc.com/>
- Baliwati, dkk. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta : Penebar Swadaya
Bogor: Penebar Swadaya
- Kantor Deputy Menegeristik Bidang Pendayagunaan dan Pemasyarakatan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. 2009. *Tentang Pengolahan Pangan*, (online), available: [http : // docs.google.com/susu_kedelai](http://docs.google.com/susu_kedelai).
- Koswara, Sutrisno. 2006. *Isoflavon, Senyawa Multi-Manfaat dalam Kedelai*, (online), available: [http:// docs. google. com/](http://docs.google.com/) (18 Desember 2017)
- Notoatmodjo, Soekijo. 2005. *Ilmu Kesehatan Masyarakat (Prinsip-prinsip Dasar)*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya