

Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Pengolahan Sayuran Bervitamin Tinggi Di Desa Jampue Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang

Improving Public Health Through The Processing Of High-Vitamin Vegetables In Jampue Village, Lanrisang District, Pinrang Regency

Syamsiar Zamzam^{1*}, Mayasari Yamin¹, Nurul Mutmainnah², Ummu Kaltsum SC²

¹⁾ Fakultas Pertanian, Perikanan dan Peternakan, Jurusan Agroteknologi, Universitas Muhammadiyah Parepare

²⁾ Fakultas Pertanian, Perikanan dan Peternakan, Jurusan Budidaya Perikanan, Universitas Muhammadiyah Parepare

*Email korespondensi: syamsiarzamzam13@gmail.com

Abstract

Lack of public attention about the importance of nutritious food for health. Most people in the village have switched to fast food such as instant noodles and canned fish, so they forget that vegetables are rich in nutrients. Thus resulting in malnutrition such as Kwashiorkor, marasmus, anemia, goiter, hyponatremia, hypokalemia, and vitamin deficiency. This community service activity is based on empowering village communities through vegetable processing training. This activity aims to convey to the public about the importance of maintaining health by consuming vegetables that are high in vitamins. The result of the activities achieved are very high public interest, the the community knows the nutritional content of vegetables and the community knows how to process various tiger vegetables which are high in vitamins to prevent malnutrition from an early age.

Keywords: *Vegetables, Malnutrition, Society*

Abstrak

Kurangnya perhatian masyarakat tentang pentingnya makanan bergizi untuk kesehatan. Masyarakat di desa kebanyakan sudah beralih kemakanan cepat saji seperti mie instan dan ikan kaleng, sehingga lupa bahwa sayur kaya akan nutrisi. Dengan demikian mengakibatkan malnutrisi seperti Kwashiorkor, marasmus, anemia, gondok, hyponatremia, hipokalemian, dan defisiensi vitamin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertitik tolak pada pemberdayaan masyarakat desa melalui pelatihan pengolahan sayuran. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan mengonsumsi sayuran bervitamin tinggi. Hasil kegiatan yang dicapai adalah antusias masyarakat sangat tinggi, masyarakat mengetahui kandungan gizi sayuran dan cara mengolah berbagai macam sayuran bervitamin tinggi untuk mencegah malnutrisi sejak dini.

Kata Kunci: Sayuran, Malnutrisi, Masyarakat



Copyright © 2022 Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Cara Sitasi: Zamzam, S., Yamin, M., Mutmainnah, N., & SC, U. K. (2022). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Pengolahan Sayuran Bervitamin Tinggi Di Desa Jampue Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 42-46. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i2.415>

PENDAHULUAN

Pendampingan sosial adalah salah satu langkah awal yang dapat dilakukan kepada masyarakat untuk memberikan pengarahan tentang pentingnya mengonsumsi makanan kaya nutrisi. Walaupun masyarakat di desa hidup berdampingan dengan dunia pertanian namun tidak serta merta membuat mereka menerapkan pola hidup sehat. Banyak masyarakat sekarang terlalu sibuk dengan pekerjaannya sehingga menjadikan makanan cepat saji atau instan sebagai pilihan utama untuk mengenyangkan perutnya. Lupa bahwa makanan cepat saji atau instan tersebut memiliki dampak yang sangat besar bagi kesehatannya terutama kesehatan anak-anaknya yang masih bertumbuh.

Kekurangan Gizi atau biasa disebut dalam dunia medis sebagai malnutrisi adalah keadaan kekurangan, kelebihan, atau ketidakseimbangan zat gizi, energi, protein dan zat gizi lainnya yang menimbulkan efek buruk pada bentuk tubuh, fungsi tubuh, dan hasil klinis (Sari W & Septiani W 2019).

Peltzer & Pengpid (2012) dalam studi penelitian yang dilakukan di 5 negara Asia Tenggara seperti India, Indonesia, Sri Lanka, dan Thailand menemukan bahwa prevalensi kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak 13-15 tahun adalah 75,2% di Indonesia, yang mana didahului oleh India 85%, Myanmar 83,3% dan Sri Lanka 77,1%. Secara keseluruhan 76,3% anak usia 13-15 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah perhari; 28% mengonsumsi buah kurang dari sekali sehari dan 13,8% mengonsumsi sayur kurang dari sekali sehari.

Mengutip dari Payne (1986) menyatakan prinsip utama pendampingan adalah “memanfaatkan sumber daya klien sebaik-baiknya”. Dalam pendampingan sosial, klien dan lingkungannya tidak dilihat sebagai sistem yang pasif dan tidak memiliki potensi apapun. Prinsip ini sejalan dengan pengertian pendampingan menurut direktorat Bantuan sosial yang menyebutkan bahwa pendampingan adalah proses pemberian kemudahan dan bantuan kepada klien dalam mengidentifikasi kebutuhan dan memecahkan masalah.

Pendampingan sosial sangat berperan dalam menentukan keberhasilan suatu kegiatan pemberdayaan masyarakat. Mengacu pada prinsip pendampingan maka partisipasi dan respon masyarakat sangatlah penting. Dalam

hal ini peran pendamping atau pekerja sosial dan masyarakat binaan harus bersinergi untuk mendapatkan hasil yang diharapkan.

Masyarakat desa umumnya identik dengan pendidikan yang masih sangat rendah. Rendahnya pendidikan di desa biasanya berdampak ke pola pikir masyarakat desa yang sangat awam serta susah menerima masukan atau pengetahuan baru. Kegiatan pemberdayaan yang dilakukan diharapkan mampu membantu masyarakat desa dalam membuka pola pikirnya yang sangat sempit tentang pentingnya makanan sehat seperti sayur untuk tubuh. Upaya pemberdayaan masyarakat desa harus berasal dari lembaga yang berkompeten dalam hal Pemberdayaan Masyarakat. Perguruan tinggi merupakan lembaga yang cukup kompeten dan mampu memberikan pendampingan Kepada masyarakat desa. Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu program Tri Dharma Universitas.

Pengabdian masyarakat dalam hal ini pemberdayaan masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat desa dengan cara konsumsi sayur-sayuran secara langsung atau dalam bentuk olahan seperti nugget sayur. Pemberdayaan masyarakat yang dilaksanakan adalah pengolahan berbagai jenis sayuran bervitamin tinggi.

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan pada bulan November 2022 di Desa Jampue, Kecamatan Lanrisang, Kabupaten Pinrang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode survei, pengarahan, tanya jawab / dialog interaktif dan praktek bersama masyarakat Desa Jampue Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang terkait dengan judul kegiatan mengolah aneka jenis sayuran bervitamin tinggi untuk kesehatan masyarakat. Kegiatan ini diikuti oleh Ibu-ibu PKK dan masyarakat.

Tahapan Pelaksanaan Yaitu:

1. Tim Pelaksanaan pengabdian masyarakat melakukan survei awal ke Desa Jampue Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang.
2. Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat menghubungi Lurah dan ketua PKK Desa Jampue Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang.
3. Tim pelaksana pengabdian masyarakat menentukan waktu yang tepat untuk

melaksanakan pengabdian masyarakat di Desa Jampue Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang.

4. Tim pelaksana pengabdian masyarakat menuju Desa Jampue Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang sesuai waktu yang ditentukan.
5. Tim pelaksana pengabdian masyarakat memberikan arahan dan praktek pengolahan sayuran bervitamin tinggi kepada masyarakat Desa Jampue Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengenalan Sayuran

Pengabdian masyarakat yang dilakukan direspon sangat baik oleh masyarakat. Sehingga diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat mentransformasikan kepada masyarakat tentang pentingnya konsumsi sayur untuk kesehatan. Selain itu dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan.

Sayuran merupakan salah satu komoditas hortikultura yang berkembang pesat di Indonesia, baik dari segi kuantitas produksi maupun kualitasnya (Susilawati 2017). Sayuran sangat mudah tumbuh dan mudah ditemui dimana saja. Desa Jampue adalah salah satu desa yang penduduknya banyak menanam sayuran dipekarangan rumahnya, mulai dari sayuran organik sampai non organik. Selain dikonsumsi sendiri sayuran yang ditanam juga menjadi salah satu sumber penghasilan masyarakat di desa.

Mitchell (2012) dalam penelitiannya menyatakan bahwa untuk melindungi tubuh dan menjaga berat badan dapat dilakukan dengan mengonsumsi sayur dan buah. Sehingga mengonsumsi sayuran setiap hari dapat meningkatkan imun tubuh serta menyehatkan baik secara fisik maupun rohani. Tubuh yang sehat adalah idaman semua orang sejak lahir sampai tua. Mengonsumsi sayuran sesuai dengan porsi yang dibutuhkan tubuh setiap harinya dapat juga menyehatkan tulang karena mengandung protein yang bagus untuk tulang.

Sayuran adalah komoditas penting dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia akan kalori, vitamin, mineral, serat, dan antioksidan alami. Kandungan gizi sayuran berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Sayuran umumnya mengandung sedikit protein atau

lemak, dengan jumlah vitamin, provitamin, mineral, serat, dan karbohidrat yang bervariasi. Selain mengandung banyak vitamin dan mineral, sayuran juga dapat mencegah berbagai penyakit (Susilawati, 2017). Sehingga materi yang diberikan berkaitan dengan kandungan gizi sayuran dan peranannya bagi kesehatan (Gambar 1).



Gambar 1. Pemberian materi

Pelatihan Olahan Sayuran Bervitamin Tinggi

Kegiatan pengolahan atau praktek dilakukan langsung oleh masyarakat. Pendampingan dan demonstrasi dilakukan terlebih dahulu sebelum dilakukan peragaan secara mandiri.

Nugget adalah salah satu contoh makanan yang mulai banyak diminati anak-anak bahkan sampai orang dewasa. Sehingga kegiatan pengabdian ini lebih di fokuskan untuk memberikan salah satu contoh pengolahan berbagai macam sayuran bervitamin tinggi menjadi makanan olahan seperti nugget sayur (Gambar 2).

Tahapan praktek dilakukan:

1. Pemilihan bahan
2. Haluskan bawang merah dan bawang putih
3. Masak kentang sampai matang
4. Parut wortel menggunakan parut keju
5. Satukan semua bahan dan bumbu, kemudian haluskan menggunakan blender.
6. Pisahkan kuning telur dan putih telur, kemudian sisihkan putih telur
7. Campurkan kuning telur dengan adonan yang telah dibuat, kemudian masukkan sedikit demi sedikit tepung kanji dan air sampai mengental sesuai dengan yang dibutuhkan.
8. Setelah adonan selesai lalu tiriskan ke tempat cetakan (Loyang), kemudian kukus sampai matang.

9. Setelah matang angkat adonan, kemudian diamkan sampai dingin.
10. Setelah adonan dingin potong-potong sesuai selera, kemudian celupkan kedalam putih telur, selanjutnya baluri dengan tepung panir.
11. Olahan sayur bervitamin tinggi siap digoreng dan dihidangkan.



Gambar 2. Praktek pembuatan nugget sayur

Nugget adalah produk olahan daging yang menggunakan teknologi restrukturisasi daging, namun seiring berjalannya waktu, karena adanya komunitas vegetarian maka produk olahan nugget diremajakan sedemikian rupa untuk meningkatkan daya tarik masyarakat. Kandungan gizi nugget ayam dengan penambahan sayuran menghasilkan nugget yang lebih baik dari syarat mutu dengan SNI no. 1-66883-2002. Penambahan sayuran seperti wortel, bayam dan tomat dapat meningkatkan β karoten (Sugiarto et al, 2018).

Anak-anak, remaja sampai orang dewasa usia 40 tahun merupakan konsumen yang sangat menyukai makanan olahan seperti nugget (Prastiwi et al, 2017). Tingginya minat anak-anak sekarang pada olahan nugget dapat menjadi salah satu inspirasi olahan produk sayuran menjadi nugget untuk menunjang gizi anak sejak dini, selain itu dapat pula menjadi sumber peningkatan ekonomi masyarakat Desa Jampue, Kecamatan Lanrisang, Kabupaten Pinrang. Kandungan antioksidan alami yang dihasilkan dari sayuran yang diolah menjadi nugget dapat meningkatkan nilai jual nugget sayur secara ekonomis.

KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Jampue Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang adalah sebagai berikut:

1. Masyarakat sangat antusias dengan adanya kegiatan ini.
2. Masyarakat menjadi tahu kandungan gizi pada sayuran dan cara pengolahannya agar banyak diminati anak-anak.
3. Masyarakat paham pentingnya sayuran bervitamin tinggi untuk kesehatan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih Kepada Lurah, ibu-ibu PKK dan masyarakat Desa Jampue Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang yang telah memberikan izin dan merespon sangat positif kegiatan pelatihan ini. Tak lupa penulis ucapkan terima kasih Kepada tim kegiatan PkM yang telah berkontribusi.

DAFTAR PUSTAKA

- Payne, M. 1986. *Sosial care in the community*. London: MacMillan
- Peltzer, K. & Pengpid, S. (2012). Fruits and vegetables consumption and associated factors among in five southeast asian countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, 5575-3587. Doi: 10.3390/ijerph9103575.
- Prastiwi, W. D., Santoso, W. I., & Marzuki, S. (2017). Preferensi dan persepsi konsumsi produk nugget sebagai alternatif konsumsi daging ayam pada masyarakat di Kecamatan Secang Kabupaten Magelang. *Jurnal Kampus Stif Farming Agromedia*, 35(1), 65-72. <https://doi.org/10.47728/ag.v35i1.194>
- Sari, W., & Septiani, W. (2019). Malnutrition in elderly in Pekanbaru: Malnutrisi pada lansia di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(1), 44-48. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol5.Iss1.296>
- Sugiarto, Toana, N. M., Rugayah, N., Haerani, Marhaeni, & Sarjuni, S. (2018). Penambahan beberapa sayuran pada

nugget ayam. *SEMNAS PERSEPSI III Manado. Prosiding*. ISBN 978-602-0752-26-6.

Susilawati (2017). Mengenal tanaman sayuran (prospek dan pengelompokkan). UPT. Penerbit dan Percetakan Universitas Sriwijaya. ISBN: 979-587-964.2