



PELATIHAN PENGOLAHAN MAKANAN TINGGI SERAT BERBAHAN DASAR SORGUM DALAM RANGKA PENINGKATAN KESEHATAN IBU PKK

Oleh

Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja¹, Kosasih Adi Saputra², Nur Arifah Qurota A'yunin³,
Tineu Indrianeu⁴

^{1,2}Prodi Gizi Universitas Siliwangi Tasikmalaya,

³Prodi Agroteknologi Universitas Siliwangi Tasikmalaya,

⁴Prodi Geografi Universitas Siliwangi Tasikmalaya

E-mail: ¹taufiq.firdaus@unsil.ac.id

Article History:

Received: 03-11-2022

Revised: 14-12-2022

Accepted: 26-12-2022

Keywords:

Serat, Sorgum, Kesehatan,
Ibu PKK

Abstract: Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Penyakit degeneratif tersebut antara lain penyakit kardiovaskuler, hipertensi, diabetes mellitus dan kanker. Penyebab utama peningkatan penyakit ini adalah perubahan gaya hidup. Pola makan yang kurang memperhatikan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan makan serta gaya hidup sedentary menjadi penyebab utama sebagian besar gangguan degeneratif. Upaya pencegahan penyakit degeneratif dimulai dengan meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pola hidup ke arah yang lebih sehat. Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan untuk terhindar dari penyakit degeneratif adalah dengan konsumsi makanan tinggi serat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan keluarga melalui program edukasi pangan tinggi serat berbahan sorgum serta pelatihan pembuatan makanan tinggi serat dalam rangka meningkatkan kesehatan khususnya pada ibu-ibu PKK. Kegiatan diikuti oleh 30 Ibu-Ibu PKK dari Kelurahan Talagasari dan Kelurahan Gununggede Kota Tasikmalaya. Metode yang dilakukan adalah dengan cara penyuluhan mengenai penyakit degeneratif dan pangan tinggi serat serta memberikan pelatihan pengolahan makanan berbahan dasar sorgum. Hasil evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner pre- dan post- test menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK.

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan gangguan dimana terjadinya penurunan fungsi atau kerusakan struktur tubuh yang terjadi secara bertahap. Penyebab utama peningkatan penyakit ini adalah perubahan gaya hidup. Pola makan yang kurang memperhatikan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan makan serta gaya hidup sedentary, disinyalir



penyebab utama sebagian besar gangguan degeneratif. Perubahan sosial ekonomi dan selera makan akan mengakibatkan perubahan pola makan masyarakat yang cenderung menjauhkan konsep makanan seimbang, sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi. Pola makan tinggi lemak jenuh dan gula, rendah serat dan rendah zat gizi mikro akan menyebabkan masalah kegemukan, gizi lebih, serta meningkatkan radikal bebas yang akhirnya mengakibatkan perubahan pola penyakit, dari infeksi ke penyakit kronis non infeksi atau memicu munculnya penyakit degeneratif.

Perubahan gaya hidup merupakan kunci utama keberhasilan pencegahan penyakit degeneratif. Istilah perubahan gaya hidup atau perubahan kebiasaan (behavior) mencakup tiga hal penting yaitu : diet, aktivitas fisik, dan perubahan kebiasaan makan. Di antara berbagai zat dalam makanan, serat merupakan zat non gizi paling banyak dibahas manfaatnya terhadap kesehatan. Menurut Jahari dan Sumarno (2002) dalam Amalia, serat bukanlah zat yang dapat diserap oleh usus, namun perannya sangat penting dalam proses pencernaan. Serat membantu melancarkan pencernaan dan bahkan pada mereka yang menderita kelebihan asupan gizi, serat dapat mencegah atau mengurangi risiko akibat kegemukan. Serat juga penting karena akan memberikan dampak kesehatan guna mencegah penyakit degeneratif seperti, jantung koroner, diabetes mellitus, dan kanker usus besar.

Sorgum adalah serealia kelima yang terpenting di dunia setelah gandum, beras, jagung dan barley. Sorgum dapat tumbuh di berbagai keadaan lingkungan dan pada umumnya lebih ekonomis. Lebih dari 35% sorgum ditanam secara langsung untuk konsumsi manusia. Sorgum memiliki kandungan gizi yang tidak kalah dibandingkan dengan serealia yang lain. Sorgum merupakan bahan sumber serat pangan (total dietary fiber/TDF) yang potensial untuk dikembangkan. TDF merupakan gabungan serat larut (soluble dietary fiber/SDF) dan serat tidak larut (insoluble dietary fiber/IDF) yang berperan dalam mencegah penyakit degeneratif.

Berdasarkan permasalahan kesehatan yang saat ini sering terjadi di masyarakat yaitu penyakit degeneratif, urgensi keterkaitan pola makan sehat tinggi serat dan pemberian pelatihan pengolahan makanan berbahan dasar sorgum yang kaya akan manfaat untuk kesehatan serta keadaan dimasyarakat, khususnya ibu-ibu PKK yang belum memahami fungsi pola makan sehat tinggi serat sebagai pencegahan penyakit degeneratif, maka perlu diadakan pengabdian kepada masyarakat yang dapat memberikan pemahaman mengenai hal tersebut.

METODE

Pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahapan, tahapan yang pertama adalah tahapan persiapan dengan melakukan koordinasi dengan mitra yaitu ibu PKK dari kelurahan Talagasari dan kelurahan Gununggede mengenai waktu dan tempat untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian. kemudian menyusun materi penyuluhan mengenai penyakit degeneratif meliputi faktor risiko penyakit degeneratif, upaya pencegahan terhadap penyakit degeneratif serta materi mengenai bahan pangan tinggi serat meliputi manfaat serat untuk kesehatan, kebutuhan serat dalam sehari, kaitannya serat dalam mencegah penyakit degeneratif serta materi pengenalan bahan pangan sorgum sebagai pangan tinggi serat yang dapat digunakan sebagai pangan lokal untuk meningkatkan kesehatan.

Tahapan kedua adalah tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Dalam pelaksanaannya, pemateri menggunakan power point dalam membantu menjelaskan materi

dan Ibu-ibu PKK diberikan handout untuk mempermudah mengikuti penjelasan materi yang diberikan. Pada kegiatan ini juga dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab. Setelah materi dan diskusi selesai dilaksanakan, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan post test dengan memberikan lembar kuisioner. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah mendengarkan paparan materi yang disampaikan. Selanjutnya pelatihan pengolahan makanan tinggi serat berbahan dasar sorgum.

HASIL

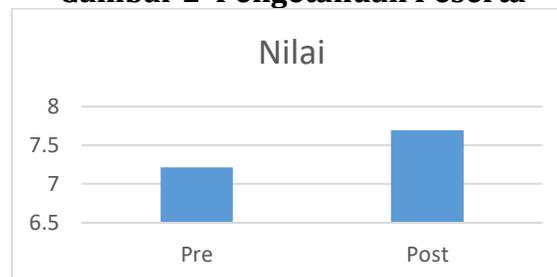
Kegiatan ini dilaksanakan dengan diawali pembukaan oleh ketua pelaksana, kemudian peserta diminta untuk mengerjakan soal pretest mengenai materi kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan. Penyuluhan yang pertama yaitu memberikan pengetahuan kepada ibu PKK mengenai faktor risiko penyakit degeneratif, upaya pencegahan terhadap penyakit degeneratif. Selanjutnya materi mengenai bahan pangan tinggi serat meliputi manfaat serat untuk kesehatan, kebutuhan serat dalam sehari, kaitannya serat dalam mencegah penyakit degeneratif serta materi pengenalan bahan pangan sorgum sebagai pangan tinggi serat yang dapat digunakan sebagai pangan lokal untuk meningkatkan kesehatan.

Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan



Berdasarkan Gambar 1 menunjukkan kegiatan penyuluhan dan diharapkan melalui penyuluhan ini para peserta yaitu ibu PKK lebih mengenal dan mengetahui pentingnya mengkonsumsi serat untuk mencegah penyakit degeneratif.

Gambar 2 Pengetahuan Peserta



Berdasarkan Gambar 2. Menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai materi penyuluhan antara sebelum dengan sesudah diberikan materi. Hal ini menandakan bahwa peserta semakin memahami pentingnya konsumsi makanan tinggi serat sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif.



Gambar 3. Kegiatan Pelatihan Pengolahan Sorgum



Berdasarkan Gambar 3. Menunjukkan bahwa para peserta diajarkan bagaimana cara mengolah makanan tinggi serat yang berbahan sorgum dengan menggunakan *magic com* yang biasa digunakan oleh para peserta di rumah sehingga kegiatan ini diharapkan para peserta dapat mengolah bahan pangan sorgum secara mandiri.

PEMBAHASAN

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Umumnya masyarakat baru memeriksakan diri setelah timbul gejala, padahal deteksi dini penyakit penting dilakukan (Amila et al., 2021). Salah satu upaya untuk dapat mencegah penyakit degenerative adalah dengan mengkonsumsi makanan tinggi serat. Sorgum merupakan komoditas biji-bijian penting keempat setelah gandum, padi, dan jagung. Nilai serat pada sorgum paling tinggi dibandingkan bahan sereal lainnya. Sorgum mengandung serat padang dalam jumlah tinggi yaitu 6,7 gram dalam 100 gram. Diet kaya akan serat ini telah digunakan untuk mengatasi penyakit degeneratif seperti diabetes melitus dengan cara memperlambat penyerapan karbohidrat sehingga kadar gula darah tetap terkontrol (Wijayakusuma, 2014). Menurut Kusnandar (2010), sorgum mempunyai indeks glikemik rendah, yaitu sebesar 44,69 sehingga baik untuk penderita diabetes dan orang sehat untuk mencegah terjadinya diabetes. Daya cernanya sorgum yang rendah sesuai untuk penderita obesitas, diabetes melitus, dan diet karbohidrat.

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan diketahui bahwa peserta telah memperlajari mengenai peran penting mengkonsumsi makanan tinggi serat untuk meningkatkan kesehatan. Para peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan dan pelatihan ini. Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan (Notoatmodjo, 2012). Melalui metode penyuluhan ini diperoleh peningkatan pengetahuan peserta yang terlihat dari hasil evaluasi yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Selain menggunakan metode penyuluhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan pelatihan untuk lebih memberikan pengalaman kepada peserta khususnya dalam hal cara mengolah bahan lokal sorgum yang tinggi serat sehingga dapat dikonsumsi untuk sehari-hari.

**PENUTUP****Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan didapatkan bahwa pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat terdiri dari beberapa kegiatan yang terdiri dari penyuluhan mengenai penyakit degenerative dan pentingnya serat untuk kesehatan tubuh serta memperkenalkan pangan lokal sorgum sebagai makanan sumber serat dan pelatihan pengolahan bahan pangan sorgum menjadi makanan. Hasil kegiatan pengabdian diketahui telah bahwa para ibu PKK menjadi lebih memahami mengenai peran pentingnya konsumsi serat untuk mencegah penyakit degeneratif serta mengetahui cara pengolahan sorgum

DAFTAR REFERENSI

- [1] Amila, A., Sembiring, E., & Aryani, N. (2021). Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), 102-112. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i1.3441>
- [2] Hembing Wijayakusuma. 2004. Diabetes mellitus. Dalam : Bebas diabetes mellitus ala hembing. Edisi 1. Jakarta : Puspa Swara. Hal 6-7.
- [3] Kusnandar, Feri. 2010. Kimia pangan. Komponen Pangan. PT. Dian Rakyat. Jakarta
- [4] Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN