Vol 5 No 1 Juni 2024

eISSN: 2964-8998

K2JCE

KARYA KESEHATAN JOURNAL of COMMUNITY ENGAGEMENT



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KARYA KESEHATAN

K2JCE | VOLUME 05 | NOMOR 01 |
JUNI 2024
e-ISSN: 2964-8998

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement (K2JCE)

Editor in Chief
Muhammad Syahwal, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Section Editors
Ellyani Abadi, SKM., M.Kes
Riska Mayangsari, SKM., M.PH

Copyeditor
Narmi, S.Kep., Ns., M.Kes
Andi Nurhikma Mahdi, S.Kep., Ns., M.Kep

Proofreaders
Diah Indriastuti, S.Kep., Ns., M.Kep

Alamat Redaksi
Jl. Jend. AH. Nasution No. 89 G Anduonohu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara,
website jurnal: https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
website institusi: https://karyakesehatan.ac.id
email: ojs.k2jce@gmail.com

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement (K2JCE) adalah wadah publikasi karya ilmiah hasil pengabdian kepada masyarakat bidang kesehatan. Artikel yang diterbitkan telah melalui serangkaian proses *peer-review double-blind*. Dengan demikian, keputusan diterima atau tidaknya artikel yang diajukan menjadi hak Dewan Redaksi berdasarkan rekomendasi *peer reviewer*. Harap penulis membaca dan memahami pedoman penulisan, naskah yang tidak sesuai dengan pedoman jurnal akan ditolak oleh tim redaksi sebelum ditinjau. Tim redaksi hanya akan menerima naskah yang memenuhi persyaratan format yang telah ditentukan.

e-ISSN: 2964-8998

DAFTAR ISI

Penyuluhan Senam Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan, Durasi tidur, Nyeri Punggung Ibu Hamil di Posyandu UKL dan TBB 1 1-5
Nen Sastri

Optimasi Program Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) Melalui Edukasi pada Dokter Gigi Kecil di SD IT Asshodiqiyah Semarang 6-11
Sandy Christiono, Rizki Amalina, Seno Pradopo, Savira Nurazky Yuniar

Penyuluhan Manfaat Biskuit Ikan Sori + Kelor Sebagai Pangan Fungsional Pada Balita di Wilayah Pesisir Kota Kendari 12-17
Petrus, Fatmawati, Purnomo Leksono, Ellyani Abadi, Tenri Zulfa Ayu Dwi Putri

Studi Pembuatan Minyak Gamat dari Teripang Laut (Holothuroidea) Dalam Rangka Meningkatkan Nilai UMKM Masyarakat Pulau Ngenang 18-21
Fifin oktaviani, Heldi Candra, Hilda Muliana, Aldhehita Ari Kusumawati, Hidayati Hidayati, Anisa Ulinnuha, Iffah Nur Istiqomah, Nurul Agustina

Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan Mie Daun Kelor untuk Meningkatkan Gizi dan Ekonomi Masyarakat di Desa Palongan Kecamatan Bluto Kabupaten Sumenep 22-26
Hopid, Amir Hamzah, Sindi Arista Rahman, Purwati Ratna Wahyuni, Ribut Santosa

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 05 | Nomor 01 | Juni | Tahun 2024
E-ISSN: 2964-8998

Penyuluhan Senam Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan, Durasi tidur, Nyeri Punggung Ibu Hamil di Posyandu UKL dan TBB 1

Nen Sastri[1]
[1]Program Studi Kebidanan, STIK Bina Husada Palembang

Korespondensi
Program Studi Kebidanan, STIK Bina Husada Palembang
Jalan Mayor Zurbi Bustan, Palembang
Email: nensas34@gmail.com

Kata Kunci:
Senam Hamil; Kecemasan; Durasi Tidur; Nyeri Punggung

Keywords:
Pregnancy Exercise; Anxiety; Sleep Duration; Back Pain

Abstrak. *Pada akhir trimester kedua, durasi tidur malam berkurang, dan ibu biasanya mulai mengeluh adanya gangguan tidur tersebut. Pada trimester ketiga, hampir semua ibu hamil mengalami gangguan tidur. Selain gangguan tidur, hal lain yang dirasakan oleh ibu hamil adalah kecemasan. Kecemasan adalah hal yang biasanya terjadi menjelang persalinan. Ibu hamil yang menantikan proses kelahiran pertama kali biasanya akan mulai gugup dan cemas. Hal lain yang dirasakan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung. Nyeri punggung semakin dirasakan saat trimester III. Hal ini terjadi karena punggung ibu hamil harus menopang bobot tubuh yang lebih berat. Berdasarkan data posyandu di UKL dan TBB 1 Ogan Ilir selama 3 tahun terakhir terlihat peningkatan ibu hamil yang melakukan senam hamil, melakukan penyuluhan kesehatan tentang senam hamil.Tujuan: Setelah dilakukan penyuluhan tentang senam hamil, ibu hamil memahami tentang pengaruh yang bermanfaat untuk mengatasi ketidaknyamanan selama hamil dari kecemasan, durasi tidur dan nyeri punggung.* ***Metode*** *yang digunakan pendidikan masyarakat (penyuluhan) dan konsultasi. Sebelum dilakukan penyuluhan ibu diberikan pertanyaan dengan hasil dari 25 responden ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 4 ibu (16%), pengetahuan cukup sebanyak 15 ibu (60%), pengetahuan kurang yaitu 6 ibu (24%). Setelah dilakukan penyuluhan ibu kembali diberikan pertanyaan dengan hasil dari 25 responden ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 15 ibu (60%), pengetahuan cukup sebanyak 10 ibu (40%).* ***Simpulan****: setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu meningkat lebih baik dibandingkan sebelum dilakukan penyuluhan.*

Abstract. *At the end of the second trimester, the duration of sleep at night decreases, and mothers usually begin to complain of sleep disturbances. In the third trimester, almost all pregnant women experience sleep disorders. Apart from sleep disturbances, another thing that pregnant women feel is anxiety. Anxiety is something that usually occurs before giving birth. Pregnant women who are waiting for their first birth will usually start to feel nervous and anxious. Another thing that pregnant women feel is back pain. Back pain becomes increasingly felt during the third trimester. This happens because a pregnant woman's back has to support a heavier body weight. Based on data from posyandu at UKL and TBB 1 Ogan Ilir over the last 3 years, there has been an increase in pregnant women doing pregnancy exercise, carrying out health education about pregnancy exercise.* ***Objective:*** *After providing counseling about pregnancy exercise, pregnant women understand the beneficial effects of overcoming discomfort during pregnancy. pregnancy from anxiety, sleep duration and back pain. The methods used are public education (counseling) and consultation. Before the counseling was*

carried out, mothers were asked questions with the results of 25 mother respondents who had good knowledge, namely 4 mothers (16%), 15 mothers (60%) had sufficient knowledge, 6 mothers had poor knowledge (24%). After counseling, mothers were again asked questions with the results of 25 mother respondents who had good knowledge, namely 15 mothers (60%), 10 mothers (40%) had sufficient knowledge. ***Conclusion****: after the counseling was carried out, the mother's knowledge increased better than before the counseling was carried out.*

Pendahuluan

Peningkatan kesehatan masyarakat merupakan target capaian dari pembangunan kesehatan yang berkelanjutan. Lebih khususnya mengenai kesehatan ibu, di mana angka kematian ibu (AKI) masih merupakan permasalahan yang membutuhkan penanganan komprehensif berdasarkan data organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO). Wanita di seluruh dunia meninggal sekitar 830 setiap harinya dengan data komplikasi kehamilan dan persalinan 99% terjadi di negara berkembang yang juga terjadi di Indonesia (1).

Target AKI pada tahun 2024 sebesar 183 per-1000 kelahiran hidup sedangkan data SDKI pada tahun 2017 AKI masih sebesar 305 per-1000 kelahiran hidup yang masih sangat jauh dari harapan. Oleh karena itu, masih diperlukan peran serta dari semua sektor untuk berperan dalam penurunan angka kematian ibu (AKI) yang sampai saat ini masih sangat tinggi. Ada sekitar 810 ibu hamil yang meninggal dunia pada masa kehamilan (2).

Program pembangunan kesehatan di Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan Ibu dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Hal ini ditandai dengan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan kematian ibu dan anak tidak terkecuali peningkatan akses dan kualitas pelayanan melalui peningkatan kapasitas tenaga kesehatan termasuk bidan, jaminan kesehatan dan meningkatkan outreach pelayanan utamanya bagi daerah yang sulit akses. Permenkes nomor 97 tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan masa hamil, persalinan dan sesudah melahirkan, penyelenggaraan pelayanan kontrasepsi serta layanan kesehatan seksual adalah bukti kesungguhan pemerintah dalam peningkatan layanan kepada ibu dan anak (3).

Dimulai pada awal kehamilan, banyak wanita yang mengalami kelelahan dan memerlukan lebih banyak tidur. Hal ini mungkin di sebabkan oleh efek mengantuk hormon progesteron. Rasa lelah dan tidur yang tidak lelap dapat diperparah oleh mual dan muntah yang berlebihan. Pada akhir trimester kedua, durasi tidur malam berkurang dan wanita yang bersangkutan biasanya mulai mengeluh gangguan tidur. Pada trimester ketiga hampir semua wanita hamil mengalami gangguan tidur.

Kecemasan adalah hal yang biasanya terjadi menjelang persalinan. Ibu hamil yang menantikan proses kelahiran pertama kali biasanya akan mulai gugup dan cemas. Ia tidak berhenti memikirkan hal hal yang menurutnya berbahaya. Tentu saja, apabila kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, maka kondisi psikis ibu tersebut akan semakin memburuk. Tidak menutup kemungkinan pula ia bisa sampai mengalami gangguan obsesif kompulsif. Untuk mengatasi kecemasan ini, maka dukungan dari orang terdekat (suami atau keluarga) benar-benar dibutuhkan. Cara menghilangkan kecemasan ini efektif. Mendengar pengalaman yang menenangkan akan lebih baik, sebab bagaimana pun juga seringkali ibu yang akan melahirkan justru terpapar oleh informasi- informasi yang semakin membuatnya khawatir (4).

Nyeri Punggung Nyeri punggung saat trimester III umumnya terjadi karena punggung ibu hamil harus menopang bobot tubuh yang lebih berat. Rasa nyeri ini juga dapat disebabkan oleh hormon rileksin yang mengendurkan sendi di antara tulang-tulang di daerah panggul. Kendurnya sendi-sendi ini dapat memengaruhi postur tubuh dan memicu nyeri punggung. Untuk mengatasi hal tersebut, ibu hamil dapat melakukan hal-hal sebagai berikut: lakukan latihan panggul, seperti senam hamil, peregangan kaki secara rutin, atau senam kegel, letakkan bantal di punggung saat tidur untuk menyangga punggung dan perut ibu hamil. Jika ibu hamil tidur dengan posisi miring maka letakkan bantal di antara tungkai, duduk dengan tegak dan gunakan kursi yang menopang punggung dengan baik, gunakan sepatu yang nyaman, contohnya sepatu hak

rendah karena model ini dapat menopang punggung lebih baik, kompres punggung dengan handuk hangat (2).

Olah raga memberikan banyak manfaat bagi semua orang, tak terkecuali bagi wanita hamil dan menyusui. Kehamilan mengakibatkan beberapa otot tubuh menjadi lemah.oleh karena itu, kondisi ini perlu diperkuat dengan latihan. Tanpa latihan ibu akan merasakan sakit dibagian tubuh lain. Misalnya jika otot-otot perut kurang kuat maka otot pinggang harus bekerja ekstra untuk menahan tulang belakang. Olah raga perlu dilakukan untuk menyeimbangkan kekuatan otot-otot tubuh. Olah raga juga akan menjaga kelancaran kerja jantung dan peredaran darah. Dengan berolah raga, sirkulasi darah dalam tubuh berjalan lancar. Hal ini mengakibatkan tubuh lebih efisien memompa oksigen untuk memenuhi kebutuhan janin. Selain itu sirkulasi darah yang lancar akan mencegah terjadinya varises. Olah raga juga akan membantu ibu untuk dapat berjalan tegak (5).

Rencana pemecahan masalah: memberikan pengetahuan serta pendidikan dan pelatihan pada keluarga dan ibu hamil tentang senam hamil, menginisiasi komunikasi dengan pihak posyandu desa Ulak Kerbau Lama dan TBB 1.

Tujuan kegiatan pengabdian setelah dilakukan penyuluhan tentang Senam Hamil Pada Ibu Hamil di Posyandu Ulak Kerbau Lama dan Posyandu TBB 1, ibu memahami dan berkeinginan untuk melakukan senam hamil.

Metode

Sebelum melakukan pelaksanaan pengabdian masyarakat, dilakukan tahapan persiapan antara lain melaksanakan koordinasi untuk perizinan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan pihak terkait (Pimpinan Puskemas) sekaligus menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Dan dilakukan juga persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat seperti lembar kuesioner, leaflet untuk media presentasi.Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 20 Oktober 2023 di Jalan Raya Lintas Timur Desa Kerinjing Kecamatan Tanjung Raja Ogan Ilir. Kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan membagikan leaflet kepada semua peserta yang berisikan tentang Senam Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan, Durasi tidur, Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil.

Kemudian melakukan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan materi penyuluhan dengan Senam Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan, Durasi tidur, Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil dengan memanfaatkan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dalam bentuk cetak dan elektronik, seperti: poster, leaflet. Metode yang digunakan pendidikan masyarakat (penyuluhan) dan konsultasi. Setelah selesai pemaparan dari materi kemudian dibuka sesi pertanyaan dari peserta. Kemudian menindaklanjuti pertanyaan-pertanyaan dari peserta.

Hasil Dan Pembahasan

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Hamil Sebelum Penyuluhan

Sasaran kegiatan ini dihadiri 25 ibu hamil. Pengetahuan tentang senam hamil sebelum penyuluhan dalam pengabdian kepada masyarakat ini di bagi menjadi 3 kelompok yaitu pengetahuan baik, cukup dan kurang. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa dari 25 responden ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 4 ibu (16%), pengetahuan cukup sebanyak 15 ibu (60%), pengetahuan kurang yaitu 6 ibu (24%).

Sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat (6) yang berjudul Penyuluhan Dan Senam Hamil Untuk Penanggulangan Nyeri Kehamilan di Desa Ciangsana kabupaten bogor. Dari hasil pemberian kuesioner sebagai bahan evaluasi Pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dan latihan senam hamil, ibu hamil yang mengalami nyeri sedang 73 %, nyeri berat 7%.

Sejalan dengan pengabdian masyarakat (7) yang berjudul Pelatihan Senam Hamil Pada Ibu Trimester III Di Desa Namasula hasil pengabdian menunjukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebesar 81,25%. Pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil yang benar saat pre-test sebesar 31,25% setelah dilakukan penyuluhan tentang manfaat senam hamil,

pengetahuan ibu hamil mendapatkan pemahaman dan pengetahuan sehingga nilai post-test naik yaitu sebesar 81,25%.

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan. Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal (3).

Menurut (8) ada beberapa syarat yang harus diperhatikan oleh ibu hamil sebelum mengikuti senam hamil, yaitu telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan; latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai lebih dari 23 minggu; latihan dilakukan secara teratur dan disiplin; dan dalam batas kemampuan fisik ibu dan sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin di bawah pimpinan instruktur senam hamil. Sementara menurut Canadian Society for Exercise Physiology (CESP), prinsip pelaksanaan senam hamil yang aman dikenal dengan istilah FITT.

Kontradiksi senam hamil yang dapat terjadi adalah sebagai berikut: hipertensi yang diinduksi kehamilan, ketuban pecah dini (KPD), persalinan prematur pada saat kehamilan sebelumnya, atau kehamilan saat ini, atau keduanya, serviks inkompeten atau serklase (jahitan di sekitar serviks yang tidak kompeten), perdarahan persisten pada trimester kedua atau ketiga, reterdasi pertumbuhan intra-uteri (9).

Indikasi senam hamil adalah sebagaimana berikut: ibu hamil cukup sehat, tidak ada komplikasi pada kehamilan (seperti abortus berulang, dan kehamilan dengan perdarahan"), tidak boleh latihan dengan menahan napas, lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam hamil, senam hamil dimulai pada umur kehamilan sekitar 27 - 40 minggu (10).

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Hamil Sesudah Penyuluhan

Pengetahuan tentang senam hamil sesudah penyuluhan dalam pengabdian kepada masyarakat ini di bagi menjadi 3 kelompok yaitu pengetahuan baik, cukup dan kurang. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa dari 25 responden ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 15 ibu (60%), pengetahuan cukup sebanyak 10 ibu (40%).

Sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat (11) yang berjudul Edukasi Senam Hamil di Posyandu Ceria. Hasil pengabdian kepada masyarakat Setelah dilakukan kegiatan pengabdian di Posyandu Ceria Mojosongo berupa edukasi atau penyuluhan mengenai senam hamil yang diadakan pada hari Ahad, 29 Mei 2022 disimpulkan bahwa edukasi tentang senam hamil pada ibu hamil memiliki dampak positif yaitu ibu hamil dapat mengetahui pentingnya melakukan senam hamil yang memiliki manfaat diantaranya mengurangi kecemasan dan memperlancar proses persalinan, mengurangi keluhan yang dirasakan saaat hamil seperti nyeri punggung, mengetahui berbagai gerakan senam hamil. Respon yang diberikan peserta dirasa baik, dibuktikan dengan adanya antusiasme untuk melakukan tanya jawab dengan narasumber mengenai senam hamil.

Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga di manfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan seperti memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh (3). Sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin yang normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut, memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan, menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang di atasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri pada saathis/kontraksi. Untuk memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna sehari-hari, juga untuk memperoleh sikap tubuh yang relaks dan ketenangan selama melahirkan. Senam hamil ditujukan bagi Ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang disertai kehamilan seperti

penyakit jantung, penyakit ginjal, penyakit pernafasan, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan gestosis, hamil dengan kelainan letak), riwayat abortus berulang dan kehamilan disertai dengan anemia. Penyuluhan senam hamil dilakukan oleh Tim Puskesmas, Bidan di desa dan Kader Posyandu dengan cara: Penyuluhan kegiatan penyuluhan kelompok dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan pelatihan senam hamil, setelah kegiatan posyandu atau saat diselenggarakan kelas ibu (35 menit). Materi penyuluhan dapat disesuaikan dengan kebutuhan terkait senam hamil dengan memanfaatkan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dalam bentuk cetak dan elektronik, seperti: poster, leaflet, games, lagu, jingle, video, dan lain-lain yang tersedia di Puskesmas.



Gambar 1. *Pelaksanaan Penyuluhan tentang senam hamil*

Simpulan Dan Saran

Persentase responden sebelum dilakukan penyuluhan berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa dari 25 responden ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 4 ibu (16%), pengetahuan cukup sebanyak 15 ibu (60%), pengetahuan kurang yaitu 6 ibu (24%). Persentase responden sesudah dilakukan penyuluhan Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa dari 25 responden ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 15 ibu (60%), pengetahuan cukup sebanyak 10 ibu (40%).

Daftar Rujukan

1. Situmorang RB dkk. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Tuban: Pustaka El Queen; 2021.
2. Kasmiati, Purnamasari D, Ernawati. Asuhan Kehamilan. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup; 2023.
3. Fasiha, Widy Markosia Wabula MRS. Modul Senam Hamil. Maluku: Penerbit Poltekkes Kemenkes; 2022.
4. Nababan, Lolli. Modul Ajar Psikologi Kehamilan, Persalinan, & Nifas. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti; 2021.
5. Yuliarti, Nurheti. Panduan Lengkap Olah raga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui. Yogyakarta: Penerbit Andi; 2010.
6. Deiza Novamaria, Dwi agustina, Zahra Sativani, Deni Dwi Yulianti, Dea Etsu, Fahmi Nurqolbi DI. Penyuluhan dan Senam Hamil Untuk Penanggulangan Nyeri Kehamilan di Desa Ciangsana Kabupaten Bogor. 2022;Vol 1, No.
7. Erlin Kiriwenno, Oktovina Sofiah Rattu JR. Pelatihan Senam Hamil Pada Ibu Trimester III Di Desa Namasula. 2019;
8. Anggraeni P. Serba-serbi Senam Hamil. malang: Intan Media; 2010.
9. Delima, M., Maidaliza, dan Susanti N. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015. 2015;2(2):h.79—89.
10. Fitriani. Buku Ajar Kehamilan. Yogyakarta: Deepublish; 2021.
11. Tiara Fatmarizka, Arif Pristianto, Alifa Akbar, Fitria Shafa Salsabila, Ferrarista Nadja Raihani, Konara Budi Sudrajat UH. Edukasi Senam Hamil di Posyandu Ceria. 2022;

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 05 | Nomor 01 | Juni | Tahun 2024
E-ISSN: 2964-8998

Optimasi Program Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) Melalui Edukasi pada Dokter Gigi Kecil di SD IT Asshodiqiyah Semarang

Sandy Christiono[1], Rizki Amalina[2], Seno Pradopo[1], Savira Nurazky Yuniar[3]
[1]Departemen Ilmu Kedokteran Gigi Anak, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Islam Sultan Agung
[2]Departemen Biologi Oral, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Islam Sultan Agung
[3]Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Islam Sultan Agung

Korespodensi
Departemen Ilmu Kedokteran Gigi Anak, Universitas Islam Sultan Agung
Semarang, Jawa Tengah, Indonesia.
Email: sandy@unissula.ac.id

Kata Kunci:
Kesehatan gigi, edukasi, dokter gigi kecil

Keywords:
Dental Health, Education, Little Dentist

Abstrak. *Kesehatan gigi dan mulut merupakan hal yang penting dalam kehidupan. Tingginya angka karies pada usia sekolah dasar menunjukkan pentingnya pemberian edukasi guna membentuk kebiasaan baik untuk menjaga kesehatan gigi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi siswa usia sekolah dasar melalui pendekatan Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) yang melibatkan siswa sebagai dokter gigi kecil. Kegiatan dilaksanakan pada 28 Oktober 2023. Kegiatan ini dilaksanakan melalui kaderisasi dokter gigi kecil di SD IT Asshodiqiyah Semarang yang nantinya akan memberikan edukasi kepada teman sebayanya. Tingkat pengetahuan siswa diukur menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan singkat terkait materi yang diberikan, kemudian dibandingkan antara skor sebelum dan setelah pemberian edukasi oleh dokter gigi kecil. Didapatkan adanya perbedaan signifikan tingkat pengetahuan siswa antara skor pre-test dan post-test pada seluruh responden sehingga metode ini dianggap efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan gigi dan mulut pada siswa SD IT As-Shodiqiyah sebagai upaya optimasi program UKGS di sekolah.*

Abstract. *Oral health is an important thing in life. The high rate of caries at elementary school age shows the importance of providing dental health education to form good habits to maintain oral health. This community service activity aims to give dental health education through the Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) programme approach which involves students as little dentists. This activity is carried out through the cadre of 2 little dentists at SD IT Asshodiqiyah Semarang who will later provide dental health education to their peers. The level of student knowledge was measured using a questionnaire with 10 short questions, then compared between the scores before (pre-test) and after (post-test) providing education by the little dentist. It was found that there was a significant difference in the level of student knowledge between the pre-test and post-test scores for all respondents, this method was considered effective in increasing knowledge related to dental and oral health in students at SD As-Shodiqiyah to optimize the "UKGS' program at school.*

Pendahuluan

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dari kehidupan individu dan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup individu (1). Kesehatan gigi dan mulut yang baik memungkinkan seseorang mampu berbicara dan mengunyah serta meningkatkan kepercayaan diri individu (2). Meskipun berbagai masalah gigi dan mulut dapat dicegah, banyak orang masih menderita rasa sakit dan ketidaknyamanan yang berhubungan dengan kesehatan mulut mereka (1,3). Peningkatan kesehatan gigi dan mulut pada anak-anak merupakan salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan dalam rangka pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut sejak dini.

Berdasarkan RISKESDAS tahun 2018, terdapat 54% anak berusia 5-9 tahun mengalami karies gigi (4). Sayangnya, dengan angka karies tersebut hanya 6,7% yang mendapatkan perawatan gigi dan mulut (2,4). Tingginya angka kejadian karies pada anak memerlukan tindakan yang optimal, baik dari usaha promotif, pencegahan terjadinya karies gigi pada anak, hingga perawatan gigi yang terkena karies.

Pelayanan kesehatan gigi dan mulut sebagai bagian integral dari pelayanan kesehatan secara keseluruhan telah menetapkan indikator status kesehatan gigi dan mulut masyarakat yang mengacu pada *Global Goals for Oral Health* 2020 yang dikembangkan oleh FDI, WHO dan IADR. Pelayanan kesehatan gigi dan mulut pada anak sekolah selain dilaksanakan melalui kegiatan pokok kesehatan gigi dan mulut di Puskesmas juga diselenggarakan secara terpadu dengan kegiatan pokok UKS dalam bentuk program Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) yang juga dilaksanakan oleh swasta (2,3). Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) adalah upaya kesehatan masyarakat yang ditujukan untuk memelihara, meningkatkan kesehatan gigi dan mulut seluruh peserta didik di sekolah binaan yang ditunjang dengan upaya kesehatan perorangan berupa upaya kuratif bagi individu (peserta didik) yang memerlukan perawatan kesehatan gigi dan mulut (3). Pembentukan dokter kecil merupakan salah satu rencana Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS). Dokter kecil merupakan salah satu metode pendidikan untuk mencapai perilaku sehat, termasuk perilaku kebersihan pribadi, di mana anak-anak berpartisipasi aktif sebagai pelakunya (5). Dokter gigi kecil merupakan bagian dari upaya kesehatan gigi dan mulut sekolah dan juga bagian dari kesehatan masyarakat yang dilaksanakan di sekolah. Dokter gigi kecil dibentuk dengan tujuan untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam program Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS), dimana siswa dapat menjadi motor penggerak kehidupan sekolah yang sehat, baik di rumah maupun di lingkungan sekitar, sehingga siswa dapat membantu dirinya sendiri, teman dan keluarga (6). Adanya dokter kecil berperan dalam usaha menjaga dan meningkatkan kesehatan diri, teman-temannya, keluarga dan lingkungannya (7).

Kondisi pandemi COVID-19 yang berlangsung selama lebih dari 2 tahun membuat berbagai kegiatan dibatasi sehingga terjadi perubahan di berbagai bidang. Saat ini, dengan berakhirnya pandemi kegiatan mulai berangsur-angsur pulih namun belum sepenuhnya optimal (1). Optimasi program UKGS diperlukan untuk memaksimalkan peran dokter kecil di sekolah, sekaligus sebagai salah satu upaya pencegahan terjadinya karies pada anak usia sekolah dasar.

Metode

Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2023 bertempat di SD-IT As-Shodiqiyah berlokasi di Jalan Sawah Besar Timur No. 99 Kaligawe, Kec. Gayamsari, Kota Semarang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu:

Pengurusan ijin mitra dan kaderisasi dokter gigi kecil

Pengajuan ijin kegiatan pengabdian masyarakat diajukan kepada pihak Yayasan Asshodiqiyah dan Kepala Sekolah SD IT Asshodiqiyah. Pemilihan dokter gigi kecil dilakukan dengan memilih dua orang siswa kelas IV yang dianggap memiliki tingkat intelegensi paling baik diantara teman sekelasnya. Kaderisasi ini juga melibatkan wali kelas sebagai pendamping dalam kegiatan ini. Dua siswa yang telah terpilih kemudian diberikan materi terkait kesehatan gigi dan mulut yang meliputi: jenis gigi pada manusia, cara menyikat gigi, makanan yang baik untuk gigi dan makanan yang sebaiknya dibatasi, cara menjaga kesehatan gigi

dan mulut, waktu menyikat gigi dan kunjungan ke dokter gigi, mekanisme terbentuknya karies, serta kegoyangan gigi pada usia sekolah dasar.

Pemberian materi dilakukan secara tatap muka menggunakan media presentasi power point, video, dan poster yang disertai ilustrasi yang mendukung. Penggunaan phantom dan praktik menyikat gigi secara langsung juga dilakukan untuk memastikan materi tersampaikan dengan baik kepada dokter gigi kecil. Bentuk edukasi ini dilakukan pengulangan beberapa kali disertai tanya jawab interaktif hingga diperoleh pemahaman yang sesuai. *Recall* memori dilakukan pada H+5 untuk memastikan kader dokter gigi kecil memiliki pemahaman yang benar sebelum dilakukan penyuluhan kepada teman sebaya. Metode praktik dilakukan agar peserta dari pelatihan dapat langsung mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari penggunaan metode presentasi dan tanya jawab. Metode praktik yang dilaksanakan disertai dengan bimbingan langsung kepada siswa untuk dapat menunjukkan proses dari praktik yang sedang dilakukan.

Pemberian materi oleh dokter gigi kecil kepada teman sebaya

1. ***Pre-test***

   Pre-test dilakukan menggunakan kuesioner singkat berisi 10 pertanyaan terkait Kesehatan gigi dan mulut. Hal ini dilakukan sebagai evaluasi awal tingkat pengetahuan siswa kelas IV di SD IT Asshodiqiyah Semarang.

2. **Pemberian materi oleh dokter gigi kecil**

   Dokter gigi kecil yang telah dikaderisasi kemudian memberikan edukasi kesehatan gigi dan mulut kepada teman sebaya menggunakan media power point, video, poster, dan alat peraga phantom serta kegiatan tanya jawab dan quiz singkat. Kegiatan ini diikuti oleh 16 siswa kelas IV dan didampingi oleh wali kelas. Pemberian edukasi dilanjutkan dengan praktik sikat gigi bersama.

3. ***Post-Test***

   Siswa kemudian diberikan kuesioner yang sama untuk evaluasi pemahaman setelah dilakukannya edukasi oleh dokter gigi kecil. Hasil yang didapatkan kemudian dilakukan rekapitulasi dan pengolahan data.

Hasil Dan Pembahasan

Dalam pelaksanaannya, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dibagi menjadi 3 pertemuan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada hari pertama diawali dengan pengenalan tim pelaksana yang terlibat dalam kegiatan ini sekaligus koordinasi dengan pihak sekolah terkait pemilihan dokter gigi kecil dan pemaparan detail pelaksanaan kegiatan kepada pihak mitra dan wali kelas. Pemilihan dokter gigi kecil dilakukan dengan bantuan wali kelas dengan kriteria siswa kelas IV sekolah dasar dengan peringkat tertinggi di kelas dengan indeks karies rendah. Dari kriteria tersebut didapatkan 2 siswa terpilih, yaitu 1 siswa laki laki dan 1 siswi perempuan sebagai dokter gigi kecil. Siswa yang terpilih kemudian diberikan materi terkait kesehatan gigi dan mulut. *Recall* materi dilakukan pada pertemuan kedua yang dilaksanakan 5 hari setelah pemberian materi awal untuk mengkonfirmasi materi yang telah diberikan dipahami oleh siswa dengan benar. Pertemuan ketiga dilakukan satu minggu setelah pemberian materi pada dokter gigi kecil. Kegiatan dilaksanakan pada siswa kelas IV SD IT Assodiqiyah melibatkan 16 siswa.

Kegiatan diawali dengan pre-test menggunakan kuesioner berisi 10 pertanyaan terkait kesehatan gigi dan mulut untuk menilai pengetahuan awal siswa. Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi dari dokter gigi kecil menggunakan media power point, video, disertai alat peraga phantom dan dilanjutkan dengan kegiatan sikat gigi bersama. Hasil pemaparan materi dari dokter gigi kecil dievaluasi melalui post-test dengan kuesioner yang sama dengan kuesioner yang digunakan pada saat pre-test.

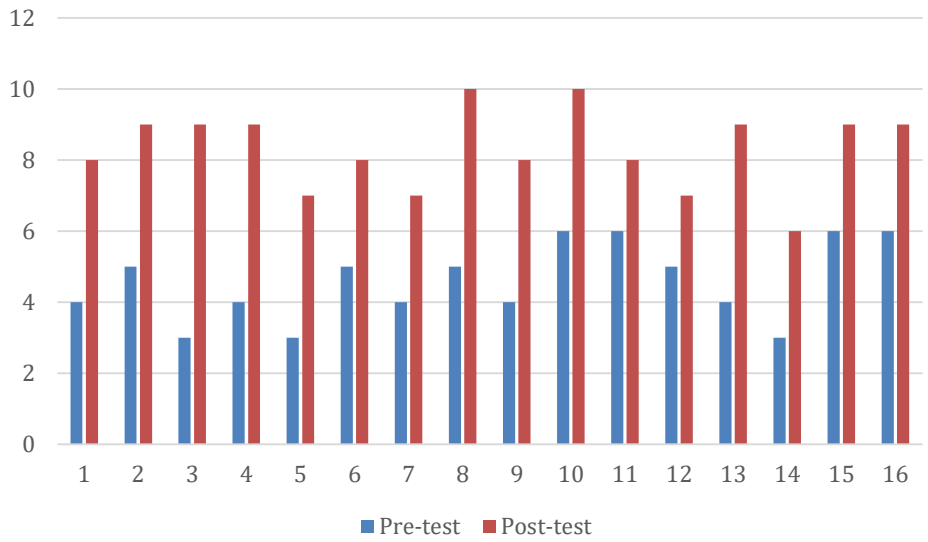
Hasil pre-test dan post-test pada 16 siswa tergambar dalam grafik 1. Skor pre-test didapatkan nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 6 dengan rata-rata sebesar 4,6. Pada skor post-test didapatkan nilai terendah sebesar 6 dan nilai tertinggi 10 dengan rata-rata sebesar 8,3.

***Tabel 1**. Jadwal pertemuan kegiatan pengabdian masyarakat*

Pertemuan 1	
Aktifitas	- Pengurusan ijin pihak mitra dan koordinasi pelaksanaan kegiatan - Pemilihan dan kaderisasi dokter gigi kecil
Tujuan	- Mengenalkan metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat kepada pihak mitra dan pengenalan kelompok (tim pelaksana). - Pengenalan materi terkait kesehatan gigi dan mulut kepada dokter gigi kecil yang telah terpilih melalui media edukasi poster dan video.
Pertemuan 2	
Aktifitas	- *Recall* materi dokter gigi kecil yang telah di kaderisasi
Tujuan	- Untuk mengkonfirmasi pemahaman dokter gigi kecil telah sesuai dengan materi yang disampaikan pada pertemuan sebelumnya.
Pertemuan 3	
Aktifitas	- Pelaksanaan kegiatan yang diawali oleh pre-test, pemberian materi oleh dokter gigi kecil kepada teman sebaya, diakhiri dengan post-test dan praktek sikat gigi bersama.
Tujuan	- Untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal responden (siswa kelas IV) sebelum dan setelah diberikannya materi oleh dokter gigi kecil yang telah di kaderisasi. - Adanya pengetahuan yang disampaikan dan dipraktekkan bersama teman sebaya diharapkan dapat membentuk kebiasaan baru terkait kebersihan gigi dan mulut.



***Gambar 1.** Pemberian edukasi oleh dokter gigi kecil*



***Grafik 1.** Skor pre-test dan post-test terkait edukasi kesehatan gigi dan mulut oleh dokter gigi kecil*

Kegiatan program pengabdian masyarakat dalam bentuk optimasi usaha kesehatan gigi sekolah pada tingkat sekolah dasar didasarkan pada tingginya angka karies pada anak usia dibawah 12 tahun. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah dasar melalui program UKGS di sekolah yang diharapkan dapat membentuk perilaku dan kebiasaan baru untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Data hasil pre-test dan post-test pada siswa kelas IV SD IT Asshodiqiyah dilakukan pengolahan dan didapatkan bahwa data tidak terdistribusi normal, sehingga tidak dapat dilakukan uji parametrik. Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai signifikasi 0,00 ($p<0,005$) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada siswa kelas IV sekolah dasar, setelah edukasi oleh dokter gigi kecil yang telah dilakukan kaderisasi. Perbandingan skor pre-test dan post test menunjukkan adanya positive rank pada
seluruh responden, hal ini bermakna bahwa seluruh responden memiliki skor post-test yang lebih tinggi dibandingkan skor pre-test.

Tabel 2. *Hasil Uji Wilcoxon*

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor posttest - Skor pretest	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	16[b]	8.50	136.00
	Ties	0[c]		
	Total	16		

a. Skor posttest < Skor pretest

b. Skor posttest > Skor pretest

c. Skor posttest = Skor pretest

Test Statistics[a]

	Skor posttest - Skor pretest
Z	-3.543[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Upaya optimasi program UKGS ini merupkan salah satu program preventif dalam penanganan masalah kesehatan gigi dan mulut pada siswa usia sekolah dasar. Pemberian edukasi kesehatan gigi dan mulut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa terkait cara menjaga kesehatan gigi dan mulut. Upaya ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilham (2023) yang menunjukkan semakin tinggi pengetahuan mengenai cara menyikat gigi yang benar berbanding lurus dengan tingkat kebersihan gigi, sebaliknya semakin rendah tingkat pengetahuan mengenai kesehatan gigi dan mulut maka kebersihan gigi dan mulutnya cenderung lebih rendah (8). Penelitian oleh Dadhinastitie *et al* (2023) juga menunjukkan bahwa pemberdayaan kader dokter kecil pada kegiatan UKGS terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesgilut pada anak usia sekolah (9).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk

tindakan seseorang. Tingkat pengetahuan individu meliputi 6 tingkatan yang tercakup dalam domain kognitif, diantaranya:

a. Tahu (*know*)
   Tahu diartikan sebagai kemampuan mengingat materi yang telah dipelajari atau rangsangan yang diterima sebelumnya. Tingkat pengetahunan ini dianggap merupakan yang paling rendah.
b. Memahami (*comprehension*)
   Memahami dapat didefinisikan sebagai kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui. Pemahaman tersebut dapat diketahui dengan meminta objek untuk menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan sebagainya terkait objek yang dipelajari.
c. Aplikasi (*application*)
   Tahap ini merupakan kondisi dimana subjek dapat menginterpretasikan objek yang telah dipelajari pada kondisi yang benar-benar dihadapi.
d. Analisis (*analysis*)
   Merupakan tahapan dimana objek telah memiliki kemampuan untuk menjabarkan materi yang telah diberikan.
e. Sintesis (synthesis)
   Sintesis merujuk pada kemampuan menghubungkan bagian-bagian ke dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
f. Evaluasi (*evaluation*)
   Merupakan kemampuan melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan kriteria yang ada (10).

Terbentuknya suatu perubahan perilaku pada hakikatnya sama dengan proses belajar. Stimulasi (rangsangan) dapat diterima atau ditolak. Stimulasi dikatakan efektif apabila terdapat perhatian pada individu yang menjadi subjek. Stimulasi yang diterima akan dilanjutan sebagai suatu dorongan dalam kesediaan melakukan suatu tindakan (11,12). Lebih lanjut, Roger (1962) menyebutkan proses perubahan perilaku terdiri dari 5 tahapan dengan akronim AIETA (*Awareness, Interest, Evaluation, Trial, and Adaptation*) (13). Beberapa langkah tersebut diantaranya:

1. Tahap *awareness,* yaitu tahap awal yang dibutuhkan untuk adanya perubahan perilaku berupa kesadaran untuk berubah.
2. Tahap *interest*, yaitu adanya minat terhadap perubahan yang mendorong dan menguatkan kesadaran untuk berubah.
3. Tahap *evaluation*, yaitu penilaian terhadap sesuatu agar tidak terjadi hambatan selama mengadakan perubahan.
4. Tahap *trial*, yaitu tahap uji coba terhadap suatu yang baru sehingga dapat diketahui hasilnya sesuai dengan kondisi atau situasi yang ada dan memudahkan untuk diterima.
5. Tahap *adaptation*, yaitu tahap akhir berupa proses penerimaan terhadap suatu yang baru setelah uji coba dan merasakan manfaat dari hal tersebut, sehingga timbul keinginan untuk mmepertahankan hasil perubahan.

Simpulan dan Saran

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan gigi dan mulut pada anak usia rentan karies melalui optimalisasi program usaha Kesehatan gigi sekolah (UKGS) yang melibatkan siswa sebagai dokter kecil dan guru sebagai pendamping. Adanya program ini diharapkan dapat membentuk perilaku dan kebiasaan baru yang dapat menurunkan tingkat paries pada anak usia sekolah dasar. Pelaksanaan program ini terbagi menjadi tiga pertemuan yang telah terlaksana dengan baik. Pihak sekolah telah memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan siswa antara sebelum dan setelah pemberian materi Kesehatan gigi dan mulut oleh dokter gigi kecil. Diharapkan kegiatan ini dapat terus berlanjut sehingga siswa memiliki pengetahuan yang baik terkait kesehatan gigi dan mulut dan dapat mengurangi angka karies pada siswa usia sekolah dasar.

Perlu dilakukan pendampingan dan monitoring secara berkelanjutan antara pihak puskesmas sekaligus kerjasama dengan orangtua siswa untuk membentuk kebiasaan baik terhadap kesehatan gigi dan mulut agar program UKGS yang telah berjalan tidak terhenti setelah program pengabdian masyarakat selesai. Hal ini diharapkan dapat terbentuk perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut pada anak-anak di SD IT Asshodiqiyah sehingga menurunkan angka karies pada anak-anak.

Daftar Rujukan

1. Pan AS. Efektivitas Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) di Masa Pandemi. 2022;03(02):2303–9.
2. Arti DWK, Rahmah L, Sari IA, Annur AM, Lathifa OL. Edukasi Kesehatan Gigi-Mulut Melalui Kegiatan UKGS dan UKGM di Wilayah Kerja Puskemas Purwoyoso Semarang. J Inov dan Pengabdi Masy Indones. 2023;2(3):10–3.
3. Watt R. Strategies and approaches in oral disease prevention and health promotion. Bull World Health Organ [Internet]. 2015;83(9):711–718. Available from: https://doi.org//S0042-96862005000900018
4. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. 2019.
5. Kementerian Kesehatan RI. Usaha Kesehatan Gigi Sekolah. Perpustakaan Kementerian Kesehatan RI; 2023. 2 p.
6. Dwiastuti SAP, Raiyanti IGA, Kencana IGS, Artawa IMB. Pembentukan dan Pelatihan Dokter Gigi Kecil Di Sekolah Dasar Wilayah Puskesmas Marga II Kabupaten Tabanan Tahun 2018. 2018;64–71.
7. Mahanani ES, Alphianti LT, Atmaja WD. Peran Dokter Gigi Kecil Dalam Peningkatan Perilaku Hidup Sehat. 2020;1914–20.
8. Ilham. Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi dan Mulut dengan Perilaku Menggosok Gigi pada Anak Usia Sekolah SDN Cipinang Besar Utara 10 Pagi Jakarta Timur. J Afiat Kesehat dan Anak. 2023;9(1).
9. Kerent Thania Dadhinastitie, Siti Asiyah, Wandi. Pemberdayaan "Dokter Kecil" pada Kegiatan UKGS terhadap Pengetahuan Kebersihan Gigi dan Mulut Anak Usia Sekolah. Media Publ Promosi Kesehat Indones. 2023;6(11):2256–62.
10. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. PT. Rineka Cipta; 2018.
11. Rachmawati WC. Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. 2019.
12. Asri DN, Suharni. Modifikasi Perilaku: Teori dan Penerapannya. Jawa Timur: UNIPMA Press; 2021.
13. Irwan. Etika dan Perilaku Kesehatan. 2017. Edisi I.

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://stikesks-kendari.e-journal.id/K2JCE
Volume 5 | Nomor 1 | Juni | 2024
E-ISSN : 2964-8998

Penyuluhan Manfaat Biskuit Ikan Sori + Kelor Sebagai Pangan Fungsional Pada Balita di Wilayah Pesisir Kota Kendari

Petrus[1], Fatmawati[2], Purnomo Leksono[3], Tenri Zulfa Ayu Dwi Putri[4], Ellyani Abadi[5]
[1-3] Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari, Kendari
[4] Prodi Farmasi, Universitas Mandala Waluya, Kendari
[5] Prodi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan, Kendari

Korespodensi
Fatmawati, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari, Kendari
Jl Jalan Balai Kota I, Lorong Paidai Puncak, No.55, RT.026, RW.007, Kelurahan Mandonga, Kecamatan Mandonga, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara
Email: fatmawatimkes12@gmail.com

Kata Kunci:
Biskuit; Ikan; Kelor; Fungsional; Balita

Keywords:
Biscuit; Fish; Moringa; Fungsional; Toddler

Abstrak
Biskuit ikan + kelor merupakan inovasi pangan lokal fungsional yang mudah diperoleh dan dapat menjadi cemilan sehat yang kaya zat gizi dalam menunjang pertumbuhan Balita. Desiminasi pendayagunaan biskuit ikan + merupakan salah satu upaya agar terjadi peningkatan pengetahuan dan status gizi Balita. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang manfaat ikan sori + kelor yang dibuat menjadi biskuit. Metode pengabdian dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab. Pengabdian ini telah dilakukan pada tanggal 19 Desember tahun 2023 di Kelurahan Kasilampe. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu yang memiliki Balita yang bermukim di wilayah pesisir Kelurahan Kasilampe sebanyak 25 orang. Data pengetahuan dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara deskriptif. Hasil pengabmas ini adalah pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan tentang pentingnya biskuit ikan + kelor adalah masing-masing 60% ibu tidak memahami bahwa biskuit kelor dapat diberikan sejak bayi usia 6 bulan dan tidak memahami bahwa ikan merupakan salah satu protein hewani dan sesudah penyuluhan 100% ibu telah mengetahui bahwa biskuit kelor dapat diberikan sejak bayi 6 bulan dan mengetahui bahwa ikan merupakan sumber protein hewani. Kesimpulan pengabmas ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan tentang manfaat biskuit ikan + kelor.

Abstract
Fish + moringa biscuits are a functional local food innovation that is easy to obtain and can be a healthy snack that is rich in nutrients to support the growth of toddlers. The dissemination of the use of fish + biscuits is one of the efforts to increase the knowledge and nutritional status of toddlers. The aim of this service is to increase mothers' knowledge about the benefits of sori fish + moringa made into biscuits. The service method is carried out through lectures and questions and answers. This dedication was carried out on December 19 2023 in Kasilampe Village. The target of this activity is 25 mothers who have toddlers who live in the coastal area of Kasilampe Village. Knowledge data was collected using a questionnaire and analyzed descriptively. The results of this community service are that knowledge before counseling about the importance of fish biscuits + moringa is that 40% of

mothers do not understand that moringa biscuits can be given from 6 month old babies and do not understand that fish is an animal protein and after counseling 100% of mothers have know that moringa biscuits can be given from babies as young as 6 months and know that fish is a source of animal protein. The conclusion of this community service was that there was an increase in mothers' knowledge after being given counseling about the benefits of fish biscuits + moringa.

Pendahuluan

Status gizi merupakan indikator keberhasilan pembangunan, Salah satu permasalahan gizi yang masih memprihatinkan adalah *stunting* dan *wasting* yaitu keadaan kurang gizi terutama pada Balita, Dampak fatal gizi kurang pada Balita adalah terganggunya pertumbuhan fisik dan kecerdasan dan dapat menentukan produktifitas kerja atau pertumbuhan ekonomi(1),(2). Menurut data WHO, lebih dari 50% kematian bayi dan anak terkait dengan gizi kurang dan gizi buruk. *World Health Organization* (WHO) juga menyebutkan bahwa 22% kematian bayi terkait dengan malnutrisi yang seringkali terkait dengan asupan ASI. Angka kematian bayi yang cukup tinggi di dunia dapat dihindari dengan pemberian Air Susu Ibu (ASI) (3).

Prevalensi stunting di Dunia tahun 2020 sebanyak 22% Balita, kemudian tahun 2021 sebesar 22,1% dan tahun 2022 sebesar 22,3% (3). Sedangkan di Indonesia berdasarkan hasil Studi Status Gizi Balita di Indonesia (SSGBI) tahun 2019, prevalensi stunting sebesar 27,7%, kemudian berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 sebesar 24,4% dan tahun 2022 sebesar 21,6%(4). Sedangkan prevalensi stunting di Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2019 sebesar 31%, kemudian tahun 2021 sebesar 30,2% dan tahun 2022 sebesar 27,7% (5),(6). Data Dinas Kesehatan Kota Kendari menunjukkan prevalensi stunting pada tahun 2021 yaitu sebesar 0.95%. Kemudian pada tahun 2022 kasus stunting mengalami peningkatan yang mencapai angka 365 dengan prevalensi 1.40% yang tersebar di beberapa kecamatan dan kelurahan yang ada di Kota Kendari (7).

Gangguan pertumbuhan ini terjadi akibat beberapa faktor diantaranya faktor sosial-ekonomi, faktor konsumsi, dan faktor status gizi ibu dan juga secara tidak langsung disebabkan oleh faktor pengetahuan yang kurang tentang gizi. Kehidupan anak sejak dalam kandungan ibu hingga berusia dua tahun (1.000 HPK) merupakan masa-masa kritis dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal (8,9),(10)

Pemberian gizi yang adekuat sangat penting dalam mendukung pertumbuhan Balita yang dalam tahap periode emas, beberapa inovasi yang dapat dilakukan diantaranya adalah meningkatkan asupan gizi melalui pemberian makanan tambahan berupa biskuit yang diinovasikan dengan mendayagunakan pangan lokal seperti ikan sori dan kelor. Selain itu upaya yang dapat dilakukan juga adalah pemberian edukasi melalui penyuluhan gizi tentang manfaat ikan sori dan kelor bagi Balita. Biskuit ini dapat menjadi cemilan sehat yang kaya zat gizi dan aman dikonsumsi. Bahan yang digunakan juga mudah diperoleh dan ditemukan di wilayah Kota Kendari serta harganya terjangkau oleh masyarakat.

Wilayah kelurahan Kasilampe merupakan wilayah pesisir yang memliki permasalahan gizi yang kompleks baik stunting maupun wasting. Wilayah kasilampe kaya akan pangan lokal berupa kelor dan ikan sori, sehingga upaya menumbuhkan minat masyarakat terhadap pendayagunaan pangan tersebut sangat penting dilakukan melalui penyuluhan atau edukasi tentang manfaat ikan sori dan kelor yang dapat diolah menjadi biskuit.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu yang memiliki Balita tentang manfaat biskuit ikan + kelor sebagai pangan fungsional pada Balita di wilayah Kecamatan Kasilampe.

Metode

Pengabdian masyarakat ini telah dilakukan di Kecamatan Kasilampe, wilayah kerja Puskesmas Mata yang telah dilakukan pada tanggal 19 Desember 2023 pada 25 ibu yang memiliki Balita. Pengabmas ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan sekaligus desiminasi tentang Biskuit ikan tuna + kelor. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dengan dengan total waktu penyuluhan 30 jam efektif .

Kegiatan penyuluhan diterapkan dengan 3 proses kegiatan yaitu (1) sebelum intervensi, dengan mengukur pengetahuan (*pre test)*, (2)

tahap intervensi dengan memberikan materi penyuluhan kesehatan tentang manfaat bisuit ikan + kelor sebagai pangan fungsional, dan tahap (3) sesudah intervensi yaitu mengukur keberhasilan penyuluhan kesehatan yakni memberikan kuesioner pengetahuan (*post test)*. Tahapan penyuluhan diawali dengan perkenalan dari narasumber dan dilanjutan menyampaikan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa mengenalkan teori tentang manfaat biskuit ikan + kelor sebagai pangan fungsional dan memperkenalkan Biskuit kelor sebagai produk hasil olahan kelor dan dibagikan kepada Balita.

Hasil dan Pembahasan

1. Penyuluhan Gizi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan gizi yang dilaksanakan dengan selama kurang lebih 30 menit yang diberikan kepada 25 ibu yang memiliki Balita.



Gambar 1. *Penyuluhan Gizi di Kel. Kasilampe*

Penyuluhan gizi ini dihadiri oleh Balita dan Ibu yang memiliki Balita dan juga petugas kesehatan khususnya petugas Gizi di wilayah kerja Puskesmas Mata. Upaya penyuluhan ini diharapkan dapat menumbuhkan minat dan kemauan ibu untuk mengolah ikan sori dan kelor sebagai biskuit yang dapat diberikan kepada Balita sebagai makanan tambahan berupa cemilan yang merupakan pangan fungsional dan memiliki kandungan gizi yang baik bagi kesehatan.



Gambar 2. *Proses Pemberian Penyuluhan*

Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah *flayer*, dan materi utama yang disampaikan adalah manfaat biskuit ikan + kelor sebagai pangan fungsional kaya nutrisi dan sangat bermanfaat bagi Balita. Dalam proses penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab dari ibu yang memiliki Balita. Pelaksanaan pengabmas berlangsung dengan baik, hal ini dapat diamati pada semangat dari ibu Balita yang aktif mengemukakan pertanyaan tentang kelor dan ikan sori serta biskuit ikan sori termasuk terkait pangan fungsional.

Tabel 1. *Ringkasan Kegiatan Penyuluhan tentang Biskuit Ikan Sori + Kelor sebagai Pangan Fungsional*

No	Uraian Kegiatan	Keterangan
1	Waktu Kegiatan	Selasa, 19 Desember 2023
2	Tempat	Kelurahan Kasilampe
3	Peserta	Ibu yang memiliki Balita
4	Jumlah Peserta	25 Orang
5	Pemateri	Tim: 1. Tim Pengabdian 2. Mahasiswa
6	Isi materi	Materi yang diberikan 1. Gizi pada Balita 2. Manfaat Biskuit Ikan Sori + Kelor 3. Kandungan Gizi Kelor 4. Kelor Pangan Fungsional

Keberhasilan penyuluhan diamati dengan membagian kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, pertanyaan yang diberikan sebanyak 10 pertanyaan yang diisi oleh Ibu yang memiliki Balita, Pengisian kuesioner pre test dan post test ini dilakukan pada hari yang bersamaan dengan tempat yang sama pula. Adapun hasil dari Penyuluhan gizi sebanyak 1 kali pada ibu yang memiliki Balita yaitu:

Tabel 2. *Pengetahuan sebelum dan sesudah Penyuluhan Gizi tentang Biskuit Ikan Sori + Kelor*

No	Pernyataan	*Pre Test*				*Post Test*			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Balita membutuhan gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya	14	56	11	44	25	100	0	0
2	Biskuit ikan + kelor dapat diberikan sejak usia Bayi 6 bulan	10	40	15	60	25	100	0	0
3	Biskuit ikan sori + kelor merupakan makanan tambahan yang dapat dikonsumsi oleh bayi ketika berusia 6 bulan keata	15	60	10	40	25	100	0	0
4	Mengonsumsi beraneka ragam makanan sangat dianjurkan kepada Balita agar gizinya terpenuhi	20	80	10	20	25	100	0	0
5	Ikan merupakan salah satu sumber protein Hewani	10	40	15	60	10	100	0	0
6	Kelor merupakan sayuran yang kaya akan zat gizi	14	56	11	44	25	100	0	0
7	Kelor dapat diolah menjadi biskuit	17	68	8	32	23	92	2	8
8	Ikan sori merupakan makanan tinggi protein yang baik untuk pertumbuhan Balita	15	60	10	40	25	100	0	0
9	Biskuit ikan sori + Kelor merupakan salah satu jenis cemilan yang baik diberikan kepada Balita	14	56	11	44	25	100	0	0
10	Biskuit ikan sori + kelor merupakan pangan fungsional yang memiliki sejuta manfaat bagi tubuh Balita	15	60	10	40	25	100	0	0

Sumber : Data Primer, 2023

Hasil analisis penyuluhan tentang manfaat biskui ikan sori + kelor menunjukkan bahwa dari 10 pernyataan yang diberikan, pengetahuan yang paling banyak tidak dipahami oleh ibu adalah tentang jadwal pemberian biskuit kelor yaitu biskuit kelor dapat diberikan pada saat usia anak 6 bulan, dimana 60% menyatakan jawaban yang salah yakni ibu beranggapan bahwa biskuit kelor dapat diberikan pada semua rentan usia termasuk usia 0-6 bulan, hal ini tentunya merupakan pemahamanan yang keliru karena pada umumnya bayi dapat diberikan makanan saat berusia 6 bulan. Kemudian setelah diberikan penyuluhan gizi terjadi peningkatan pemahaman menjadi 100% ibu menjawab benar terkait jadwal konsumsi biskuit kelor yang hanya dapat diberikan saat bayi berusia lebih dari bulan. Kemudian sebelum penyuluhan terdapat 60% ibu tidak mengetahui bahwa ikan merupakan makanan sumber protein Hewani, dan setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan hingga 100% ibu memahami bahwa ikan merupakan makanan yang mengandung protein hewani.

Sedangkan informasi yang paling banyak diketahui oleh ibu balita sebelum penyuluhan adalah tentang mengonsumsi beraneka ragam makanan sangat dianjurkan kepada Balita agar gizinya terpenuhi sebanyak 80% dan sesudah penyuluhan 100% menjawab benar.

Pengabdian masyarakat ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Saimin dkk., (2024) yang melakukan edukan dengan menggunakan leaflet sebagai media dan memberikan makanan tambahan langsung kepada Balita, serta evaluasi pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah penyuluhan sebesar 3,4 point pengetahuan (8).

Pengabmas ini juga dipertegas oleh penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati dkk., (2024) yang melakukan pendampingan gizi pada ibu hamil yang tujuan utamanya adalah memberikan gizi sejak dini sejak janin, salah satu intervensi yang dilakukan adalah memberikan biskuit kelor kepada ibu hamil. Penelitian ini memiliki kemiripan dalam hal jenis intervensi yang diberikan yaitu biskuit kelor, sedangkan pengabdian masyarakat yang telah kami lakukan adalah menggunakan biskuit bebahan dasar kelor dan ikan sori (11). Penelitian Koro dkk., (2023) juga mendayagunakan biskuit kelor mix ikan sori yang diberikan pada remaja putri, hasil penelitiannya menunjukkan adanya peningkatan *Haemoglobin* darah (Hb) setelah diberikan biskuit kelor mix ikan sori (12).

2. Biskuit Kelor

Biskuit ikan sori + kelor adalah suatu inovasi pangan yang bersifat fungsional, biskuit kelor dapat menjadi makanan tambahan yang dapat dikonsumsi sebagai cemilan sehat pada Balita. Biskuit kelor dibuat dengan mendayagunakan pangan lokal pesisir Kota Kendari berupa Ikan sori dan juga kelor yang mudah diperoleh dan biaya yang terjangkau, olehnya itu inovasi berupa biskuit sangat diperlukan untuk meningkatkan selera makan anak Balita yang cenderung suka mengonsumsi cemilan.



Gambar 3. *Biskuit Kelor*

Penerapan pengabdian masyarakat ini diberikan Biskuit ikan sori + kelor kepada Balita sebagai bentuk makanan tambahan yang dikemas dalam plastik bening dengan berat sekitar 50 gram, pemberian biskuit kelor dilakukan sebanyak 1 kali sebanyak 100 gram setiap Balita.

Pemberian biskuit ikan + kelor juga selaras dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Sopandi dan Hakiki (2024), penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan cookies dengan suplementasi tepung ikan gabus dan tepung kelor untuk pangan fungsional kaya protein. Seluruh perlakuan menggunakan penambahan tepung kelor 2,5%. Hasil penelitian menunjukkan substitusi ikan gabus berpengaruh nyata terhadap protein, kadar air, dan karbohidrat. Uji organoleptik kombinasi 70% tepung terigu dan 30% tepung ikan gabus mempunyai penerimaan yang tinggi baik tekstur maupun rasa. Kombinasi terbaik adalah cookies F3 dengan 50% tepung terigu dan 50% tepung ikan gabus (13).

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini didukung pula oleh peranan dari aparat kelurahan Kasilampe dan juga tenaga kesehatan khususnya tenaga Gizi di wilayah kerja Puskesmas Mata. Bentuk Dukungan yang diberikan berupa memberikan fasilitas tempat, kursi serta meja yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Antusias dari kepala aparat kelurahan dan tenaga kesehatan merupakan salah satu faktor yang mendukung telaksanannya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan dengan baik.

Kendala atau hambatan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kondisi ruangan yang riuh, selain itu juga terdapat beberapa anak Balita yang rewel hingga menangis sehingga ibu tidak fokus menerima materi, namun demikian secara umum terjadi peningkatan pengetahuan tentang manfaat biskuit ikan + kelor sebagai pangan fungsional.

Simpulan dan Saran

Simpulan pengabmas ini adalah adanya peningkatan pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan tentang biskuit ikan + kelor sebagai pangan fungsional yang sangat bermanfaat bagi Balita. Saran bagi Ibu yang memiliki Balita diharapkan dapat mendayagunakan pangan lokal berupa ikan sori dan kelor untuk diolah menjadi biskuit dan diberikan kepada Balita sebagai cemilan sehat da bagi pihak Puskesmas Mata diharapkan agar senantiasa mendesiminasikan

manfaat biskuit ikan + kelor sebagai pangan fungsional yang berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan Balita.

Daftar Rujukan

1. Salsabila NA. Peran United Nations Children's Fund (Unicef) Dalam Upaya Perlindungan Anak Pada Konflik Sudan (2019-2023). Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2024.
2. Pertiwi P, Haniarti H, Nurlinda N. Faktor yang Berpengaruh dengan Status Gizi Balita di Perkotaan dan Perdesaan. J Keperawatan Prof. 2024;5(1):146–60.
3. WHO. Malnutrion [Internet]. Geneva; 2022. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition/
4. Kemenkes RI. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta; 2023.
5. Kemenkes RI. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021. Jakarta; 2022.
6. Dinkes Provinsi Sultra. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. Kendari, Sulawesi Tenggara; 2023.
7. Dinkes Kota Kendari. Profil Dinas Kesehatan Kota Kendari. Kendari, Sulawesi Tenggara; 2022.
8. Nasruddin NI, Saimin J. Pola Makan Seimbang, Pertumbuhan Optimal: Gizi Dan Pemberian Makanan Tambahan Sebagai Langkah Awal Pencegahan Stunting Pada Balita. J-ABDI J. J-ABDI J Pengabdi Kpd Masy. 2024;3(12):2289–96.
9. Vlaardingerbroek H, Joustra SD, Oostdijk W, de Bruin C, Wit JM. Assessment of nutritional status in the diagnostic evaluation of the child with growth failure. Horm Res Paediatr. 2024;97(1):11–21.
10. Kanu PJ. Complementary Food Situation in Sierra Leone: Nutritional Problems and Possible Strategies—A Review. Food Nutr Sci. 2024;15(2):113–28.
11. Fatmawati F, Petrus P, Kristianto J, Abadi E. Pendampingan Gizi dapat Meningkatkan Lingkar Lengan Atas Ibu Hamil KEK di Wilayah Pesisir Kota Kendari. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2024;24(1):271–6.
12. Koro S, Fatmawati, Gani K, Hasan, Abadi E. Intervention of Giving Moringa Biscuits (Moringa Oliefera) Mix Sori Fish Flour to Increased Blood Hemoglobin Levels in Young Girls, Kendari,. Pharmacogn J. 2023;15(2):414–7.
13. Sopandi RM, Hakiki DN. Formulation of Cookies with Substitution of Fish Cork (Channa Striata) and Moringa (Moringa Oleifera) Flour as Foods Functional Protein Wealthy. In: E3S Web of Conferences. EDP Sciences; 2024. p. 2001.

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 5 | Nomor 1 | Juni | 2024
E-ISSN : 2964-8998

Studi Pembuatan Minyak Gamat dari Teripang Laut (*Holothuroidea*) Dalam RangkaMeningkatkan Nilai UMKM Masyarakat Pulau Ngenang

Fifin Oktaviani[1], Heldi Candra[1], Hilda Muliana[1], Aldhehita Ari Kusumawati[1], Hidayati[1], Anisa Ulinnuha[1], Iffah Nur Istiqomah[1], Nurul Agustina[1]

[1]Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam, Indonesia

Korespodensi
Fifin Oktaviani. Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam, Indonesia
Email: fifnoktaviani.84@gmail.com

Kata Kunci:
Teripang Laut, Minyak Gamat

Keywords:
Sea cucumber, Gamat Oil

Abstrak
Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki banyak perairan dan telah diakui dunia internasional. Obat-obatan dari laut merupakan prospek yang cerah dalam menanggulangi semakin bertambahnya penyakit. Kegiatan ini dilakukan di Pulau Ngenang, Kota Batam dengan edukasi metode kuantitatif kalibrasi bahan untuk produksi produk. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa dari Teripang laut (*Holothuroidea*) ditambahkan dengan bahan ramuan herbal seperti minyak kelapa murni, jahe, kunyit dan bahan lainnyadapat dijadikan sebagai minyak yang dapat menyembuhkan penyakit gatal-gatal, luka, nyeri sendi, keseleo, dan bisa digunakan sebagai minyak urut. Kegiatan ini bertujuan untuk Studi pembelajaran Pembuatan Minyak Gamat dari Teripang Laut (*Holothuroidea*) dalam meningkatkan pengetahuan dosen dan mahasiswa dalam memproduksi minyak gamat serta membantu meningkatkan nilai ekonomi UMKM Masyarakat Pulau Ngenang.

Abstract
Indonesia is an archipelagic state that has many island and has been recognized internationally. Medicines from the sea are a bright prospect in tackling the increasing number of diseases. This activity was carried out on Ngenang Island, Batam City with education on quantitative methods of material calibration for product production. Based on the results of the analysis, it can be concluded that sea cucumbers (Holothuroidea) added with herbal ingredients such as pure coconut oil, ginger, turmeric and other ingredients can be used as an oil that can cure itching, wounds, joint pain, sprains, and can be used as massage oil. This activity aims to study learning about making Gamat Oil from Sea Cucumbers (Holothuroidea) in increasing the knowledge of lecturers and students in producing Gamat oil and helping to increase the economic value of Micro, Small and Medium Enterprises in the Ngenang Island Community.

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara kepulauan dengan memiliki banyak perairan, telah diakui dunia internasional melalui konvensi hukum laut PBB ketiga. Perairan umum daratan Indonesia ditaksir seluas 13,85 juta ha. Indonesia memiliki sekitar 5.590 sungai utama. Dalam Deklarasi Djuanda, 13 Desember 1957, Indonesia menyatakan kepada dunia bahwasanya laut

Indonesia (laut sekitar, di antara, dan di dalam kepulauan Indonesia) jadi satu kesatuan NKRI, potensi dari kelautan Indonesia tersebut diharapkan dapat memberikan dorongan pertumbuhan ekonomi di Indonesia (1).

Teripang laut (Holothuroidea) di Kepulauan Riau disebut gamat merupakan salah satu hewan yang bertubuh lunak, berdaging dan berbentuk silindris memanjang Seperti buah ketimun, dan hewan ini disebut ketimun laut. Terpang mempunyai ekonomi karna kandungan dan kadar nutrisinya yang tinggi. Distribusi perdagangan teripang secara global berada di Tiongkok (mainland China) dan Hong Kong sedangkan sedangkan di Indonesia terdapat pada Kota Pontianak, Makassar dan tertinggi di Surabaya (2). Beberapa hasil penelitian menunjukkan dalam kondisi kering, teripang mengandung protein sebanyak 82%, lemak 1,7%, kadar air 8,9%, kadar abu 8,6%, dan karbohidrat 4,8% (3). Kandungan nutrisinya yang lengkap menyebabkan teripang sering disebut sebagai ginseng dasar laut dan menjadi suplemen yang mujarab. Dapat dijadikan sebagai obat tradisional yang bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah, mencegah penyempitan pembuluh darah akibat kolesterol, melancarkan fungsi ginjal, meningkatkan metabolisme, mencegah penyakit arthritis, diabetes melitus, hipertensi, mempercepat penyembuhan luka, dan antiseptik tradisional (4). Air rebusan teripang telah dimanfaatkan secara tradisional sebagai tonikum dan diberikan kepada wanita yang baru melahirkan untuk menghentikan perdarahan dan mempercepat proses penyembuhan luka khitan pada anak laki-laki (5).

Dipasaran teripang dapat ditemukan dalam berbagai olahan Seperti teripang kering (beche-de- mer), usus asin (konowata), gonand kering (konoko), otot kering, teripang kaleng, kerupuk teripang, dan beragam produk lainnya. Gamat dapat menjadi salah satu bahan porspektif guna membantu perekonomian UMKM bagi Masyarakat pulau ngenang, Tapi saat ini belum banyak Masyarakat yang memanfaatkan gamat. Pulau Ngenang adalah kelurahan di kecamatan Nongsa, Kota Batam, Kepulauan Riau. Luas wilayah 81,47 Km^2. Mata pencaharian Seperti nelayan, bercocok tanaman, Penambang bot, karena sebagai media transportasi antar pulau dalam memenuhi pendistribusian dagang serta banyak juga yang bekerja di luar Pulau Ngenang.

Permintaan minyak gamat bukan hanya di luar daerah, tetapi sudah sampai ke luar negeri. Pengemasan yang tidak efektif dapat membahayakan botol gamat serta isinya. dan juga bentuk botol yang tidak cocok dengan produk yaitu minyak, botol sebelumnya memiliki bentuk mulut botol yang lebar yang menyulitkan penggunaan minyak dan gampang tumpah. Selanjutnya Peralatan produksi yang belum cukup sesuai untuk pengukuran gamat di setiap botol menyebabkan takaran yang tidak sama dari setiap komposisi. Komposisi produk minyak gamat yang tidak tertulis di kemasan membuat konsumen ragu dalam membeli produk karena tidak tahu bahan yang terkandung di dalam produk.

Kegiatan ini bertujuan untuk Studi pembelajaran Pembuatan Minyak Gamat dari Teripang Laut (Holothuroidea) serta untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam memproduksi minyak gamat. Serta membantu Meningkatkan nilai ekonomi UMKM Masyarakat Pulau Ngenang.

Metode

Bahan dan Alat

Dalam melakukan pembuatan minyak gamat diperlukan bahan seperti Teripang yang sudah di keringkan dan dipotong, minyak kelapa, jahe, kunyit, serai, jinten, dan bahan ramuan herbal yang dirahasiakan. Alat yang dibutuhkan kuali, spatula, kompor gas, gelas ukuran besar dan kecil, sendok, timbangan digital, saringan, wadah botol (ukuran 100 mL, 60 mL, dan 30 mL), segel plastik tutup botol, heat gun, label, kotak, dan brosur.

Evaluasi Aktivitas Pembuatan Minyak Gamat

Hewan yang digunakan adalah Teripang Laut dengan berat sebanyak 100gram penimbangan dilakukan setelah dibersihkan, dipotong lalu di keringkan. Evaluasi dilakukan pada hari Sabtu tanggal 07 Juni 2024 di rumah produksi minyak gamat. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan alat timbangan digital. Kegiatan ini dilaksanakan kolaborasi antara mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Batam dengan pemilik UMKM minyak gamat. Dengan melakukan beberapa tahapan mulai dari memproduksi sampai pengemasan. Minyak gamat dilakukan dengan metode pemanasan diatas kompor, lalu pencampuran bahan, dinginkan minyak gamatnya setelah tahap terakhir melakukan pengemasan botol produk minyak gamat.

Dilakukan diskusi dan tanya jawab mengenai permasalahan yang berkaitan dengan produk minyak gamat untuk meningkatkan ekonomi di masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang dicapai dari kegiatan produksi ini telah sesuai dengan yang direncanakan. Penggunaan produksi minyak gamat ini terdiri dari berbagai ramuan herbal seperti minyak kelapa murni, jahe, kunyit, dan bahan ramuan herbal rahasia lainnya serta teripang yang sudah dipotong dan dikeringkan. Serta menggunakan alat yang sederhana seperti kompor gas, gas sendok pengaduk, dan kemasan yang akan digunakan. Kegiatan dilakukan dirumah produksi minyak gamat yang terletak di pulau Ngenang sebagaimana ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. *Rumah Produksi Minyak Gamat*

Teripang adalah salah satu jenis hewan berkulit duri (Echinodermata). Dalam keadaan kering, tubuh binatang ini mengandung 82% protein selain itu, berkhasiat sebagai obat. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui manfaat dari minyak gamat serta membantu pengembangan nilai UMKM yang diproduksi oleh masyarakat dalam bentuk kalibrasi kuantitas penimbangan bahan dan pemberian etiket/label sesuai standar yang mencakup kompsosisi dari kandungan produk.

Kegiatan yang pertama melakukan pembuatan minyak gamat di tempat produksi dengan mencampurkan semua bahan lalu di aduk bersamaan selama 10-12 menit hingga minyak berubah menjadi warna kekuningan. Selanjutnya penimbangan ulang antara teripang dan minyak sesuai ukuran botol yang sudah ditentukan seperti ukuran 100 mL, 60 mL, dan 30 mL. lalu melakukan perubahan pada kemasan seperti botol, label, kotak, brosur dan segel plastik tutup botol agar kemasan menjadi lebih aman dan menarik (Gambar 2).



Gambar 2. *Minyak Gamat Dalam Kemasan*

Selanjutnya dilakukan perhitungan dengan cara membagi minyak gamat yang diperoleh sebanyak 940 mL dibagi dengan 168gram gamat dan rempah yang diperoleh. Setiap 5,5 mL minyak gamat maka diberikan 1gram gamat dan rempah sebagaimana ditunjukkan pada tabel 1.

Mengetahui manfaat dari minyak gamat yang memiliki efek antibiotik spektrum luas yang tidak hanya mencegah infeksi, namun juga mengeradikasi bakteri dari luka(6). Minyak gamat terbukti mengandung komponen anti radikal bebas dan bekerja sebagai agen antiinflamasi serta kandungan beragam bioaktif terutama triterpenglikosida (saponin), chondroitin sulfat, glikosaminoglikan (GAG), sulfat polisakarida, sterol (glikosida dan sulfat), fenolat, serberosides, lektin, peptida, glikoprotein, glikosfingolipid dan asam lemak esensial sehingga dapat mengatasi kerusakan pada jaringan kulit yang terpapar radiasi (7).

Tabel 1. *Netto Minyak Gamat*

Ukuran Botol	Minyak Gamat (mL)	Gamat dan Rempah (gram)
100 mL	90 mL	16 gram
60 mL	50 mL	9 gram
30 mL	20 mL	3 gram

Simpulan dan Saran

Setelah dilakukan pembuatan minyak gamat dari teripang laut serta membantu meningkatkan UMKM masyarakat pulau ngenang ini dapat disimpulkan bahwa selain teripang beberapa bahan ramuan herbal yang digunakan juga dapat membantu menambahkan manfaat dari minyak gamat. Manfaat yang bisa menyembuhkan gatal-gatal, luka, nyeri dan lainnya bisa berguna untuk membantu konsumen. Upaya perbaikan yang dilakukan dalam bentuk kalibrasi kuantitas penimbangan bahan menjadi formulasi yang standar, mengganti bentuk botol dan keamasan etiket menjadi lebih menarik, mengganti etiket/label sesuai standar yang mencakup persentase kompsosisi dari kandungan produk. Usulan selanjutnya mendaftarkan produk herbal ke BPOM untuk mendapatkan ijin edar yang resmi serta menjamin keamanan dan mutu produk sehingga bisa lebih mudah untuk dipasarkan baik di daerah sekitar maupun negara tetangga.

Daftar Rujukan

1. Achmad F AS. Perkembangan Hukum Laut Internasional dan Perundang Undangan Indonesia. Modul Univ Terbuka [Internet]. 2018;1–53. Available from: https://www.pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/MMPI530202-M1.pdf
2. Jurnal J, Perikanan R, Kelautan DAN. Produksi Perdagangan dan Peredaran Produk Teripang di Kota Sorong Papua Barat Daya Production Trade and Distribution of Sea Cucumber Products in Sorong Southwest Papua. 2024;6(1):138–49.
3. Widya D, Biologi D, Kedokteran O, Universitas G, Tuah H. Karakterisasi Esktrak Air Teripang Emas (Stichopus hermanii) Characterization Of Water Extract Gold Sea Cucumber (Stichopus hermanii). J Kedokt Gigi. 2015;9(1):74–81.
4. Ayman S M. Formulation and Evaluation of the sea cucumber, Holothuria arenicola extract incorporated skin cream. GSC Biol Pharm Sci. 2020;13(2):232–9.
5. Suryaningrum TD. Teripang: Potensinya sebagai bahan nutraceutical. Squalen. 2008;3(2):63–69.
6. Susanto H, Safithri M, Tarman K. Antibacterial activity of Stichopus hermanii and Stichopus variegatus methanol extract (Aktivitas Antibakteri Ekstrak Metanol Stichopus hermanii dan Stichopus variegatus). Curr Biochem [Internet]. 2018;5(2):1–11. Available from: http://biokimia.ipb.ac.id
7. Subramaniam BS, Amuthan A, D'Almeida PM, Arunkumar HD. Efficacy of gamat extract in wound healing in albino wistar rats. Int J Pharm Sci Rev Res. 2013;20(1):142–5.

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 4 | Nomor 1 | Juni | 2024
E-ISSN : 2964-8998

Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan Mie Daun Kelor untuk Meningkatkan Gizi dan Ekonomi Masyarakat di Desa Palongan Kecamatan Bluto Kabupaten Sumenep

Hopid[1*], Amir Hamzah[1], Sindi Arista Rahman[1], Purwati Ratna Wahyuni[1], Ribut Santosa[1]
[1]Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Wiraraja

Korespondensi
Hopid, Prodi Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Wiraraja, Desa Patean Kecamatan Batuan Kabupaten Sumenep
Email: hopid@wiraraja.ac.id

Kata Kunci:
Daun Kelor; Mie; Gizi; Ekonomi;

Keywords:
Moringa leaves; Noodles; Nutrition; Economy;

Abstrak. *Daun kelor tersebar di wilayah Kabupaten Sumenep terutama di lahan tegalan yang sengaja ditanam pinggir lahan dengan produksi yang melimpah dan belum dimanfaatkan secara maksimal untuk meningkatkan gizi pangan dan ekonomi masyarakat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat daun kelor, memperkenalkan mie daun kelor sebagai pangan alternatif yang lebih sehat dan bergizi serta untuk menambah penghasilan masyarakat. Metode kegiatan ini terdiri dari persiapan, pelaksanaan (penyuluhan dan praktek) dan evaluasi. Hasil pengabdian menunjukkan antusiasme dan minat masyarakat sangat tinggi dalam mengikuti kegiatan pelatihan, peserta mendapat pengetahuan dan keterampilan tentang cara pembuatan mie daun kelor yang penuh gizi dan nutrisi yang sangat baik dan berguna bagi kesehatan serta dapat membuka usaha kuliner mie berbahan baku daun kelor.*

Abstract. *Moringa leaves are spread throughout the Sumenep Regency area, especially on dry land which is deliberately planted on the edge of land with abundant production and has not been utilized optimally to improve food nutrition and the community's economy. This community service aims to increase knowledge about the benefits of Moringa leaves, introduce Moringa leaf noodles as a healthier and more nutritious alternative food, and increase people's income. The method of this activity consists of preparation, implementation (counseling and practice), and evaluation. The results of the service show that the enthusiasm and interest of the community are very high in participating in training activities, participants gain knowledge and skills on how to make moringa leaf noodles which are full of nutrition and very good nutrition and are useful for health and can open a culinary noodle business made from moringa leaves.*

Pendahuluan

Daun kelor sudah umum digunakan oleh warga di pedesaan sebagai sayur, pakan ternak dan media rambat tanaman cabe jamu yang memiliki nilai jual yang tinggi. Pohon kelor ini sudah ditanam oleh nenek moyang dan secara tidak langsung pengetahuan tentang penanamannya diwariskan dari generasi ke generasi sampai saat ini sebagai tumbuhan yang memiliki banyak manfaat baik bagi manusia maupun ternak. Pengetahuan petani mengenai kandungan gizi sama sekali belum memahaminya, yang diketahui hanya kelezatan ketika daun kelor dijadikan sebagai sayur kuah hidangan makan karena merupakan menu pelengkap saat makan sehari-hari.

Kandungan gizi dan nutrisi yang terdapat pada daun kelor antara lain adalah vitamin C dan E di samping juga terdapat zat besi, kalium, kalsium, dan mempunyai kandungan antioksidan tinggi yang dapat memerangi radikal bebas dalam tubuh sehingga sangat baik dikonsumsi untuk kesehatan tubuh (1). Di berbagai daerah terutama di pedesaan daun kelor dijadikan obat tradisional dan diolah menjadi sayur yang sangat disukai oleh masyarakat (2).

Daun kelor tersebar di wilayah Kabupaten Sumenep terutama di lahan tegalan yang sengaja ditanam pinggir lahan dengan produksi yang melimpah dan belum dimanfaatkan secara maksimal untuk meningkatkan gizi pangan dan ekonomi masyarakat. Menurut Hasanah (3) sebagian besar daun kelor ini hanya dijadikan sebagai pakan ternak sapi atau kambing dan belum diolah lebih lanjut untuk meningkatkan nilai tambah secara ekonomi.

Rendahnya pengetahuan masyarakat akan kegunaan daun kelor menjadi penyebab utama tidak adanya aktifitas pengolahan makanan yang berbahan baku daun kelor menjadi produk bergizi dan bernilai ekonomi yang dapat memberikan tambahan penghasilan bagi masyarakat (4). Penyuluhan dan sosialisasi terkait manfaat dan kegunaan daun kelor masih jarang dilakukan sehingga keterampilan masyarakat rendah.

Makanan sehat dan menyehatkan sangat dibutuhkan oleh tubuh (5). Makanan tidak boleh hanya mengenyangkan namun harus menyehatkan agar badan tetap bugar dan tidak mudah terserang penyakit (6). Makanan yang sangat digemari oleh masyarakat saat ini adalah mie instan yang terbuat dari tepung terigu yang memiliki kandungan protein, mineral dan vitamin yang rendah serta sifatnya hanya mengenyangkan (7).

Mie daun kelor menjadi salah satu alternatif solusi pangan masyarakat yang memiliki kandungan gizi dan nutrisi yang tinggi serta dapat dijadikan sebagai produk bernilai ekonomi sehingga menambah penghasilan keluarga (8). Untuk itu perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan dan pendampingan pembuatan mie daun kelor kaya gizi untuk meningkatkan gizi dan dan ekonomi masyarakat. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat daun kelor, memperkenalkan mie daun kelor sebagai pangan bergizi dan bernilai ekonomi untuk menambah penghasilan masyarakat.

Metode

Pengabdian masyarakat ini di laksananakan di Desa Palongan Kecamatan Bluto Kabupaten Sumenep pada bulan April 2024. Sasaran pengabdian ini adalah anggota Kelompok Wanita Tani (KWT) Potre Koneng yang berjumlah 22 orang. Rumah ketua KWT Potre Koneng sekaligus dijadikan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi yang melibatkan mahasiswa Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian Universtas Wiraraja dalam kelas mata kuliah manajemen pelatihan. Pertama persiapan

(survey lapang) dengan berkoordinasi dengan pihak desa serta menentukan lokasi pengabdian, penetapan waktu pelatihan, penentuan sasaran dan target peserta pelatihan dan perencanaan materi pelatihan. Kedua pelaksanaan berupa penyuluhan sosialisasi pembuatan mie berbahan baku daun kelor. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan praktek agar mudah dipahami oleh masyarakat dan dapat dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga evaluasi, untuk mengetahui seberapa besar pemahaman yang diperoleh oleh peserta pengabdian dalam pembuatan mie daun kelor serta untuk mengetahui sejauhmana peningkatan keterampilan sebelum dan sesudah pelatihan.

Hasil Dan Pembahasan

Kelor menjadi tanaman yang tidak terpisahkan dari kehidupan petani di Desa Palongan. Selain sebagai media rambat cabe jamu, daunnya pun dapat dimanfaatkan sebagai sayur dan pakan ternak baik sapi maupun kambing, di samping itu daun kelor juga memiliki banyak kandungan gizi dan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan dan dapat diolah menjadi berbagai macam produk olahan bernilai ekonomi seperti mie berbahan baku daun kelor untuk menambah penghasilan ibu rumah tangga (9).

Kegemaran sebagian masyarakat saat ini adalah mengkonsumsi mie instan yang mengandung bahan tambahan makanan seperti pengawet sehingga tidak dianjurkan dikonsumsi secara berlebihan karena dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan penyakit (10).

Mie daun kelor adalah varian mie yang dibuat dengan menggunakan daun kelor sebagai salah satu bahan bakunya. Ekstrak daun kelor ditambahkan ke dalam adonan tepung terigu atau campuran tepung lainnya saat pembuatan mie (11). Hal ini akan memberikan tambahan nilai gizi pada mie tersebut karena daun kelor kaya akan nutrisi. mie daun kelor bisa memiliki rasa dan tekstur yang unik, dan sering kali dianggap lebih sehat dari pada mie biasa karena ada tambahan nutrisi dari daun kelor.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dari persiapan dengan melakukan observasi dan survey lapang untuk menentukan lokasi dan target sasaran serta penepatan waktu pelatihan untuk menyesuaikan dengan waktu kosong peserta yang mayoritas adalah ibu-ibu rumah tangga tani yang terkumpul dalam Kelompok Wanita Tani Potre Koneng Desa Palongan Kecamatan Bluto Kabupaten Sumenep. Di sekitar pekarangan rumah anggota kelompok wanita tani terdapat banyak pohon kelor sehingga memudahkan para peserta pengabdian untuk mendapatkan bahan baku pembuatan mie daun kelor.

Pelaksanaan kegiatan inti dimulai dari penyuluhan terlebih dahulu dengan memberikan informasi atau penyampaian teori tentang aneka manfaat dan khasiat daun kelor, dilanjutkan dengan praktek pembuatan dan pengolahan mie daun kelor, yang bahan-bahannya terdiri dari 60 gram daun kelor yang diambil sekitar pekarangan rumah ketua KWT, 250 gram tepung terigu protein tinggi, 50 gram tepung tapioka, 1 butir telur, 1 sendok garam dan 80 ml air untuk memblender kelor. Adapun cara pembuatannya yang telah dipraktekkan kepada peserta adalah sebagamana berikut:

a. Siapkan bahan-bahan
b. Petik daun kelor, lalu cuci dan blender. Saring jus kelor kemudian diambil airnya saja kurang lebih 70-80 ml
c. Campurkan tepung terigu, tapioka, garam, aduk selagi kering. Tambahkan telur dan ekstrak daun kelor sedikit demi sedikit sambil diuleni hingga adonan kalis dan tercampur rata. Ekstrak (sari) daun kelor harus ditambahkan sedikit demi sedikit, pastikan adonan tidak terlalu lembek
d. Bulatkan adonan, bagi menjadi 4 bagian. Ambil 1 bagian adonan, baluri dengan tepung terigu, lalu pipihkan di pasta maker, mulai dari ketebalan nomor satu,

lalu ulangi gilas sekali lagi, kemudian naikkan ke ketebalan nomor dua, ulangi lagi, lanjutkan ke ketebalan nomor tiga, ulangi lagi dan lakukan hingga mencapai ketebalan nomor empat

e. Setelah itu, taburi adonan dengan tepung tapioka lalu potong di *noodle maker*. Lakukan hingga adonan habis.
f. Taburkan tepung tapioka pada hasil adonan yang sudah menjadi mie agar mie tidak saling menempel. Mie siap dan bisa langsung diolah atau disimpan terlebih dahulu, mie dapat di simpan di *chiller* selama 2 x 24 jam.

Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat. Sebelum acara dimulai para peserta ditanya apakah sudah mengetahui kandungan daun kelor, mayoritas menjawab tidak mengetahui dan memahami tentang kandungan dan manfaat yang terdapat pada daun kelor. Setelah acara selesai kemudian diadakan tanya jawab lagi untuk mengetahui pemahaman peserta, rata-rata jawabannya memahami dan mengetahui akan kandungan dan manfaat daun kelor serta terjadi peningkatan keterampilan peserta dalam mengolah daun kelor menjadi mie sehingga dapat dijadikan usaha sampingan untuk menambah penghasilan keluarga. Semua peserta sangat antusias dalam mengikuti pelatihan pembuatan daun kelor sehingga menambah semangat para mahasiswa menyampaikan materi dan mendemontrasikan pembuatan mie daun kelor



***Gambar 1**: Pohon Kelor dan Pelaksanaan Pengabdian di KWT Potre Koneng*

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil pengabdian berupa pelatihan dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dalam mempromosikan kesehatan, meningkatkan pemahaman tentang gizi, dan memberdayakan masyarakat secara ekonomi. Melalui pelatihan ini, masyarakat dapat belajar cara menggunakan sumber daya lokal yang melimpah, seperti daun kelor, untuk meningkatkan nilai gizi makanan sehari-hari. Selain itu, pelatihan ini juga memberikan kesempatan untuk pengembangan keterampilan baru dan usaha baru dalam bidang kuliner. Dengan demikian, pengabdian masyarakat pada pelatihan mie daun kelor memiliki dampak positif yang luas, baik pada individu maupun pada komunitas secara keseluruhan.

Saran untuk berbagai pihak yang akan melakukan pengabdian masyarakat terkait produk olahan daun kelor:

1. Pengabdian selanjutnya hendaknya mengembangkan materi pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tingkat pemahaman peserta, termasuk informasi tentang manfaat gizi dari daun kelor, teknik praktis pembuatan mie, dan produk olahan lainnya yang berbahan dasar daun kelor

2. Pelatihan berupa peningkatan keterampilan masyarakat senantiasa digalakkan dengan memanfaatkan sumber daya lokal seperti daun kelor di sekitar pekarangan rumah menjadi berbagai macam produk olahan.
3. Mengenalkan teknik promosi dan mengajarkan penjualan mie daun kelor melalui media sosial secara efektif dan efisien
4. Peran pemerintah dan insan akademia untuk selalu berperan aktif dalam melakukan penyuluhan dan pengabdian kepada masyarakat terutama dalam ketahanan pangan yang bergizi.

Daftar Rujukan

1. Hastuty YD, Nitia S. Ekstrak Daun Kelor Dan Efeknya Pada Kadar Hemoglobin Remaja Putri Moringa Leaf Extract and Its Effect on Hemoglobin Levels in Young Girls. JPP) J Kesehat Poltekkes Palembang [Internet]. 2022;17(1):2654–3427. Available from: https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1
2. Pade SW, Bulotio NF. Nutrifikasi Daun Kelor (Moringa oleifera) dengan Varietas Umur Daun Berbeda Terhadap Karakteristik Mutu Nori Rumput Laut (Gracilaria spp). J Agritech Sci. 2019;3(1):34–42.
3. Hasanah M, Fitriana ER, Indriati N, Masruroh S, Novia C, Nurul U, et al. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Diversifikasi Olahan Daun Kelor. Teknol PANGAN Media Inf dan Komun Ilm Teknol Pertan. 2019;10(1):41–5.
4. Ndukang S, Seran L, Djalo A, Missa H, Baunsele AB. Sosialisasi dan Pembuatan Produk Olahan Pangan Berbahan Dasar Daun Kelor. J Pengabdi Masy Nusant. 2023;3(2):320–9.
5. Dedy Kasingku J, Lumoindong B. Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. J Educ. 2023;05(04):16071–80.
6. Wijaya H, Mustikawati E, Utama L, Ruslim TS. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Beli Makanan Organik. J Bina Manaj. 2021;9(2):146–61.
7. Rochmawati, Marlenywati. Perilaku Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Dan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak. J Vokasi Kesehat. 2015;1(6):188–94.
8. Maharani A, Murwanti R. Optimalisasi Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Produk Olahan Bernilai Gizi dan Bernilai Ekonomi Tinggi. J Community Dev. 2021;2(1):38–42.
9. Belladona M, Waliamin J. Pemanfaatan Moringa oleifera sebagai Produk Olahan Sehat dan Bernilai Ekonomis bagi Masyarakat di Kecamatan Ratu Samban Kota Bengkulu di Tengah Pandemi Covid-19. Abdihaz J Ilm Pengabdi pada Masy. 2021;3(1):1.
10. Efrizal W. Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung. CITRA DELIMA J Ilm STIKES Citra Delima Bangka Belitung [Internet]. 2021;4(2):94–100. Available from: http://jurnalilmiah.stikescitradelima.ac.id/index.php/
11. Sarman F, Apriyanto Y, Utami S, Cantika N, Gulo WGN. Pendampingan Masyarakat Dalam Pengolahan Mie dan Teh Daun Kelor. BERNAS J Pengabdi Kpd Masy. 2024;5(1):720–4.