

EDUKASI PENTINGNYA MINUM SUSU BAGI MASYARAKAT DI DESA OENENU, KECAMATAN BIKOMI TENGAH KABUPATEN TIMOR TENGAH UTARA

Josua Sahala¹, Ture Simamora², Debora Chrisinta³, Agustinus Palmarius Tae Abi⁴, Maria
Metriana Seran⁵, Margareta Mamuit Ninu⁶

^{1,2}Jurusan Peternakan Fakultas Pertanian Sains dan Kesehatan Universitas Timor.

³Jurusan Teknik Informatika Fakultas Pertanian Sains dan Kesehatan Universitas Timor FakuAffiliasi

^{4,5,6}Mahasiswa Jurusan Peternakan Fakultas Pertanian Sains dan Kesehatan Universitas Timor

¹Jose.mid2kill@unimor.ac.id

Abstract

Milk is a product that comes from livestock that can be consumed by the public and is useful for all age groups. The low consumption of milk among people in Indonesia is not only based on quantity but also based on quality. Milk is a food that contains essential nutrients for human life, including protein, fat, carbohydrates, minerals, vitamins, and growth factors. This service aims to provide community service in the form of education or outreach about the importance of drinking milk for the community in Oenenu Village, Bikomi Tengah District, North Central Timor Regency. The results of this community service were attended by 40 people with the target group being 25 elementary school students and 2 middle school students and assisted by 13 students from the Animal Husbandry Department, Faculty of Agriculture, Science and Health, Timor University and it went well and smoothly. Conclusions can be drawn during the service. Each participant was active in the question and answer session and enthusiastic about drinking the milk provided by the service team.

Keywords: Education, Nutrition, Milk, Students

Abstrak

Susu adalah suatu produk yang berasal dari peternakan yang mampu dikonsumsi masyarakat dan berguna bagi seluruh kalangan usia. Rendahnya konsumsi susu masyarakat di Indonesia selain berdasarkan kuantitas juga berdasarkan kualitas. Susu merupakan bahan pangan yg mengandung zat-zat nutrisi yang utama untuk kehidupan manusia, antara lain protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin serta faktor-faktor pertumbuhan. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan bentuk penyuluhan atau sosialisasi akan Pentingnya Minum Susu bagi Masyarakat di Desa Oenenu, Kecamatan Bikomi Tengah Kabupaten Timor Tengah Utara. Hasil Pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri oleh 40 orang dengan target sasaran adalah siswa SD berjumlah 25 orang siswa dan SMP berjumlah 2 orang siswa dan dibantu oleh 13 mahasiswa Jurusan Peternakan Fakultas Pertanian Sains Dan Kesehatan Universitas Timor berjalan dengan baik dan lancar. Kesimpulan yang dapat diambil saat pengabdian Setiap peserta aktif dalam sesi Tanya jawab dan antusias dalam meminum susu yang telah disediakan oleh tim pengabdian.

Kata Kunci: Edukasi, Gizi, Susu, Siswa

Submitted: 2023-12-20

Revised: 2023-12-21

Accepted: 2024-01-02

Pendahuluan

Indonesia memiliki potensi cukup besar pada pengembangan bidang agribisnis. Hal ini dilihat dari adanya sumber daya yang belum dimaksimalkan secara baik. Salah satu sektor yang mampu dikembangkan yaitu sektor peternakan dikarenakan sektor ini mempunyai peran akan kebutuhan pangan dari protein hewani kepada masyarakat. Hasil olahan dari ternak memiliki kandungan nilai gizi yang lebih baik apabila dibandingkan dengan protein nabati dan dalam rangka mencapai tujuan pembangunan peternakan wajib lebih diarahkan dalam pembangunan peternakan yang tepat sasaran dalam penggunaan teknologi yang tepat guna, efisien dan system produksi yang berkelanjutan. Sebagai akibatnya bisa meningkatkan pendapatan, serta meningkatkan taraf hidup peternak di pedesaan. Susu adalah suatu produk yang berasal dari peternakan yang mampu dikonsumsi masyarakat dan berguna bagi seluruh kalangan usia dikarenakan susu mempunyai

kandungan gizi cukup lengkap serta seimbang yang mengandung gizi berupa kalsium yang berguna untuk pertumbuhan tulang dan gigi (Anggraeni *et al*, 2021).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 menyampaikan bahwa tingkat konsumsi per kapita masyarakat di Indonesia di tahun 2020 sebesar 16,27 liter/kapita/tahun. Jumlah ini telah mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya sebesar 0,40 liter/kapita/tahun. Meskipun meningkat, jumlah konsumsi susu masyarakat Indonesia masih dikategorikan rendah dibandingkan dengan konsumsi susu di Negara Asia Tenggara. Disampaikan juga oleh Outlook Susu (2019) dalam Anggraeni *et al* (2021) bahwa Negara Brunei mengkonsumsi susu sebanyak 129,1 liter/kapita/tahun, Malaysia mengkonsumsi susu sebesar 50,9 liter/kapita/tahun, Singapura mengkonsumsi susu sebesar 46,1 liter/kapita/tahun dan Vietnam mengkonsumsi 20,1 liter/kapita/tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi susu di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya, namun masih dibawah daya konsumsi Asia Tenggara sehingga perlu adanya upaya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengkonsumsi susu sebagai kebutuhan dalam pelengkap nutrisi bagi tubuh masyarakat.

Menurut Meylinah Vobdan oril (2008) dalam Alhuur *et al* (2020) bahwa rendahnya konsumsi susu masyarakat di Indonesia selain berdasarkan kuantitas juga berdasarkan kualitas. Hal ini dapat dinilai dari jenis produk susu yang mendominasi pangsa pasar di Indonesia, diantaranya adalah susu kental manis sebanyak 40%, susu bubuk sebanyak 40%, sementara susu cair hanya sebesar 20%. Sebagian besar masyarakat masih banyak yang menganggap bahwa semua jenis produk susu baik yang segar maupun olahan memiliki kualitas gizi yang sama, sehingga masyarakat cenderung lebih memilih mengkonsumsi produk susu olahan berupa susu kental manis dan susu bubuk karena flavor yang lebih disukai atau manis dan daya simpan yang lebih panjang dibandingkan susu cair.

Susu merupakan bahan pangan yg mengandung zat-zat nutrisi yang utama untuk kehidupan manusia, antara lain protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin serta faktor-faktor pertumbuhan. Selain itu susu sebagai medium untuk beberapa mikroorganisme yang bisa merubah komposisi kimia susu saat proses penyimpanan. Apabila dibandingkan dengan hasil olahan ternak lainnya susu memiliki sifat yang mudah rusak sehingga perlu penanganan susu cepat dan tepat (Resnawati, 2020). Kandungan nutrisi yang terdapat pada susu sangat bermanfaat bagi semua golongan kecuali bagi beberapa orang yang intoleran terhadap susu. Selain kandungannya, susu bermanfaat untuk masa pertumbuhan terutama pembentukan tulang, mencegah osteoporosis serta kanker usus. Manfaat bagi usus hanya bisa diperoleh apabila mengonsumsi susu pada bentuk cair, bukan dalam bentuk vitamin pengganti. Tidak setiap orang mempunyai tubuh dengan kemampuan dapat mencerna susu dengan baik. Gangguan pencernaan yg seringkali timbul setelah mengkonsumsi susu. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan memecah laktosa (gula susu) menjadi komponen-komponen sederhana yg bisa diserap oleh tubuh, contohnya monosakarida, glukosa, serta galaktosa. Berbagai alasan orang tidak mengkonsumsi susu dikarenakan aroma susu yang bisa mengakibatkan rasa mual dan faktor susu yang relatif masih mahal (Suarjana *et al*, 2019).

Desa Oenenu merupakan desa yang berada didaerah perbatasan. Dapat dikatakan bahwa desa ini berada disekitar pelosok yang banyak terdapat anak usia sekolah dasar (SD) dan sekolah menengah pertama (SMP). Desa ini memiliki kondisi jalan yang belum optimal sehingga proses perjuangan dalam mencerdaskan Anak Bangsa, menuju desa dan sekolah juga masih belum cukup baik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Kepala Desa diperoleh sebuah informasi bahwa siswa SD dan SMP yang berada di desa Oenenu kurang memperoleh pengetahuan akan manfaat susu dan jarang sekali untuk minum susu, sehingga bisa dikatakan bahwa tingkat kesadaran akan pentingnya manfaat minum susu di Desa Oennenu masih relative rendah.

Sejauh ini Siswa SD dan SMP yang berada di Desa Oenenu Kecamatan Bikomi Tengah Kabupaten TTU untuk mencukupi kebutuhan gizi protein asal hewani berasal dari telur dan hanya mengkonsumsi daging ketika ada pesta adat serta hasil laut berupa ikan. Namun sangat jarang dalam mengkonsumsi susu. Susu berperan penting dalam perkembangan tubuh seseorang. Suharyanto (2003) dalam Christi *et al* (2019) berpendapat bahwa dengan mengkonsumsi protein produk hewani berupa susu yang kaya akan komponen gizi yang lengkap serta produk yang mudah dicerna sehingga memiliki antibodi yang baik berupa *imunoglobulin* untuk tumbuh kembang anak melalui tahapan pertumbuhan menjadi remaja dan di akhiri dengan fase dewasa atau usia lanjut. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan bentuk penyuluhan atau sosialisasi dengan judul "Edukasi Pentingnya Minum Susu bagi Masyarakat di Desa Oenenu, Kecamatan Bikomi Tengah Kabupaten Timor Tengah Utara.

Metode

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) merupakan salah satu tri darma perguruan tinggi yang wajib dilakukan oleh setiap dosen pendidik di Perguruan Tinggi Negeri/Swasta dalam memenuhi kewajiban yang harus dilakukan dalam pemenuhan beban kerja (BKD) setiap semester. Kegiatan Pengabdian ini akan diaplikasikan dalam bentuk penyuluhan Edukasi pentingnya minum susu bagi masyarakat di Desa Oenenu Kecamatan Bikomi Tengah Kabupaten TTU yang diikuti oleh 40 orang dengan target sasaran adalah siswa SD berjumlah 25 orang siswa dan SMP berjumlah 2 orang siswa dan dibantu oleh 13 mahasiswa Jurusan Peternakan Fakultas Pertanian Sains Dan Kesehatan. Kegiatan ini sebagai bentuk pengabdian terhadap masyarakat dapat dilakukan dengan berbagai langkah atau macam metode (Christi *et al.*, 2019; Dianah *et al.*, 2022; Candrasari *et al.*, 2023) meliputi 3 tahapan yaitu :

1. Tahapan Persiapan

Melakukan kunjungan ke Desa Oenenu, menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan, mengidentifikasi masalah untuk penentuan materi yang akan disampaikan dan media dalam penyampaian penyuluhan, penentuan sasaran lokasi kegiatan, tujuan kegiatan dan persiapan alat-alat yang ingin digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan (contohnya materi penyuluhan susu dan video mengenai susu) dilanjutkan dengan meminta permohonan izin kepada Kepala Desa untuk bermitra dalam melaksanakan pengabdian.

2. Tahapan Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan secara kelompok dengan cara tatap muka bersama peserta diruang kelas, membagikan kuisisioner (*Pre test* dan *Post Test*), penayangan video minum susu, ceramah, dilanjutkan diskusi dengan dengan metode FGD (*Forum Group Discussion*). Proses penyuluhan yang akan dilaksanakan didokumentasikan sebagai bentuk bukti pelaksanaan kegiatan

3. Demonstrasi

Minum susu dilakukan terhadap masyarakat dari berbagai golongan yaitu sebagai bentuk aplikasi betapa pentingnya minum susu dalam memperbaiki serta meningkatkan status gizi masyarakat serta memberikan setiap siswa sebuah susu untuk dibawa pulang dan dikonsumsi dirumah. Seluruh tahapan-tahapan kegiatan ini telah dipersiapkan oleh dosen dan mahasiswa dari Program Studi Peternakan Fakultas Pertanian Sains dan Kesehatan Universitas Timor.

Hasil dan Pembahasan

Siswa SD dan SMP dari setiap keluarga di desa Oenenu Kecamatan Bikomi Tengah Kabupaten Timor Tengah Utara merupakan Subjek pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa jurusan peternakan Fakultas Pertanian Sains dan Kesehatan Universitas Timor. Desa Oenenu menjadi desa yang sangat dekat dengan pasar tradisional. Hal ini menjadi faktor utama bagi masyarakat khususnya anak SD dan SMP dalam pemilihan makanan dan

minuman yang berasal dari produk peternakan. Peninjauan yang dilakukan berupa observasi bahwa minuman susu memiliki macm merk yang ada di pasar tradisional. Suarjana *et al* (2019) menyampaikan bahwa dengan adanya pasar yang berdekatan dengan sekolah mampu menjadikan anak-anak lebih banyak dalam mengkonsumsi minuman susu yang tinggi protein. Hal ini serupa dengan kondisi anak sekolah yang ada di Desa Oenenu. Siswa yang sekolah SD Sampai SMP berkisar umur 5 sampai 14 tahun merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Aktivitas fisik terus meningkat pada usia ini, seperti bermain, berolahraga, atau membantu orang tua di tempat kerja. Asupan gizi yang baik, baik kuantitas maupun kualitasnya sangat diperlukan agar tumbuh kembang anak optimal. Suplai nutrisi biasanya tidak berjalan lancar pada usia ini karena banyak faktor lingkungan yang sangat mempengaruhi perilaku makan dan minuman mereka (Nuryanto *et al*, 2014). Adanya edukasi akan manfaat produk-produk peternakan berupa susu di dalam sekolah sangat efektif karena anak-anak sekolah merupakan target yang mudah dan terorganisir dengan baik dan merupakan kelompok usia yang sensitif dan reseptif terhadap perubahan. Anak usia sekolah juga sedang dalam tahap tumbuh kembang dan dapat dengan mudah dibimbing, diarahkan dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik (Lucie, 2005 dalam Lubis *et al*, 2013; Suarjana *et al*, 2019) yang dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. Jumlah Target Sasaran Edukasi Manfaat Minum Susu

No	Siswa Sekolah	Jumlah Siswa (Orang)	Pesersentase (%)
1	SD	25	92.59%
2	SMP	2	7,41%
Total		27	100%

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Penyuluhan Edukasi pentingnya minum susu bagi masyarakat di Desa Oenenu Kecamatan Bikomi Tengah Kabupaten TTU dilakukan dengan metode FGD (*Focus Group Discussion*). Pemberian Materi Penyuluhan mengenalkan pentingnya minum susu secara bertahap, mulai dari waktu yang tepat saat minum susu, kondisi susu yang baik untuk dikonsumsi, menjelaskan fungsi dan manfaat susu, dan diakhiri dengan praktek minum susu bersama. Susu mempunyai peranan yang penting dalam tubuh manusia apabila dikonsumsi secara teratur. Menurut Anggraeni *et al* (2021) bahwa susu memiliki banyak jenis. Jenis susu yang banyak disukai dan diminati oleh masyarakat terutama sekolah dasar dan sekolah menengah pertama yaitu susu bubuk dan cair. Pernyataan yang sama juga disampaikan oleh Ressang (1982) dalam Christi *et al* (2019) bahwa susu sangat bermanfaat bagi semua lapisan masyarakat, misalnya bagi anak yang masih sekolah yaitu SD dan SMP yang dapat memanfaatkan kandungan protein dan mineralnya untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh. Bagi remaja, susu bermanfaat untuk menunjang berat badan yang sehat dan kesehatan gigi, dan bagi orang dewasa yang lebih tua, susu dapat digunakan untuk menjaga kesehatan jantung bahkan tulang. Pemaparan materi akan pentingnya minum susu dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyampai Materi Akan Manfaat Minum Susu Bagi Siswa SD Dan SMP Di Desa Oenenu

Proses Tanya jawab dan pembagian susu merupakan rangkaian kegiatan terakhir yang melibatkan berbagai peserta mengenai pentingnya minum susu. Banyak peserta dari siswa SD dan SMP di desa Oennenu yang menanyakan apakah susu bubuk dan susu cair yang beredar di masyarakat layak untuk dikonsumsi. Susu yang baik dan layak untuk dikonsumsi yang paling penting tidak melewati batas pemakaian waktu yang tertera pada kemasan serta pemberian susu juga berdasarkan umur. Tidak semua susu bisa diberikan terhadap anak siswa SD dan SMP. Setiap peserta yang berani bertanya akan diberikan susu. Proses Tanya jawab dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab Dan Pemberian Minum Susu

Susu memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan kekuatan dan pertumbuhan tulang, mencegah osteoporosis, mempertahankan ketajaman penglihatan, melindungi jantung dan saraf dari kelelahan, dan menyembuhkan luka. Hal tersebut juga membantu siswa tertidur lebih nyenyak

saat tidur (Hadi, 2011 dalam Triratnawati, 2016). Menurut Wijaya *et al* (2014), susu memiliki banyak manfaat bagi tubuh selain kandungan gizinya. Salah satunya adalah kalsiumnya yang meningkatkan kekuatan tulang, mencegah tulang menyusut, patah tulang, kerusakan gigi, dan menjaga kesehatan mulut. Selain itu, kandungan magnesiumnya membuat jantung dan sistem syaraf tahan terhadap kelelahan. Selain sehat dan menguntungkan, susu sapi memiliki kekurangan: beberapa orang tidak dapat mengonsumsinya. Menurut Sawitri *et al* (2018) bahwa keuntungan produk susu dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat desa tentang cara menilai kualitas susu yang dapat dilihat dari warna dan rasa. Oleh sebab itu, perlu adanya kesadaran dari berbagai kalangan masyarakat yang ada di Desa Oenenu Kecamatan Bikomi Tengah, Kabupaten Timor Tengah Utara mengenai pentingnya minum susu yang sangat bagi bagi masa anak-anak khususnya siswa SD dan SMP dan secara pemikiran siswa sebelum dan sesudah pengabdian mereka sudah paham terkait pentingnya mengkonsumsi susu. Diakhir pengabdian pemberian susu kepada setiap peserta dan dokumentasi foto bersama sebagai selesainya tahapan pengabdian yang ada di Desa Oenenu Kecamatan Bikomi Tengah, Kabupaten Timor Tengah Utara.



Gambar 3. Photo Bersama Peserta Pengabdian Pentingnya Minum Susu di Desa Oenenu

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat ini yang dihadiri oleh 40 orang dengan target sasaran adalah siswa SD berjumlah 25 orang siswa dan SMP berjumlah 2 orang siswa dan dibantu oleh 13 mahasiswa Jurusan Peternakan Fakultas Pertanian Sains Dan Kesehatan berjalan dengan baik dan lancar. Setiap peserta aktif dalam sesi Tanya jawab dan antusias dalam meminum susu yang telah disediakan oleh tim pengabdian.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, E. D., Hidayat, S. I., & Amir, I. T. (2021). Persepsi dan Minat Masyarakat Terhadap Konsumsi Susu. *Jurnal Social Economic of Agriculture*, 10(1), 41-49. <http://dx.doi.org/10.26418/j.sea.v10i1.47753>
- Allhuur, K.R.Z., E. Yuniarti, R.F. Ramadhan. (2020). Upaya Peningkatan Kualitas Konsumsi Susu Masyarakat Desa Cilayung Kecamatan Jatinangor. *Media Kontak Tani Ternak*. 2(1), 7-11. <https://doi.org/10.24198/mktt.v2i1.24785>

- Badan Badan Pusat Statistik, (2021). *Konsumsi Susu Indonesia 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Candrasari, D. P., Purwantini, D., Susanto, A., Santosa, S. A., & Hidayah, C. N. (2023). Sosialisasi Pentingnya Minum Susu bagi Manusia di Kelurahan Tanjung, Kecamatan Purwokerto Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(1), 109-114. <https://doi.org/10.54082/jamsi.604>
- Christi, R. F., Edianingsih, P., & Alhuur, K. R. G. (2019). Pentingnya minum susu untuk anak usia dini, remaja dan lanjut usia di pesisir Pangandaran. *Media Kontak Tani Ternak*, 1(2), 12-15. <https://doi.org/10.24198/mktt.v1i2.23585>
- Dianah, R., Dila, S., Maudina, A. Z., Bimantoro, A. E., & Wicaksono, I. (2022). Penyuluhan Pentingnya Sarapan Sehat Dan Bergizi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sman 2 Tasikmalaya. *Minda Baharu*, 6(1), 80-90. <https://doi.org/10.33373/jmb.v6i1.3923>
- Lubis, Z. S. A., Lubis, N.L. & Syahrial E. (2013). Pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang PHBS di Sekolah Dasar Negeri 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan tahun 2013. *Kebijakan, Promosi Kesehatan dan Biostatistika*, 2(1), 1-9.
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32-36. <https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.121-125>
- Resnawati H. (2014). Kualitas Susu Pada Berbagai Pengolahan dan Penyimpanan (The Quality of Milk and its Products on Several Processing and Storage). *Semiloka Nasional Prospek Industri Sapi Perah Menuju Perdagangan Bebas*, 2020, 497-502.
- Sawitri, A. P., Ajiningrum, P. S., & Suhardiyah, M. (2018). Peningkatan Ekonomi Peternak Sapi Perah dan Masyarakat Desa Melalui Diversifikasi Produk Olahan Dengan Bahan Baku Susu Sapi. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(2), 272-278. <https://doi.org/10.21067/jpm.v3i2.2659>
- Suarjana, I. M., Padmiari, I. E., & Sugiani, P. S. (2019). Sosialisasi pentingnya konsumsi susu kedelai sebagai minuman sehat, kaya protein, dan serat serta alami untuk anak sekolah dasar di kecamatan Ubud kabupaten Gianyar. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 1(3), 208-215. <https://doi.org/10.33992/ms.v1i3.934>
- Triratnawati, A. (2017). Makna susu bagi konsumen mahasiswa di kafe susu di Yogyakarta: antara gizi dan gengsi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(1), 27-35.
- Wijaya, H., Prayanto, W. H., & Yudani, H. D. (2014). Perancangan Video Edukasi Tentang Manfaat Dan Kandungan Gizi Susu Sapi Segar Untuk Anak-Anak. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(4), 12.