

Received: April 2021

Accepted: Mei 2021

Published: Juli 2021

Article DOI: <http://dx.doi.org/10.24903/sj.v5i2.1402>

Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Serat terhadap Pengunjung Mall *Pakuwon Trade Centre Surabaya*

*Nurul Azizah Choiriyah**Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMsMO Internasional*nurul@ottimmo.ac.id*Latifahtur Rahmah**Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional*lppm@ottimmo.ac.id*Arya Putra Sundjaja**Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional*lppm@ottimmo.ac.id

Abstrak

Serat merupakan jenis karbohidrat kompleks yang tidak dapat dicerna oleh usus halus dan bermanfaat bagi kesehatan. Manfaat kesehatan serat diantaranya memperbaiki saluran pencernaan, meningkatkan bakteri baik, menurunkan kolesterol, mencegah obesitas dan kanker kolon. Masyarakat perkotaan seringkali mengkonsumsi *junkfood* dan makanan instan sehingga kebutuhan serat tidak tercukupi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan pengunjung mall PTC mengenai pentingnya konsumsi serat bagi kesehatan. Peserta pengabdian masyarakat ini yaitu pengunjung mall PTC yang berasal dari Surabaya, Sidoarjo dan Gresik. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode *talkshow*, diskusi dan demonstrasi pembuatan *tofu cheese cake*. Peserta mengikuti kegiatan *talkshow* dan diskusi dengan antusias dan tertib. Berdasarkan pretest dan posttest terdapat peningkatan pengetahuan peserta pengabdian masyarakat terkait pentingnya konsumsi serat bagi kesehatan. Seluruh peserta dapat menjawab seluruh pertanyaan posttest dengan benar. Tofu cheese cake dapat dibuat sebagai makanan camilan dengan kandungan serat yang tinggi dengan menambahkan *fibercreme* pada formulasi kue tersebut.

Kata Kunci: *serat; tofu cheese cake; mall; penyuluhan.*

Pendahuluan

Serat merupakan jenis *non-available* karbohidrat yang tidak dapat dicerna oleh usus halus kemudian lolos ke usus besar manusia dan terfermentasi di usus besar manusia (Afandi et al., 2019). Serat pangan memiliki manfaat kesehatan diantaranya dapat meningkatkan bakteri baik (*Lactobacillus* dan *Bifidobacterium*) pada saluran pencernaan manusia, mencegah diare, mencegah kanker kolon dan mencegah konstipasi. Jenis serat pangan diantaranya oligosakarida yang tak tercerna. *Oligosakarida* dapat dihidrolisis menggunakan enzim dari bahan singkong

(M. F. Putri, 2015). Oligosakarida dari singkong tersebut dapat dibuat sebagai bahan pembuat *cheesecake* sehingga menghasilkan kue lezat yang kaya serat. Serat dapat mengikat kolesterol dan lemak berbahaya serta meningkatkan pengeluaran zat berbahaya tersebut. Konsumsi serat yang tidak mencukupi kebutuhan harian dapat berbahaya bagi tubuh

Seiring dengan perkembangan zaman dan gaya hidup yang serba instan, masyarakat sering mengonsumsi *junkfood*. *Junkfood* memiliki efek negatif terhadap kesehatan tubuh karena mengandung lemak jenuh yang tinggi, asam lemak trans, kolesterol dan karbohidrat yang tinggi. Kandungan zat-zat tersebut yang berlebihan berkontribusi terhadap penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit jantung, obesitas dan lain sebagainya. (Setyawati & Rimawati, 2016). Menurut Hartanti & Mulyati (2018) adanya peningkatan kemakmuran dan modernisasi menyebabkan masyarakat perkotaan cenderung mengonsumsi makanan tinggi protein dan lemak namun rendah serat. Hal tersebut juga tidak diimbangi dengan aktivitas fisik seperti berolahraga sehingga prevalensi obesitas menjadi meningkat.

Berdasarkan penelitian Hermina & Prihatini (2016), konsumsi serat yang berasal dari sayur dan buah pada masyarakat Indonesia masih rendah. Remaja merupakan kategori usia yang paling banyak dalam mengonsumsi serat dalam jumlah kurang. Kampanye keluarga sadar gizi diperlukan agar konsumsi sayur dan buah meningkat. Menurut Widani (2019) penyuluhan terkait mengonsumsi serat dari sayur dan buah pada remaja perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk fungsi pencernaan, mencegah penyakit kardiovaskular dan Diabetes mellitus.

Handayani et al., (2019) melakukan pengabdian menggunakan metode ceramah, diskusi dan senam makan sayur dan buah yang mengandung serat pada anak sekolah SDN 18 Batang Anai. Kegiatan pengabdian tersebut efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SDN 18 Batang Anai dimana peningkatan pengetahuan terhadap pentingnya mengonsumsi buah dan sayur sebesar 6,88-point yang diuji menggunakan metode *pretest* dan *posttest*.

Mitra pengabdian masyarakat ini adalah pengunjung mall Pakuwon Trade Centre (PTC) Surabaya. Rata-rata umur peserta pengabdian adalah 19 tahun. Sebagian besar masyarakat di Surabaya tergolong ke dalam masyarakat modern. Banyak penduduk dengan kesejahteraan tinggi sehingga seringkali juga mengonsumsi makanan yang tergolong *junkfood* dan kurang serat. Penyuluhan menggunakan metode *talkshow* dan demonstrasi langsung membuat cemilan tinggi serat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta pengabdian untuk mengonsumsi serat dalam jumlah yang cukup.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan pengunjung mall PTC Surabaya mengenai pentingnya konsumsi serat bagi kesehatan. Kegiatan ini dilakukan di lantai dasar, tempat pameran PTC mall.

Metode

Pelaksanaan penyuluhan ini diawali dengan menjalin hubungan dengan pihak marketing mall Pakuwon Trade Centre (PTC). Pertemuan dengan pihak marketing tersebut membahas terkait kerja sama agar pihak mall bersedia mengadakan tempat yang longgar untuk dibuat panggung dan tempat duduk peserta penyuluhan. Kemudian poster *flyer* penyuluhan pentingnya konsumsi makanan berserat di tempelkan di beberapa jendela kaca dekat pintu yang mudah dijangkau pengunjung mall. Poster flyer tersebut sudah dipasang 1 bulan sebelum acara dimulai. Panitia pengabdian mendata siapa saja peserta yang mendaftar kegiatan penyuluhan.

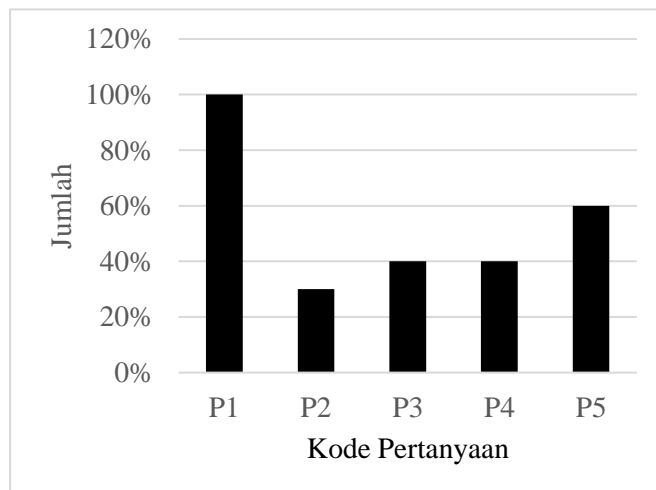
Panitia mengingatkan kembali peserta melalui media whatsapp agar tidak lupa mengikuti kegiatan penyuluhan yang bertempat di mall PTC.

Penyuluhan pentingnya konsumsi serat dilakukan dengan menggunakan metode talkshow, demonstrasi pembuatan makanan berserat tinggi dalam bentuk tofu *cheesecake* dan diskusi. Satu dosen berperan sebagai moderator dan dua dosennya lainnya sebagai narasumber. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Hari Minggu, 22 November 2020 pukul 13.00-17.00 WIB. Peserta penyuluhan pentingnya konsumsi serat ini diikuti oleh 30 orang yang berasal dari daerah Surabaya, Sidoarjo dan Gresik. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah penyuluhan maka dilakukan *pretest* dan *posttest*.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sebagai berikut mengisi daftar hadir di meja registrasi, *pretest*, talkshow, diskusi, *posttest* dan demonstrasi pembuatan tofu *cheesecake* Kegiatan penyuluhan pentingnya konsumsi serat ini berlangsung dengan lancar. Gambar 1 menunjukkan hasil *pretest* peserta penyuluhan. Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa seluruh peserta dapat menjawab dengan benar pada pertanyaan terkait jenis makanan yang mengandung serat. Pada pertanyaan terkait serat dapat meningkatkan kesehatan saluran pencernaan, hanya 30 % peserta yang dapat menjawab dengan benar. Sebanyak 40 % mampu menjawab dengan benar pada pertanyaan terkait serat dapat mencegah obesitas dan makanan yang mengandung gula tinggi dapat menyebabkan obesitas. Sebanyak 60 % mampu menjawab dengan benar pertanyaan terkait serat dapat memberikan efek kenyang.

Peserta mengikuti kegiatan talkshow dan diskusi dengan antusias dan tertib. Kemudian dilakukan kegiatan *posttest* dengan pertanyaan sama dengan pertanyaan *pretest*. Hasil *posttest* ditunjukkan oleh Gambar 2. Gambar 3 menunjukkan acara kegiatan penyuluhan yang berlangsung.



Keterangan:

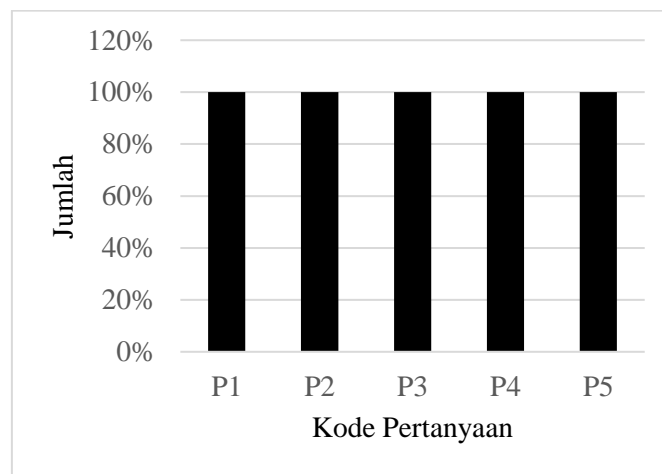
- P1: Pertanyaan terkait jenis makanan yang mengandung serat
- P2: Pertanyaan terkait serat dapat meningkatkan kesehatan saluran pencernaan
- P3: Pertanyaan terkait serat dapat mencegah obesitas
- P4: Pernyataan terkait makanan yang mengandung gula tinggi dapat menyebabkan obesitas
- P5: Pertanyaan terkait serat dapat memberikan efek kenyang

Gambar.1 Jumlah peserta yang mampu menjawab benar setiap pertanyaan pada *pretest*

Berdasarkan Gambar 2 diketahui terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai serat makanan. Seluruh peserta mampu menjawab dengan benar terhadap pertanyaan terkait jenis makanan yang mengandung serat, serat dapat meningkatkan kesehatan saluran pencernaan,

serat dapat mencegah obesitas, makanan yang mengandung gula tinggi dapat menyebabkan obesitas dan serat dapat memberikan efek kenyang.

Acara setelah *posttest* yaitu demonstrasi pembuatan tofu *cheesecake*. Tofu *cheesecake* ini berbeda dengan *cheesecake* yang ada di pasaran karena menggunakan bahan fibercreme sebagai sumber serat. Fibercreme merupakan *nondairy* krim yang terbuat dari oligosakarida singkong yang merupakan jenis serat yang baik untuk kesehatan (R. G. Putri et al., 2020). Manfaat fibercreme sebagai sumber serat diantaranya menurunkan kolesterol dan trigliserida darah, mencegah kanker kolon, mencegah obesitas dan diabetes (Marsono et al., 2020).



Gambar.2 Jumlah peserta yang mampu menjawab benar setiap pertanyaan pada post test

Bahan pembuatan tofu *cheesecake* adalah 480 gr *cream cheese*, 180 gr gula pasir, 240 gr tofu, 120 gr putih telur, 60 gr *sour cream*, 60 gr fibercreme, 20 gr air, 60 gr yoghurt, 10 gr air jeruk lemon, 1 gr vanili. Pembuatan tofu *cheesecake* dengan penambahan fibercreme adalah sebagai berikut pengadukan *cream cheese* dan gula hingga lembut dengan kecepatan sedang. Tahap selanjutnya adalah penambahan tofu, *sour cream*, fibercreme, yoghurt, air jeruk lemon dan vanili kemudian diaduk hingga rata. Kemudian dilakukan penambahan maizena dan tepung segitiga biru dan diaduk rata. Penuangan ke dalam loyang bulat diameter 20 cm x 4 cm. Pemanggangan dengan suhu 150°C selama 90 menit atau sampai matang.

Simpulan dan rekomendasi

Peserta mengikuti kegiatan talkshow dan diskusi dengan antusias dan tertib. Berdasarkan *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan pengetahuan peserta pengabdian masyarakat terkait pentingnya konsumsi serat bagi kesehatan. Seluruh peserta dapat menjawab seluruh pertanyaan *posttest* dengan benar. Tofu *cheesecake* dapat dibuat sebagai snack dengan kandungan serat yang tinggi dengan menambahkan *fibercreme* pada formulasi kue tersebut.



Gambar. 3 Kegiatan penyuluhan pentingnya konsumsi serat yang berlangsung

Daftar Pustaka

- Afandi, F. A., Wijaya, C. H., Faridah, D. N., & Suyatma, N. E. (2019). Hubungan antara Kandungan Karbohidrat dan Indeks Glikemik pada Pangan Tinggi Karbohidrat. *Pangan*, 28(2), 145–160.
- Handayani, S., Angelia, I., & Sari, A. N. (2019). Jurnal Abdimas Sainatika. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 1(1), 1–8. file:///C:/Users/ACER/Desktop/JURNAL HIPERTENSI/jurnal revisi 1.pdf
- Hartanti, D., & Mulyati, T. (2018). Hubungan Asupan Energi, Serat, Dan Pengeluaran Energi Dengan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (Rlpp). *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 1(2), 46. <https://doi.org/10.21580/ns.2017.1.2.2359>
- Hermira, H., & Prihatini. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 4–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Marsono, Y., Putri, R. G., & Arianti, E. D. (2020). The Effects of Replacement of Dietary Fiber with FiberCreme™ on Lowering Serum Glucose and Improvement of Lipid Profile in Hypercholesterolemia-Diabetic Rats and Its Mechanism. *Pakistan Journal of Nutrition*, 19(4), 204–211. <https://doi.org/10.3923/pjn.2020.204.211>
- Putri, M. F. (2015). Makanan Sumber Serat Pangan Dan Prebiotik Pencegah Diare Akibat Bakteri Patogen. *Teknobuga*, 2(1), 100–110.
- Putri, R. G., Triwitono, P., & Marsono, Y. (2020). Formulasi dan Karakteristik Bubur Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris* L.) Instan dengan Pemanis Sukrosa, Isomalto-oligosakarida dan Fibercreme. *AgriTECH*, 40(1), 13. <https://doi.org/10.22146/agritech.46262>
- Setyawati, V. A. V., & Rimawati, E. (2016). Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 275. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i3.16792>
- Widani, N. L. (2019). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Patria*, 1(1), 57. <https://doi.org/10.24167/patria.v1i1.1779>