

WORKSHOP PEMBUATAN SNACK MAKANAN SEHAT PENCEGAH PENYAKIT DEGENERATIF KEPADA WARGA KELURAHAN SUKAMAJU CILODONG KOTA DEPOK

Dyah Ayuwati Waluyo*, Ernie Halimatushadyah, Muhamad Yardha,
Halimatus Sa'diyah, Mariza Lushiana Hakim, Nabilla Ervina Putri,
Syarifah Silvi Alcheret, Falco Francesco

Program Studi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan & Teknologi Universitas Binawan Indonesia
Corresponding author Email*: dyah.ayuwati19@gmail.com

Abstract

Degenerative disease is a health condition where the body's organs or tissues are in a state of decline over time. Lack of physical activity, unhealthy lifestyle, and diet are factors that contribute to the increase in degenerative diseases prevalence. Counseling activities were held on Sukamaju Village RT 06 / RW 10 with few steps starting from gaining permit, equipment rental, socialization, counseling and closing. The menu that will be in the cooking demonstration delivered is "Stick Spinach", "Celery Juice", "Catfish Dimsum". The Cooking Demonstration Activity for Making Healthy Snacks and Drinks is an important effort to increase the understanding and awareness of community association in RT 06 and RW 10 villages, most of whom are housewives who have a role to maintain nutritional intake in food in the family to prevent degenerative diseases. This activity is intended so that people can change their dietary intake to prevent degenerative diseases early on and can fulfill nutrition. This activity uses demonstration, discussion, and question and answer methods, to see the improvement and understanding before and after counseling. The results of this activity on cooking demonstrations are very important in terms of increasing community knowledge about nutrition and health.

Keywords: *Degenerative diseases, Cooking Demonstration, Snacks, Healthy Drinks*

Abstrak

Penyakit degeneratif adalah suatu kondisi kesehatan dimana organ atau jaringan tubuh dalam keadaan yang terus menurun dari waktu ke waktu. Kurangnya aktivitas fisik, gaya hidup, dan pola makan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan angka kejadian penyakit degeneratif. Kegiatan penyuluhan di Kelurahan Sukamaju RT 06/ RW 10 dengan tahapan meliputi perizinan tempat, penyewaan perlengkapan dan peralatan, sosialisasi, penyuluhan dan penutup. Menu yang akan di demo masakan yang disampaikan yaitu "Stick Bayam", "Jus Seledri", "Dimsum Lele". Kegiatan Demo Masak Pembuatan Makanan Ringan dan Minuman Sehat merupakan upaya penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu PKK RT 06 dan RW 10 kelurahan yang sebagian besar adalah ibu rumah tangga yang memiliki peran untuk menjaga asupan gizi dalam makanan pada keluarga untuk mencegah penyakit degeneratif. Kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab, guna melihat peningkatan serta pemahaman sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil kegiatan pada demo masak ini menjadi sangat penting dalam hal peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan kesehatan.

Keywords: Penyakit Degeneratif, Demo Masak, Makanan Ringan, Minuman Sehat

Copyright©2024. Diah Ayuwati Waluyo dan kawan-kawan.
This is an open access article under the CC-BY NC-SA license.
DOI 10.30656/ps2pm.v6i1.7971

PENDAHULUAN

Demonstrasi dan edukasi makanan dan minuman sehat pada masyarakat dari berbagai macam tanaman. Tanaman yang digunakan sebagai bahan makanan dan minuman sehat memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan digunakan untuk mencegah penyakit bagi lansia dan balita. Beberapa artikel pengabdian masyarakat sebelumnya menggunakan sayur atau bahan yang mudah untuk ditemukan disekitar masyarakat. Seperti contoh pengabdian masyarakat (Widiyanto & Alviani Leny, 2023) yang membuat sawi putih gulung dan diisi tahu sebagai cemilan sehat untuk terapi non farmakologi pencegahan osteoporosis di masyarakat. Menurut arikel pengabdian masyarakat (Widayani & Triatma, 2013) pembuatan jus sehat untuk lansia dengan berbagai macam masalah kesehatan seperti jus untuk konstipasi, jus untuk menstabilkan gula darah dan kolestrol. Bahan yang digunakan sangat simpel yaitu buah dan sayuran. Pelatihan pembuatan biskuit sebagai cemilan sehat bagi balita untuk mencegah stunting. Pada pengabdian masyarakat menurut (Rahmadani et al., 2023) menggunakan daun kelor sebagai bahan utama pembuatan biskuit karena daun kelor dapat membantu memacu pertumbuhan pada balita.

Pada edukasi dan demonstrasi masak yang akan kami berikan kepada masyarakat warga kelurahan sukamaju, cilodong, kota depok kami membuat makanan dan minuman sehat yang menggunakan bahan sayuran dan ikan yang bisa dibudidayakan dengan media tanam *aquaponik*. Contoh bahan yang digunakan adalah ikan lele untuk dimsum, seledri yang akan dibuat menjaadi jus dan cemilan stick yang dibuat dari bayam. Semua bahan memiliki banyak manfaat untuk lansia sebagai pencegahan penyakit degeneratif yang diderita.

Penyakit degeneratif adalah suatu kondisi kesehatan dimana organ atau jaringan tubuh dalam keadaan yang terus menurun dari waktu ke waktu. Penyakit ini terjadi karena adanya perubahan pada sel-sel tubuh yang pada akhirnya mempengaruhi fungsi organ secara keseluruhan. Berkurangnya aktivitas fisik, gaya hidup, dan pola makan yang buruk merupakan faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kejadian penyakit degeneratif (Puji & Savitri, 2013)

Penyakit degeneratif merupakan kondisi kronis yang dapat sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Penyakit degeneratif semakin meningkat karena penurunan aktivitas fisik, gaya hidup dan pola makan. Penyakit degeneratif memiliki angka kematian yang tinggi dan dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Salah satu risiko penyakit kardiovaskular adalah hiperkolesterolemia dan dislipidemia. Kedua kondisi tersebut bisa disebabkan karena terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dan kolesterol. Selain itu, ketidakseimbangan asupan karbohidrat, lemak, dan serat juga menjadi risiko obesitas dan diabetes (Hanum & Ardiansyah, 2018).

Di Indonesia, jumlah pasien dengan penyakit degeneratif terus meningkat setiap tahunnya, meningkat dari 9,4% di tahun 2007 menjadi 13,3% di tahun 2013. Di Indonesia, terdapat 1.236.825 penderita stroke, hipertensi 84.345, diabetes melitus 10 juta, penyakit jantung 883.447, dan kanker 330.000 (Kementerian Kesehatan, 2018). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi stroke berdasarkan tenaga kesehatan adalah 6,6% di Sumatera Utara.

Baik stroke yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan (16,5%) maupun stroke yang didiagnosis berdasarkan gejala (32,8%) cenderung lebih tinggi pada orang dengan pendidikan rendah (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penyakit degeneratif, yaitu salah satunya dengan memperbaiki pola makan yang teratur. Pola makan diketahui dapat mengurangi terjadinya penyakit degeneratif dengan prinsip 3J.

Prinsip 3J - ketepatan jumlah kalori yang dibutuhkan, ketepatan jadwal makan, dan ketepatan jenis makanan yang harus dikonsumsi - diketahui dapat menurunkan kemungkinan terjadinya penyakit degeneratif (Khasanah et al., 2021). Makanan yang tidak sehat menyebabkan inflamasi pada otot, yang dapat meningkatkan berat badan dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif (Guleria, 2021). Di Indonesia, prevalensi penyakit degeneratif masih tinggi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan informasi masyarakat tentang cara menjaga pola makan yang sehat (Hidayah et al., 2022).

Kecamatan Cilodong merupakan salah satu kecamatan yang berlokasi di kota Depok. Berdasarkan data pelayanan kesehatan penderita hipertensi UPTD Puskesmas Kelurahan Sukamaju pada tahun 2019 didapatkan prevalensi sebanyak 30,8% telah mendapat

pelayanan hipertensi. Sedangkan prevalensi penderita Diabetes Melitus yang telah mendapat pelayanan sebanyak 77% dari total yang menderita diabetes. Di desa Sukamaju sendiri memiliki prevalensi sebanyak 12,9% yang telah mendapat pelayanan hipertensi dari total penderita hipertensi di desa tersebut menurut data Puskesmas Villa Pertiwi pada tahun 2019. Sedangkan 37,7% dari total penderita diabetes di desa Sukamaju yang telah mendapat pelayanan diabetes (Depok, 2019). Oleh karena itu, kelurahan Sukamaju memiliki potensi edukasi untuk pembuatan snack makanan sehat untuk mengobati kejadian penyakit degeneratif. Ada beberapa bahan yang bisa digunakan dalam pembuatan snack makan sehat yaitu ikan lele, seledri, bayam, dan untuk upaya pencegahan penyakit degeneratif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada minggu ke-4 bulan Agustus 2023 di Kelurahan Sukamaju RT 06/ RW 10 dengan tahapan meliputi perizinan tempat, peminjaman perlengkapan dan peralatan, sosialisasi, penyuluhan dan penutup. Responden untuk kegiatan ini adalah ibu- ibu PKK dari RT 06 dan RW 10 sebanyak 40 orang. Menu yang akan di demo masakan yang disampaikan yaitu "Stick Bayam", "Jus Seledri", "Dimsum Lele". Selain itu, dilaksanakan tanya jawab secara lisan kepada responden untuk mengetahui peningkatan pengetahuan yang terjadi kepada responden.

Kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab, guna melihat peningkatan serta pemahaman sebelum dan sesudah penyuluhan (Tabel 1).

Tabel 1. Rincian Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu Kegiatan
1	Persiapan Penyuluhan Demonstrasi Masak, berupa:	
	a. Mempersiapkan persuratan	1 Februari 2023
	b. Survei lokasi dan target sasaran	10 Februari 2023
	c. Pengurusan surat izin terhadap tokoh masyarakat setempat yaitu RT dan RW	15 Maret 2023
2	Persiapan alat dan bahan demonstrasi	22 Agustus 2023
3	Persiapan flyer	26 Agustus 2023

- 4 Pelaksanaan Demonstrasi masak makanan dan minuman sehat 27 Agustus 2023
 - 5 Penyerahan cendramata kepada peserta penyuluhan 28 Agustus 2023
-

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan demo masak ini menggunakan bahan dasar yaitu daging ikan lele untuk dimsum, seledri yang akan dibuat jus dan snack yang terbuat dari bayam. Aplikasi Seledri (*Apium Graveolens L*) merupakan salah satu dari jenis terapi herbal untuk menangani penyakit hipertensi. Masyarakat Cina tradisional sudah lama menggunakan seledri untuk menurunkan tekanan darah. Seledri memiliki kandungan yang lebih banyak untuk menurunkan tekanan darah dari pada tumbuhan lain yang dapat juga digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi seperti daun salam yang hanya memiliki kandungan minyak asiri dan flavonoid untuk menurunkan tekanan darah dan mahoni yang hanya memiliki kandungan flavonoida untuk menurunkan tekanan darah sedangkan seledri memiliki kandungan apigenin yang sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah. Selain itu, seledri juga mengandung flavonoid, vitamin C, apiin, kalsium, dan magnesium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi (Simamora & Fithri, 2019).

Menurut (Santoso et al., 2019) Ikan lele mengandung berbagai protein, lemak (asam lemak omega 3), vitamin (vitamin A, vitamin D, vitamin B6, vitamin B12), dan mineral (zat besi, yodium, selenium, seng, dan fluor) yang dibutuhkan oleh tubuh. Keunggulan ikan lele dibandingkan dengan produk hewani lainnya adalah kaya akan leusin dan lisin dan asam lemak omega-3 dan omega-6. Kandungan gizi ikan lele cukup tinggi yaitu protein (17,7 %), lemak (4,8%), mineral (1,2 %), dan air (76 %). Hasil penelitian yang memperoleh protein 63% maka sudah melampaui batas standart pada umumnya kandungan yang dimiliki pada ikan lele (Oktaviandini, 2023). Berdasarkan jenis ikan yang digunakan untuk membuat makanan dari olahan ikan diperoleh informasi bahwa ikan lele merupakan ikan yang memiliki protein paling tinggi. Makanan yang dibuat dari ikan lele cenderung memiliki kandungan protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan makanan dari ikan lainnya (Fitri & Purwani, 2017).

Selain untuk lansia ikan lele juga bisa digunakan untuk anak-anak. Menurut (Jannah et al., 2014) substitusi ikan lele dan daun kelor berpengaruh sangat nyata terhadap nilai protein dari siomay, namun tidak memberikan pengaruh terhadap nilai dari kadar air, abu, lemak, karbohidrat dan penerimaan panelis (aroma, warna, rasa, dan tekstur siomay). Perlakuan terbaik didapatkan pada formula penambahan daun kelor 5% dan 95% daging ikan lele dengan nilai kadar protein sebesar 5,89%.

Bayam adalah salah satu jenis sayuran daun yang banyak mengandung vitamin dan mineral. Daun Bayam (*Amaranthus hibrydus*) merupakan sayuran daun yang banyak mengandung gizi, antara lain protein, mineral, kalsium, zat besi, vitamin A dan C. Karena kandungan gizinya yang tinggi, maka bayam sering disebut sebagai raja sayuran atau *king of vegetable*. Bayam hijau memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E dan vitamin C, serat, dan juga betakaroten. Selain itu, bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah anemia serta kandungan mineral dalam bayam cukup tinggi (Indriyani & Sumardilah, 2020).

Kegiatan Demo Masak Pembuatan Snack Makanan dan Minuman Sehat merupakan upaya penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu PKK RT 06 dan RW 10 kelurahan yang mayoritas adalah ibu rumah tangga yang memiliki peran untuk menjaga asupan gizi dalam makanan pada keluarga untuk mencegah penyakit degeneratif. Hasil kegiatan dapat menjadi sangat penting terutama dalam hal peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan kesehatan serta memahami pembuatan dan dapat membuat makanan dan minuman sehat agar dapat mencegah penyakit degeneratif secara dini.



Gambar 1. Registrasi Kegiatan



Gambar 2. Demonstrasi Masak Oleh Tim Pelaksana



Gambar 3. Pembagian hadiah pada responden yang berhasil menjawab

Pada saat demonstrasi berlangsung, interaktivitas menjadi kunci untuk memberikan informasi secara efektif. Pada demonstrasi memasak makanan dan minuman sehat, penyuluhan yang melibatkan materi demonstrasi langkah demi langkah pembuatan makanan dan minuman sehat, pembagian flyer yang berisi manfaat bahan yang digunakan dalam demonstrasi, dan tanya jawab akan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan topik yang disajikan. Interaksi ini juga dapat membantu memberikan pemahaman yang mungkin masih belum jelas bagi sebagian peserta. Warga terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan, hal itu dilihat dari banyaknya pertanyaan-

pertanyaan yang ditanyakan pada saat demonstrasi berlangsung. Kegiatan ini dimaksudkan agar masyarakat dapat mengubah asupan pola makan untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif sejak dini dan dapat memenuhi nutrisi. Salah satu faktor risiko yang potensial untuk terjadinya penyakit degeneratif pada generasi berikutnya adalah riwayat keluarga dengan kondisi tersebut. Oleh karena itu, masyarakat harus melakukan tindakan mandiri untuk mendeteksi tanda-tanda awal penyakit degeneratif dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan memperbaiki asupan pola makan dengan makanan dan minuman sehat yang bisa kita buat sendiri.



Gambar 4. Sesi tanya jawab serta mencoba snack makanan sehat

SIMPULAN

Target sasaran dari demo masak ini adalah Ibu PKK RT 06 dan RW 10 yang mayoritas ibu rumah tangga. Hal ini dikarenakan Ibu PKK adalah sasaran utama yang membutuhkan edukasi tentang pencegahan penyakit degeneratif. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada Ibu PKK tentang edukasi apa itu penyakit degeneratif, dan cara menjaga asupan gizi dalam keluarga untuk pencegahan penyakit degeneratif. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapatkan sambutan yang positif dari Ibu PKK, tanggapan masyarakat mencicipi olahan Makanan dan Minuman Sehat cukup memuaskan terbukti dengan beberapa masyarakat yang menerapkan resep sebagai camilan keluarga. Masyarakat membutuhkan informasi yang jelas dan akurat dari narasumber yang terpercaya dan kompeten. Di Indonesia, angka kejadian penyakit degeneratif cukup tinggi. Namun sayangnya, mereka kekurangan informasi yang memadai tentang penyakit degeneratif dikarenakan keterbatasan dalam mengakses

informasi. kedepannya, diharapkan akan banyak kegiatan dengan target sasaran lebih luas agar memudahkan mereka mendapatkan informasi yang jelas dan terpercaya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Tim Pelaksana Kegiatan Kuliah Kerja Nyata, Prodi Farmasi dan Universitas Binawan yang sudah memfasilitaskan pada kegiatan ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada masyarakat dan perangkat Kelurahan Sukamaju RT 06/RW 10 yang ikut berpartisipasi dalam program kerja yang kami selenggarakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, N., & Purwani, E. (2017). Pengaruh Substitusi Tepung Ikan Kembung (*Rastrelliger brachysoma*) Terhadap Kadar Protein dan Daya Terima Biskuit. *Seminar Nasional Gizi, 2013*, 139–152.
- Guleria, S. (2021). Food, Obesity, and Noncommunicable Diseases. *Journal of Postgraduate Medicine, Education and Research, 55*(1), 8–11. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10028-1368>
- Hanum, G. R., & Ardiansyah, S. (2018). Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Pada Remaja Anggota Karang Taruna. *Jurnal Abadimas Adi Buana, 2*(1), 1–3. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1615>
- Hidayah, N., Widiani, E., Palupi, L. M., & Rahmawati, I. (2022). Upaya Pencegahan Dan Penanganan Penyakit Degenartif Pada Lanjut Usia. *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan), 6*(1), 33. [https://doi.org/10.31290/j.idaman.v\(6\)i\(1\)y\(2022\).page:33-38](https://doi.org/10.31290/j.idaman.v(6)i(1)y(2022).page:33-38)
- Indriyani, R., & Sumardilah, D. S. (2020). Efek Formula Daun Bayam dan Rumput Laut Meningkatkan Kandungan Kalsium dalam Produk Nori yang Disukai. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 13*(1), 1. <https://doi.org/10.26630/jkm.v13i1.1925>
- Jannah, M. R., Sulistiastutik, & Suwita, I. K. (2014). Substitusi Ikan Lele (*Clarias sp.*) dan Daun Kelor (*Moringa oleifera*) pada Siomay Ikan Tenggiri sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Balita Gizi Kurang. *Jurnal Ilmiah Vidya, 26*(2), 41–50.
- Khasanah, J. F., Ridlo, M., & Putri, G. K. (2021). Gambaran Pola Diet Jumlah, Jadwal, dan Jenis (3J) pada Pasien dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Indonesian Journal of Nursing Scientific, 1*(1), 18–27.
- Oktaviandini, A. V. V. (2023). "Review Potensi Pengembangan Produk Hasil Ikan Air Tawar Untuk Meningkatkan Kecukupan Protein Pada Lansia."

- Profil Dinas Kesehatan Kota Depok Tahun 2019. *Profil Dinas Kesehatan Kota Depok*, 85–86.
- Puji, A., & Savitri, T. (2013). *Masalah kesehatan pada Lansia*. Hellosehat.Com. <https://hellosehat.com/lansia/penyakit-degeneratif/>
- Rahmadani, A., Aini, A. N., Fauziah, A. E. P., & ... (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu Desa Wonorejo Melalui Pelatihan Pembuatan Biskuit Dari Daun Kelor Sebagai Cemilan Sehat Balita *Budimas: Jurnal ...*, 05(02), 1–9. <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/JAIM/article/view/11004%0Ahttps://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/JAIM/article/download/11004/4228>
- Santoso, S., Yanti, W. S., & Deni, R. (2019). Pengolahan Ikan Lele Menjadi Nugget Sehat Dalam Berwirausaha. *Jurnal Abdikarya: Jurnal Karya Pengabdian Dosen Dan Mahasiswa*, 3(3).
- Simamora, L., & Fithri, N. (2019). the Effectiveness of Celery Juice To Reduce Blood Pressure on Elderly With Hypertension in the Simalingkar Health Center Efektifitas Jus Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada. *Of Health* 67, 10, 67–74.
- Widayani, S., & Triatma, B. (2013). Penyuluhan Gizi Dan Kesehatan Serta Pembuatan Jus Sehat Untuk Lansia Agar Tetap Tetap Sehat Dan Ceria. *Jurnal Abdimas*, 17(1), 53–60.
- Widiyanto, A., & Alviani Leny, E. (2023). Implementasi Pemberian Sawi Putih Gulung Tahu "SALUHU" Sebagai Terapi Non Farmokologi Pencegahan Osteoporosis Di Dusun Ngablak, Kemuning, Ngargoyoso, Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 02(01), 8–15.