

Edukasi Manfaat Konsumsi Susu dan Pencegahan Cemarkan Susu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Posyandu Kelurahan Sungai Bambu Jakarta Utara

Amalia Shari¹, Mike Permata Sari²

^{1,2}Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Institut Kesehatan Hermina

*Correspondence author: amaliashari.hermina@gmail.com

Abstrak

Susu merupakan produk berupa cairan putih yang dihasilkan dari kelenjar susu mamalia seperti sapi, kambing, dan manusia. Susu memiliki kandungan gizi yang lengkap serta memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Salah satu faktor risiko stunting adalah mal-nutrisi, susu merupakan sumber makanan yang mengandung gizi kompleks, mengandung kalsium dan beberapa mineral yang dibutuhkan pada fase pertumbuhan. Hingga tahun 2020 angka konsumsi susu di Indonesia relatif lebih rendah yaitu sebesar 16,27 Kg/Kapita, hal ini disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adalah rendahnya tingkat pemahaman manfaat susu selama masa pertumbuhan anak di kalangan masyarakat. Sebagai upaya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pemahaman pentingnya minum susu sebagai upaya pencegahan stunting, pengolahan dan penyimpanan susu, agar tidak tercemar bakteri maka diadakan penyuluhan atau edukasi kepada masyarakat (kader posyandu). Pengabdian ini telah dilaksanakan terhadap Kader posyandu, yang memiliki balita di Kelurahan Dusun Bambu Jakarta Utara yang diikuti sebanyak 30 peserta. Metode pelaksanaan dengan cara partisipasi aktif dari peserta dengan edukasi edukasi pentingnya minum susu steril yang tidak tercemar bakteri. Tahapan dimulai dengan sebaran kuisioner pre-test sebelum kegiatan dilakukan dengan 15 pertanyaan yang diajukan, lalu pemaparan materi terkait pentingnya konsumsi susu yang steril dan langkah pencegahan agar susu tidak tercemar bakteri, Penyebaran kuisioner post-test kepada peserta setelah acara selesai dengan pertanyaan yang sama seperti pre-test. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman pentingnya konsumsi susu yang steril yang tidak tercemar bakteri guna pencegahan stunting pada ibu-ibu posyandu Kelurahan Dusun Bambu Jakarta Utara.

Kata Kunci: Susu, Cemarkan susu, Konsumsi susu, Stunting

Abstract

Milk has complete nutritional content and provides benefits for body health. Milk is a food source that contains complex nutrients and contains calcium and several minerals needed in the growth phase. This is due to various factors, one of which is the level of understanding of the benefits of milk during the growth period of children among the community is still low. As an effort to increase public awareness and understand the importance of drinking milk to prevent stunting, processing and storing milk so that it is not contaminated with bacteria, counseling or education is held for parents. This service has been carried out for Posyandu cadres who have toddlers in Dusun Bambu Village, North Jakarta, which was attended by 30 participants. The implementation method is through active participation from participants with education on the importance of drinking sterile milk that is not contaminated with bacteria. The stages began with the distribution of pre-test questionnaires before the activity was carried out with 15 questions asked, then the presentation of material related to the importance of consuming sterile milk and preventive measures so that milk is not contaminated with bacteria. Distribution of post-test questionnaires to participants after the event was over with the same questions as the pre-test. The results showed that there was an increase in understanding of the importance of consuming sterile milk that was not contaminated with bacteria to prevent stunting at the Dusun Bambu Village Posyandu, North Jakarta.

Keywords: Milk, milk Contamination, milk, Consumption, Stunting

I. PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak usia balita akibat kekurangan gizi kronis yang dapat menyebabkan pertumbuhan baik berat badan maupun tinggi badan anak yang tidak lazim seperti anak

seusianya. Stunting pada anak harus menjadi perhatian dan perlu diwaspadai. Kondisi ini menandakan bahwa jika nutrisi anak tidak terpenuhi dengan baik dan dibiarkan tanpa penanganan dapat menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang pada anak, bahkan dapat mempengaruhi daya tahan tubuh anak hingga dapat mengganggu perkembangan otak dan lebih parah lagi dapat menyebabkan kematian (Tri eko, 2006).

Terjadinya stunting dapat disebabkan berbagai macam faktor dan tidak hanya terjadi karena gizi buruk yang dialami ibu hamil dan balita. Salah satunya yaitu pola pengasuhan yang tidak tepat pada balita dan anak, kesadaran orang tua yang rendah terhadap pemberian susu untuk dikonsumsi oleh bayi dan balita selama masa pertumbuhan, pengetahuan orang tua yang rendah terhadap memahami jenis susu murni dan non susu yang baik digunakan dalam fase pertumbuhan anak, kejadian intoleransi laktosa bawaan lahir pada anak, dan tingkat ekonomi keluarga juga mempengaruhi kejadian stunting pada anak (Greene & Murrin, 2023; Habimana & Biracyaza, 2019; Haile & Headey, 2023; Mattar et al., 2012; Utami et al., 2019). Beberapa intervensi dan penanganan termasuk pencegahan yang dapat dilakukan diantaranya dengan pemberian makanan tambahan dari produk peternakan seperti pemberian susu segar serta hasil olahannya (Tri Eko, 2006).

Susu merupakan cairan bergizi berwarna putih dengan nutrient yang lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Amalia, 2023). Susu mengandung seluruh asam amino esensial dan non esensial, mengandung vitamin yang lengkap A, B, C, D, E, K dan mengandung mineral utama Ca, P, KCl, Mg, Na, karena itulah susu merupakan media yang disukai oleh bakteri untuk tumbuh (Haile & Headey, 2023). Susu segar dan berbagai produk olahannya seperti yoghurt dan keju merupakan makanan tambahan yang mengandung komposisi nutrisi yang baik untuk pertumbuhan tulang dan otak pada usia anak balita karena mengandung protein, karbohidrat, lemak, mineral dan vitamin. Manfaat susu yang sudah banyak diketahui yaitu untuk meningkatkan kesehatan tulang dan gigi (Givens, 2020). Mengonsumsi susu baik untuk anak yang sedang beranjak tumbuh maupun untuk orang dewasa dan lansia. Manfaat susu yang lain yaitu dapat membantu proses pemulihan tubuh, memulihkan otot, menjaga berat badan, menjaga kualitas tidur, menjaga kesehatan jantung, meningkatkan sistem imun tubuh, dan mengoptimalkan fungsi otak (Candra, 2018). Rasa susu yang tidak manis atau terasa hambar menyebabkan masyarakat Indonesia kurang menyukai konsumsi susu murni. Alternatif susu agar disukai oleh masyarakat adalah dengan melakukan proses pengolahan terhadap susu tersebut (Nurcahyo, 2011).

Sebagian besar masyarakat di Kelurahan dusun bambu Jakarta Utara memiliki sedikit pengetahuan akan pentingnya minum susu namun belum memiliki pengetahuan dan kesadaran yang lebih terhadap pencegahan agar susu tidak tercemar bakteri. Menurut Data Badan Pusat Statistik (BPS) Tingkat konsumsi susu per-kapita masyarakat Indonesia selama lima tahun cenderung rendah yaitu sebesar 16,29 Kg/Kapita/Tahun pada tahun 2017, 16,49 Kg/Kapita/Tahun pada Tahun 2018, 16,23 Kg/Kapita/Tahun pada tahun 2019 dan 16,27 Kg/Kapita/Tahun di 2020 (Waluyo, 2024), angka ini sangat rendah jika dibandingkan dengan jumlah seluruh populasi Masyarakat di Indonesia dan Jumlah bayi dan balita di Indonesia.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai upaya dalam meningkatkan pemahaman terhadap masyarakat tentang pentingnya konsumsi susu dan menjaga agar tidak tercemar mikroorganisme khususnya bakteri maka dilakukan penyuluhan di lokasi tersebut. Sehingga melalui kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta pemahaman mengenai pentingnya konsumsi

susu bagi balita dan pentingnya menjaga susu agar tetap steril yang tidak tercemar mikroorganisme, agar terhindar dari stunting dan terbentuknya generasi masyarakat yang sehat.

II. METODE

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan survei lapangan untuk menentukan lokasi dan responden, sekaligus melakukan pendekatan kepada kelompok yang akan dijadikan responden yakni kelompok ibu-ibu posyandu Kelurahan Dusun Bambu Jakarta Utara. Selanjutnya memberi motivasi dan meyakinkan target tentang pentingnya mengkonsumsi susu yang bersih dan steril guna mencegah stunting pada anak. Program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendekatan yaitu:

1. Penyebarluasan dan pengisian kuisioner sebelum penyuluhan (Pre-test), untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat
2. Penyuluhan kepada responden tentang susu dan pentingnya mengkonsumsi susu juga pengenalan upaya pencegahan susu agar tidak tercemar bakteri.
3. Penyebarluasan dan pengisian kuisioner setelah penyuluhan (Post-test) untuk melihat pengetahuan dan antusias masyarakat akan pemahaman pentingnya mengkonsumsi susu juga dengan pengenalan upaya pencegahan susu agar tidak tercemar bakteri
4. Melakukan aksi pemberian susu “Ayo minum susu” dan terus memotivasi orang tua agar tidak enggan memberikan anak-anaknya untuk minum susu yang bersih atau steril.

Sebelum melaksanakan kegiatan PKM, agar dapat mencapai sasaran dilakukan survei lapangan untuk menentukan lokasi dan mitra dan sekaligus melakukan pendekatan kepada pihak yang akan menjadi mitra yakni masyarakat di Posyandu Kelurahan Dusun Bambu Jakarta Utara yang ada di lokasi target. Selanjutnya memberikan motivasi dan meyakinkan target tentang pentingnya mengkonsumsi susu dan mengetahui upaya pencegahan susu agar tidak tercemar bakteri sehingga melahirkan generasi yang sehat kuat, serta SDM yang berkualitas. Melakukan aksi pemberian susu dan langsung dengan membagikan susu sambil terus memotivasi anak-anak agar tidak enggan minum susu.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil kegiatan yang diperoleh pada kegiatan PKM yang dilaksanakan dengan mendatangi kelompok ibu-ibu posyandu Kelurahan Dusun Bambu Jakarta Utara. Kegiatan diawali dengan penyuluhan yang dilakukan dengan materi-materi penyuluhan dengan Topik “Pentingnya minum susu yang steril yang tidak tercemar bakteri sebagai upaya pencegahan stunting pada anak”. Selanjutnya Tim Pengabdian membagikan susu untuk dikonsumsi oleh anak-anak kelompok Ibu-ibu posyandu Kelurahan Dusun Bambu Jakarta Utara. Penyiapan bahan/alat oleh tim pelaksana dan responden. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 17 Desember 2024.

Selain diberikannya edukasi terkait bahayanya stunting, masyarakat mitra juga diberikan pemahaman bahwa konsumsi susu pada anak sangatlah penting, karena susu memiliki banyak kandungan yang luar biasa untuk tumbuh kembang anak. Susu merupakan salah satu makanan yang mengandung beberapa nutrisi yang baik untuk tumbuh kembang anak. Susu sebagai salah satu sumber protein hewani yang membantu meningkatkan kecerdasan otak anak. Kandungan Kalsium yang terdapat di dalam susu juga sangat penting untuk pertumbuhan anak (Elida & Eka M, 2019).

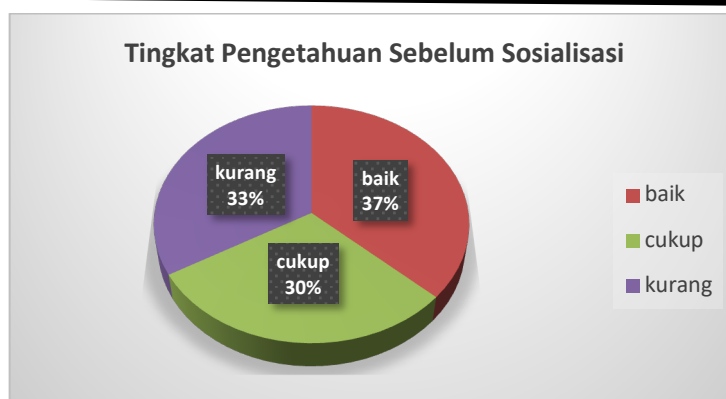


Gambar 1. Penyuluhan pada Ibu-ibu di Posyandu Kelurahan Dusun Bambu Jakarta Utara

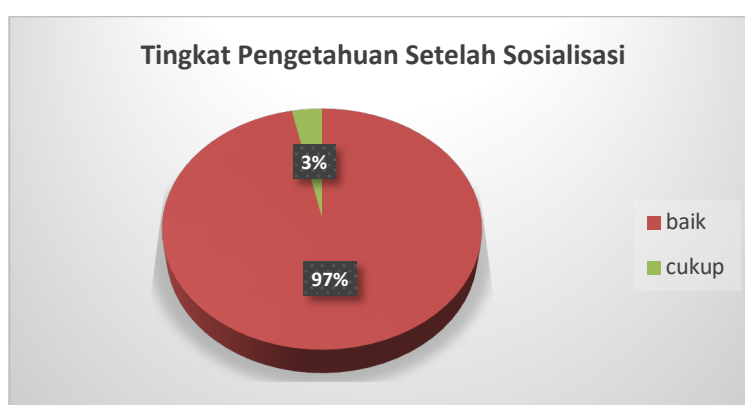
Kondisi fisik yang sehat dan kuat, membuka kesempatan untuk kualitas anak yang lebih baik di masa depan dan juga salah satu upaya pencegahan anak dari penyakit stunting. Adapun komposisi atau kandungan gizi dari susu meliputi protein, lemak, laktosa, vitamin, dan enzim, potasium, zat besi, tirosine, kalsium, magnesium, lodium, dan seng. Konsumsi susu secara teratur bermanfaat bagi tumbuh kembang anak, selain itu manfaat secara umum lainnya yaitu (Elida & Eka M, 2019):

1. Sumber energi
2. Susu baik untuk pertumbuhan tulang dan gigi anak
3. Memperkuat daya tahan tubuh
4. Mengoptimalkan daya pikir

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diperoleh bahwa dari seluruh responden sebelum dilakukan sosialisasi hanya 37% diantaranya yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sebanyak 30% dari total responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan sebanyak 33% yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (Gambar 1). Setelah sosialisasi diperoleh bahwa dari seluruh responden 97% diantaranya yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sebanyak 3% dari total responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan tidak ada yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (Gambar 2).



Gambar 1. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Dilakukan Edukasi Mengenai Pentingnya Konsumsi Susu dan Pencegahan Cemaran Susu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting



Gambar 2. Tingkat Pengetahuan Responden Setelah Dilakukan Edukasi Mengenai Pentingnya Konsumsi Susu dan Pencegahan Cemaran Susu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muldiasman, dinyatakan bahwa tingkat pengetahuan ibu mengenai asupan nutrisi pada anak memiliki peranan yang penting untuk mencegah stunting. Sebaiknya Ibu mengetahui makanan yang harus diberikan ke anak dimulai pemberian ASI eksklusif, makanan pengganti ASI, dan asupan makan bergizi yang dapat membantu perkembangan fisik dan otak anak. Faktor utama yang menyebabkan prevalensi stunting di Indonesia tinggi yaitu buruknya asupan gizi sejak janin atau masih dalam kandungan (masa hamil), baru lahir, sampai anak berusia dua tahun. Kekurangan gizi pada dua tahun pertama kehidupan dapat menyebabkan kerusakan otak yang tidak dapat lagi diperbaiki (Muldiasman, 2018). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi susu untuk mencegah stunting perlu dilakukan dalam bentuk edukasi secara berkesinambungan kepada masyarakat, terutama orang tua. Orang tua harus memahami kebutuhan nutrisi anak, seperti pemberian susu yang berkualitas baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shari tahun 2023, dinyatakan bahwa susu yang merupakan bahan makanan yang bergizi tinggi setelah diperiksa dengan metode TPC ternyata terdapat cemaran bakteri pada beberapa susu murni yang beredar di pasaran. Jika susu yang dikonsumsi sudah tercemar bakteri maka bukan manfaat yang didapatkan namun sebaliknya akan berdampak negatif seperti

menyebabkan penyakit diare. Maka dari itu penting untuk dilakukan edukasi kepada para orang tua selain pentingnya mengkonsumsi susu juga usaha pencegahan agar susu tidak tercemar bakteri dan bahayanya mengkonsumsi susu yang sudah tercemar bakteri.

Analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,01$) antara tingkat pengetahuan ibu tentang pentingnya konsumsi susu untuk pencegahan stunting dan upaya pencegahan cemaran bakteri pada susu. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh WHO dan penelitian yang dilakukan oleh Saaka, yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan ibu memiliki korelasi yang kuat dan signifikan dengan perilaku pemberian makanan pada anak. Hal ini disebabkan oleh perilaku yang baik akan timbul seiring dengan tingkat pengetahuan yang baik (Saaka, 2014).

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlihat mendapat sambutan dan apresiasi yang baik dari seluruh partisipan yang mengikuti kegiatan tersebut, ini dinilai dari antusiasme peserta yang bekerjasama dengan baik secara aktif selama pemaparan materi dari narasumber. Kedepannya perlu dilakukan pendampingan secara berkelanjutan pada populasi partisipan tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang sudah membantu yaitu Rektor Institut Kesehatan Hermina, Wakil Rektor Institut Kesehatan Hermina, Ibu-ibu Posyandu Kelurahan Dusun Bambu Jakarta Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, W. Panduan Lengkap Tumbuh Kembang Anak Usia 0 – 5 Tahun, Jakarta: Penerbit Strada Press. 2018.
- Eko Tri. Produk Olahan Susu. Penebar Swadaya, Jakarta 2006.
- Elida U & Eka, M. Pemberdayaan Kaum Ibu Melalui Pengolahan Susu Kedelai Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Keluarga 1 (1). Journal of Universitas Airlangga 2019. Vol.1 (1).
- Greene, E., & Murrin, C. Parental influences on children's dairy products consumption: A narrative review. In *Public Health Nutrition*, Cambridge University Press. 2023; Vol. 26, Issue 5, pp 976-993.
- Habimana, S., & Biracyaza, E. Risk Factors Of Stunting Among Children Under 5 Years Of Age In The Eastern And Western Provinces Of Rwanda: Analysis Of Rwanda Demographic And Health Survey 2014/2015. *Pediatric Health, Medicine and Therapeutics* 2019, Volume 10, 115–130.
- Haile, B., & Headey, D. Growth in milk consumption and reductions in child stunting: Historical evidence from cross-country panel data. *Food Policy*, 2023.
- Mattar, R., Mazo, D., & Carrilho, F. Lactose intolerance diagnosis, genetic, and clinical factors. *Dove Press*, 2012; 113.
- Muldiasman, M. Can early initiation to breastfeeding prevent stunting in 6–59-month-old children. *Journal of Health Research*, 2018; 32(5), 334- 341.
- Nurcahyo, H. Diktat Bioteknologi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. 2011.

-
- Saaka, M. Relationship between mothers' nutritional knowledge in childcare practices and the growth of children living in impoverished rural communities. *Journal of Health*. 2014.
- Shari, amalia. Screening Cemaran Bakteri Susu Segar Di Kampung Melayu Jakarta Timur. *Indonesian Journal of Health Science*, 2023; 3(1), 19–24.
- Utami, R. A., Setiawan, A., & Fitriyani, P. Identifying causal risk factors for stunting in children under five years of age in South Jakarta, Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 2019; 29, 606–611.
- World Health Organization. Stunting in a Nutshell 2015; Chapter 1, (<https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell> diakses).