

Pelatihan Pembuatan Keripik Sayur Lokal Untuk Meningkatkan Asupan Sayur Sebagai Upaya Untuk Pemenuhan Serat Harian Anak

Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni¹, Ayesie Natasya Zulka¹, Lusi Eka¹

Universitas Muhammadiyah Jember ; Zuhrotulekayulis@unmuhjember.ac.id

*Correspondensi: Ali Usman
Email: Zuhrotulekayulis@unmuhjember.ac.id



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Serat merupakan zat gizi penting dalam makanan manusia yang sangat penting bagi kesehatan manusia. Serat memberikan berbagai manfaat fungsional, termasuk penumpukan tinja, dan manfaat fisiologis melalui fermentasi berbagai jenis serat oleh mikrobioma usus termasuk penurunan kolesterol, kontrol glikemik, dan kontrol berat badan. Pelaksanaan pengabdian ini meliputi pembukaan pemberian materi terkait dengan kebutuhan serat harian anak, pelatihan serta evaluasi kegiatan. Peserta yang hadir sebanyak 15 orang. Hasil yang diperoleh dari pengabdian masyarakat ini adalah sebagian besar peserta pengabdian meningkat pengetahuan terkait dengan pemenuhan serat harian pada anak. Mayoritas peserta pengabdian memahami dan mencoba tentang pembuatan kripik sayur local.

Kata Kunci: Serat, Keripik, Sayur

Abstract : Fiber is an essential nutrient in human food that is very important for human health. Fiber provides various functional benefits, including stool bulking, and physiological benefits through the fermentation of various types of fiber by the gut microbiome including cholesterol reduction, glycemic control, and weight control. The implementation of this community service includes the opening of the provision of materials related to children's daily fiber needs, training and evaluation of activities. There were 15 participants present. The results obtained from this community service were that most of the participants increased their knowledge related to the fulfillment of daily fiber in children. The majority of participants in the community service understood and tried making local vegetable chips.

Keywords: Fiber, Chips, Vegetables

Pendahuluan

Serat merupakan zat gizi penting dalam makanan manusia yang sangat penting bagi kesehatan manusia. Serat memberikan berbagai manfaat fungsional, termasuk penumpukan tinja, dan manfaat fisiologis melalui fermentasi berbagai jenis serat oleh mikrobioma usus termasuk penurunan kolesterol, kontrol glikemik, dan kontrol berat badan. Produk sampingan dari fermentasi serat dalam usus memberikan manfaat kesehatan yang melampaui usus hingga ke sistem kekebalan tubuh dan organ-organ seperti hati, ginjal, dan otak. Kekurangan serat dalam makanan telah dikaitkan dengan beberapa gangguan pada anak-anak termasuk sembelit, sindrom iritasi usus besar, alergi, dan gangguan terkait kekebalan tubuh (Thorsteinsdottir et al., 2023) Prevalensi anak-anak di Indonesia yang kurang asupan serat sangat tinggi, dengan data menunjukkan bahwa

95,5% dari populasi berusia di atas 5 tahun tidak memenuhi kebutuhan serat harian yang disarankan. Penelitian menunjukkan bahwa 9 dari 10 anak mengalami kekurangan serat, dengan rata-rata konsumsi hanya 4,7 gram per hari, jauh di bawah angka kecukupan gizi (AKG) yang direkomendasikan sebesar 19 gram untuk anak usia 1-3 tahun

Survei menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan yang rendah sayur dan buah lebih dominan di kelompok usia muda, termasuk anak-anak dan remaja. Hal ini sering kali disebabkan oleh kurangnya edukasi mengenai pentingnya serat serta preferensi makanan yang tinggi kandungan gula dan lemak tetapi rendah nutrisi (Chen et al., 2024) Pendekatan yang dapat dilakukan mencakup edukasi gizi, promosi pola makan sehat melalui kampanye, serta mempermudah akses ke sayur dan buah segar di lingkungan keluarga dan sekolah. Intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kebiasaan makan sehat di kalangan anak-anak. Data hasil studi pendahuluan pada mitra yaitu anggota PKK Desa Suci didapati 69 % dari seluruh balita tidak suka makan sayuran . Ibu ibu rata cenderung memberikan anaknya nasi dan lauk saja sehingga penegenalan sayur pada anak masih sangat kurang Permasalahan yang dihadapi

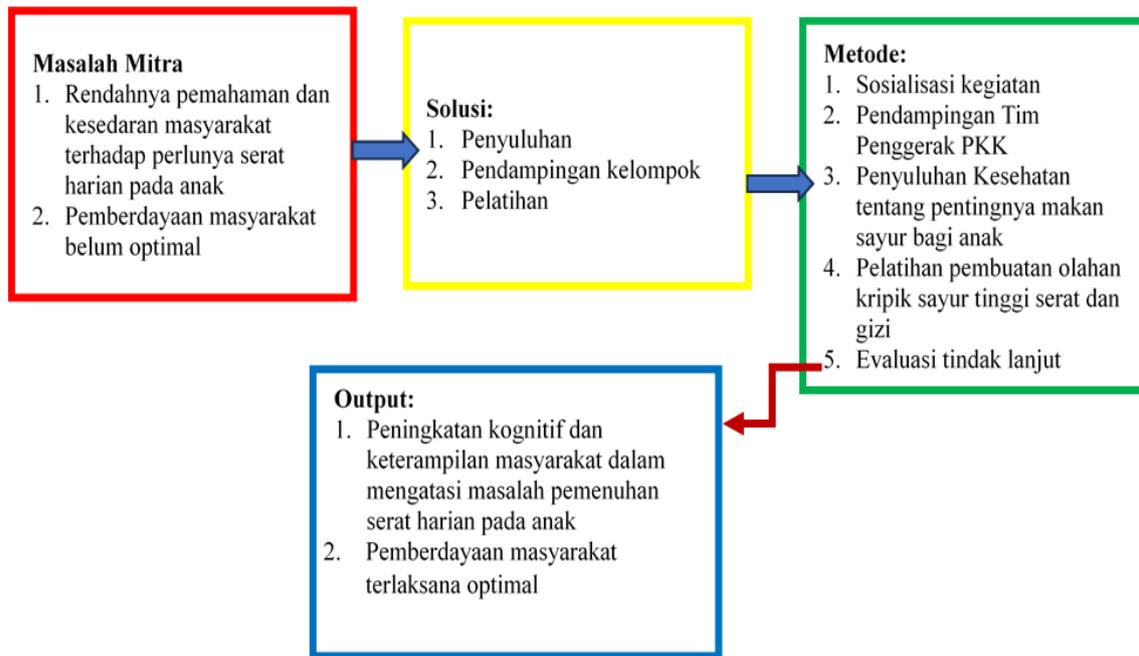
Berdasarkan dari analisa situasi yang telah dilakukan dan hasil focus group discussion (FGD) dengan kepala desa dan ketua PKK Desa Suci ditemukan permasalahan sebagai berikut:

- 1) Rendahnya pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pemenuhan serat harian pada anak, sehingga menyebabkan rendahnya kepedulian masyarakat mengatasi masalah pemenuhan serat harian pada anak di Desa Suci. Hal ini ditunjukkan dengan Data hasil studi pendahuluan pada mitra yaitu anggota PKK Desa Suci yang merupakan kader posyandu menyatakan 60 balita tidak menyukai sayuran sayur;

Program pemberdayaan masyarakat belum optimal, dimana berdasarkan hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa masyarakat belum secara dara berperan aktif dalam upaya masalah kesehatan

Metode

Berdasarkan hasil analisa situasi, permasalahan mitra, serta penyusunan solusi alternatif permasalahan maka rancangan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat tergambar pada gambar berikut:



Gambar 3. Metode Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Metode pendekatan yang akan digunakan untuk menyelesaikan permasalahan mitra adalah metode pemberdayaan Masyarakat, yaitu pendekatan yang berorientasi kepada pengembangan pemberdayaan masyarakat dengan menjadikan masyarakat sebagai subyek, obyek pembangunan, dan keterlibatan secara langsung dalam berbagai kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan.

Hasil dan Pembahasan

Setiap tahapan kegiatan yang dilaksanakan selama pengabdian masyarakat akan dilaksanakan oleh tim pelaksana yang terdiri dari dosen dan mahasiswa serta melibatkan peran aktif mitra. Secara garis besar setiap tahapan akan dimulai dengan tahap persiapan baik dari tim pelaksana maupun mitra kemudian akan dilakukan monitoring evaluasi selama proses dan di tiap akhir tahapan Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 8 Maret 2025. Pelaksanaan dilaksanakan di desa Suci. Jumlah sasaran yang datang sebanyak 15 orang yang terdiri dari ketua tim penggerak PKK desa Suci, Anggota PKK sebanyak 13 orang bidan desa 1 orang. Pelaksana kegiatan meliputi Tim pelaksana dan anggota kegiatan. Tahapan pengabdian

1. Tahapan pembukan

Kegiatan dimulai dari pembukaan dan sambutan dari tuan rumah yang tergambar pada gambar berikut.



Gambar 1. Pembukaan dan sambutan

Pembukaan dilakukan oleh ketua tim penggerak PKK desa Suci dan bidan desa sebagai sambutan selamat datang dan menjelakan tujuan dari tim pengabdian pada pagi ini pada anggota tim PKK desa Suci. Bidan Desa Juga memberikan penguatan terkait materi pengabdian yang akan dilaksanakan pada hari ini.

2. Tahapan pemberian materi

Pemberian materi dilaksanakan oleh ketua pengabdian. Materi yang diberikana adalah manfaat sayur dan buah sebagai pemenuhan serat harian pada anak. Kegiatan tersebut terrangkum pada gambar berikut.



Gambar 2. Pemberian materi

Pemberian amatiri adalah tentang peran serat bagi kesehatan pencernaan anak. Audien sangat sangat antusias dengan materi. Ada 2 pertanyaan terkait dengan manfaat serat bagi petanyaan dan beberapa usulan tentang pemberian serat pada Anak.

3. Pelatihan kripik sayur dan buah lokal



Gambar 3 dan 4. Pelaksanaan pengabdian

Pelaksanaan pelatihan dilakukan secara Bersama sama antara tim pengabdian dengan anggota tim penggerak PPK. Semua tim sangat antusias dan mencoba membuat kripik sayur lokal dengan menggunakan food dehydrator. Sayur dan buah lokal dilakukan proses pembuatan selama 3 jam untuk menghasilkan kripik ayang bagus. Keripik ini nantinya akan digunakan sebagai PMT pada posyandu gizi balita

4. Evaluasi

Evaluasi Pengabdian dilakukan pada semua domen pengetahuan baik prngetahuan maupun keterampilan peserta. Pengetahuan peserta terkait dengan pemenuhan serat harian anak terjadi peningkatan terbukti dengan banyaknya pertanyaan pada saat sesi pertanyaan. Dan evaluasi materi peserta bisa mengualang dengan baik peran serat harian pada anak dengan sesi materi. Ealuasi pada saat pelaksanaan pelatihan. Semua peserta sangat antusias untuk mencoba dan membuat kripik buah dan sayur lokal. Semua peserta bisa mengulang dan menyebutkan tahapan pembuatan kripik buah dan sayur lokal dengan menggunakan *food dehydrator*.

Simpulan

- a. Sebagian besar peserta pengabdian meningkat pengetahuan terkait dengan pemenuhan serat harian pada anak
- b. Mayoritas peserta pengabdian memahami dan mencoba tentang pembuatan kripik sayur local.

Daftar Pustaka

- Chen, L., Avendano, E. A., Valdes-Valderrama, A., Lan, J. L., Tye, D., Morin, R. A., Staffier, K. A., McKeown, N. M., & Nirmala, N. (2024). Physiologic Effects of Isolated or Synthetic Dietary Fiber in Children: A Scoping Review. *Current Developments in Nutrition*, 8(2). <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.102074>
- Thorsteinsdottir, F., Campbell, K. J., Heitmann, B. L., & Zheng, M. (2023). Longitudinal Trajectories of Dietary Fibre Intake and Its Determinants in Early Childhood: Results from the Melbourne InFANT Program. *Nutrients*, 15(8). <https://doi.org/10.3390/nu15081932>