

## EDUKASI MANFAAT MINUM SUSU BAGI SISWA- SISWI SDN 3 MARGO DADI PROVINSI LAMPUNG

Niken Ardyani Sonjaya<sup>1</sup>, Gaeldeba Wahyudin<sup>2</sup>, Anisa Arum Nabila<sup>3</sup>, Dewantara Dwi Satria<sup>4</sup>, Agung Adestha<sup>5</sup>, Rahmat Hasani<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Universitas Tulang Bawang. Email: [nikenardyani45@gmail.com](mailto:nikenardyani45@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Tulang Bawang. Email: [gaeldeba23@gmail.com](mailto:gaeldeba23@gmail.com)

<sup>3</sup> Universitas Tulang Bawang Email: [annisaarumnabila@gmail.com](mailto:annisaarumnabila@gmail.com)

<sup>4</sup> Universitas Tulang Bawang. Email: [dewantara.satria002@gmail.com](mailto:dewantara.satria002@gmail.com)

<sup>5</sup> Universitas Tulang Bawang. Email: [agungadestha002@gmail.com](mailto:agungadestha002@gmail.com)

<sup>6</sup> Universitas Tulang Bawang. Email: [rahmathasani123@gmail.com](mailto:rahmathasani123@gmail.com)

### ABSTRACT

*Currently, there are still many people who do not care about what they eat and drink, both adults and children. The problem faced by the Indonesian people is the low awareness of meeting nutritional needs, one of which is consuming milk. Milk is a source of animal nutrition that contains protein, nutrients and enormous benefits for health. This happens due to a lack of knowledge about how to recognize safe snacks, food, including drinks. The importance of knowledge about drinking milk is still not fully distributed in society, especially among children at SDN 3 Margo Dadi, Jati Agung District, South Lampung Regency. Socialization of the benefits of drinking milk is carried out to increase children's awareness of increasing milk consumption. This activity is carried out in stages, namely 1). field observation 2). counseling, and 3). UHT milk drinking demonstration and will be held on Thursday 23 October 2023 at 13.00 WIB until finished. The benefit of this activity is that it provides students with knowledge about the importance of consuming milk every day. Students prefer the chocolate flavored variant of UHT milk because the sweet taste is really liked by children.*

*Keywords: Drinking Milk, SDN 3 Margo Dadi, Education*

### ABSTRAK

*Pada saat ini masih banyak masyarakat yang tidak peduli terhadap apa yang mereka makan dan minum, baik dewasa maupun anak-anak. Masalah yang dihadapi oleh masyarakat Indonesia adalah kurangnya kesadaran dalam pemenuhan kebutuhan gizi salah satunya dalam mengkonsumsi susu. Susu merupakan salah satu sumber nutrisi dari hewani yang memiliki kandungan protein, gizi, dan manfaat yang sangat besar bagi Kesehatan. Hal ini terjadi karena minimnya pengetahuan tentang bagaimana mengenali jajanan, makanan, termasuk minuman yang aman. Pentingnya pengetahuan tentang minum susu masih belum seutuhnya merata di masyarakat terutama dikalangan anak-anak di SDN 3 Margo Dadi, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Penyuluhan Edukasi manfaat minum susu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran anak-anak untuk meningkatkan konsumsi susu. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap, yaitu 1). observasi lapangan 2). penyuluhan, dan 3). demonstrasi minum susu UHT dan dilaksanakan pada hari Kamis, 23 Oktober 2023, Pukul 13.00 Wib s/d Selesai. Manfaat dari kegiatan ini memberikan pengetahuan ke peserta didik tentang arti penting mengkonsumsi susu setiap hari. Peserta didik lebih suka susu UHT varian rasa coklat karena rasa yang manis sangat disukai anak-anak.*



**Kata Kunci:** *Minum Susu, SDN 3 Margo Dadi, Edukasi*

## **PENDAHULUAN**

Susu adalah cairan hasil sekresi kelenjar ambing atau mammae dari mamalia seperti manusia yang disebut ASI (Air Susu Ibu), pada umumnya susu yang dikonsumsi masyarakat berasal dari susu sapi perah. Fungsi dari susu sebagai makanan tunggal bagi makhluk yang baru dilahirkan dan mulai tumbuh, oleh karena itu susu mempunyai nilai gizi yang sempurna. Selain itu susu juga mempunyai zat antibodi yaitu Immunoglobulin yang baik untuk daya tahan tubuh anak yang sedang tumbuh (Saleh, 2004). Susu juga salah satu sumber protein asal hewani yang banyak dikonsumsi masyarakat sebagai sumber nutrisi, khususnya bagi anak-anak susu dikategorikan sebagai salah satu sumber nutrisi yang penting. Susu merupakan produk pangan bernilai gizi tinggi dengan kandungan sempurna.

Keunggulan dari susu antara lain adalah sebagai salah satu sumber zat pembangun (protein), vitamin D, vitamin A, zinc, kalsium, fosfor, dan magnesium untuk pertumbuhan tulang dan gigi, serta immunoglobulin A untuk kekebalan tubuh terhadap penyakit (Fatchiyah et al., 2021). (Putri, 2016) menjelaskan susu mengandung asam amino esensial triptofan untuk menenangkan sel sehingga membuat nyenyak tidur, mengandung asam lemak esensial yang baik untuk kesehatan jantung, mengandung vitamin larut dalam lemak (Vitamin A, D, E, K) dan mengandung vitamin yang larut dalam air (Vitamin B1, B2, B6, B12, Vitamin C dan Asam Folat).

Kurangnya pengetahuan masyarakat, khususnya pada anak-anak sebagai tujuan sasaran akan adanya manfaat kesehatan dan kandungan gizi dari susu menyebabkan daya konsumsi masyarakat masih sangat kurang dan terbilang rendah. Maka dari itu sasaran dalam penyuluhan yang berjudul (Edukasi Gerakan manfaat minum susu bagi siswa-siswi SDN 3 Margo Dadi).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 3 Margo Dadi, Jl Raya Margadadi, Kec. Jati Agung, Kab. Lampung Selatan, Lampung. Pada hari Kamis, 26 Oktober 2023, Pukul 13.00 s/d Selesai.

Metode yang dilakukan yakni dengan mengkaji tindak melalui langkah-langkah sebagai berikut:

### **1) Persiapan**

Persiapan dengan melakukan observasi lapangan sebagai tempat yang akan dijadikan sebagai lokasi kegiatan penyuluhan dan menentukan jadwal dengan berbagai pihak dengan kepala sekolah, wakil kepala sekolah sebagai bentuk perizinan kegiatan tentang pentingnya minum susu melalui Gerakan minum susu. Memilah berbagai sumber kepustakaan untuk mendukung dalam pemecahan masalah yang terjadi.

### **2) Penyuluhan**

Penyuluhan dilakukan dengan cara sosialisasi pada seluruh siswa-siswi kelas 4 SDN 3 Margo Dadi dengan total 80 orang peserta. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka bersama peserta. Penyuluhan dimulai dengan melakukan sosialisasi, diskusi, dan edukasi.

### 3) Demonstrasi

Gerakan minum susu dilakukan terhadap siswa-siswi kelas 4, SDN 3 Margo Dadi sebagai bentuk pentingnya mengkonsumsi susu dalam memperbaiki dan meningkatkan gizi anak-anak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi diawali dengan pemberian informasi tentang nilai tambah produk susu dan pemanfaatannya untuk tubuh, susu merupakan protein nabati yang memiliki kandungan asam amino essensial yang lengkap. Bahan pangan sumber protein hewani seperti daging, ikan, ayam, telur, susu mengandung tingkat protein yang relative tinggi (lebih dari 40% bahan kering) dibandingkan dengan protein nabati (kecuali kacang-kacangan) memiliki kadar protein kurang dari 15% (bahan kering). Bahan pangan sumber protein hewani memiliki asam amino essensial lengkap dan dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan tubuh (Wu et al., 2014).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Edukasi Minum Susu

Zat gizi yang terdapat dalam susu sapi membuat susu memiliki banyak khasiat bagi tubuh, anatar lain untuk pertumbuhan, pemeliharaan, Kesehatan, dan kecerdasan (Zakiyyah, 2021). Nilai gizi tinggi pada susu sapi bermanfaat untuk Kesehatan yaitu mencegah penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, penyakit gondok, meringankan kerja cerebrum, baik untuk penderita anemia, menjaga Kesehatan kulit, menjadikan rileks dan tenang (Vanga et al., 2021). Kandungan dalam susu yang dihasilkan dari sapi perah selain air yaitu protein, karbohidrat, lemak, mineral, enzim-enzim, gas, serta vitamin A, C, dan D dalam jumlah memadai sehingga baik bagi tubuh (Candrasari et al., 2022). Menurut (Audihani et al., 2020) komposisi kimia yang terkandung dalam susu diantaranya lemak 3,8%, protein 3,2%, laktosa 4,7%, abu 0,855, air 87,25%, serta bahan kering 12,75%.

Salah satu olahan susu yang banyak digemari oleh anak-anak adalah susu UHT. Susu UHT memiliki kelebihan yaitu mempunyai masa simpan yang panjang pada suhu kamar yaitu mencapai 6-10 bulan tanpa bahan pengawet dan tidak perlu dimasukkan ke lemari pendingin. Jangka waktu ini lama dari produk susu cair lainnya seperti susu pasteurisasi.



Gambar 2. Peserta Kelas 4 A

Gerakan Ayo Minum Susu di SDN 3 Margo Dadi merupakan salah satu bentuk kepedulian kepada anak. Peserta yang hadir sebanyak 80 orang kelas 4. Kegiatan yang diawali dengan diskusi dengan peserta melalui sesi tanya jawab seberapa pentingnya susu bagi kesehatan tubuh manusia. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi serta manfaat minum susu diantaranya menjaga kesehatan tulang, perkembangan kesehatan gigi bagi anak, imunitas tinggi, memelihara kesehatan jantung. Menurut Christi dkk., (2019) bahwa kegiatan penyuluhan dapat memberikan informasi tentang pentingnya minum susu untuk anak usia dini, remaja dan usia lanjut untuk memenuhi status gizinya.



Gambar 3. Peserta Kelas 4 B

**KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan edukasi gerakan minum susu pada siswa-siswi SDN 3 Margo Dadi telah terlaksana dengan baik dan antusias dihadiri oleh 80 peserta (Siswa-Siswi Sd kelas 4), 3 Bapak/Ibu guru, 6 Mahasiswa. Peserta menunjukkan respon yang baik, antusias, dan tertarik dalam kegiatan ini dengan melihat tolak ukur banyaknya peserta yang hadir dari awal sampai akhir Penyuluhan di adakan.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih kepada kepala sekolah SDN 3 Margo Dadi, Kec. Jati Agung dan pihak terkait yang telah memberi kesempatan untuk melakukan kegiatan penyuluhan kepada siswa-siswi ini serta telah menyediakan sarana dan prasarana

**DAFTAR RUJUKAN**

- Audihani, A. L., Astuti, A. P., & Maharani, E. T. W. (2020). Perbedaan kandungan protein dan laktosa pada ASI dan susu formula (usia 0-6 bulan). *Seminar Nasional Edusaintek FMIPA UNIMUS 2020*, 4, 239–248. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/edusaintek/article/view/565>
- Candrasari, D. P., Purwantini, D., Susanto, A., Santosa, S. A., & Hidayah, C. N. (2022). 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. <https://doi.org/10.24198/mktt.v1i2.23585>
- Fatchiyah, F., Wihastuti, T. A., Nurdiana, N., Rohmah, R. N., Triprisila, L. F., Christianto, A., & Hasibuan, A. F. (2021). Sosialisasi Pemanfaatan Susu Kambing di SD Islam As-Salam Malang. *Tri Dharma Mandiri*, 1(1), 11–16. <https://jtridharma.ub.ac.id/index.php/jtridharma/article/download/5/pdf>
- Hariono, B., Erawantini, F., Budiprasojo, A., & Puspitasari, T. D. (2021). Perbedaan nilai gizi susu sapi setelah pasteurisasi non termal dengan HPEF (High Pulsed Electric Field). *Action: Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 207. <https://doi.org/10.30867/action.v6i2.531>
- 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>
- Putri, E. (2016). Kualitas Protein Susu Sapi Segar Berdasarkan Waktu Penyimpanan. *Chempublish Journal*, 1(2), 14–20.
- Sari, E. M., Juffrie, M., Nurani, N., & Sitaresmi, M. N. (2016). Asupan Protein, Kalsium dan Fosfor pada Anak Stunting dan Tidak Stunting Usia 24-59 bulan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 2502–4140.
- Wu, G., Fanzo, J., Miller, D. D., Pingali, P., Post, M., Steiner, J. L., & Thalacker-Mercer, A. E. (2014). Production and supply of high-quality food protein for human consumption: Sustainability, challenges, and innovations. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1321(1), 1–19. <https://doi.org/10.1111/nyas.12500>

- Zakiyyah, S. H. N. (2021). Susu Sapi sebagai Obat bagi Kesehatan Tubuh: Studi Takhrij dan Syarah Hadits. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 375–388. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14672>
- Vanga, S. K., Wang, J., Jayaram, S., & Raghavan, V. (2021). Effects of pulsed electric fields and ultrasound processing on proteins and enzymes: A review. *Processes*, 9(4), 1–16. <https://doi.org/10.3390/pr9040722>