

Penyuluhan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Protein Pada Siswa/i Sekolah Dasar Negeri (SDN) Sunter Agung 09 Pagi, Jakarta Utara

Counseling on the Importance of Consuming Protein to Students at State Elementary School (SDN) Sunter Agung 09 Pagi, North Jakarta

Riong Seulina Panjaitan^{1}, Purwati² dan Sutriningsih³*

¹Ilmu Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Jakarta, Indonesia, 14350

**E-mail: riongpanjaitan@yahoo.co.id*

Diterima : (28/09/2021)

Direvisi : (07/10/2021)

Disetujui : (10/10/2021)

Abstrak

Protein memiliki fungsi penting bagi tubuh sehingga pemenuhan konsumsi protein yang tepat perlu dilakukan sejak dini khususnya pada masa pertumbuhan anak-anak. Hal inilah yang melatarbelakangi dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan akan pentingnya konsumsi protein bagi tubuh dan jumlah protein yang memenuhi kebutuhan harian protein pada tubuh khususnya pada siswa/i Sekolah Dasar. Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang tepat mengenai fungsi protein dan jumlah angka kecukupan protein per hari serta prosedur uji identifikasi protein pada bahan pangan. Metode yang digunakan adalah presentasi dengan menggunakan media ppt, banner dan video. Hasil kegiatan ini diperoleh bahwa siswa/i SD memahami materi penyuluhan berdasarkan kuesioner yang diberikan. Kegiatan ini selain memberikan pengetahuan akan pentingnya konsumsi protein bagi tubuh juga menumbuhkan keingintahuan dan minat siswa/i SD terhadap kegiatan ilmiah di laboratorium melalui pemutaran video praktikum tentang uji kualitatif protein pada bahan pangan.

Kata kunci: Protein; Penyuluhan; Asupan

Abstract

Protein has an important function for the body so that the fulfillment of proper protein intake needs to be done from an early age, especially during the growth period of children. This is the background for carrying out community service activities like counseling due to the importance of protein consumption for the body and the amount of protein that fulfill the daily intake of protein in the body, especially for elementary school students. The aim of this activity is to provide proper knowledge and understanding of protein function and also the amount of protein adequacy rate per day as well as protein testing procedures for foodstuffs. The method used is a presentation using ppt, banner and video media. The result of this activity showed that elementary school students understood the material based on the questionnaire given. In addition to providing knowledge on the importance of protein consumption for the body, this activity also encourages the curiosity and interest of elementary students in scientific activities in the laboratory through the video of qualitative testing of protein in food was played.

Keywords: Protein; Counseling; Intake



PENDAHULUAN

Protein merupakan biomakromolekul yang memiliki fungsi penting bagi tubuh yaitu sebagai sumber utama energi selain karbohidrat dan lemak, sebagai zat pembangun dan pengatur. memelihara sel jaringan dan tubuh [1]. Defisiensi protein pada tubuh dapat mengakibatkan hal-hal berikut yaitu: (1) terjadinya penyusutan pada massa otot, (2) memicu terjadinya pembengkakan di bagian tubuh tertentu, (3) mengakibatkan kulit, kuku dan rambut mudah rapuh, (4) menghambat pertumbuhan pada anak, dan (5) meningkatkan kemungkinan terkena infeksi [2].

Oleh karena pentingnya fungsi protein bagi tubuh, maka kebutuhan akan pemenuhan asupan protein juga perlu diperhatikan. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 75 Tahun 2013 kebutuhan protein setiap orang dibedakan berdasarkan usia, jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik harian. Untuk usia 4-9 tahun kebutuhan protein berkisar antara 35-49 gram per hari. Sedangkan pada usia dimulai dari 10 tahun ke atas, kebutuhan protein sudah dibedakan berdasarkan jenis kelamin dimana laki-laki pada usia 10-12 tahun memerlukan 56 gram protein per hari dan perempuan pada usia tersebut memerlukan asupan protein sebesar 60 gram per hari [3]. Untuk memenuhi kebutuhan protein maka perlu diketahui sumber-sumber protein seperti berasal dari (1) daging unggas dan telur, (2) makanan laut seperti ikan salmon, tuna dan sarden, (3) susu, (4) kedelai, (5) sayuran dan kacang-kacangan, (6) minuman protein dan (7) daging merah [4].

Pemahaman akan pentingnya pemenuhan konsumsi protein yang cukup bagi siswa/i Sekolah Dasar dan jumlah angka kecukupan protein bagi tubuh per hari belum maksimal. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan penyuluhan mengenai fungsi protein bagi tubuh, angka kecukupan protein per hari dan mengedukasi siswa/i SD untuk mengetahui uji identifikasi protein secara kualitatif pada bahan pangan.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode presentasi yang menggunakan media bantu berupa slide power point, banner dan video. Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan memberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta abdimas (siswa/i SD) akan materi yang disampaikan. Penyuluhan ini juga melibatkan peran serta dari mahasiswa/i Prodi Farmasi Universitas 17 Agustus 1945, Kelas Praktikum Biokimia Grup Pagi C T.A Gasal 2019/20.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Rabu, 13 November 2019, pukul 10.00 WIB s/d selesai yang bertempat di Sekolah Dasar Negeri Sunter Agung 09 Pagi, Jl. Sunter Permai Raya No.21, Sunter Agung, Tanjung Priok, Kota Jakarta Utara, Provinsi DKI Jakarta, 14350.

Sasaran (mitra) dari pengabdian masyarakat ini adalah siswa/i SD Sekolah Dasar Negeri Sunter Agung 09 Pagi sebanyak 35 orang.

Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini diukur dari hasil analisa data kuesioner yang diberikan kepada siswa/i SD dan keaktifan peserta dalam games yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat (khususnya mahasiswa/i) yang berkaitan dengan materi.



Adapun rangkaian kegiatan acara penyuluhan ini dapat dilihat pada Tabel 1. di bawah ini.

Tabel 1. Susunan Acara Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Durasi (menit)	Acara	Pelaksana
1.	10.00 – 10.05 WIB	5”	Pembukaan	MC
2.	10.05– 10.10 WIB	5	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya	Peserta
3.	10.10– 10.17 WIB	7	Sambutan Ketua Pelaksana	Ketua Pelaksana
4.	10.17– 10.27 WIB	10	Sambutan Kepala Sekolah (Perwakilan Guru)	Pihak Sekolah
5.	10.27– 11:00 WIB	33	Penyampaian Materi	Tim Presentator
6.	11.01 – 11.30 WIB	30	Tanya Jawab	Peserta dan Panitia
7.	11.30 –12.00 WIB	30	Games	Peserta dan Panitia
8.	12.00– 12.15 WIB	15	Pembagian Hadiah	Pemenang Kompetisi
9.	12.15 – 12.30 WIB	15	Pembagian Kuisisioner	Panitia
10.	12.30 – 12.40	10	Doa dan penutupan	Panitia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan bentuk penyuluhan yang mengusung topik “Pentingnya Mengonsumsi Protein Pada Siswa/i Sekolah Dasar (SD)” dengan memanfaatkan penggunaan media power point, banner dan video. Selanjutnya, kegiatan ini juga merupakan luaran dari aktivitas praktikum mata kuliah Biokimia Grup C, Tahun Akademik Gasal 2019/2020 dan juga sekaligus mendukung program Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu bidang pengabdian kepada masyarakat. Penyampaian materi penyuluhan ini khususnya pemaparan video kegiatan praktikum tentang uji karbohidrat melibatkan peran serta mahasiswa/i peserta kuliah Biokimia Grup C, Tahun Akademik Gasal 2019/2020 sebanyak 26 orang (Tabel 1) yang diketuai oleh Gita Tri Pramesty. Pemutaran video kegiatan praktikum di laboratorium biokimia ini bertujuan untuk menumbuhkan minat dan keingintahuan siswa/i SD terhadap kegiatan ilmiah sejak dini.

Tabel 2. Nama Mahasiswa/i Peserta Kuliah Biokimia Grup B, T.A Gasal 2019/2020

No	Nama Tim Pelaksana	Nomor Pokok Mahasiswa (NPM)
1.	Katrien Surya	1543050068
2.	Gita Tri Pramesty	1643050133
3.	Syahrina Aulia	1843050002
4.	Elvira Potoboda	1843050010
5.	Nona Ainah	1843050014
6.	Risma Adilah Alhajami	1843050021
7.	Lia Waroka Manurung	1843050028
8.	Diandra Garneta Putri	1843050049
9.	Rifdah Syahla Zulfa	1843050054
10.	Nadia Mahmudah	1843050055
11.	Agnez Sohilait	1843050057
12.	Anisa Dita Ikrana	1843050058
13.	Ainun Siti Aisyah	1843050064
14.	Ayu Novita Sari	1843050069
15.	Gena Nafta Araminda	1843050070
16.	Nuril Islami	1843050090
17.	Diah Ayu Pratiwi	1943057019



18.	Agustina Harleoni	1943057020
19.	Kurnia Dwi Julianti	1943057026
20.	Maria Sheila Setya Ningtyas	1943057027
21.	Juliani Safytri	1943057032
22.	Aftrilia Dhea Putri	1943057035
23.	Aprilia Putri Utami	1943057037
24.	Rahmah Nurfahanum	1943057042
25.	Lestari Cindra Kasih	1943057046
26.	Ettry Agustia	1943057047

Secara garis besar proses kegiatan penyuluhan ini dibagi menjadi tiga (3) bagian. Tahap pertama merupakan pembukaan yang dimulai dengan salam pembuka dari Master of Ceremony (MC), kemudian dilanjutkan dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya. Acara selanjutnya adalah kata sambutan dari perwakilan sekolah dan disusul dengan kata sambutan dari perwakilan tim pengabdian masyarakat dan diikuti dengan pembacaan susunan acara kegiatan penyuluhan ini. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yaitu penyampaian materi penyuluhan dan pemutaran video praktikum. Kemudian, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, games dan ditutup dengan pemberian kuesioner kepada peserta kegiatan. Tahap ketiga adalah penutup yaitu dimulai dengan memberikan hadiah kepada peserta dan diakhiri dengan doa dan foto bersama.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan oleh Master of Ceremony (MC)



(a)



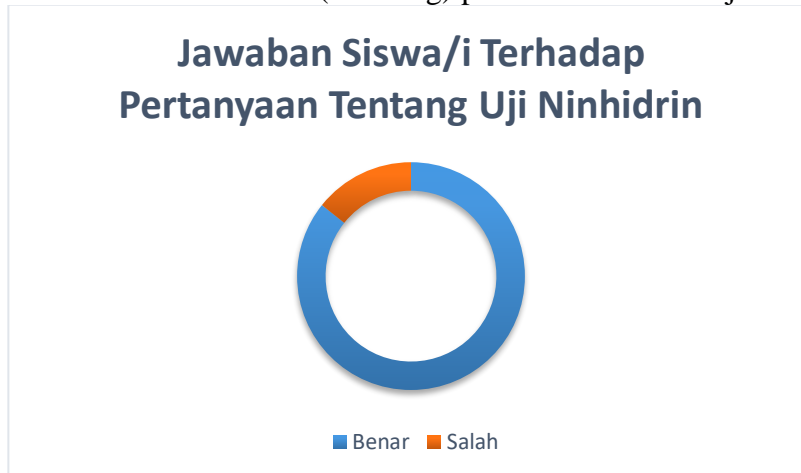
(b)

Gambar 2. Penyampaian materi (a) dan sesi tanya jawab oleh peserta (b).

Secara keseluruhan, kegiatan ini berlangsung lancar dan penuh antusias dari peserta kegiatan yaitu siswa/i SD. Hal ini terukur dari pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh siswa/i SD terkait materi yang dipaparkan dan juga keaktifan mereka di acara games. Untuk tingkat pemahaman peserta kegiatan terhadap materi kegiatan khususnya topik praktikum uji identifikasi dapat dilihat dari hasil kuesioner yang diberikan, yang akan dibahas di bawah ini.

Pemahaman Tentang Uji Ninhidrin

Siswa/i SD diberikan pertanyaan mengenai indikator warna apa yang terbentuk pada uji ninhidrin jika sampel tersebut mengandung protein berdasarkan video praktikum yang ditampilkan. Hasilnya sangat memuaskan karena 85% (30 orang) peserta memberikan jawaban yang benar.



Gambar 3. Jawaban Siswa/i SD Terhadap Pertanyaan Tentang Uji Ninhidrin

Pemahaman Tentang Uji Biuret

Pertanyaan selanjutnya mengenai indikator warna apa yang terbentuk pada uji biuret jika sampel tersebut mengandung protein berdasarkan video praktikum yang ditampilkan. Hasilnya sangat memuaskan karena 91% (32 orang) peserta memberikan jawaban yang benar dan sisanya 9% (3 orang) menjawab salah.



Gambar 4. Jawaban Siswa/i SD Terhadap Pertanyaan Tentang Uji Biuret

Dari Gambar 3 dan 4 dapat disimpulkan bahwa >80 % siswa/i SD memahami materi penyuluhan yang diberikan. Hal ini juga sekaligus menyatakan bahwa materi penyuluhan ini tersampaikan dengan sangat baik.

Manfaat yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memperoleh pengetahuan mengenai kebutuhan tubuh akan asupan protein yang tepat. Kemudian, peserta yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar juga mendapatkan pengetahuan akan laboratorium biokimia dan kegiatan praktikum dalam melakukan uji identifikasi protein pada bahan pangan melalui pemutaran video praktikum. Sehingga minat dan kemampuan berpikir ilmiah siswa/i SD tersebut dapat terstimulus dan tertanam sejak dini.



(a)



(b)

Gambar 5. Foto Bersama Tim Pengabdian Masyarakat dengan siswa/i (a) dan para guru (b)

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Penyuluhan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Protein Pada Siswa/i SD telah dilaksanakan dengan sangat baik dan dari kegiatan ini peserta sudah mendapatkan pengetahuan akan asupan protein pada tubuh dan gambaran mengenai kegiatan praktikum uji identifikasi protein pada bahan pangan di laboratorium biokimia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SDN 09 Sunter Agung, Jakarta Utara atas dukungan teknis, fasilitas, dan administrasi untuk kelancaran pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Diana, Fivi Melva. (2010). Fungsi dan Metabolisme Protein Dalam Tubuh Manusia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 47-52.
2. Rahmawati, Dina, “Cara Menghitung Jumlah Kebutuhan Protein Harian yang Perlu Anda Penuhi”, <https://www.sehatq.com/artikel/tips-dan-trik-memenuhi-kebutuhan-protein-harian-anda>, diakses pada Senin, 26 April 2021 11:56.
3. Setiaputri, Karinta Ariani, “Agar Kebutuhan Protein Harian Tercukupi Dengan Baik, Jajal 8 Trik Mudah Ini”, <https://hellosehat.com/nutrisi/tips-makan-sehat/cara-memenuhi-kebutuhan-protein-harian/>, diakses pada Senin, 26 April 2021 10:32.
4. Dwiputra, Krisna Octavianus, “7 Cara Mudah Penuhi Asupan Protein”, <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3625161/7-cara-mudah-penuhi-asupan-protein>, diakses pada Senin, 26 April 2021 12.15.

