

Pemberdayaan Posyandu Lansia Melalui Pelatihan Pembuatan Kwetiau Labu Kuning Sebagai Alternatif Makanan Tambahan Bergizi

Titisari Juwitaningtyas¹, Lisna Zahrotun^{1*}, Dewi Soyusiawaty¹, Eni Purwaningsih²

¹Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bantul

titisari.juwitaningtyas@tp.uad.ac.id, lisna.zahrotun@tif.uad.ac.id, dewi.soyusiawaty@tif.uad.ac.id, enipurwaningsih1905@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan kelompok manusia dengan usia 60 tahun ke atas. Dalam upaya mempertahankan kualitas hidup lansia, pemerintah Republik Indonesia membentuk organisasi yang dinamakan dengan Posyandu Lansia. Posyandu lansia merupakan sebuah wadah bagi lansia yang berguna untuk pelayanan Kesehatan baik itu upaya promotif maupun preventif. Salah satu posyandu lansia di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta yang aktif alam kegiatannya yaitu Posyandu Lansia Wredho Utomo. Anggota posyandu ini berjumlah 7 orang. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, program mengenai pangan sehat dipilih sebagai program utama. Program pangan sehat yang dipilih yaitu program pelatihan pembuatan pangan mandiri dengan olahan kwetiau yang dimodifikasi dengan waluh atau labu kuning. Kwetiau merupakan salah satu diversifikasi pangan dengan basis olahan dari tepung beras dan tepung tapioka. Untuk meningkatkan kandungan gizinya, maka dilakukan penambahan labu kuning. Keterbatasan akses karena adanya pandemic COVID-19, mengakibatkan pelatihan ini disampaikan dalam bentuk video yang kemudian dipraktikkan secara mandiri oleh peserta di rumah masing-masing. Menurut penilaian dari peserta, seluruh peserta menyatakan video yang dibuat dinilai menarik dan efektif serta Sebagian besar menyatakan video yang disampaikan menambah semangat peserta..

Kata Kunci: kwetiau, lansia, posyandu, waluh, yogyakarta

Abstract

Lansia (elderly) is a group of people aged 60 years and over. In an effort to maintain the quality of life of the elderly, the government of the Republic of Indonesia formed an organization called Posyandu Lansia. Posyandu Lansia is a forum for the elderly that is useful for health services, both promotive and preventive efforts. One of the elderly posyandu in Bantul Regency, Yogyakarta Special Region which is active in its activities is Posyandu Lansia Wredho Utomo. There are 7 posyandu members. In the community service activities carried out, the program regarding healthy food is chosen as the main program. The healthy food program chosen was a training program for making independent food using processed kwetiau modified with pumpkin or pumpkin. Kwetiau is a food diversification based on processing from rice flour and tapioca flour. To increase the nutritional content, a pumpkin is added. Limited access due to the COVID-19 pandemic has resulted in this training being delivered in the form of a video which is then practiced independently by participants in their respective homes. According to the assessment of the participants, all participants stated that the videos they made were considered interesting and effective and most of them said the videos that were delivered made the participants enthusiastic.

Keywords: : elderly; kwetiau; posyandu, pumpkin, Yogyakarta

DOI:
<https://doi.org/10.47134/comdev.v4i1.153>
*Correspondensi: Titisari Juwitaningtyas
Email: titisari.juwitaningtyas@tp.uad.ac.id

Received: 08-06-2023
Accepted: 03-07-2023
Published: 10-08-2023



Journal of Community Development is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Copyright: © 2023 by the authors.

I. PENDAHULUAN

Beberapa lembaga kesehatan, melakukan pengklasifikasian usia manusia. Salah satu kategori di dalamnya adalah kategori lanjut usia (lansia). Menurut Undang-undang No 13 Tahun 1998 Republik Indonesia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut Depkes RI (2009), lansia yaitu orang yang berusia 46 tahun ke atas. Sedangkan menurut WHO, klasifikasi lansia secara usia lebih lanjut lagi yaitu usia 65 tahun ke atas. Dari beberapa aturan tersebut, masyarakat Indonesia lebih familiar dengan pengklasifikasian sistem Depkes RI.

Negara Indonesia telah menjamin kesejahteraan lansia melalui UU No.13 Tahun 1998. Pada tataran masyarakat, salah satu bentuk perwujudan dari upaya penjaminan kesehatan lansia yaitu melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) lansia. Menurut Komnas Lansia (2010), Posyandu lansia merupakan sebuah wadah yang merupakan bentukan dari Puskesmas ataupun inisiatif dari masyarakat melalui Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang memfokuskan kegiatannya pada pelayanan kesehatan berupa upaya promotif dan preventif, selain itu juga terdapat pembinaan keagamaan, pendidikan, keterampilan, olahraga, seni budaya dan kegiatan lain yang dibutuhkan masyarakat lanjut usia.

Pemberian makanan tambahan pada lansia merupakan salah satu program pelayanan gizi di Posyandu Lansia. Program ini bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan status gizi lanjut usia. Posyandu Lansia Wredo Utomo adalah salah satu posyandu lansia yang terdapat di Yogyakarta. Posyandu ini beranggotakan lansia sebanyak 7 orang dan belum pernah mendapatkan program pelatihan pembuatan makanan tambahan sebelumnya. Maka dari itu, program pemberdayaan masyarakat yang kami lakukan yaitu memberikan pelatihan pembuatan makanan tambahan berupa kwetiau labu kuning. Produk ini dipilih karena kemudahan dalam proses pembuatan serta kandungan gizi yang baik dari labu kuning yaitu adanya zat betakaroten serta tepung beras sebagai bahan dasar yang tidak mengandung gluten (*gluten free*).

Kwetiau yang dinilai baik secara mutu berdasarkan parameter fisika, kimia, dan sensori adalah kwetiau yang dibuat dari campuran tepung beras dan tepung tapioka (Meiliena, 2015). Menurut penelitian Hardoko, dkk (2013) kwetiau yang disukai adalah kwetiau yang ditambahkan tepung tapioka sebanyak 20%. Tepung tapioka adalah tepung yang bebas gluten dan memberikan profil kenyal dan elastis pada kwetiau (BeMiller dan Whistler, 2009). Sifat atau profil tepung tapioka yaitu temperatur yang digunakan rendah pada saat proses gelatinisasi, mudah mengembang, dan kekentalannya tinggi (Fu, 2008). Tepung tapioka yang ditambahkan pada kwetiau umumnya berkisar 5-25% dari total komposisi kwetiau yang dibuat (Kaur dkk, 2005). Labu kuning merupakan bahan makanan yang tinggi karbohidrat, kadar air, dan kadar protein yang tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gumolung (2019), hasil analisis proksimat labu kuning yaitu sebagai berikut (Tabel 1):

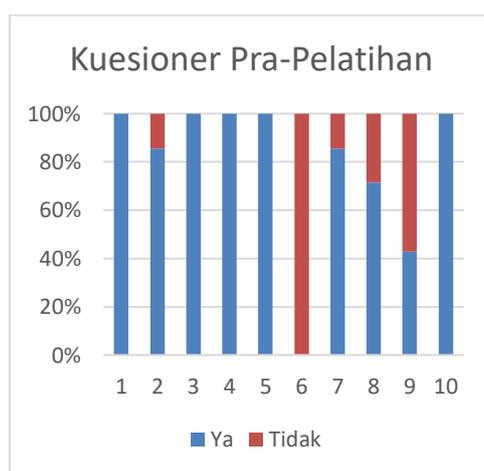
Tabel 1. Kandungan Gizi Daging Buah Waluh

Zat Gizi	Kadar (%)
Karbohidrat	83,18
Protein	4,28
Kadar air	6,75
Kadar abu	4,68
Lemak	0,18
Serat	0,93

II. METODE

Program pemberdayaan masyarakat ini dilakukan di Desa Nogosari II, Wukirsari, Imogiri, Kabupaten Bantul, Provinsi DIY. Kegiatan ini melibatkan anggota posyandu lansia yang berjumlah 7 orang. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan menggunakan 2 metode yaitu metode penyampaian materi menggunakan video dan metode praktik secara mandiri oleh peserta. Hal tersebut dikarenakan kondisi pandemi COVID-19 yang membatasi kegiatan berkumpul dan menghindari kegiatan berkerumun. Video yang dibuat merupakan video tutorial pembuatan kwetiau waluh.

Pelatihan ini menggunakan 2 tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Sebelum pelatihan, dilakukan survei kondisi calon peserta pelatihan tersebut (Gambar 1)



Gambar 1. Hasil Survei Kondisi Peserta Pra-Pelatihan

Tabel 2. Keterangan Pada Grafik

No	Keterangan
1	Pengetahuan tentang komputer dan internet
2	Keterampilan menggunakan aplikasi komputer
3	Kemampuan menggunakan internet
4	Posyandu Lansia telah melakukan pendataan lansia
5	Posyandu Lansia telah memberikan rekomendasi rujukan rumah sakit bagi yang membutuhkan
6	Pendataan lansia sudah menggunakan aplikasi
7	Kemudahan dalam melakukan pendataan dan pemeriksaan lansia yang dilakukan saat ini
8	Kebutuhan akan aplikasi yang mampu memberikan rekomendasi rujukan lansia ke rumah sakit/ puskesmas
9	Pemberian makanan tambahan sudah sesuai dengan kebutuhan gizi lansia
10	Kebutuhan akan pelatihan yang memberikan pengetahuan mengenai Variasi makanan sehat

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lansia merupakan kelompok atau golongan usia yang rawan mengalami penyakit generatif maupun non-generatif. Maka dari itu, selain dibutuhkan kondisi tubuh yang sehat, lansia perlu didukung dengan makanan bergizi dan mudah untuk pembuatannya.

Karbohidrat merupakan komponen gizi yang penting dalam komposisi asupan makanan. Karbohidrat yang baik sebaiknya mengandung kalori dan serat yang tinggi serta indeks glikemik rendah. Salah satu asupan karbohidrat pengganti nasi yang mudah dibuat yakni kwetiau. Kwetiau merupakan makanan berbentuk menyerupai mie namun lebih pipih dan terbuat dari bahan baku tepung beras. Dalam program kegiatan ini, kwetiau diinovasi dengan menambahkan waluh atau labu kuning sebagai sumber vitamin, betakaroten, dan juga serat pangan yang baik bagi tubuh. Dikarenakan kwetiau ini sesuai apabila dijadikan asupan bagi lansia, maka kegiatan pelatihan untuk mentransfer ilmu dan teknologi ini pantas untuk dilakukan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan 2 tahapan, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

Tahap 1: Pembuatan Video Tutorial

Video tutorial ini dibuat dengan kolaborasi dosen dan mahasiswa pelaksana pengabdian. Video ini menjelaskan tentang teknologi tepat guna mengenai pembuatan kwetiau waluh yang dibuat dengan bahan dasar tepung beras, tepung tapioka, dan labu kuning serta alat yang digunakan pun sangat sederhana. Penggunaan tepung tapioka pada kwetiau berfungsi sebagai *thickener* dan menambah tekstur serta kekenyalan kwetiau dan mengurangi penggunaan tepung beras (Smith, 2011). Pembuatan video ini dilakukan di Laboratorium Teknologi Pangan, Universitas Ahmad Dahlan. Cuplikan video tersebut dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Video Tutorial Pembuatan Kwetiau Waluh

Tahap 2: Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan pembuatan kwetiau waluh ini dilakukan dengan mengundang perwakilan dari anggota posyandu lansia (Gambar 3). Praktik pembuatannya dilakukan secara mandiri di rumah masing-masing anggota. Kwetiau yang dihasilkan pada program ini ditunjukkan pada Gambar 4.

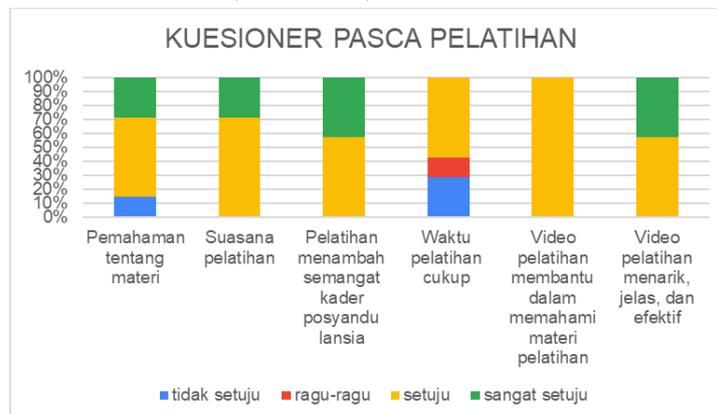


Gambar 3. Pelaksanaan Pelatihan



Gambar 4. Kwetiau Waluh

Pelaksanaan program kegiatan pelatihan pembuatan kwetiau waluh ini menimbulkan atensi yang besar di masyarakat sasaran. Mereka merasa pelatihan ini sangat berguna dan berkeinginan untuk mempraktikannya. Berikut hasil evaluasi program yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat kepada anggota Posyandu Lansia Wredho Utomo (Gambar 5).



Gambar 5. Hasil Evaluasi Pelatihan Pembuatan Kwetiau Waluh

IV. KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan kwetiau waluh ini merupakan salah satu upaya dalam memberdayakan lansia untuk meningkatkan taraf kesehatannya. Pelatihan yang sederhana ini, dinilai sangat baik oleh anggota Posyandu Lansia Wredho Utomo dan 100% peserta pelatihan setuju bahwa video yang dihasilkan oleh tim, memberikan informasi yang jelas, efektif, dan menarik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UAD yang telah memberikan dana hibah dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BeMiller, JN., Whistler, RL. 2009. Starch : Chemistry and Technology. New York : Elsevier.
- Fu BX. 2008. Asian noodles : History, classification, raw Materials, and processing. Journal of Food Research International 41 (9) : 888-902.
- Gumolung, Dokri. 2019. Analisis proksimat tepung daging buah labu kuning (*Cucurbita moschata*). Fullere J. Of Chem Vol.4 No.1: 8-11, 2019 ISSN 2598-1269.
- Hardoko, Saputra, T. I., dan Anugrahati, N. A. 2013. Karakteristik kwetiau yang ditambah tepung tapioka dan rumput laut *Gracilaria gigas harvey*. Jurnal Perikanan dan Kelautan. 18(2) : 1-11.
- Kaur L, Singh J, Singh KN. 2005. Effect of glycerol monostearate on the physico- chemical, thermal, rheological and noodle making properties of corn and potato starches. Journal of Food Hydrocolloids 19 (5) :839-849.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta: Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan. ISSN 2088-270X.
- Komisi Nasional Lanjut Usia. 2010. Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia.
- Smith, S. 2011. Tapping Into Tapioca Starch. <http://food productdesign.com> diakses pada 21 Desember 2020.