

Soya Puding Rabani: Inovasi Puding Berbahan Dasar Susu Kedelai Sebagai Sumber Protein Nabati Untuk Mendukung Upaya Program Penekanan Angka Stunting

Amelia Cahyani¹, Vaned Ariyana Katrin², Sofyan Nur Wandika³, Elmi Muftiana⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Indonesia

e-mail korespondensi: ameliac435@gmail.com ^{1},
vanedariyanakatrinn97673@gmail.com ², sofyannur23@gmail.com³,
elmi_muftiana@umpo.ac.id ⁴

Received: 01-09-2023; Accepted: 03-10-2023; Published: 05-11-2023

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Pijeran Kecamatan Siman dalam mengelola susu kedelai yang di inovasi menjadi soya puding kedelai. Pengelolaan susu kedelai menjadi puding bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat Desa Pijeran khususnya anak-anak agar terhindar dari masalah gizi salah satunya adalah stunting. Pemilihan inovasi susu kedelai menjadi soya puding didasarkan karena di desa Pijeran terdapat pelaku UMKM susu kedelai namun belum ada inovasi terkait produk susu kedelai tersebut. Kegiatan pengolahan inovasi susu kedelai diawali dengan penyampaian materi tentang gizi kemudian dilanjutkan dengan metode pengolahan susu kedelai menjadi soya puding dan mempraktikkan cara pengolahannya. Karena pentingnya gizi bagi kehidupan manusia maka program pengabdian kepada masyarakat di Desa Pijeran yang dilakukan oleh tim KKN kelompok 8 Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Soya puding dari susu kedelai yang dapat dinikmati oleh masyarakat desa Pijeran setiap hari dan diharapkan dapat menjadi ide bisnis untuk BUMDES Pijera.

Katakunci: Soya Puding Rabani, Stunting, Sumber Protein Nabati, Susu Kedelai

ABSTRACT

This community service activity aims to increase Pijeran Village, Siman District's knowledge and skills in managing soy milk, which is innovated into soya pudding. The management of soy milk into pudding aims to meet the nutritional needs of the people of Pijeran Village, especially children, to avoid nutritional problems, one of which is stunting. The choice of soy milk innovation into soya pudding was based on the fact that in Pijeran village, there are soy milk MSME actors, but there has been no innovation related to these soy milk products. The soy milk innovation process begins with delivering material about nutrition and then proceeding with processing soy milk into soya pudding and practicing how to process it. Because of the importance of nutrition for human life, the community service program in Pijeran Village was carried out by the KKN group 8 team at the University of Muhammadiyah Ponorogo. Soya pudding is made from soy milk which can be

enjoyed by the people of Pijeran village every day and is expected to become a business idea for BUMDES Pijera.

Keywords: *Soya Pudding Rabani, Stunting, Source of Vegetable Protein, Soy Milk*

PENDAHULUAN

Umumnya, masalah gizi pada masyarakat disebabkan oleh kurang energi protein (KEP). Perubahan gaya hidup masyarakat modern berupa pola konsumsi makanan yang tinggi kalori dan gula, dan rendah serat menyebabkan pengaruh negatif terhadap kesehatan, serta menimbulkan berbagai jenis penyakit (Supariasa, 2019).

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan gizi. Status gizi dibedakan menjadi status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Secara klasik, kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh (La Banudi, 2012).

Salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian pemerintah Indonesia adalah stunting. Stunting menggambarkan status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan sejak awal kehidupan. Keadaan ini dipresentasikan dengan nilai z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD) berdasarkan standar pertumbuhan menurut WHO (WHO, 2010). Status perbaikan gizi nasional di Indonesia dapat dilihat berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Pada prevalensi Gizi Kurang (Underweight) perbaikan itu terjadi berturut-turut dari tahun 2013 sebesar 19,6 % naik menjadi 17,7 % di 2018. Prevalensi stunting dari 37,2 % turun menjadi 30,8 %, dan prevalensi kurus (wasting) dari 12,1 % turun menjadi 10,2 % pada tahun 2019 angka stunting mencapai 27,67 %.

Desa Pijeran merupakan salah satu desa yang terletak di kecamatan siman, kabupaten Ponorogo. Selama ini tim pengabdian berkolaborasi dengan pihak desa untuk mengkaji potensi wilayah yang ada di Pijeran. Selain kolaborasi yang dilakukan dengan pemerintahan desa, Kelompok pengabdian juga memiliki program kerja diantaranya adalah Kesehatan dan Ekonomi. Bidang Kesehatan, tim pengabdian sering berkolaborasi dengan pihak posyandu balita. Sedangkan bidang ekonomi berkolaborasi dengan pelaku usaha menengah kecil.

Berdasarkan bekerja sama dengan pihak posyandu balita dan juga pelaku usaha menengah kecil, memunculkan suatu inovasi yang mampu mendukung upaya pemerintah untuk menekan angka stunting di Ponorogo. Stunting merupakan kondisi kegagalan pertumbuhan bagi balita karena adanya kekurangan pada gizi kronis yang menyebabkan anak lebih pendek dibandingkan anak lain untuk usianya. Angka stunting di Ponorogo sebesar 14,2 persen. Angka tersebut masih belum mencapai target yang diinginkan yaitu sebesar 14 persen. Meskipun begitu, angka tersebut menunjukkan penurunan dibanding tahun sebelumnya yang sejumlah 20 persen (Jatim.antaranews.com). Stunting dapat disebabkan karena kurangnya asupan bergizi seperti protein yang tinggi, vitamin, dan juga mineral untuk balita.

Asupan protein sangat penting bagi anak-anak maupun orang dewasa. Akan tetapi tidak semua orang dapat mengonsumsi protein yang berasal dari hewan dikarenakan alergi. Beberapa orang menggunakan protein nabati yang berasal dari biji-bijian seperti kedelai. Kedelai memiliki banyak sekali kandungan di dalamnya, dan didominasi dengan protein. Kedelai biasanya dijadikan tempe, bisa juga dibuat susu.

Di desa Pijeran terdapat pelaku usaha yang memproduksi susu kedelai, namun, olahan susu kedelai yang diproduksi sangat mainstream, yaitu hanya diubah rasa dan warna selain original. Sehingga dibutuhkan inovasi baru untuk olahan susu kedelai, supaya konsumen yang suka dengan olahan berbahan dasar kedelai tidak bosan dengan produk olahan kedelai yang monoton. Inovasi yang dibuat oleh tim pengabdian yaitu pudding dengan bahan dasar susu dari kedelai dan juga bubuk agar-agar dengan nama "Soya Puding Kedelai" sebagai alternatif untuk yang alergi susu sapi atau tidak suka mengonsumsi susu, yang mana Soya Puding kedelai ini berbahan dasar susu kedelai yang tinggi nilai gizi dan diharapkan dapat menjadi olahan sehat bergizi untuk dapat menekan angka stunting. Berdasarkan latar belakang tersebut dilakukan kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk (1) Meningkatkan pengetahuan tentang manfaat, nutrisi dan olahan kedelai. (2) Inovasi terhadap Susu Kedelai sebagai alternatif protein bagi yang memiliki alergi susu sapi untuk upaya pencegahan stunting (3) Mengintroduksi inisiasi pembentukan kelompok ide bisnis susu kedelai.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah dukuh Tumang Lor, Desa Pijeran, Kecamatan Siman, Ponorogo. Soya Puding Rabani dipresentasikan sebagai produk unggulan yang diusulkan tim pengabdian. Tim melakukan pelatihan produksi tentang cara membuat produk pudding susu kedelai. Peserta dari kegiatan pelatihan ini adalah ibu-ibu rumah tangga berjumlah 4 orang.

Metode pendekatan yang dilakukan adalah dengan melibatkan masyarakat dengan kegiatan. Pelatihan ini dengan memberikan informasi dan juga keterampilan pada mitra tentang manfaat susu kedelai dan juga agar-agar bagi pemenuhan gizi dan kesehatan, serta nilai ekonomi yang dapat diperoleh melalui pembuatan produk pudding susu kedelai. Bahan-bahan yang diperlukan dalam pembuatan produk pudding susu kedelai ini yaitu bubuk agar-agar, susu kedelai, yogurt, susu kental manis, mayonnaise, dan juga buah. Peralatan yang digunakan antara lain panci, kompor, sendok, dan juga kemasan pudding. Kegiatan ini juga disertai dengan pelatihan manajemen usaha dan manajemen pemasaran produk. Kegiatan ini juga dievaluasi dengan cara pengamatan secara langsung terhadap partisipan dengan melakukan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan bersama mitra, yaitu masyarakat Desa Pijeran. Dalam kegiatan ini para peserta diberikan pengetahuan tentang pentingnya berwirausaha, menumbuhkan jiwa kewirausahaan (Wijatno, 2009). Kegiatan ini diawali dengan memberikan bekal pengetahuan kepada peserta hingga mengajarkan cara

mengelola susu kedelai. Susu kedelai merupakan hasil ekstraksi dari kacang kedelai. Protein susu kedelai memiliki susunan asam amino yang hampir sama dengan susu sapi.

Susu kedelai merupakan minuman yang bergizi tinggi, terutama kandungan proteinnya. Selain itu, susu kedelai juga mengandung lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, provitamin A, vitamin B kompleks (kecuali B12), dan air. Kedelai merupakan salah satu sumber protein nabati. Kadar protein yang tinggi dalam kedelai dapat menjadi upaya untuk mengatasi stunting pada anak. Kegiatan pengabdian yang dilakukan diawali dengan kegiatan penyuluhan. Kemudian dilanjutkan dengan proses pengolahan susu kedelai menjadi puding susu kedelai (soya puding) melalui 3 tahapan.

Tahap pertama, proses pembuatan soya puding yaitu dengan memasak susu kedelai menggunakan apik kecil yang kemudian dicampur dengan bubuk agar-agar lalu diaduk hingga tercampur rata. Kemudian tuangkan dalam wadah yang sudah disediakan lalu dinginkan dan tunggu hingga padat menjadi puding.

Tahap kedua, pembuatan fla puding dengan menggunakan yogurt, susu kental manis, mayonnaise yang kemudian semua bahan tersebut dicampur lalu dimixer atau kocok hingga membentuk fla untuk tambahan kondimen soya puding.

Tahap ketiga, yaitu menambahkan fla puding yang sudah dibuat ke atas soya puding secukupnya serta tambahkan toping buah buahan segar sebagai kondimen tambahan di soya puding, lalu didinginkan di lemari pendingin hingga beku dan siap disajikan.

Soya Puding hasil inovasi dari Susu kedelai hasil kelolaan diharapkan mampu mengatasi masalah stunting pada anak di Ponorogo khususnya di Desa Pijeran apabila dikelola dan dikonsumsi secara benar. Selain itu, dengan mengkonsumsi soya puding setiap hari diharapkan dapat meningkatkan stamina masyarakat di Desa Pijeran. Soya puding merupakan olahan yang bergizi tinggi yang berbahan dasar susu kedelai, yang mana susu kedelai kandungan proteinnya yang setara dengan susu sapi, yaitu sekitar 3,5 g/100g, memiliki kandungan vitamin dan mineral yang sedikit lebih rendah daripada susu sapi. Selain itu susu kedelai bebas laktosa dengan kandungan lemak yang lebih rendah (2,5 g/100g), sehingga susu kedelai baik digunakan bagi mereka yang menjalani diet rendah lemak. Susu kedelai sedikit mengandung kalsium dan fosfor yang berperan dalam pembentukan tulang dan gigi (Koswara, 2006).

Penggunaan bahan utama susu kedelai tersebut juga memiliki pertimbangan. Bahan baku susu kedelai didapatkan dari pemilik usaha susu kedelai yang ada di desa Pijeran. Pemilihan inovasi susu kedelai menjadi pudding karena semua kalangan dapat mengkonsumsi produk olahan ini. Selain itu, olahan pudding juga sangat praktis dan mudah untuk dikonsumsi. Pudding merupakan olahan berbahan dasar bubuk agar-agar, yang memiliki kandungan serat tinggi yang baik bagi pencernaan. Olahan inovasi produk ini banyak memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan, dan dapat mendukung serta mencegah stunting. Olahan ini dapat dinikmati semua kalangan yang meliputi anak-anak maupun orang dewasa.

Kegiatan Pengabdian yang telah dilakukan ini membawa dampak yang lebih baik bagi masyarakat Desa Pijeran, yaitu meningkatnya keterampilan dan pengetahuan Amelia Cahyani, Vened Ariyana Katrin, Sofyan Nur Wandika, Elmi Muftiana

masyarakat tentang pembuatan makanan kesehatan berbahan susu kedelai dalam bentuk puding. Soya Puding Rabbani ini memiliki peluang bisnis yang cukup menjanjikan yang mana belum banyak olahan susu kedelai yang di inovasi menjadi ng puding dan memiliki nilai gizi tinggi yang mampu menekan angka stunting khususnya di Ponorogo serta dapat dikembangkan oleh pelaku UMKM di desa Pijeran yang diharapkan dapat menjadi BUMDES (Badan usaha milik Desa) dengan pengelolaan yang baik.

Tabel 1. Keunggulan Susu Dedelai dan Susu Sapi

Keunggulan Susu Dedelai dibanding Susu Sapi	
1.	Sumber kalium yang sangat bagus untuk kesehatan tubuh dan kaya akan vitamin B kompleks, vitamin D dan vitamin A serta kalsium;
2.	Ada kandungan protein di dalamnya yang sama dengan kandungan protein pada susu sapi;
3.	Ada kandungan kalori yang lebih murni yakni sama dengan 1% sampai 2% susu sapi;
4.	Kandungan lemak jenuh di dalamnya sangatlah sedikit dibandingkan dengan susu sapi pada umumnya. Maka dari itu susu kedelai bagus untuk menurunkan berat badan atau diet.

KESIMPULAN

Hasil yang dicapai dalam kegiatan berupa produk baru yang merupakan inovasi dari produk UMKM susu kedelai di Pijeran. Produk yang diberi nama Soya Puding Rabani memiliki cita rasa khas dari susu kedelai, akan tetapi tidak terlalu pekat seperti susu kedelai pada umumnya. Selain itu, fla yang dibuat dari campuran yogurt, mayonnaise, dan juga susu kental manis menghasilkan rasa yang asam dan manis. Rasa asam, manis dan puding menjadi paduan rasa yang autentik. Penambahan buah juga memberikan cita rasa yang segar bagi pudingnya.

Hasil penyuluhan dari inovasi produk juga direspon baik oleh peserta pelatihan. Karena proses pembuatannya mudah, dan juga dikemas dengan ukuran yang dapat disesuaikan dengan tujuan pemasarannya. Sehingga produk ini nantinya dapat dibuat menjadi produk keberlanjutan usaha untuk menambah pendapatan bagi peserta penyuluhan. Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian tersebut disarankan kepada masyarakat untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh setidaknya untuk memenuhi gizi keluarga dan mencoba memulai usaha dengan berkelompok. Kegiatan ini perlu dilanjutkan dengan mengadakan penyuluhan terkait banding dan dukungan dari pihak-pihak BUMDES.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, (2000). Ilmu Gizi. Jakarta: Dian Rakyat
Almatseir, S. (2006). Prinsip Dasa Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka

- Aman dan Harjo. (1973). Perbaikan Mutu Susu Kedelai di dalam Botol. Bandung: Departemen Perindustrian Bogor
- E. Kusumaningrum, "Analisa Tahapan Inovasi pada Produk Minuman Sari KedelaiSoy Fusion," *Agora*, vol. 3, no. 1, pp. 651–656, 2015.
- Koswara S. (2006). Susu Kedelai Tak Kalah dengan Susu Sapi. *ebookpangan.com* (8 Februari 2010
- N. A. Winandhoyo, I. Syafi'i, and D. Soejono, "Analisis Ekonomi Dan Pengembangan Agroindustri Susu Kedelai Berbagai Skala Usaha Di Wilayah Kabupaten Jember," *JSEP*, vol. 8, no. 1, pp. 56–63, 2015.
- Penelusuran Google," 2018. <http://digital.library.ump.ac.id/54/> (accessed 24 Oktober, 2020).
- Salahudin and L. Saleh, "ANALISIS KELAYAKAN USAHA PENGOLAHAN SUSU BUBUK KEDELAI (Studi Kasus UD. Konawe Raya di Kabupaten Konawe) -
- WHO. (2010). Nutrition landscape information system (NLIS) country profile indicators: Interpretation guide. Geneva: World Health Organization.