

KEGIATAN PENYULUHAN KADAR PROTEIN PADA SUSU KENTAL MANIS DAN SUSU UHT

Yosy Cinthya Eriwaty Silalahi¹, Supartiningsih², Cut Masyithah Thaib³

^{1,2,3}Prodi D-III Anafarma, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

Email: ochielovely@gmail.com

Abstrak

Susu merupakan bahan makanan yang sangat penting untuk kebutuhan manusia, karena mengandung zat yang sangat diperlukan oleh tubuh, seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Susu banyak dikonsumsi oleh masyarakat baik susu kental manis maupun susu UHT. Produk susu kental manis dan UHT yang tersedia dipasaran memiliki aneka ragam pilihan bagi konsumen. Protein pada susu sangat bermanfaat bagi kesehatan, sebagian masyarakat takut mengkonsumsi susu kental manis dan susu UHT karena adanya kandungan gula. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat dan pentingnya protein pada susu kental manis dan susu UHT yang mampu mencegah osteoporosis, menjaga tulang tetap kuat, mencegah kerusakan gigi, menjaga kesehatan mulut, mengurangi keasaman mulut, merangsang air liur, mengurangi plak dan mencegah gigi berlubang serta menetralkan racun seperti logam atau timah yang mungkin terkandung dalam makanan. Kegiatan ini dilakukan karena masih banyak masyarakat yang belum paham akan manfaat dari susu yang hanya melihat kandungan gulanya saja. Hasil kegiatan pelaksanaan program pengabdian masyarakat, memahami pentingnya protein yang terdapat dalam susu kental manis dan susu UHT. Serta mendapatkan informasi dan edukasi kadar protein pada susu kental manis dan susu UHT memenuhi persyaratan Standar Nasional Indonesia. Kesimpulan bahwa penyuluhan terlaksana sesuai pelaksanaan dan rencana, mendapat sambutan yang baik dari SD Negeri 064884 Mabar, Sumatera Utara, mendapatkan informasi serta pengetahuan dan menerapkan informasi tersebut bagi keluarga.

Kata Kunci: *Protein, Susu Kental Manis, Susu UHT*

Abstrack

Milk is a very important food ingredient for human needs, because it contains substances that are needed by the body, such as proteins, carbohydrates, fats, vitamins and minerals. Milk is widely consumed by the public, both sweetened condensed milk and UHT milk. Sweetened condensed milk and UHT products available in the market have a variety of choices for consumers. Protein in milk is very beneficial for health, some people are afraid to consume sweetened condensed milk and UHT milk because of the sugar content. The purpose of this community service is to provide information and increase knowledge about the benefits and importance of protein in sweetened condensed milk and UHT milk which can prevent osteoporosis, keep bones strong, prevent tooth decay, maintain oral health, reduce oral acidity, stimulate saliva, reduce plaque. and prevent cavities and neutralize toxins such as metal or lead that may be contained in food. This activity is carried out because there are still many people who do not yet understand the benefits of milk which only see the sugar content. The results of the community service program implementation activities, understand the importance of protein contained in sweetened condensed milk and UHT milk. As well as getting information and education on protein levels in sweetened condensed milk and UHT milk that meets the requirements of the Indonesian National Standard. The conclusion that the counseling was carried out according to the implementation and plan, received a good response from SD Negeri 064884 Mabar, North Sumatra, obtained information and knowledge and applied the information to families.

Keywords: *Protein, Sweetened Condensed Milk, UHT Milk*

PENDAHULUAN

Protein merupakan zat pembentuk tubuh yang penting disamping air, lemak, mineral, karbohidrat dan berbagai vitamin, terdapat atau ditemukan disekujur tubuh pada otot, kulit, rambut, jantung, paru, otak dan organ tubuh lainnya. Protein sebagai pembentuk energi, angka energi yang ditunjukkannya akan demikian tergantung dari macam dan jumlah bahan makanan nabati dan hewani yang dikonsumsi manusia setiap harinya (Kartasapoetra dan Marsetyo, 1991).

Susu merupakan makanan yang hampir sempurna dan merupakan makanan alamiah bagi makhluk hidup menyusui yang baru lahir, dimana susu merupakan satu-satunya sumber makanan pemberi kehidupan sesudah kelahiran. Susu biasanya diolah dalam berbagai macam produk hasil olahan susu, sebelum dikonsumsi oleh masyarakat (Muharastri, 2008).

Secara kimia, susu adalah emulsi lemak dalam air yang mengandung gula, garam-garam mineral dan protein dalam bentuk suspensi koloidal. Air susu mengandung unsur-unsur gizi yang sangat baik bagi pertumbuhan dan kesehatan. Komposisi unsur-unsur gizi tersebut sangat beragam tergantung pada beberapa faktor seperti jenis hewan, dan makanan yang meliputi jumlah dan komposisi pakan yang diberikan, iklim, waktu, lokasi, proses pemerahan, serta umur hewan tersebut. Komposisi utama susu adalah air, lemak, protein, laktosa dan abu (Muharastri, 2008).

Salah satu hasil olahan susu yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat adalah susu kental manis. Produk susu kental manis yang tersedia dipasaran memiliki aneka ragam pilihan bagi konsumen. Beberapa produk susu kental manis yang sudah banyak dikenal oleh masyarakat antara lain adalah produk susu kental manis yang diproduksi dari perusahaan susu seperti Frisian Flag, Nestle, Indomilk, Ultra Jaya Milk. Pada tahun 1958 susu UHT diproduksi dengan menjamin rasa dan konsistensi dan nutrisi alami dari susu tersebut tetap terjaga hingga pada saat ini masih di gemari masyarakat (Syauqi, 2012).

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 umur simpan produk susu cair lainnya seperti susu pasteurisasi. Selain itu susu UHT merupakan susu yang higienis karena bebas dari seluruh mikroba serta spora sehingga potensi kerusakan mikrobiologis sangat minimal, bahkan hampir

tidak ada. Kontak panas yang singkat pada proses susu UHT menyebabkan mutu sensori (warna, aroma dan rasa khas susu sega) dan mutu gizi relatif tidak berubah (Anonim, 2010).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 19 Juni 2021. Lokasi pelaksanaan kegiatan di SD Negeri 064884 Mabar, Sumatera Utara. Tujuan dari kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi dan edukasi kadar protein pada susu kental manis dan susu UHT di SD Negeri 064884 Mabar, Sumatera Utara. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode melakukan survey lokasi bersama tim pelaksana, pertemuan dengan kepala sekolah SD Negeri 064884 Mabar, Sumatera Utara. Kegiatan ini dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah, tanya jawab dengan peserta, pembagian cendramata, diakhiri dengan doa.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kadar protein pada susu kental manis dan susu UHT yang telah dilaksanakan di SD Negeri 064884 Mabar, Sumatera Utara. Kegiatan ini disambut baik oleh para guru di SD Negeri 064884 Mabar, Sumatera Utara, pelaksanaan kegiatan ini sangat direspon dan diserap dengan sangat baik oleh peserta.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat kadar protein pada susu kental manis dan susu UHT yang memiliki banyak khasiat bagi kesehatan. Kegiatan penyuluhan ini yang bertujuan memberikan pengalaman dan meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat dan pentingnya protein pada susu kental manis dan susu UHT yang mampu mencegah osteoporosis dan menjaga tulang tetap kuat, mencegah kerusakan gigi dan menjaga kesehatan mulut, mengurangi keasaman mulut, merangsang air liur, mengurangi plak dan mencegah gigi berlubang serta menetralkan racun seperti logam atau timah yang mungkin terkandung dalam makanan. Kegiatan ini dilakukan karena masih banyak masyarakat yang belum paham akan manfaat dari susu yang hanya melihat kandungan gulanya saja. Namun, ternyata susu memiliki kadar protein tinggi yang baik bagi kesehatan. Penyuluhan ini dilaksanakan agar masyarakat paham akan pentingnya protein susu bagi kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan kadar protein pada susu kental manis dan susu UHT di SD Negeri 064884 Mabar, Sumatera Utara. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini membawa dampak dan pengaruh yang baik terhadap pengetahuan dalam mengetahui kadar protein pada susu kental manis dan susu UHT yang baik bagi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. (2010). *Susu UHT Bernilai Gizi Lebih..* Jakarta.

Badan Standarisasi Nasional. *Cara Uji Makanan Dan Minuman*. SNI 01-2891-1992. Jakarta: Dewan Standarisasi Nasional. Halaman 10-11.

Badan Standarisasi Nasional. *Susu UHT (Ultra High Temperature)*. SNI 01-3950-1998. Jakarta: Dewan Standarisasi Nasional. Halaman 1-2.

Kartasapoetra, G., dan Marsetyo. (1991). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Halaman 57-58.

Muharastri, Y. (2008). *Analisis Kepuasan Konsumen Susu UHT Merk Real Good di Kota Bogor*. Bogor: IPB. Halaman 2.

Syauqi, (2012). *Susu kental Manis.. Ilmu dan Teknologi Pengolahan Susu*. Makassar