



Sosialisasi Pentingnya Minum Susu Setiap Hari di SD Negeri 04 Mertan Desa Ngrombo Kabupaten Sukoharjo

Socialization of the Importance of Drinking Milk Every Day at SD Negeri 04 Mertan Ngrombo Village, Sukoharjo Regency

Aditya Wahyu Aji Saputra^{1*}, Advani Khoirul Amir², Agustina Dwi Utami³, Ahnaf Budhiman⁴, Alya Fathintyaning Ridha Asti⁵, Annisa Yuniar Silviana⁶, Apri Mita Pramesti⁷, Elang Haka Mahendra⁸, Muhammad Adiska Fauzi Baihaqi⁹, Ihza Mahardika Zain¹⁰

¹⁻¹⁰Universitas Sebelas Maret

*Email Koresponden: waditya956@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 03-09-2024

Revised : 06-09-2024

Accepted : 08-09-2024

Published: 10-09-2024

Abstract

The implementation of the UNS Group 214 Thematic Community Service Program (KKN) was carried out directly in July-August 2024 in Ngrombo Village, Bendosari District, Sukoharjo Regency. The implementation of this program aims to increase knowledge about the importance of drinking milk every day for children. The target of this socialization activity is students of SD Negeri 04 Mertan which is carried out by UNS Group 214 Thematic KKN students. The socialization method used is to provide general knowledge with students of SD Negeri 04 Mertan will provide understanding and education to children of SD Negeri 04 Mertan to consume milk every day because it can prevent stunting and can provide important nutritional intake for children to grow and develop and be healthy. This activity was attended by students, teachers and employees of SD Negeri 04 Mertan in Mertan Village, Bendosari, Sukoharjo Regency, and UNS Thematic KKN Students Group 214. The result of this activity was that students of SD Negeri 04 Mertan understood and comprehended the importance of consuming milk every day to maintain body health.

Keywords : Body Health, Community Service Lecture, Milk, Nutritional Intake

Abstrak

Pelaksanaan kegiatan program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN)-Tematik UNS Kelompok 214 telah dilaksanakan secara langsung pada bulan Juli-Agustus 2024 di Desa Ngrombo, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo. Pelaksanaan kegiatan program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dalam pentingnya minum susu setiap hari bagi anak-anak. Target kegiatan sosialisasi ini yaitu siswa- siswi SD Negeri 04 Mertan yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN- Tematik UNS Kelompok 214. Metode sosialisasi yang digunakan adalah memberikan pengetahuan umum dengan siswa siswi SD Negeri 04 Mertan akan memberikan pemahaman dan edukasi kepada anak SD Negeri 04 Mertan untuk mengkonsumsi susu setiap hari karena bisa mencegah stunting dan bisa memberikan asupan gizi penting bagi anak untuk tumbuh berkembang dan menjadi sehat. Kegiatan ini dihadiri oleh siswa- siswi, staf guru dan karyawan SD Negeri 04 Mertan di Desa Mertan, Bendosari, Kabupaten Sukoharjo, dan Mahasiswa KKN-Tematik UNS



Kelompok 214. Hasil dari kegiatan ini yaitu siswa siswi SD Negeri 04 Mertan mengerti dan memahami akan pentingnya mengkonsumsi susu setiap hari agar kesehatan tubuh tetap terjaga.

Kata Kunci : Asupan gizi, Kesehatan Tubuh, Kuliah Kerja Nyata, Susu

PENDAHULUAN

Susu merupakan 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 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 dalam penelitiannya menjelaskan bahwa 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) (Putri, 2016).

Susu mengandung nutrisi yang baik untuk perkembangan tubuh susu sebagai salah satu sumber protein hewani mengandung Docosahexaenoic Acid (DHA) atau sama dengan lemak tidak jenuh yang membantu meningkatkan kecerdasan otak anak. Kandungan kalsium yang terdapat dalam susu juga sangat penting untuk pertumbuhan anak. Selain itu juga susu merupakan salah satu sumber protein hewani yang paling baik dibandingkan dengan bahan makanan lain (Veronica Wanniatie, 2015).

Pendidikan gizi yang baik sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini. Di Indonesia, salah satu masalah gizi yang masih sering ditemui adalah kurangnya konsumsi susu pada anak-anak. Susu merupakan sumber kalsium dan protein yang penting bagi pertumbuhan tulang dan perkembangan otak anak. Namun, banyak anak, terutama di lingkungan sekolah dasar, yang belum sepenuhnya memahami atau menerapkan kebiasaan minum susu dalam rutinitas harian mereka. SD Negeri 04 Mertan yang terletak di Desa Mertan, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo sebagai salah satu institusi pendidikan di wilayah tersebut memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan sehat anak-anak. Oleh karena itu, sosialisasi mengenai pentingnya minum susu di sekolah ini menjadi langkah krusial.

Isu yang didapatkan terkait sosialisasi pentingnya minum susu yang diperoleh di SD Negeri 04 Mertan. Pemetaan permasalahan yang diperoleh di SD Negeri 04 Mertan yaitu tentang kurangnya pengetahuan siswa -siswi tentang manfaat Kesehatan dari konsumsi susu, terdapat kemungkinan bahwa siswa tidak memiliki kebiasaan minum susu secara teratur, yang dapat dipengaruhi oleh faktor sosial, atau ketersediaan susu.

Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai manfaat susu, mengubah persepsi yang keliru tentang produk susu, serta mendorong kebiasaan minum susu



sebagai bagian dari kegiatan sehari-hari mereka. Dalam jurnal ini, akan dibahas tentang latar belakang perlunya sosialisasi ini, metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi di SD Negeri 04 Mertan, serta evaluasi dampak dari program tersebut terhadap pemahaman dan kebiasaan konsumsi susu di kalangan siswa. Dengan memahami pentingnya intervensi ini, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas kegiatan sosialisasi dalam meningkatkan pola makan sehat di kalangan anak-anak sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan di SD Negeri 04 Mertan, Desa Mertan, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo. Pada hari Jumat, 26 Juli 2024, pukul 07.00-11.00 WIB. Metode yang dilakukan yaitu dengan mengkaji tindak melalui Langkah-langkah sebagai berikut:

1) Persiapan

Persiapan dengan melakukan observasi lapang 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 masalahh yang terjadi.

1) Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan dengan cara sosialisasi pada seluruh siswa-siswi kelas 1 sampai 6 di SD Negeri 04 Mertan dengan 76 peserta. Penyuluhan dimulai dengan melakukan sosialisasi, dan edukasi.

2) Demonstrasi

Gerakan minum susu dilakukan terhadap siswa-siswi kelas 1 sampai 6, di SD Negeri 04 Mertan sebagai bentuk aplikasi pentingnya mengkonsumsi susu dalam memperbaiki dan meningkatkan gizi anak-anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) bertujuan dalam kegiatan ini untuk membangun karakter masyarakat sejak usia dini agar pola pikir anak-anak dapat berkembang melalui peningkatan pemahaman pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi susu sebagai sumber protein asal hewani, penyampaian sosialisasi Gerakan minum susu oleh mahasiswa KKN Apri Mita Pramesti (Gambar 1.). Penyuluhan dengan cara sosialisasi ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai alternatif sumber protein asal hewani lain untuk meningkatkan keserasian gizi bagi tubuh.



Gambar 1. Penyampaian Sosialisasi pada Siswa-Siswi SD Negeri 04 Mertan

Susu merupakan cairan berwarna putih, yang diperoleh dari ambung hewan yang menyusui, yang dapat dimakan atau digunakan sebagai bahan pangan yang sehat, serta tidak dikurangi atau ditambah dengan bahan lainnya. Susu merupakan protein nabati yang memiliki kandungan asam amino esensial 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 esensial lengkap dan dalam jumlahnya mencukupi kebutuhan tubuh (Wu et al., 2014).

Susu sapi merupakan salah satu susu yang memiliki sumber protein hewani yang banyak sekali manfaatnya, dan sebagai bahan pangan yang kaya akan kandungan berbagai zat gizi. 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%.

Susu merupakan sumber pangan yang kaya mineral penting dan menghindari susu dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan tulang. Mengonsumsi susu secara rutin guna memenuhi kecukupan kalsium harian karena susu memiliki kandungan kalsium yang tinggi. Jenis susu dapat mempengaruhi jumlah kalsium dalam tubuh. Susu memiliki kandungan kalsium 100 gramya. Susu merupakan sumber kalsium yang paling baik dan merupakan penyumbang kalsium terbesar dari konsumsi kalsium harian (Sari et al., 2016).

Sasaran dalam kegiatan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yaitu siswa-siswi kelas 1 sampai 6 SD Negeri 04 Mertan. Anak-anak sekolah dasar berumur 6-12 tahun berada dalam fase puncak pertumbuhan. Pada masa-masa ini anak dalam fase pertumbuhan dan perkembangan, sehingga berangsur-angsur menjadi banyak mengetahui tentang diri dan dunianya. Dalam tahap ini anak dalam kondisi peka terhadap stimulus sehingga mudah untuk dibimbing, diarahkan dan ditanamkan kebiasaan yang baik.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi, Tanya Jawab, dan Gerakan Minum Susu

Media penyuluhan lewat sosialisasi dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi dan imajinasi anak kemudian anak tersebut diharapkan mulai belajar menerapkan hal yang dipelajari sehingga akhirnya dapat membentuk pengetahuan, sikap dan Tindakan yang baik dalam pemilihan konsumsi. Melalui penyuluhan anak akan mengenal tentang definisi, manfaat, dampak dan ciri jajanan sehat serta cara memilih konsumsi yang sehat. Presepsi seseorang akan timbul melalui proses mengenal atau memilih berbagai obyek yang berhubungan dengan Tindakan yang akan di ambil (Nuryanto et al., 2014).

Sosialisasi tentang gerakan minum susu pada siswa-siswi SD Negeri 04 Mertan dilakukan dalam beberapa tahap yaitu sosialisasi sebagai pengantar pentingnya mengkonsumsi susu dan di



akhiri dengan demonstrasi mengkonsumsi susu bersama. Kegiatan yang dilaksanakan di SD Negeri 04 Mertan dihadiri oleh 76 siswa-siswi, 10 bapak/ibu guru, 2 staf karyawan 20 Mahasiswa. Kegiatan program kerja ini diawali dengan sosialisasi dilanjutkan dengan diskusi terlebih dahulu dengan peserta melalui tanya jawab tentang peranan susu bagi Kesehatan tubuh manusia. Kegiatan sosialisasi penting dilakukan untuk membangun komitmen dan partisipasi aktif peserta melalui penjelasan kegiatan serta tujuan dan manfaatnya (Rumangkit, 2016). Pertama, dilakukan dengan memberi edukasi dan pemahaman kepada siswa siswi SD Negeri 04 Mertan akan pentingnya konsumsi susu setiap hari. Kedua, memberikan pertanyaan kepada siswa-siswi manfaat susu bagi Kesehatan dan siswa atau siswi yang bisa menjawab mendapatkan hadiah. Ketiga, membagikan susu kepada peserta (siswa-siswi) dan melakukan gerakan minum susu bersama (Gambar 2.). Secara keseluruhan respon peserta sangat baik dan antusias selama sosialisasi dilakukan di SD Negeri 04 Mertan.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisai gerakan minum susu pada siswa-siswi SD Negeri 04 Mertan telah terlaksana dengan baik dan antusias dihadiri oleh 108 peserta (Siswa-Siswi 76 orang), 10 Bapak/Ibu guru, 2 staf karyawan, dan 20 Mahasiswa. Siswa- siswa SD Negeri 04 Mertan menunjukkan respon yang baik, antusias, dan tertarik dalam kegiatan ini dengan melihat tolak ukur banyaknya peserta yang hadir dari awal sampai akhir sosialisasi di adakan. Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik sudah membuat kegiatan sosialisasi tentang pemahaman dan edukasi dalam memberikan sosialisasi pentingnya minum susu setiap hari yang penting bagi kesehatan tubuh. Kegiatan tersebut menghasilkan beberapa pemahaman bagi siswa siswi dan guru di SD Negeri 04 Mertan untuk mengedukasi siswa-siswi pentingnya manfaat konsumsi susu setiap hari bagi kesehatan tubuh dan kandungan yang terdapat pada susu tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada perguruan tinggi yang telah memberikan fasilitas penunjang dalam melaksanakan kegiatan ini. Terima kasih kepada Bapak/Ibu dosen yang telah bersedia membimbing sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Tak lupa, terima kasih kami ucapkan kepada warga Desa Ngrombo yang telah menerima kami untuk bergetian dan kepada segenap pengajar di SD Mertan yang telah memberikan kesempatan untuk memberikan sosialisasi kepada anak anak. Smeoga kegiatan ini dapat memberikan mnfaat bagi banyak orang dan dapat diagendakan kegiatan yang berkelanjutan untuk mencapai hasil yang maksimal.

**DAFTAR PUSTAKA**

- 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>
- 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>
- Hanum, Z., & Wanniatie, V. (2015). Kualitas Susu Pasteurisasi Komersil. *Jurnal Agripet*, 15(2), 92–97. <https://doi.org/10.17969/agripet.v15i2.2724>
- 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.
- Rumangkit, S. (2016). Pengaruh sosialisasi organisasi pada komitmen afektif yang dimediasi oleh kesesuaian nilai. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 2(01). <https://jurnal.darmajaya.ac.id/index.php/JurnalBisnis/article/view/618>
- 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.
- 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>
- 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>