

PEMANFAATAN AMPAS KELAPA SEBAGAI BAHAN PANGAN UNTUK PENCEGAHAN KONSTIPASI PADA IBU HAMIL

Betanuari Sabda Nirwana^{1*}, Khofidhotur Rofiah², Alfika Awatiszahro³, Clara Anabel Galla⁴, Aldina Ruwari⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

*e-mail korespondensi: betanuarisabdanirwana@unik-kediri.ac.id

Abstract

Constipation is a condition where the secretions of metabolic waste from the body's nutrients in the form of feces become hard and cause difficulty during defecation. The level of fiber consumption among Indonesian people is still low, namely 10.5 g/person/day. The level of fiber consumption is only about half of the recommended fiber intake, namely, 20-35 g/day. In this community service activity, pregnant women are given food containing fiber, one of which is coconut dregs. Utilization of coconut dregs will be economically profitable and provide nutritional health benefits for the community. Coconut dregs can be used as raw material for flour. Coconut dregs flour can be more easily applied in food products if it is in flour form so that it can replace some of the raw materials for wheat flour or other flours that can be used in food processing. Coconut dregs flour can be used as raw material for making cookies, the majority experienced an increase in knowledge with good category results, namely 14% in the pre-test, after intervention by providing health education the post-test results were 90%. This community service is carried out using leaflet media which aims to make it easier for mothers to understand the material provided.

Keywords: *Pregnant Women; Constipation; Coconut Dregs*

Abstrak

Sembelit adalah suatu kondisi dimana pengeluaran sisa metabolisme nutrisi tubuh berupa feses menjadi keras dan menyebabkan kesulitan saat buang air besar. Tingkat konsumsi serat masyarakat Indonesia masih rendah yaitu 10,5 g/orang/hari. Tingkat konsumsi serat hanya sekitar setengah dari asupan serat yang dianjurkan, yakni 20-35 g/hari. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu hamil diberikan makanan yang mengandung serat, salah satunya ampas kelapa. Pemanfaatan ampas kelapa akan menguntungkan secara ekonomi dan memberikan manfaat kesehatan gizi bagi masyarakat. Ampas kelapa dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku tepung. Tepung ampas kelapa dapat lebih mudah diaplikasikan pada produk makanan jika berbentuk tepung sehingga dapat menggantikan sebagian bahan baku tepung terigu atau tepung lainnya yang dapat digunakan dalam pengolahan makanan. Tepung ampas kelapa dapat dijadikan bahan baku pembuatan kue kering, sebagian besar mengalami peningkatan pengetahuan dengan hasil kategori baik yaitu pada pre test sebesar 14%, setelah dilakukan intervensi dengan memberikan pendidikan kesehatan hasil post test sebesar 90%. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan media leaflet yang bertujuan untuk memudahkan ibu-ibu dalam memahami materi yang diberikan.

Kata Kunci: Ibu Hamil; Sembelit; Ampas Kelapa

Accepted: 2024-05-12

Published: 2024-07-03

PENDAHULUAN

Sembelit merupakan suatu kondisi yang sering dijumpai di masyarakat, umumnya berhubungan dengan kurangnya konsumsi serat, kurang minum dan kurang aktivitas fisik. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, bermunculan berbagai jenis pangan yang merupakan salah satu upaya diversifikasi pangan. Salah satu informasi yang sering beredar di masyarakat adalah informasi mengenai makanan yang bermanfaat bagi kesehatan. Makanan tersebut dapat berupa makanan kaya serat, makanan kaya antioksidan, makanan rendah kolesterol, dan makanan dengan indeks glikemik rendah. (Winarno, 2017).

Indonesia merupakan negara dengan tingkat konsumsi makanan ringan atau snack yang tinggi. Pesatnya perkembangan jajanan di Indonesia terjadi karena mengonsumsi jajanan sudah

menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat Indonesia. Berikut persentase konsumsi jajanan masyarakat Indonesia, roti manis 26,4%, roti kering 10,3%, kue basah 41,2%, dan gorengan 101%. (Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian, 2020).

Serat merupakan bagian tumbuhan yang tidak dapat dicerna oleh enzim yang ada di saluran pencernaan manusia. (Astawan 2020). Akibat dari kurangnya konsumsi serat dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti sembelit dan konstipasi, dapat menyebabkan penambahan berat badan, gula darah tidak stabil, dan timbulnya penyakit degeneratif seperti kolesterol dan kanker usus besar. (Astawan, 2020)

Menurut Roni (2019), ampas kelapa mengandung 61% serat galaktomanan yang dapat menurunkan kadar kolesterol darah. Ampas kelapa juga dapat digunakan sebagai bahan tambahan pada produk roti, resep masakan dan produk pangan lainnya sebagai pangan kesehatan sehingga dapat mendukung diversifikasi pangan. Hal ini didukung dengan potensi produksi yang tinggi, proses dan peralatan yang digunakan dalam produksi sederhana dan murah, serta memiliki kemampuan untuk diolah menjadi produk yang lebih berkualitas.

Pemanfaatan ampas kelapa akan menguntungkan secara ekonomi dan memberikan manfaat kesehatan gizi bagi masyarakat. Ampas kelapa dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku tepung. Tepung ampas kelapa dapat lebih mudah diaplikasikan pada produk makanan jika berbentuk tepung sehingga dapat menggantikan sebagian bahan baku tepung terigu atau tepung lainnya yang dapat digunakan dalam pengolahan makanan. Tepung ampas kelapa dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku pembuatan kue kering (Triana, 2019). Peran bidan dalam hal ini adalah memberikan edukasi tentang peningkatan asupan serat pada ibu hamil dengan memanfaatkan ampas kelapa.

METODE

Dalam rangka pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan bersama mitra, uraian kegiatannya adalah sebagai berikut:

1. Berkoordinasi dengan mitra untuk pelaksanaan sosialisasi
2. Kesamaan persepsi dengan pasangan untuk memberikan konseling pada ibu hamil
3. Memberikan edukasi pada ibu hamil.

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat, Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Balai Bersalin Desa Cerme Kabupaten Kediri pada bulan Januari tahun 2024.

Membuat Makanan Dengan Ampas Kelapa (Sagon)	
Bahan-bahan :	1. ½ Kelapa (500gr) 2. 200 gr tepung ketan 3. 100 gr gula pasir 4. Sejumput Garam 5. ½ sdt Vanila Bubuk 6. Air secukupnya
Siapkan ampas kelapa/kelapa parut	

Sangrai ampas kelapa, dengan api sedang (ampas kelapa setengah kering) +/- 10 menit	
Panggang tepung ketan dengan api sedang selama +/- 10 menit	
Campur kelapa parut, tepung ketan, garam, gula pasir, vanila bubuk, santan dan margarin. Aduk rata. Gilas adonan lalu cetak menggunakan cetakan kue.	
Panggang dalam oven yang sudah dipanaskan sebelumnya dengan suhu 160 derajat selama 10 hingga 20 menit atau sampai matang. Dinginkan (Masukkan ke dalam toples/wadah penyimpanan).	

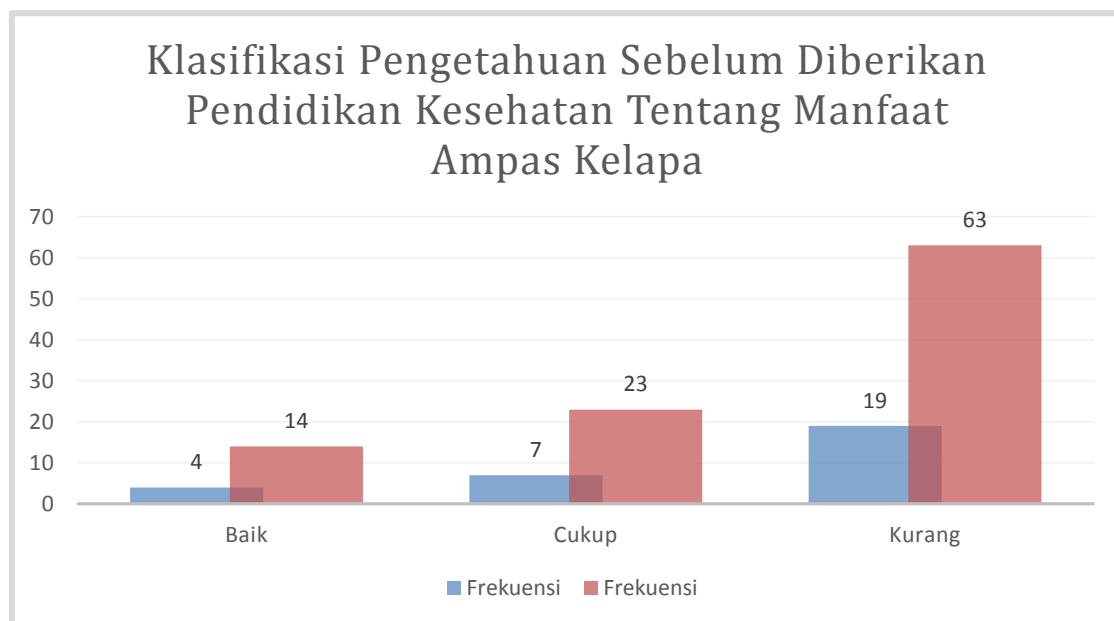
Gambar 1. Penyiapan Alat dan Bahan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Penyampaian Materi

HASIL

Diagram pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan ampas kelapa sebagai bahan makanan untuk mencegah sembelit pada ibu hamil



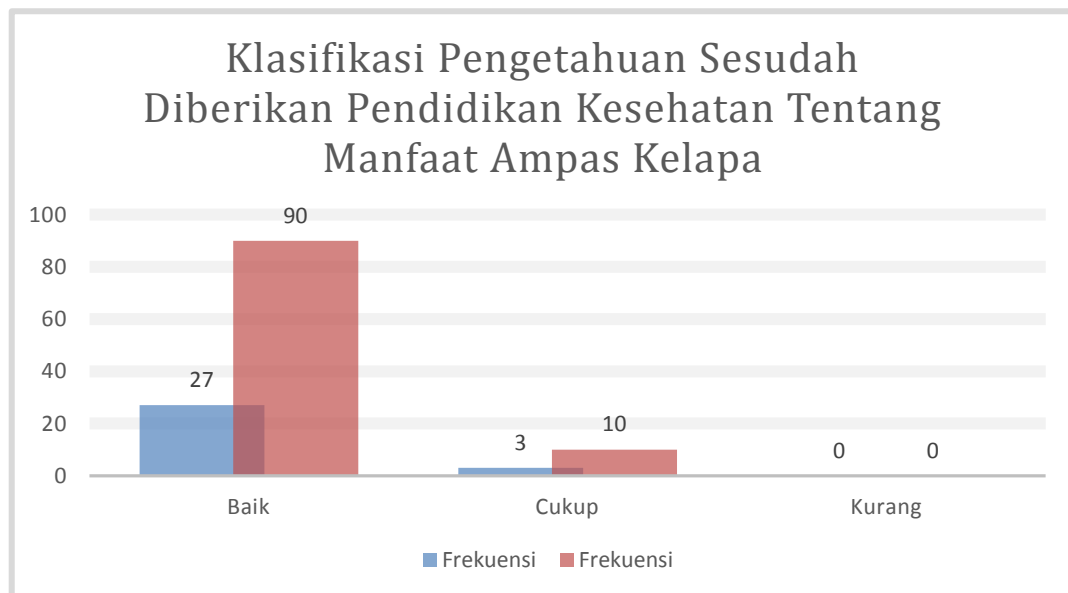
Tabel 1 Hasil Pre Test Pengetahuan Tentang Manfaat Ampas Kelapa

No	Klasifikasi	Frekuensi	
		N	%
1	Baik	4	14
2	Cukup	7	23
3	Kurang	19	63
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebanyak 19 ibu hamil (63%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat ampas kelapa sebagai pencegah konstipasi. Pada kegiatan ini dilakukan penyuluhan kesehatan melalui leaflet yang berisi tentang pengertian, manfaat dan contoh olahan makanan apa saja yang bisa dikonsumsi oleh ibu hamil dengan

memanfaatkan ampas kelapa serta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu hamil juga diberikan contoh makanan dengan bahan ampas kelapa yaitu sagon.

Diagram pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan ampas kelapa sebagai bahan pangan untuk pencegahan konstipasi pada ibu hamil



Tabel 2 Hasil post test Pengetahuan Tentang Manfaat Ampas Kelapa

No	Klasifikasi	Frekuensi	
		N	%
1	Baik	27	90
2	Cukup	3	10
3	Kurang	-	-
Jumlah		25	100

Pada saat post test, ibu hamil diwawancara dan diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang konstipasi dan manfaat ampas kelapa sebagai bahan makanan. Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa 27 ibu (90%) memiliki pengetahuan yang baik tentang konstipasi yang dialami ibu selama kehamilan, serta pemanfaatan ampas kelapa sebagai bahan tambahan makanan dalam pencegahan konstipasi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya peningkatan pengetahuan tentang ketidaknyamanan pada kehamilan salah satunya sembelit mayoritas mengalami peningkatan pengetahuan dengan hasil kategori baik yaitu 14% pada saat pre test, setelah dilakukan intervensi dengan memberikan penyuluhan kesehatan post -hasil tes 90%. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan media leaflet yang bertujuan untuk memudahkan ibu hamil dalam memahami materi yang diberikan.

Dalam pengabdian masyarakat ini sesuai dengan hasil penelitian Aep Saepulah (2017) dengan penelitiannya yang berjudul Inovasi Produk Olahan Pangan Melalui Pemanfaatan Limbah

Ampas Kelapa Organik Untuk Meningkatkan Perekonomian Masyarakat Kabupaten Bandung Jawa Barat Dalam hal ini Penelitian menyebutkan bahwa selain dapat dikonsumsi sebagai bahan tambahan pangan, ampas kelapa juga dapat meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah ampas kelapa dan menjadikannya produk pangan yang dapat dijual sehingga meningkatkan perekonomian masyarakat sekitar, mengingat bahwa ampas kelapa sangat mudah ditemukan karena bahan ini sering digunakan untuk berbagai makanan yang dikonsumsi masyarakat sehari-hari.

Pengabdian masyarakat ini sejalan dengan Triana, Ani & Maita, Liva (2019) dengan judul pemanfaatan tepung ampas kelapa sebagai bahan baku pembuatan kue berserat tinggi untuk mencegah sembelit pada ibu hamil. Dalam pelaksanaannya ibu hamil diberikan pelatihan pengolahan ampas kelapa menjadi tepung dan dijadikan kue. untuk dikonsumsi ibu hamil terdapat 8 orang ibu hamil yang mengalami konstipasi dan telah diberikan kue berbahan dasar tepung ampas kelapa setelah 1 minggu evaluasi. Terdapat 7 ibu hamil (87,5%) sudah tidak mengalami konstipasi dan 1 ibu hamil (12,5%) masih mengalami konstipasi. Tentu saja dapat disimpulkan bahwa selain mudah didapat bahan bakunya, juga bisa menjadi makanan alternatif dan tambahan makanan berserat bagi ibu hamil.

Dalam penelitian Sabilla, Nurrahmah Fitra & Murtini, Erni Sofia (2020) yang berjudul pemanfaatan tepung ampas kelapa dalam melarutkan serpih sereal, nilai gizi ampas kelapa yang cukup baik berpotensi untuk diolah menjadi produk makanan sarapan pagi yaitu serpih. , dalam penelitian ini dibandingkan dengan flakes yang berasal dari tepung beras. Hasilnya ampas kelapa yang digunakan dapat meningkatkan kandungan serat pada serpihannya. Pada uji analisis gizi, kandungan serat kasar pada tepung ampas kelapa 29 kali lebih tinggi dibandingkan pada tepung beras.

Sembelit pada ibu hamil akibat sembelit akan menyebabkan ibu hamil terlalu sering mengejan saat buang air besar, otot-otot pembuluh darah di anus melemah, akibatnya dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit wasir pada ibu hamil. Masalah sembelit dapat terjadi pada ibu hamil yang tidak konsisten mengonsumsi buah dan sayur serta kurang mengonsumsi air putih (<8 gelas per hari). Oleh karena itu pengobatan sembelit pada ibu hamil perlu dilakukan, salah satu cara pengobatannya adalah dengan memanfaatkan ampas kelapa yang dapat diolah menjadi kue atau makanan lainnya.

Keunggulan dari luaran kegiatan pengabdian ini adalah bahan bakunya mudah didapat, padahal ampas kelapa merupakan limbah dari pembuatan santan, karena mengandung protein yang cukup banyak maka ampas kelapa dapat dijadikan sebagai bahan pembuatannya. bahan makanan tambahan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan penyuluhan kesehatan tentang pemanfaatan ampas kelapa sebagai makanan untuk mencegah sembelit pada ibu hamil dengan media yang diberikan berupa contoh makanan berbahan dasar ampas kelapa dan leaflet sebagai bahan pembelajaran dan panduan dalam pembuatan makanan ampas kelapa kepada ibu hamil, kegiatan berjalan lancar, responden sangat antusias dan dapat menerima informasi dengan baik. Dan diharapkan lembaga pendidikan dan pelayanan kesehatan masyarakat dapat aktif memberikan pendidikan kesehatan khususnya kepada ibu hamil sehingga ada peningkatan terhadap pengetahuan dan pencegahan sembelit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LP3M Universitas Kadiri dan responden pondok desa Cerme Kediri yang telah bersedia terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan, M dan T. Wresdiyati. 2020. Diet Sehat dengan Makanan Berserat.
- Kristiyanasari, Weni. (2010). Gizi Ibu Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Laily, Maulida Ahyana, dkk. 2021. Pengaruh substitusi kelapa parut (*cocos nucifera*) dalam pembuatan kue sagon kaboca (*cucurbita maxima*. L) sebagai inovasi kuliner magetan. Jurnal inovasi teknologi dan edukasi teknik, Vol 1, No 2, DOI:10.17977/UM068v1n2p131-136
- Meddiati Fajri Putri. 2014. Kandungan Gizi Dan Sifat Fisik Tepung Ampas Kelapa Sebagai Bahan Sumber Serat. Jurnal Teknologi Busana dan Boga, Vol. 1 No 1, 32-43.
- Meri Yulvianti,dkk. 2015. Pemanfaatan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Baku Tepung Kelapa Tinggi serat dengan Metode Freeze Drying. Jurnal Integrasi Proses, Vol. 5 No 2, 101-107. DOI: <http://dx.doi.org/10.36055/jip.v5i2.246>
- Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian. 2020. Informasi Ringkas Komoditas Perkebunan: Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian. Jakarta Selatan.
- Ramaswamy, -L., 2014. Coconut flour A low carbohydrate, gluten free flour: A review article. International Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine. 4(1), 1426 1436. <http://interscience.org.uk/v4-1/1%20ijahm.pdf>
- Roni Palungkan. 2019. Aneka Produk Olahan Kelapa. Jakarta: Penebar Swadaya. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, Solo.
- Sabilla, Fitra Nurrahmah & Murtini, Erni Sofia. 2020. Pemanfaatan Tepung Ampas Kelapa Dalam Pembuatan Flakes Cereal (Kajian Proporsi Tepung Ampas Kelapa : Tepung Beras). Jurnal Teknologi Pertanian, Vol 21 No 3 <https://doi.org/10.21776/ub.jtp.2020.021.03.2>
- Saepulah, Aep,dkk. 2017. Inovasi Produk Olahan Pangan Melalui Pemanfaatan Limbah Organik Ampas Kelapa Untuk Meningkatkan Ekonomi Masyarakat Kabupaten Bandung Jawa Barat. Jurnal Sunan Gung Djati State Iskamic University, oai:ojs.journal.uinsgd.ac.id:article/1480
- Triana, Ani & Maita, Liva. 2019. Pemanfaatan tepung ampas kelapa sebagai bahan baku pembuatan kue serat tinggi untuk pencegahan konstipasi pada ibu hamil. Gemassika : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol.3 No.1, <https://doi.org/10.30787/gemassika.v3i1.322>
- Winarno, F. G. 2017. Kimia Pangan dan Gizi. PT. Gramedia, Jakarta
- Wulandari, Dkk. 2018. Kajian Pemanfaatan Tepung Ampas Kelapa Sebagai Campuran Pakan Untuk Ikan Lele Dumbo, Vol 6 No 2, 713-718.
- Zhu, -X., Zhao, -Z., Wang, -L., Zhang, -L., 2014. A new method to measure fat content in coconut milk based on Ytype optic fiber system. Optik. 125(20), 6172 6178. <https://doi.org/10.1016/j.ijleo.2014.06.115>