
VARIASI OLAHAN DEDAK SEBAGAI CAMILAN ALTERNATIF BAGI PENDERITA DIABETES MELLITUS DESA DATENGAN KECAMATAN GROGOL KABUPATEN KEDIRI

Oktovina Rizky Indrasari¹, Yoanita Indra Kumala Dewi²
Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
oktovina.indrasari@iik.ac.id

ABSTRAK

Umumnya masyarakat Indonesia tergantung pada sumber pangan beras dan terigu saja padahal masih ada sumber pangan lain yang memberikan manfaat yang sama, salah satu bentuk olahannya bahkan dapat dikonsumsi untuk pangan manusia yang bernilai gizi tinggi yaitu dedak. Hasil sampingan pada penggilingan padi tersebut menjadi salah satu sumber pangan alternatif sebagai cemilan bagi penderita diabetes mellitus dan dapat mendukung diversifikasi pangan. Diversifikasi pangan tidak hanya sebagai upaya untuk mengurangi ketergantungan terhadap beras dan terigu tetapi juga merupakan upaya untuk meningkatkan perbaikan gizi menuju Pola Pangan Harapan (PPH). Mendapatkan masyarakat berkualitas dan memiliki daya saing, serta penyediaan lapangan kerja untuk menggerakkan ekonomi masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri tentang cara pengolahan dedak. Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Sebelum metode ceramah dilakukan diawali dengan pembagian pengisian kuesioner pre test untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat tentang dedak. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi dengan metode praktik pembuatan olahan, pemberian leaflet serta Tanya jawab. Kegiatan ini diakhiri dengan post test untuk mengetahui efektivitas dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Hasil dari kegiatan ini pemahaman kader Desa Datengan tentang manfaat dan cara olahan dedak meningkat 100%. Selain itu, peserta yang hadir dalam kegiatan ini mendapatkan leaflet yang berisi tentang materi penyuluhan untuk dijadikan bahan bacaan dan sebagai sumber informasi untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Variasi Olahan, Dedak, Diabetes Mellitus

1. PENDAHULUAN

Umumnya masyarakat Indonesia tergantung pada sumber pangan beras dan terigu saja padahal masih ada sumber pangan lain yang memberikan manfaat yang sama, salah satu bentuk olahannya bahkan dapat dikonsumsi untuk pangan manusia yang bernilai gizi tinggi yaitu dedak. Hasil sampingan pada penggilingan padi tersebut menjadi salah satu sumber pangan alternatif sebagai cemilan bagi penderita diabetes mellitus dan dapat mendukung diversifikasi pangan. Diversifikasi pangan tidak hanya sebagai upaya untuk mengurangi ketergantungan terhadap beras dan terigu tetapi juga merupakan upaya untuk meningkatkan perbaikan gizi menuju Pola Pangan Harapan (PPH). Produksi padi di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 56,54 juta ton.

Dedak padi merupakan hasil penggilingan padi yang berasal dari lapisan luar beras pecah kulit dalam proses penyosohan beras. Proses pengolahan gabah menjadi beras akan menghasilkan dedak padi kira-kira sebanyak 10% pecahan-pecahan beras atau menir sebanyak 17%, tepung beras 3%, sekam 20% dan berasnya sendiri 50%. Persentase tersebut sangat bervariasi tergantung pada varietas dan umur padi, derajat penggilingan serta penyosohnya. Sebutir beras utuh mempunyai tiga bagian penting, yaitu endosperma, dedak, dan lembaga. Endosperma terdiri dari lapisan aleuron dan bagian berpati. Penyosohan beras utuh akan menghasilkan beras sosoh, dedak dan bekatul (Astawan dan Leomitro, 2009).

Dedak memiliki kandungan vitamin B kompleks, komponen bioaktif seperti oryzanol, tokoferol dan asam ferulat yang membuat dedak ini berpotensi menjadi bahan pangan fungsional dan memiliki lebih dari 20% serat pangan. Oryzanol berfungsi menurunkan kolesterol. Tokoferol adalah vitamin E yang bersifat antioksidan, sedangkan asam ferulat diketahui dapat menurunkan kadar gula dan tekanan darah. Serat dalam dedak terdiri dari selulosa dan hemiselulosa yang merupakan serat tidak larut (Listyani A, 2015). Serat memiliki peranan penting bagi kesehatan tubuh terutama dalam proses

pencernaan. Serat membantu memperlancar pencernaan dalam usus (Indrasari, 2006). Di Indonesia, rata-rata konsumsi serat penduduk secara umum sebesar 10,5 g/hari sedangkan anjuran konsumsi serat setiap harinya sebesar 25-35 g/hari. Serat di usus halus dapat memperlambat proses penyerapan glukosa serta meningkatkan kekentalan isi usus halus sehingga kadar glukosa dalam darah secara perlahan akan mengalami penurunan (Nadimin, 2009).

Vitamin B15 merupakan salah satu kandungan terpenting yang dapat ditemukan pada dedak. Setelah dilakukan penelitian tentang vitamin B15, serta adanya penjelasan ilmiah tentang hal ini, menunjukkan bahwa cara kerja dari vitamin ini mampu menyempurnakan metabolisme dalam tubuh, maka dapat disimpulkan bekatul dengan kandungan vitamin B15 yang cukup tinggi dapat dipergunakan sebagai obat dari penyakit diabetes mellitus, sebab penyakit ini merupakan penyakit akibat terganggunya proses metabolisme dalam tubuh (David, 2008).

Desa Datengan adalah sebuah desa yang terletak di Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. Desa Datengan terdiri dari 3 dusun yaitu Dusun Semen, Dusun Datengan, dan Dusun Sumber Sari dengan jumlah penduduk sebesar 4.446 jiwa. Sebagian besar mata pencaharian masyarakat Desa Datengan adalah petani dan sumber daya alam terbesar adalah padi dan jagung. Masyarakat Desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri belum banyak yang mengetahui bahwa dedak bisa dibuat olahan makanan. Mereka mengetahui bahwa dedak hanya bisa dimanfaatkan untuk pakan ternak.

Berdasarkan hal tersebut maka perlu diadakannya kegiatan edukasi dan praktek mengenai variasi olahan dedak kepada masyarakat Desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri.

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan informasi kepada masyarakat Desa Datengan tentang dedak dan bekatul, memberikan informasi kepada masyarakat Desa Datengan tentang manfaat dari dedak, memberikan contoh-cotoh variasi olahan dedak kepada masyarakat Desa Datengan, melakukan demo pembuatan olahan dedak salah satunya adalah cookis dedak.

Manfaat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai manfaat dedak sebagai bahan pangan yang dapat meningkatkan nilai gizi, serta meningkatkan nilai ekonomi dedak.

2. METODE PENGABDIAN

2.1 Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20-22 Agustus 2019. Bertempat di balai desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri.

2.2 Sasaran

Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semua kader posyandu di Desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri

2.3 Metode dan Rancangan Pengabdian

2.3.1 Metode

Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Sebelum metode ceramah dilakukan diawali dengan pembagian dan pengisian kuesioner pre test untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat tentang dedak. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi dan praktik pembuatan olahan, pemberian leaflet serta Tanya jawab. Kegiatan ini diakhiri dengan post test untuk mengetahui efektivitas dari kegiatan yang telah dilaksanakan.

2.3.2 Rancangan pengabdian

a. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

1. Melakukan observasi lokasi
2. Melakukan studi dokumen
3. Melakukan kajian pustaka
4. Perizinan kegiatan dengan Kepala Desa Datengan
5. Koordinasi dengan Kepala Desa Datengan
6. Pembuatan kuesioner pretes dan postes
7. Pembuatan media edukasi berupa leaflet
8. Pembuatan power point
9. Uji coba olahan produk
10. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

b. Instrumen yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

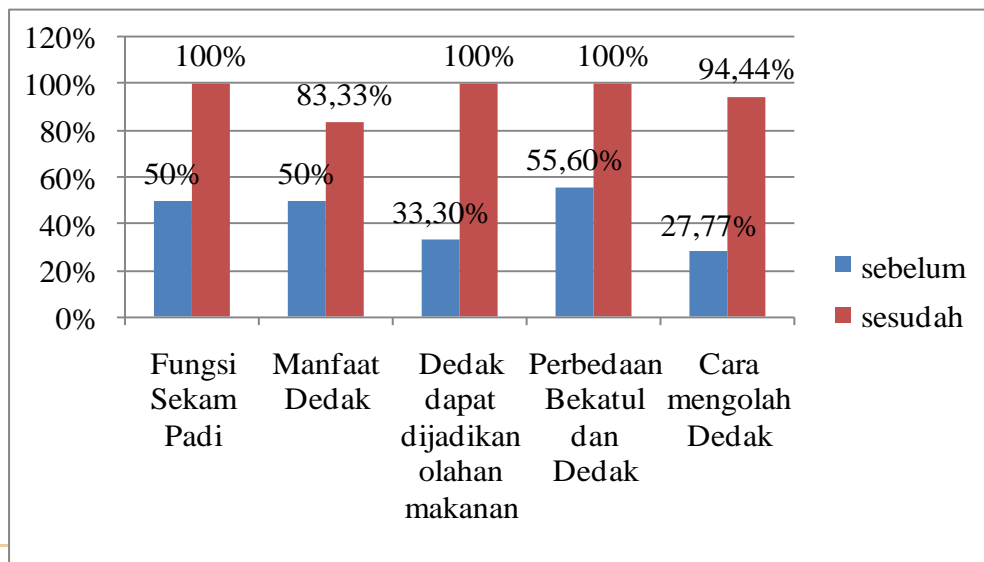
- 1) Kuesioner, berfungsi untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian ini dilakukan.
- 2) Media promosi leaflet, berfungsi untuk sebagai media edukasi dan sarana informasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 18 peserta yang merupakan perwakilan dari masyarakat atau kader posyandu Desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 – 22 Agustus 2019 yang bertempat di Balai Desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan atau edukasi kepada kader tentang manfaat dedak dan macam-macam variasi olahan dedak. Sebelum dan sesudah kegiatan ini dilakukan dengan pembagian kuesioner yang digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader tentang materi yang disampaikan. Berdasarkan hasil olahan kuesioner diperoleh hasil tingkat pengetahuan kader setelah diberi penyuluhan meningkat 100% dibandingkan sebelum dilakukan penyuluhan.



Gambar 1. Pemaparan Materi Olahan Dedak



Gambar 2. Hasil Kuesioner Dedak

Berdasarkan gambar 2 tentang hasil kuesioner dedak, menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta atas materi yang telah disampaikan. Pengetahuan tentang fungsi sekam padi, dedak dapat dijadikan olahan makanan, perbedaan bekatul dan dedak setelah penyuluhan dapat diketahui bahwa peningkatan pengetahuan peserta sebanyak 100% dari sebelum penyuluhan. Dapat diartikan bahwa peserta benar-benar paham terhadap materi yang telah disampaikan. Sedangkan untuk manfaat dedak setelah dilakukan penyuluhan hanya 83,3% yang memahami manfaat dari dedak, karena memang yang masyarakat tahu selama ini dedak hanya dapat digunakan sebagai pakan ternak, dan cara mengolah dedak setelah dilakukan penyuluhan hanya 94,44% yang tau cara mengolah dedak.



Gambar 3. Pembagian hasil olahan Dedak

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

4.1 SIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader posyandu Desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri lebih memahami banyaknya manfaat dedak bagi kesehatan, selain itu juga lebih paham bahwa dedak tidak hanya digunakan sebagai pakan ternak melainkan juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan makanan alternatif untuk diabetes mellitus.

4.2 SARAN

Setelah dilakukannya pengabdian kepada masyarakat ini beberapa yang harus dipertimbangkan adalah adanya kerjasama yang berkesinambungan antara masyarakat, tokoh masyarakat dan perangkat desa untuk terus memanfaatkan dedak sebagai bahan pangan alternatif dan lebih sering mengadakan pelatihan membuat suatu produk dengan memanfaatkan potensi desa.

4.3 REKOMENDASI

Rekomendasi dari kegiatan ini adalah menjalin kerjasama tidak hanya kader saja tetapi dengan masyarakat Desa Datengan secara keseluruhan untuk dapat memberikan informasi terkait variasi olahan dedak sebagai camilan alternatif bagi penderita diabetes.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami berikan kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata yang telah memberikan dana untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, seluruh mitra dan tim yang membantu sehingga acara pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan sukses.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Astawan M. dan A. Leomito. 2009. *Khasiat Whole Grain: Makanan Kaya Serat untuk Hidup Sehat*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Listyani A, Zubaidah E. Formulasi Opak Bekatul Padi (Kajian Penambahan Bekatul dan Proporsi Tepung Ketan Putih:Terigu). *Jurnal Pangan dan Agroindustri*.2015;3(3):950-956. Available from jpa.ub.ac.id/index.php/jpa/article/viewfile/217/224.
- Made Astawan dan Andi Early Febrinda. 2010. Potensi Dedak Dan Bekatul Beras Sebagai Ingredient Pangan Dan Produk Pangan Fungsional. *Pangan*. Vol.2 (1),14.
- Nadimin, Ayu SD, Sadariah. Pengaruh Pemberian Diit DM Tinggi Serat Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe-2 di RSUD Salewangang Kab. Maros. *Jurnal Media Gizi Pangan*. 2009; 7(1):29-34. Available from <https://jurnalmediagizipangan.files.wordpress.com/2012/03/5-pengaruh-pemberian-diit-tinggi-serat-terhadap-penurunan-kadar-gula-darah-pasien-dm-tipe-2-di-rsud-salewangang-kab-maros.pdf>.
- Damayanthi E, Tjing LT dan Arbianto L. 2007. *Rice Bran*. Depok: Panebar Swadaya. Hal. 28
- Damayanti, E., dan Listyorini, D.I. 2006. Pemanfaatan Bekatul Rendah Lemak pada Pembuatan Kripik Simulasi. *Jurnal Gizi dan Pangan*. November 2006 1(2): Hal. 34-44
-