

NILAI GIZI DAN MANFAAT DARI UMKM SUSU KEDELAI MAVIES UNTUK PENCEGAHAN COVID-19

Aryanti Salsabila ¹, Anggy Giri Prawiyogi ²

Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi ¹, Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah
Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan ²,

fm18.aryantisalsabila@mhs.ubpkarawang.ac.id ¹, anggy.prawiyogi@ubpkarawang.ac.id ²

Ringkasan

Kegiatan pengabdian masyarakat di daerah tertentu sebagai implementasi dari Tri Dharma perguruan tinggi merupakan kegiatan dari Kuliah Kerja Nyata (KKN). Tujuan Kegiatan KKN untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa tentang kondisi masyarakat dan juga untuk membentuk sikap mandiri dan tanggungjawab dalam melaksanakan kegiatan KKN serta memberikan pengetahuan tentang dunia kesehatan. Virus Covid-19 menyebabkan infeksi saluran pernapasan pada manusia, mulai dari batuk dan pilek hingga infeksi yang lebih serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Virus Covid-19 menyerang manusia dengan imunitas tubuh yang rendah, sehingga imunitas tubuh harus ditingkatkan untuk mencegah masuknya virus tersebut ke dalam tubuh. Oleh karena itu sangat penting untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat meningkatkan imunitas agar tidak terinfeksi virus Covid-19. Seperti Susu Kedelai yang banyak manfaat untuk dikonsumsi terutama di masa pandemi. Kedelai (*Glycine max* (L) Merr) dalam pengembangannya untuk mewujudkan salah satu tujuan yaitu ditujukan untuk peningkatan imunitas tubuh dari bahaya virus Covid-19. Pengolahan kedelai dapat berupa makanan ataupun minuman. Produk minuman yang sudah dikenal yaitu susu kedelai yang memiliki banyak manfaat. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis melakukan metode edukasi pada masyarakat dan metode observasi pada UMKM Susu Kedelai Mavies melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Era Covid-19 di Desa Pangulah Utara

Kata Kunci: Nilai Gizi, Manfaat, UMKM Susu Kedelai, Pencegahan Covid-19

PENDAHULUAN

Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah dikenal melalui singkatan UMKM. UMKM dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2018 tentang Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah yang didalamnya menjelaskan definisi dari masing-masing skala usaha. Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) adalah usaha yang punya peranan penting dalam perekonomian Negara Indonesia, baik dari sisi lapangan kerja yang tercipta maupun dari sisi jumlah usahanya. UMKM adalah unit usaha produktif yang berdiri sendiri, yang dilakukan oleh orang perorangan atau badan usaha di semua sektor ekonomi. Pada prinsipnya, perbedaan antara Usaha Mikro (UMI), Usaha Kecil (UK), Usaha Menengah (UM), dan Usaha Besar (UB) umumnya didasarkan pada nilai aset awal (tidak termasuk tanah dan bangunan), omset rata-rata per tahun, atau jumlah pekerja tetap. Sehubungan dengan program kerja wajib yaitu membina UMKM khususnya di Desa Pangulah Utara, dan menyesuaikan tema KKN tahun 2021 yaitu “Sinergi Meningkatkan Ekonomi Kerakyatan Di Era New Normal”. Pandemi COVID-19 (virus corona) telah membuat banyak perubahan dalam kehidupan kita sehari-hari. Status gizi sebelum, selama, dan setelah infeksi juga penting. Infeksi tersebut menyebabkan demam pada tubuh korban dan membutuhkan pengisian kembali energi dan nutrisi. Oleh karena itu, menjaga pola makan yang sehat sangat penting di masa pandemi Covid-19. Tidak ada makanan atau suplemen tunggal yang dapat mencegah infeksi, tetapi menjaga pola makan yang sehat dan bergizi seimbang penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang sehat. Untuk menghadapi situasi ini, anda perlu memiliki pola makan seimbang selama pandemi Covid-19. Protein adalah senyawa organik yang paling melimpah pada hewan berdasarkan berat keringnya. Protein adalah asam amino rantai panjang yang dihubungkan oleh banyak ikatan yang disebut ikatan peptida. Protein diperlukan untuk jaringan, pertumbuhan, dan perbaikan atau pemeliharaan pembentukan senyawa aktif biologis tertentu. Protein juga berfungsi sebagai sumber energi. Susu kedelai mengandung protein

tinggi yang baik untuk kesehatan. Berbeda dengan susu sapi, susu kambing, susu kuda dan susu domba yang mengandung protein hewani, susu kedelai mengandung protein nabati. Susu kedelai adalah minuman yang enak dan menyehatkan. Kabupaten Karawang adalah salah satu Kabupaten di Provinsi Jawa Barat yang memiliki banyak UMKM salah satunya pada bidang makanan dan minuman. Seperti UMKM yang menjadi mitra binaan pada kegiatan KKN yaitu susu kedelai MAVIES. UMKM ini terletak di Desa Pangulah Utara, Kecamatan Kota Baru, Kabupaten Karawang. UMKM ini memiliki manfaat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, melancarkan pencernaan dan lain sebagainya, UMKM ini memiliki nilai ekonomis dan mampu meningkatkan kehidupan ekonomi bagi sebagian besar masyarakat, akan tetapi belum adanya nilai gizi atau pemanfaatan yang mereka sadari dengan menjual produk yang mereka produksi maka dari itu penulis akan melakukan sosialisasi terhadap nilai gizi dan manfaat pada salah satu UMKM yaitu susu kedelai MAVIES sebagai langkah mendukung pengembangan usaha agar lebih maju dan mengetahui nilai unggul yang mereka punya salah satunya di bidang kesehatan.

METODE

Kegiatan KKN online ini berlangsung dari tanggal 1-31 Juli 2021 di Desa Pangulah Utara, Kecamatan Kotabaru, Kabupaten Karawang, Provinsi Jawa Barat. Penulis memilih topik pembahasan mengenai kesehatan dikarenakan sedang banyaknya kasus Covid-19 terutama mengenai imunitas tubuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode edukasi dan observasi terhadap UMKM Susu Kedelai Mavies. Edukasi adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan baik secara formal maupun non-formal yang bertujuan untuk mendidik, memberikan ilmu pengetahuan, serta mengembangkan potensi diri yang ada dalam diri setiap manusia, kemudian mewujudkan proses pembelajaran tersebut dengan lebih baik. Dalam pengumpulan data, kegiatan dilakukan melalui metode observasi melalui wawancara. Wawancara yaitu keadaan berhadapan-hadapan antara pewawancara dan narasumber, akan tetapi dengan adanya peraturan pembatasan kegiatan masyarakat penulis melakukan observasi melalui

wawancara dengan menggunakan aplikasi Zoom meeting dan/atau telepon Whatsapp yang bertujuan mencari informasi dari narasumber yang dituju. Selanjutnya tahap analisis data, pada tahap ini penulis menganalisis data hasil wawancara dan observasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

UMKM susu kedelai MAVIES adalah UMKM pilihan sebagai mitra binaan penulis yang dimiliki oleh satu keluarga yang didirikan sejak tahun 2008. Usaha ini masih berbasis konvensional. Usaha ini masih tergolong usaha yang belum menggunakan sosial media dan teknologi digital. Sejauh ini usahanya berjalan dengan lancar, karena memiliki konsumen tetap dan mempertahankan kualitas sejak awal berdiri sampai dengan saat ini.



Gambar 1. Label Susu Kedelai

Susu kedelai merupakan minuman yang bergizi tinggi, terutama karena kandungan protein yang setara dengan susu sapi yaitu sekitar 3,5 g/100 g, 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/100 g), 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 (Dwi Eva, 2013). Jenis olahan dari kedelai di Indonesia adalah kecap, tahu, tempe, dan susu. Selain mudah didapat kandungan gizi kedelai terutama

protein merupakan alasan utama kedelai paling banyak dijadikan berbagai olahan makanan. Kedelai mengandung genistein, yaitu salah satu jenis isoflavon yaitu adalah salah satu komponen kimia yang banyak terdapat dalam kacang- kacang. Genistein dalam kedelai bermanfaat untuk mengontrol jumlah lemak dalam tubuh (Titik & Fathun, 2015). Susu kedelai mempunyai kandungan vitamin B2, B2 niacin, piridoksin, dan golongan vitamin B, vitamin E dan K (Cahyadi 2007). Gizi adalah proses suatu organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui digestif, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak diperlukan oleh tubuh untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, menjalankan fungsi normal dari organ tubuh dan menghasilkan energi. Zat gizi atau nutrisi (unsur gizi) adalah setiap zat yang dicerna, diserap, dan digunakan oleh tubuh untuk kelangsungan faal tubuh. Zat gizi dibagi menjadi 2 yaitu zat gizi makro, yang terdiri atas karbohidrat, lemak, dan protein, dan zat gizi mikro yang terdiri dari vitamin, mineral dan air.

Tabel 1. Nilai Gizi Susu Kedelai

NILAI GIZI	
Kalori	54 kal
Lemak	1,99 gram
Karbohidrat	5,1 gram
Protein	4,64 gram

Kedelai tidak hanya digunakan sebagai sumber protein, tetapi juga sebagai pangan fungsional yang dapat mencegah timbulnya penyakit degeneratif diantaranya penuaan dini, jantung koroner dan hipertensi. Senyawa isoflavon yang terdapat pada kedelai berfungsi sebagai antioksidan (Neneng et al., 2018).

Tabel 2. Informasi Gizi Susu Kedelai

INFORMASI GIZI (100 mL)	
Energi	225 kj 54 kcal
Lemak	1,99 g
Lemak Jenuh	0,241 g
Lemak tak Jenuh Ganda Lemak tak Jenuh Tunggal	0,793 g 0,396 g
Kolesterol	0 mg
Protein	4,64 g
Karbohidrat	5,1 g
Serat Gula	1,3 g 0,52 g
Sodium	57 mg
Kalium	128 mg

Untuk proses pembuatannya menggunakan alat dan bahan : plastik, wadah, panci, kompor gas, sendok, gelas ukur, saringan, blender, kedelai, gula pasir, pewarna makanan merah muda dan coklat, perasa makanan strawberry dan coklat. Proses pembuatan yang pertama cuci kedelai sampai bersih lalu di diamkan sampai kedelai mengembang setelah itu dipisahkan kulit dengan kacang kedelainya. Tahap kedua diamkan kacang kedelai selama 12 jam setelah didiamkan

kacang kedelai dihaluskan dengan air suhu ruangan sampai halus kemudian kacang kedelai yang sudah di haluskan di saring. Tahap ketiga kacang kedelai yang sudah di haluskan di masukan kedalam panci lalu di masak sampai mendidih. Tahap terakhir susu kedelai dibuat sesuai pesanan bisa hangat dan dingin. Pada UMKM susu kedelai MAVIES masih menggunakan cara konvensional yaitu keliling kompleks perumahan. Untuk pembelian 1 Pcs nya seharga Rp.1.500. susu kedelai MAVIES tahan sampai dengan 3 hari apabila di diamkan di lemari pendingin. Beberapa keunggulan susu kedelai selain harganya terjangkau adalah (1) Susu kedelai cocok dikonsumsi untuk penderita lactose intolerant, (2) Susu kedelai juga disarankan untuk penderita diabetes mellitus, (3) Susu disukai oleh anak-anak/balita dan, (4) Mudah dalam pembuatannya (Koswara, 2006). Manfaat susu kedelai tidak terlepas dari kandungannya: (1) Susu kedelai mengandung jumlah protein yang hampir sama dengan susu sapi, tetapi kalorinya lebih sedikit, (2) Vitamin D, yang sangat penting untuk kesehatan tulang, (3) Vitamin B12 membantu memproduksi sel darah merah yang dapat mencegah anemia, (4) Susu kedelai juga mengandung seng, yang penting untuk sistem kekebalan tubuh, (5) Kedelai kaya akan asam lemak seperti omega 3 dan membantu mengurangi lemak darah dan mengurangi risiko penyakit jantung. Manfaat susu kedelai memang sudah tidak diragukan lagi. Namun demikian, konsumsi segala bentuk kedelai perlu diimbangi dengan buah dan sayuran tertentu, biji-bijian dan produk protein lainnya. Hal ini karena tubuh membutuhkan makanan yang bervariasi. Jangan hanya fokus pada manfaat susu kedelai untuk sistem kekebalan tubuh, makanlah berbagai makanan dan minuman lain untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Makan-makanan dan minuman yang sehat dan bergizi yang dapat menjaga dan meningkatkan kekebalan tubuh serta mencegah tubuh agar tidak terinfeksi virus seperti virus COVID-19. Karena, selain mengonsumsi makanan dan minuman sehat, anda perlu melakukan hal lain seperti rajin mencuci tangan, menggunakan masker, dan menjaga stamina dengan rajin berolahraga.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari berbagai analisis yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa Kegiatan pengabdian ini berjalan sebagaimana ketentuan metode edukasi dan observasi yang sudah direncanakan. Pelaku UMKM susu kedelai MAVIES sangat semangat setelah diberikan edukasi untuk menjalankan usahanya. Mereka juga merasa terbantu dengan adanya kegiatan edukasi ini. Edukasi yang diberikan membuat pelaku UMKM Susu Kedelai MAVIES mempunyai nilai unggul produk tersendiri.

Rekomendasi yang diharapkan dari UMKM Susu Kedelai MAVIES, adalah :

1. UMKM Susu Kedelai MAVIES di Desa Pangulah Utara, diharapkan kepada pelaku Usaha Mikro Kecil dan Menengah pada waktu pandemi Covid-19 untuk mencari inovasi produk baru dan mencari peluang kerja baru yang dibutuhkan pada saat pandemi ini, agar pendapatan pelaku usaha mikro kecil dan menengah tetap stabil.
2. UMKM perlu meningkatkan pengetahuan tentang produk yang dibuat terutama pada bidang kesehatan agar lebih higienis seperti rajin mencuci tangan, menggunakan masker, dan menjaga stamina.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Y., & Prawiyogi, A. G. (2023). MENGIDENTIFIKASI TAGIHAN PEMBAYARAN PAJAK BUMI DAN BANGUNAN (PBB) MELALUI ONLINE DI DESA JOMIN BARAT. *ABDIMA JURNAL PENGABDIAN MAHASISWA*, 2(2), 5006-5012.
- Nugraha, E. S., Alpian, Y., & Prawiyogi, A. G. (2024). ANALISIS KEBIJAKAN PENERAPAN PENCEGAHAN ANTI BULLYING DI SEKOLAH DASAR. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 4585-4594.

- Prawiyogi, A. G., Purwanugraha, A., Fakhry, G., & Firmansyah, M. (2020). Efektivitas pembelajaran jarak jauh terhadap pembelajaran siswa di SDIT Cendekia Purwakarta. *Jurnal pendidikan dasar*, 11(1), 94-101.
- Prawiyogi, A. G., Sadiyah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan media big book untuk menumbuhkan minat membaca di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446-452.
- Prawiyogi, A. G., & Anwar, A. S. (2023). Perkembangan Internet of Things (IoT) pada Sektor Energi: Sistematis Literatur Review. *Jurnal MENTARI: Manajemen, Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 1(2), 187-197.
- Prawiyogi, A. G., & Toyibah, R. A. (2020). Strategi peningkatan kompetensi mahasiswa melalui model sertifikasi kompetensi. *ADI Bisnis Digital Interdisiplin Jurnal*, 1(1), 78-86.
- Prawiyogi, A. G., & Suparman, T. (2024). Meningkatkan Kesadaran Anak dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Virus Covid-19. *Sivitas: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 63-66.
- Prawiyogi, A. G., Rahman, R., Sastromiharjo, A., Anwar, A. S., & Suparman, T. (2023). The Implementation of Local Wisdom-Themed Poetry Musicalization Model and Its Influence on Elementary Students' Poetry Writing and Reading Skills. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 1780-1788.
- Cahyadi, Wisnu. 2007. *Kedelai Khasiat dan Teknologi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dwi Eva Nirmagustina, dan Hertini Rani. (2013). Pengaruh Jenis Kedelai Dan Jumlah Air Terhadap Sifat Fisik, Organoleptik, Dan Kimia Susu Kedelai. *Teknologi Industri Dan Hasil Pertanian*, 18 (5).
- Koswara S. 2006. Susu Kedelai Tak Kalah dengan Susu Sapi. *ebookpangan.com* (8 Februari 2010).
- Neneng Prihatin, Faizah Hamzah, dan Yusmarini. (2018). Pemanfaatan Susu Kedelai Sebagai Bahan Pensubstitusi Susu Sapi Dalam Pembuatan Es Krim Labu Kuning. *Universitas Riau*, 5 (2).

Priscillia Picauly, Josefina Talahatu, dan Meitycorfrida Mailoa. (2015). Pengaruh Penambahan Air Pada Pengolahan Susu Kedelai. *Teknologi Pertanian*, 4 (1).

Titik Suryani, dan Fathun Niswah. (2015). Pemanfaatan Susu Kambing Etawa dan Kedelai Sebagai Bahan Dasar Dangke (Keju Khas Indonesia) Dengan Koagulan Ekstrak Jeruk Nipis. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1 (2).

Winarno, F.G. 2008. *Kimia Pangan dan Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.