

**PEMANFAATAN TEPUNG AMPAS KELAPA SEBAGAI BAHAN BAKU
PEMBUATAN KUE SERAT TINGGI UNTUK PENCEGAHAN
KONSTIPANSI PADA IBU HAMIL**

Ani Triana¹⁾, Liva Maita²⁾
STIKes Hang Tuah Pekanbaru
livamaita@gmail.com

Doi : <https://doi.org/10.30787/gemassika.v3i1.322>
Received: December 2018 | Revised: Mei 2019 | Accepted: Mei 2019

ABSTRAK

Latar Belakang: Sembelit adalah suatu kondisi di mana sekresi sisa metabolisme metabolisme tubuh dalam bentuk feses menjadi keras dan menimbulkan kesulitan saat buang air besar. Perubahan pola makan pada wanita hamil berkontribusi terhadap sembelit. **Tujuan:** Terapi lini pertama dan utama untuk sembelit adalah meningkatkan asupan serat dan cairan. Kebutuhan serat dapat diperoleh dengan upaya alternatif, salah satunya adalah penggunaan bubur kelapa. ampas kelapa memiliki beberapa keunggulan, yang memiliki kandungan protein 18%, lemak 8%, dan 12% serat kelapa mentah juga mengandung 61% galaktomanan. Kandungan galaktomanan berfungsi sebagai sumber serat makanan dan sangat bermanfaat bagi kesehatan dan pencernaan yang lancar. **Metode:** Kegiatan dilakukan melalui dua tahap, yaitu pengolahan ampas kelapa menjadi tepung (pengumpulan bahan, pengolahan bahan dan proses penggilingan) dan tahap kedua, pengolahan tepung kelapa menjadi kue serat tinggi. **Hasil:** Terdapat 8 wanita hamil yang mengalami sembelit dan telah diberi kue dari tepung bubur kelapa dan setelah 1 minggu evaluasi ada 7 orang yang tidak lagi mengalami sembelit (87,5%) dan 1 orang (12,5%) yang masih memiliki sembelit

Kata Kunci: tepung bubur kelapa; serat tinggi; wanita hamil

ABSTRACT

Background: Constipation is a condition in which the secretion of the rest of the body's metabolic metabolism in the form of stool becomes hard and creates difficulties during defecation. Changes in diet in pregnant women contribute to constipation. **Purpose:** First-line and primary therapy for constipation is increasing fiber and fluid intake. Fiber needs can be obtained using alternative efforts, one of which is the use of coconut pulp. Coconut pulp has several advantages, which have an 18% protein content, 8% fat and 12% crude fiber coconut pulp also contains 61% galactomannan. The galactomannan content serves as a source of dietary fiber and is very beneficial for health and smooth digestion. **Method:** Activities is carried out through two stages, namely the processing of coconut pulp into flour (material collection, processing of materials and grinding

processes) and the second stage, processing coconut flour into high fiber cakes. Results: Showed that there were 8 pregnant women who had constipation and had been given cakes from coconut pulp flour and after 1 week evaluation there were 7 people who no longer had constipation (87.5%) and 1 person (12.5%) who were still having constipation

Keywords: *Coconut pulp flour; high fiber; pregnant women*

PENDAHULUAN

Konstipasi atau sembelit adalah suatu keadaan dimana sekresi dari sisa metabolisme nutrisi tubuh dalam bentuk feces menjadi keras dan menimbulkan kesulitan saat defekasi (Irianti, 2014). Menurut Faigel (2002) dalam Sembiring (2015) bahwa konstipasi juga dimaksudkan sebagai suatu keadaan yang sering ditemukan di dalam masyarakat, pada umumnya dihubungkan dengan kurangnya konsumsi serat, kurang minum dan kurangnya aktifitas fisik.

Menurut Ojeh (2012) dan Vazquez (2010) dalam Sembiring (2015) bahwa perubahan diet pada wanita hamil berkontribusi untuk terjadinya konstipasi. Gejala mual muntah pada trimester pertama disertai asupan makanan khususnya minuman yang berkurang akan mempengaruhi proses

defekasinya. Semakin besar kehamilan biasanya wanita hamil cenderung mengurangi asupan cairan. Komposisi makanan yang cenderung berupa susu dan daging / ikan tanpa disertai cukup makanan yang kaya serat akan memperbesar resiko terjadinya konstipasi. Begitu juga pemberian suplemen besi dan kalsium selama kehamilan merupakan faktor resiko terjadinya konstipasi.

Jika konstipasi dibiarkan berlangsung terus menerus dapat menyebabkan timbulnya wasir, akibat terjadinya sembelit, ibu hamil akan menjadi terlalu sering mengejan ketika buang air besar, otot-otot pada pembuluh darah di anus melemah, akibat keduanya dapat mempertinggi kemungkinan terjadinya wasir pada ibu hamil. Oleh karena itu, sembelit

pada ibu hamil harus segera diatasi (Harsono, 2013). Menurut Trotter (2012) dalam Sembiring (2015) bahwa terapi lini pertama dan utama pada konstipasi adalah meningkatkan asupan serat dan cairan, serta aktifitas fisik yang cukup. Kebutuhan serat pada wanita hamil sama dengan orang normal yakni sekitar 25-30 gram per hari.

Kebutuhan serat bisa didapatkan menggunakan upaya alternatif yaitu salah satunya dengan pemanfaatan ampas kelapa.

Menurut Barlina (1997) dalam Rosida (2014) bahwa ampas kelapa mempunyai beberapa kelebihan, yaitu mempunyai kandungan protein 18%, lemak 8% dan serat kasar 12% ampas kelapa juga mengandung galaktomanan 61%. Kandungan galaktomanan berfungsi sebagai sumber dietary fiber dan sangat bermanfaat bagi kesehatan dan melancarkan pencernaan.

Menurut Putri (2002) dalam Pratiwi, (2016) ampas kelapa sering

dimanfaatkan menjadi tepung sebagai substitusi tepung terigu. Tepung ampas kelapa tersebut dapat digunakan sebagai bahan substitusi berbagai produk pangan, diantaranya cookies (kue kering), nugget, lumpia, roti, brownies dan lain-lain

Meskipun ampas kelapa merupakan hasil samping pembuatan santan, namun karena kandungan protein yang cukup banyak maka ampas kelapa dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk membuat formula makanan.

Desa Sungai Sarik Kecamatan Kampar Kiri, Kabupaten Kampar, limbah ampas kelapa banyak dihasilkan tiap minggunya dikarenakan desa tersebut salah satu desa penghasil kelapa dan hampir rata-rata masyarakatnya mengolah kelapa sebagai bahan tambahan pada masakan. Dari hasil survei pendahuluan banyaknya ampas kelapa dari hasil perasan santan yang terbuang dan tidak dimanfaatkan sehingga menjadi sampah/limbah dan sebagai pakan ternak. Padahal ampas kelapa dapat diolah menjadi tepung

dengan kadar serat yang tinggi. Di Desa Sungai Sarik banyak ibu-ibu hamil yang mengalami konstipasi dikarenakan kurangnya mengkonsumsi serat, dari 13 orang ibu hamil 8 diantaranya mengalami konstipasi. Hal ini disebabkan sulitnya mendapatkan makanan yang tinggi serat seperti sayur-sayuran yang jarang ditanam maupun di jual di desa tersebut karena pasar hanya ada 1 minggu sekali, akses yang jauh dari pusat kota dikarenakan desa tersebut merupakan daerah terisolir, dan tidak adanya bidan desa yang ditempatkan di desa tersebut sehingga ibu-ibu hamil tidak pernah mendapatkan pelayanan kesehatan khususnya penyuluhan tentang Gizi pada Ibu Hamil.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat “Pemanfaatan Tepung Ampas Kelapa Sebagai Bahan Baku Pembuatan Kue Serat Tinggi untuk pencegahan konstipasi pada Ibu Hamil”. Kegiatan ini dilaksanakan bekerjasama dengan ibu-ibu PKK

Desa Sungai Sarik untuk pengolahan ampas kelapa dan pembuatan kue.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Masalah pada kegiatan ini yaitu banyak ibu-ibu hamil yang mengalami konstipasi, dari 13 orang ibu hamil 8 diantaranya mengalami konstipasi. Hal ini dikarenakan Desa Sungai Sarik merupakan salah satu Desa yang terisolir di Kabupaten Kampar yang menyebabkan sulitnya masyarakat mendapatkan makanan yang tinggi serat.

Target sarannya yaitu ibu-ibu hamil yang berada di Desa Sungai Sarik.

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah publikasi ilmiah dan produksi kue kering dari tepung ampas kelapa.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian masyarakat ini melibatkan para remaja putri sebanyak

5 orang, ibu-ibu PKK sebanyak 5 orang dan ibu-ibu hamil sebanyak 10 orang yang berada di Desa Sungai Sarik Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar dengan cara melakukan demonstrasi pembuatan tepung ampas kelapa dan melakukan demonstrasi pembuatan kue dari tepung ampas kelapa. Tepung ampas kelapa diolah menjadi kue kering. Kue kering inilah yang di konsumsi oleh ibu hamil yang mengalami konstipasi selama satu minggu dan seterusnya dilakukan evaluasi.

Untuk menghasilkan tepung ampas kelapa dilakukan beberapa tahapan yaitu sebagai berikut :

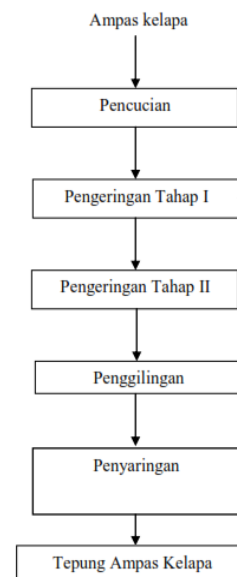
1. Tahapan Pengolahan Ampas Kelapa menjadi Tepung
 - a. Pengumpulan Bahan
Pengumpulan Ampas Kelapa
 - b. Pengolahan Bahan

Proses Pengeringan dengan dijemur di terik sinar matahari selama ± 6

- c. Proses Penggilingan
Setelah kering ampas kelapa di giling sehingga menjadi tepung

ampas kelapa yang hasilnya dapat dimanfaatkan pada pembuatan kue.

2. Tahapan Pengolahan Tepung ampas kelapa menjadi kue
3. Pendistribusian kue pada ibu-ibu hamil
4. Evaluasi kepada ibu-ibu hamil



Gambar 1. Tahap Pengolahan Tepung Ampas Kelapa

HASIL PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam pengolahan tepung ampas kelapa sebagai bahan baku pembuatan kue tidak 100% tepung ampas kelapa dapat digunakan

dikarenakan tekstur tepung yang berserat kasar sehingga dicampur 1:1 dengan tepung terigu. Tepung ampas kelapa dapat dijadikan sebagai salah satu bahan baku pembuatan kue yang memiliki serat tinggi. Menurut Penelitian Rosida, dkk (2014) bahwa proporsi tepung terigu:tepung ampas kelapa = 100:100 (gram) dan penambahan kuning telur 140 gram menghasilkan cookies kelapa yang terbaik. Perlakuan tersebut mempunyai kadar air 4,018%, kadar protein 51,985%, kadar lemak 53,731%, kadar serat kasar 11,683%, kerenyahan/tekstur 0,458 mm gr/dt.



Gambar 2. Proses dan Hasil pengolahan tepung ampas kelapa menjadi kue kering

Dari hasil evaluasi melalui pengisian kuesioner pada ibu hamil didapatkan bahwa sebanyak 8 orang,

dari 8 orang sebanyak 7 orang yang tidak lagi mengalami konstipasi (87,5%) dan 1 orang (12,5%) yang masih mengalami konstipasi walaupun telah mengkonsumsi biskuit dari tepung ampas kelapa. Pada penelitian Fauzan dan Rustanti (2013) bahwa hal ini dikarenakan kadar serat tepung ampas kelapa lebih besar 13.824g/100g dibandingkan tepung terigu 1.003g/100g. Menurut Trinidad (2006) dalam Fauzan dan Rustanti (2013) berdasarkan penelitian sebelumnya serat tepung ampas kelapa lebih tinggi dibandingkan serat oat bran 8.3g/100g.

Pada ibu yang masih mengalami konstipasi karena tidak konsisten dalam mengkonsumsi biskuit ampas kelapa dan tidak menyukai buah dan sayur serta kurang mengkonsumsi air putih (< 8 gelas perhari). Menurut Trottier (2012) dalam Sembiring (2015) bahwa terapi lini pertama dan utama pada konstipasi adalah meningkatkan asupan serat dan cairan, serta aktifitas fisik yang cukup. Kebutuhan serat pada wanita hamil

sama dengan orang normal yakni sekitar 25-30 gram per hari.

Keunggulan dari luaran kegiatan ini yaitu bahan baku yang mudah dicari dan kualitas dapat dijamin dengan pemilihan bahan dasar yang baik.

Kelemahan dari luaran ini yaitu proses pengolahan yang cukup rumit sehingga butuh waktu yang lama dalam pembuatan kue kering dari tepung ampas kelapa. Adapun kendala-kendala yang dihadapi selama kegiatan yaitu sulitnya akses jalan yang jauh dan rusak menuju Desa Sungai Sarik yang terisolir terutama pada musim penghujan dikarenakan jalan yang masih tanah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dari kegiatan ini adalah Evaluasi pada ibu hamil selama 1 minggu dalam mengkonsumsi kue yang terbuat dari tepung ampas kelapa yaitu sebanyak 8 orang, dari 8 orang sebanyak 7 orang yang tidak lagi mengalami konstipasi (87,5%) dan 1 orang (12,5%) yang masih mengalami konstipasi.

Disarankan

1. Perlunya pelatihan bagi para remaja atau ibu-ibu PKK dalam membuat tepung ampas kelapa karena dalam pengabdian kepada masyarakat ini tepung ampas kelapa disediakan oleh pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Perlunya sosialisasi kepada masyarakat mengenai bahan baku alternatif yang dapat dimanfaatkan salah satunya ampas kelapa.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzan, M. dan Rustanti, N (2013) '*Pengaruh Substitusi Tepung Ampas Kelapa terhadap Kandungan Zat Gizi, Serat dan Volume Pengembangan Roti*', *Journal of Nutrition College*. 2(4), pp. 630-637.

- Harsono, T. (2013) *Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi*. Jakarta: Platinum.
- Irianti, dkk (2014) *Asuhan Kehamilan Berbasis bukti*. Jakarta: Sagung ceto.
- Pratiwi, ED, dkk (2016) 'Pemanfaatan Limbah Ampas Kelapa (Cocos Nucifera Lin) sebagai Tepung dalam Pembuatan Mi Basah', *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 8(2), pp. 51–56.
- Rosida, dkk (2014) 'Kajian Kualitas Cookies Ampas Kelapa', *Jurnal Rekapangan*, 8(1).
- Sembiring, L. P. (2015) 'Konstipasi pada Kehamilan', *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 9file:///D(1), pp. 12–15.