



INTERVENSI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KEUNGGULAN NILAI GIZI KAKAO FERMENTASI

Rokhmayanti*, Budi Barata Kusuma Utami, Farrah Fadhillah Hanum, Titim Martini, Zulia Arifah, Cahya Umi Azizah

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Kapas No.9, Semaki, Umbulharjo, Yogyakarta 55166, Indonesia

*rokhmayanti@ikm.uad.ac.id

ABSTRAK

Fermentasi kakao menjadi salah satu makanan fungsional yang memiliki banyak kandungan gizi yang baik untuk kesehatan. Biji kakao hasil fermentasi memiliki kadar protein yang lebih tinggi daripada biji kakao tanpa fermentasi. Namun, masih banyak masyarakat yang masih belum mengetahui tentang kandungan gizi dari kakao fermentasi salah satunya adalah Kelompok Wanita Tani (KWT) di Dusun Banjardowo, Desa Gedangrejo, Kapanewon Karangmojo Kabupaten Gunungkidul. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan KWT mengenai nilai gizi dan manfaat fermentasi kakao. Pengabdian ini diikuti oleh KWT yang berjumlah 15 orang dengan metode penyuluhan secara tatap muka menggunakan media power point, dan pada awal dan akhir kegiatan diberikan pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner pre dan post test. Hasil dari pengabdian yang dilakukan pada KWT ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan secara signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan ($p < 0,05$). Selain itu, terjadi perubahan kategori pengetahuan peserta dari mayoritas berada pada kategori kurang (73,33%) menjadi mayoritas berada pada kategori baik (86,67%) setelah dilakukan penyuluhan.

Kata kunci: fermentasi; gizi; kakao; penyuluhan

HEALTH EDUCATION INTERVENTION ON THE ADVANTAGES OF NUTRITIONAL VALUE OF FERMENTED COCOA

ABSTRACT

Fermented cocoa is a functional food with many nutritional contents that are good for health. Fermented cocoa beans have a higher protein content than unfermented cocoa beans. However, there are still many people who do not know about the nutritional content of fermented cocoa, one of which is the Women's Farmers Group (KWT) in Banjardowo Hamlet, Gedangrejo Village, Kapanewon Karangmojo, Gunungkidul Regency. This service aims to increase KWT's knowledge regarding cocoa fermentation's nutritional value and benefits. This service was attended by KWT, totaling 15 people, with a face-to-face counseling method using PowerPoint media, and at the beginning and end of the activity, knowledge measurements were given using pre-and post-test questionnaires. The result of the service carried out at KWT was a significant increase in knowledge before and after the counseling ($p < 0.05$). Apart from that, there was a change in the participants' knowledge category from the majority being in the poor category (73.33%) to the majority being in the excellent category (86.67%) after the counseling was carried out.

Keywords: cocoa; extension; fermentation; nutrition

PENDAHULUAN

Indonesia menjadi salah satu pemasok kakao terbesar di dunia, berdasarkan data dari The International Cocoa Organization (ICCO) diestimasikan bahwa pada kuartal tahun 2022/2023 Indonesia memproduksi kakao sebanyak 180000 ton (ICCO, 2023). Biji kakao biasanya

mengalami proses fermentasi dan penyangraian untuk mendapatkan cita rasa serta aroma yang khas. Pada proses tersebut terjadi perubahan senyawa antioksidan antara lain disebabkan karena difusi atau degradasi fenolik (Utami, 2018). Proses fermentasi tersebut bertujuan untuk mendapatkan biji kakao dengan kualitas tinggi. Selain itu, dari proses fermentasi yang dilakukan dapat meningkatkan kandungan peptida jika dikonsumsi berfungsi sebagai antioksidan, antihipertensi, antitumor, dan lain-lain (Haliza, Purwani, Fardiaz, dan Suhartono, 2020). Salah satu fermentasi kakao adalah dark chocolate yang memiliki cita rasa yang orisinil karena tidak menggunakan bahan tambahan lain. Dark chocolate merupakan olahan coklat murni yang populer karena selain memiliki cita rasa yang khas juga memiliki banyak manfaat pada kesehatan (Oktavia dan Ulfa, 2016). Komponen bioaktif, vitamin dan mineral yang terkandung dalam dark chocolate secara positif dapat meningkatkan kekebalan tubuh manusia dan memberi perlindungan terhadap beberapa penyakit degeneratif seperti alzheimer, kanker, parkinson, penyakit kardiovaskular, dan lain-lain. Peran penting lainnya adalah dapat mengelola lemak dalam tubuh ke arah yang sehat (Samanta et al., 2022).

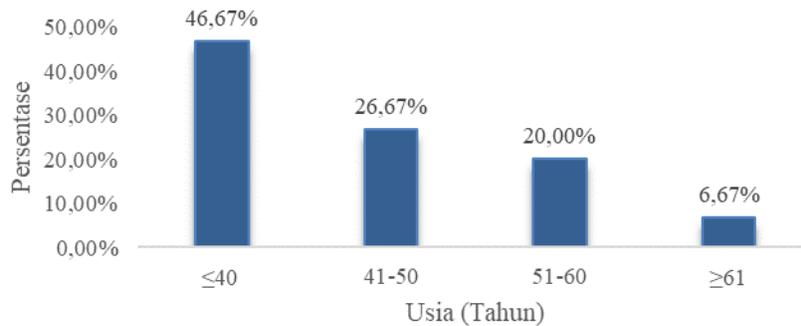
Konsumsi makanan fungsional fermentasi kakao seperti dark chocolate memiliki potensi yang besar untuk meningkatkan kesehatan dan membantu mencegah penyakit tertentu dalam mendukung gaya hidup sehat. Sehingga, pengetahuan terhadap informasi makanan gizi makanan dinilai penting untuk dipenuhi (Rogovská and Čukanová, 2015). Kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi yang baik berperan dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Pemerintah, lembaga kesehatan, dan organisasi masyarakat memiliki peran utama dalam memberikan edukasi dan informasi mengenai manfaat makanan bergizi. Kampanye kesehatan yang fokus pada gizi dan pola makan sehat juga membantu meningkatkan kesadaran masyarakat (Yusran, Nanda, Amalda, Luthvia, dan Fadlan, 2023). Kelompok Wanita Tani (KWT) di Dusun Banjardowo, Desa Gedangrejo yang berada di Kapanewon Karangmojo, Kabupaten Gunungkidul memiliki potensi untuk mengelola kakao yang melalui fermentasi. Namun berdasarkan survei permasalahan KWT diketahui bahwa sebesar 87% anggota KWT masih belum mengetahui tentang nilai gizi biji kakao yang difermentasi. Sehingga KWT yang menjadi wadah untuk meningkatkan keterampilan dinilai masih memiliki literasi kesehatan yang kurang. Oleh karena itu, intervensi pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tentang nilai gizi dan manfaat dari kakao yang difermentasi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan KWT.

METODE

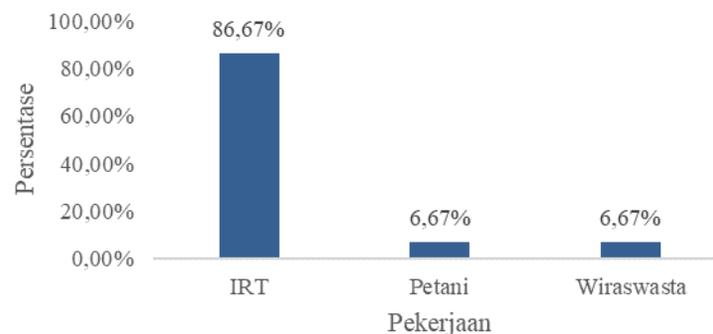
Kegiatan pengabdian dilakukan di Rumah Coklat dengan metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan media power point mengenai kaitan fermentasi dan nilai gizi kakao secara luring. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah KWT Desa Gedangrejo yang dihadiri seluruh peserta sebanyak 15 orang. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan sesi registrasi peserta dan pre test, kemudian dilanjutkan dengan pembukaan, arahan dan harapan dari Kepala Dukuh Banjardowo, dilanjutkan dengan penyampaian materi dan tanya jawab, serta diakhiri dengan post test. Evaluasi dari kegiatan ini didasarkan pada nilai pre test dan post test multiple choice, dengan indikator sebagai berikut (Wenny, Anggraini, Rhenditya, dan Rahmadani, 2023): a) Baik : jika mampu menjawab dengan benar >75% dari total soal; b) Cukup : jika mampu menjawab dengan benar 50-75% dari total soal; c) Kurang : jika mampu menjawab dengan benar <50% dari total soal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang diikuti oleh KWT Desa Gedangrejo sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai nilai gizi fermentasi kakao memiliki karakteristik peserta paling banyak yaitu pada golongan umur ≤ 40 tahun sebesar 46,67% dan paling banyak bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebesar 86,67% yang dapat dilihat pada Gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Usia Peserta Pengabdian



Gambar 2. Pekerjaan Peserta Pengabdian

Peserta yang hadir diberikan lembar *pre test* dan lembar *post test* untuk menilai tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil dari intervensi pendidikan kesehatan yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi pendidikan kesehatan melalui penyuluhan pada ibu-ibu KWT Dusun Banjardowo, Desa Gedangrejo yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* uji wilcoxon $< 0,05$ pada Tabel 1.

Tabel 1.

Hasil Uji Efektivitas Penyuluhan dalam Meningkatkan Pengetahuan KWT

Keterangan	Mean	SD	Min-Max	<i>p-value</i>
Skor <i>Pre Test</i>	41,33	17,67	20-80	0,001
Skor <i>Post Test</i>	84,00	13,52	60-100	

Tabel 2 diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan mayoritas memiliki pengetahuan kurang (73,33%) dan setelah dilakukan penyuluhan mayoritas memiliki pengetahuan baik (86,67%). Sehingga hasil ini mendukung hasil sebelumnya bahwa penyuluhan

yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta yaitu ibu-ibu KWT Dusun Banjardowo, Desa Gedangrejo.

Tabel 2.

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	1	6,67	13	86,67
Cukup	3	20,00	2	13,33
Kurang	11	73,33	0	0

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan diketahui bahwa mayoritas peserta berusia ≤ 40 tahun dan usia peserta termuda yaitu 33 tahun. Menurut Hurlock (2011) usia tersebut masuk ke dalam kategori dewasa awal yaitu berada pada rentang usia 18 – 40 tahun. Pada usia dewasa awal ini individu mengalami banyak perubahan yang progresif salah satunya dalam hal kognitif yang semakin matang. Sehingga pemberian informasi yang dilakukan akan dapat diterima dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Sukamti, Putri, dan Helen, 2023) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan pengetahuan individu karena semakin usia bertambah, maka kemampuan individu dalam berpikir dan bekerja juga akan lebih matang.

Kemampuan kognitif ibu-ibu KWT yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini dapat menjadi modal dalam melakukan optimalisasi pengetahuan tentang gizi fermentasi biji kakao dan menyebarkan informasi yang mereka dapatkan kepada masyarakat yang lain terutama keluarga dan masyarakat. Perempuan, terutama ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam menyebarkan informasi gizi dan nutrisi. Penerapan perilaku peduli kesehatan keluarga menjadi dasar seorang ibu seharusnya dapat menjadi agen promotor kesehatan di lingkungan keluarga (Kurz and Johnson-Welch, 2001). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga terkait kandungan gizi dan manfaat fermentasi kakao menjadi penting untuk dilakukan.

Adanya peningkatan pengetahuan pada kegiatan penyuluhan ini menjadi poin penting karena dapat menghasilkan *output* yang positif. Peningkatan pengetahuan tersebut terjadi karena adanya komunikasi secara dua arah melalui pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan menggunakan berbagai media. Penggunaan media dalam penyampaian informasi kesehatan dapat memberikan dampak positif yang lebih besar dalam meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga terkait gizi (Siregar, Lufthiani, Chahaya, dan Nasution, 2022). Peningkatan pengetahuan ini didukung juga oleh penggunaan media *power point* dalam penyampaian materi karena berdasarkan penelitian yang terdahulu diketahui bahwa *power point* menjadi media edukasi gizi yang dapat membantu menjangkau subjek dengan jumlah yang banyak. Selain itu tampilan materi yang disajikan melalui *power point* lebih menarik peserta karena tulisan dan gambar dapat disesuaikan dengan karakteristik peserta penyuluhan. Sehingga, pemateri juga dituntut untuk dapat lebih kreatif (Lestiawati, Liliana, dan Astuti, 2021; Widhi dan Alamsyah, 2022).

Melalui upaya peningkatan pengetahuan ini, diharapkan manfaatnya tidak hanya terbatas pada literasi kesehatan semata. Namun, diharapkan pula bahwa pengetahuan yang diperoleh dapat menjadi pondasi kuat bagi KWT dalam mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya kakao di Dusun Banjardowo, Desa Gedangrejo. Dengan demikian, KWT diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang mampu memproduksi fermentasi kakao dengan kandungan gizi yang bermanfaat dan memiliki nilai ekonomi tinggi. Ini bukan hanya tentang kesehatan, tetapi juga tentang memberdayakan komunitas untuk mencapai keberlanjutan dan kesejahteraan ekonomi.

SIMPULAN

Melalui pendekatan intervensi pendidikan kesehatan, penyuluhan mengenai kandungan nilai gizi dan manfaat fermentasi kakao terbukti berhasil dalam meningkatkan pengetahuan Kelompok Wanita Tani (KWT) di Dusun Banjardowo, Desa Gedangrejo. Analisis nilai pre test dan post test yang mengalami perbedaan signifikan menunjukkan bahwa upaya ini memberikan dampak positif, membuktikan efektivitas penyampaian informasi terkait kakao fermentasi dan nilai gizinya kepada komunitas setempat. Kesimpulan ini memberikan landasan yang kuat untuk melanjutkan upaya pendidikan kesehatan serupa di masa depan, dengan harapan dapat memberikan manfaat yang lebih luas untuk kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Haliza, W., Purwani, E. Y., Fardiaz, D., dan Suhartono, M. T. (2020). Fermented Cocoa: The Release of Bioactive Peptides and Their Health Benefits. *Perspektif*, 18(2), 104. <https://doi.org/10.21082/psp.v18n2.2019.104-119>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- ICCO. (2023). *Statistic Production of Cocoa Beans*. Retrieved February 20, 2024, from <https://www.icco.org/>
- Kurz, K. M., and Johnson-Welch, C. (2001). Enhancing women's contributions to improving family food consumption and nutrition. *Food and Nutrition Bulletin*, 22(4), 443–453. <https://doi.org/10.1177/156482650102200418>
- Lestiawati, E., Liliana, A., dan Astuti, M. (2021). Efektivitas Media Flipchart dan Slide Power Point Terhadap Pengetahuan Tanda Bahaya Kehamilan pada Ibu Primigravida di Puskesmas Banguntapan II Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 15(2), 74–82.
- Oktavia, L. W., dan Ulfa, M. (2016). Pengaruh Konsumsi Dark Chocolate terhadap Kecemasan pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(2), 131–135. <https://doi.org/10.26699/jnk.v3i2.art.p131-135>
- Rogovská, V., and Čukanová, M. (2015). Dark chocolate as a functional food. *Medicine*, (September). <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4507.4403>
- Samanta, S., Sarkar, T., Chakraborty, R., Rebezov, M., Shariati, M. A., Thiruvengadam, M., and Rengasamy, K. R. R. (2022). Dark chocolate: An overview of its biological activity, processing, and fortification approaches. *Current Research in Food Science*, 5, 1916–1943. <https://doi.org/10.1016/j.crf.2022.10.017>
- Siregar, C. T., Lufthiani, Chahaya, I., dan Nasution, S. Z. (2022). Empowerment of Housewives Groups in Fulfilling Family Nutrition Through the Formation of Bekam Family (Quality, Creative and Independent) in Kecamatan Biru-Biru. *ABDIMAS TALENTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 491–502. <https://doi.org/10.32734/abdimastalenta.v7i2.7292>

- Sukamti, N., Putri, J. H., dan Helen, M. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Awal di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.47313/jkkn.v1i1.2261>
- Utami, R. R. (2018). Antioksidan Biji Kakao: Pengaruh Fermentasi Dan Penyangraian Terhadap Perubahannya (Ulasan). *Jurnal Industri Hasil Perkebunan*, 13(2), 75. <https://doi.org/10.33104/jihp.v13i2.4062>
- Wenny, T., Anggraini, D., Rhenditya, dan Rahmadani, S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Gerakan Makan Sayur Dan Buah Dengan Menggunakan Video. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(June), 154–159. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i2.1390>
- Widhi, A. S., dan Alamsyah, P. R. (2022). Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Sarapan Pada Siswa Smp It Nurul Fajar Cikarawang. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5962>
- Yusran, R., Nanda, A., Amalda, A., Luthvia, R., dan Fadlan, R. (2023). Upaya Pemenuhan Kesadaran Masyarakat dan Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Mencegah Peningkatan Angka Stunting di Nagari Pariangan 2023. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 131–140. <https://doi.org/10.54082/ijpm.138>