



# Pemanfaatan Kentang Kukus Dalam Pencegahan Penyakit Diare Di Pasir Bidang Tahun 2021

Augustianny Situmeang, Ridholla Permata Sari, Meiyati Simatupang, Mayana Aritonang, Sapriani Laia

Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Nauli Husada Sibolga  
Jl. Kadar Manik, No 2 Kel.Aek Muara Pinang, Sibolga 22538 Sumatra Utara Indonesia

Email: [augustiannysitumeang@gmail.com](mailto:augustiannysitumeang@gmail.com)

## Abstrak

Diare adalah penyakit yang ditandai dengan perubahan konsistensi tinja (menjadi cair) disertai peningkatan frekuensi defekasi lebih dari biasanya (>3 kali/ hari) disertai perubahan, dengan atau tanpa darah dan atau lendir. Diare dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu diare akut dan diare kronik. Kentang merupakan salah satu makanan yang mengandung karbohidrat yang dapat menghasilkan energi. Bahkan kandungan kalium dalam kentang dapat membantu menghilangkan iritasi sistem sensitif dan berkontribusi terhadap mengurangi kram usus.

Kata Kunci: Kejadian Diare, Kentang Kukus

## 1. Pendahuluan

Diare adalah penyakit yang ditandai dengan perubahan konsistensi tinja (menjadi cair) disertai peningkatan frekuensi defekasi lebih dari biasanya (>3 kali/ hari) disertai perubahan, dengan atau tanpa darah dan atau lendir. Diare dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu diare akut dan diare kronik (Suraatmaja, 2007).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF tahun 2012, di seluruh dunia terdapat kurang lebih dua miliar kasus penyakit diare setiap tahunnya. 1,9 juta penderitanya adalah anak – anak yang berusia kurang dari 5 tahun, jika tidak ditangani bisa berujung pada kematian, utamanya di negara berkembang. Jumlah ini 18% dari semua kematian anak di bawah usia lima tahun dan berarti bahwa lebih dari 5000 anak-anak mati setiap hari sebagai akibat dari penyakit diare (WGO, 2012). Pada tahun 2019 prevalensi kejadian diare di kelurahan pasar belakang Sibolga mencapai 19,8%.

Kentang merupakan sebagai sumber karbohidrat yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia bukan hanya nasi, tapi juga kentang. Sama seperti nasi, kentang juga mengandung tepung potasium yang tinggi, inilah sebabnya, kentang juga bisa membantu untuk mengatasi diare yang sedang dialami. Untuk mengatasi diare, kamu bisa mengonsumsi kentang yang direbus atau dikukus.

### 1.1. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah agar masyarakat mengetahui pengertian Diare dan kandungan dalam kentang kukus dalam pengobatan Diare, dimana masyarakat dapat memanfaatkan kentang kukus sebagai obat alami penyakit Diare.

### 1.2. Manfaat Kegiatan

Dengan memanfaatkan pemberian kentang kukus dapat menurunkan angka penyakit Diare. Kentang mengandung serat, kalium, potasium, vitamin C, dan vitamin B6. Tentu saja, manfaat kentang rebus ini bisa didapatkan dengan cara mengonsumsi air rebusannya secara rutin dan teratur.

### 1.3. Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

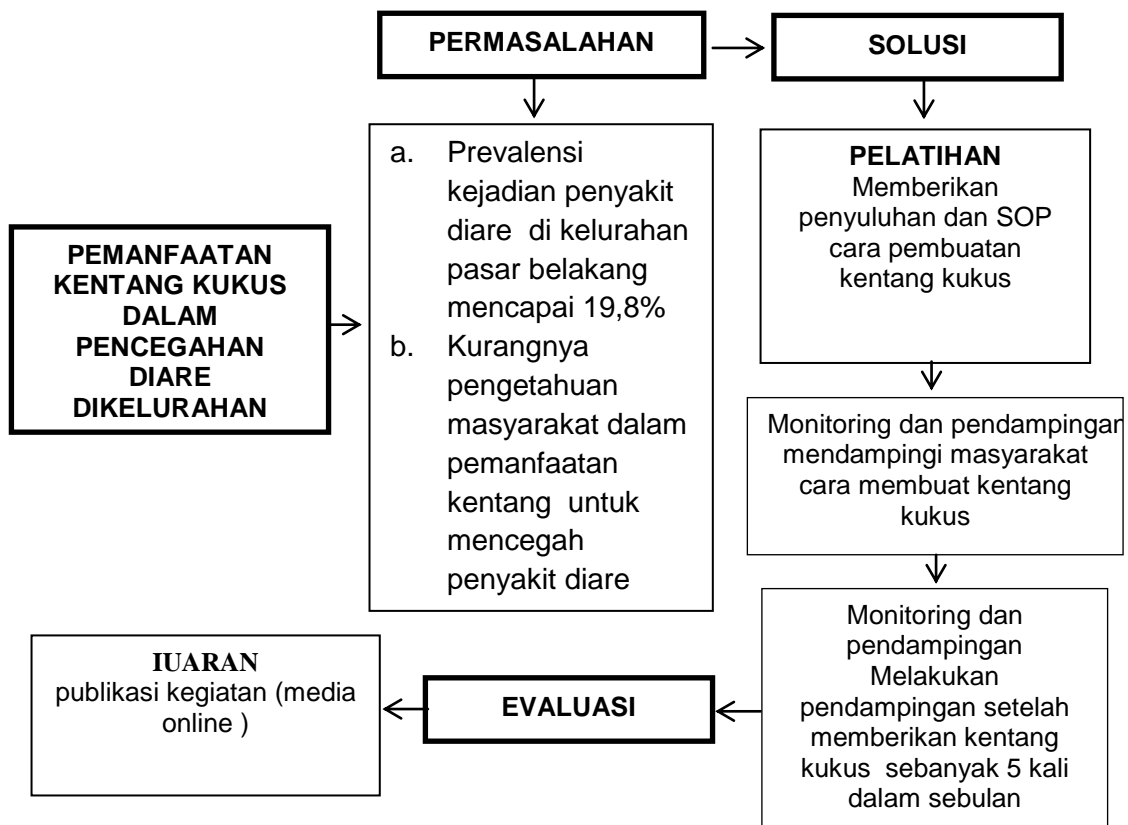
Luaran dari kegiatan ini adalah kentang rebus dapat di gunakan oleh masyarakat sebagai obat alami untuk menurunkan diare Selain keluaran yang sudah di sebutkan di atas keluaran lain yang dari kegiatan ini adalah terlibatnya mahasiswa yang dapat meningkatkan soffskil.

## 2. Realisasi Kegiatan

### 2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

#### a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan PKM digambarkan dalam diagram berikut ini berupa solusi yang di tawarkan untuk mengatasi permasalahan yang ada.



#### b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pada bulan April 2021 dengan rincian sebagai berikut:

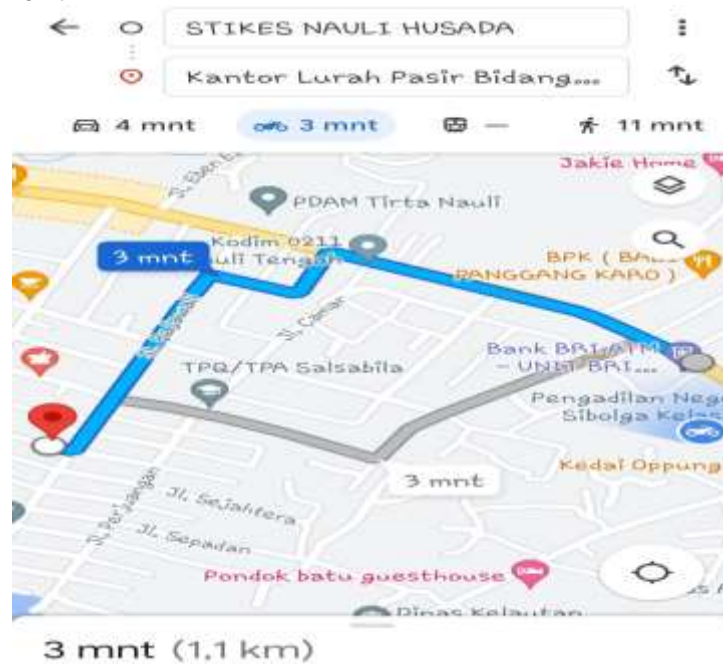
**Tabel 1.** Jadwal Pelaksanaan

No	Kegiatan	April 2021			
		Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	minggu 4
1	Memberi surat ijin penyuluhan kepada				

	kepala lurah pasir bidang				
2	Sosialisasi dan mengumpulkan masyarakat yg menderita penyakit diare				
3	Melakukan penyuluhan kepada masyarakat dan memberikan kentang kukus, pemberian 5 kali dalam 2 minggu				
4	Pembuatan hasil laporan kegiatan penyuluhan				
5	Pengumpulan hasil laporan				

### c. Tempt Kegiatan penyuluhan kecacingan

Lokasi Kegiatan Pengabdian masyarakat ini di laksanakan di Kelurahan Pasir Bidang tepatnya di kantor lurah pasir Bidang yang teletak di kecamatan sarudik, Kabupaten Tapanuli Tengah, Povinsi Sumatera Utara. Jarak perguruan tinggi ke kantor lurah Pasir Bidang dapat di tempuh selama 3 menit.



Gambar 1. Maps Lokasi

Peta Lokasi jarak perguruan tinggi STIKes Nauli Husada Sibolga dengan kantor lurah pasir Bidang tempat pengabdian masyarakat di tempuh selama 9 menit dari perguruan tinggi ke tempat tujuan.



**Gambar 2.** Lokasi kantor kelurahan Pasir Bidang tempat di laksanakannya pengabdian masyarakat.

## 2.2. TIM Pelaksana Pengabdian dan TUPOKSI serta (Jam dan hari)

### a. Susunan TIM Pengabdian

NO	Peran dalam TIM	Tanggung jawab dalam TIM	Dosen/Mahasiswa
1	Augustianny Situmeang, S.KM, M.Kes Ketua PKM dan Penanggung Jawab	Memastikan kegiatan PKM dapat berjalan dengan baik yaitu dengan berkoordinasi dengan mitra dan anggota dosen dan mahasiswa	Dosen
2	Ridholla Permata Sari, M.Kes Anggota Pengabdian	Berkoordinasi dengan ketua terkait rundown kegiatan, pembagian tugas mahasiswa dan menyiapkan hal-hal yang diperlukan saat kegiatan berlangsung	Dosen
3	Mayana Aritonang Sapriani Laia	Membantu pelaksanaan sosialisasi saat kegiatan dan menjelaskan dengan baik pertanyaan yang diajukan oleh masyarakat saat penyuluhan berlangsung.	Mahasiswa

**b. Tugas Pokok serta Peran setiap TIM Pengabdian**

No	Nama Pekerjaan	Program	Volume (JKEM)	Pemateri
Minggu Pertama				
1	Pemanfaatan Kentang Kukus dalam Pencegahan Diare	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberi surat ijin penyuluhan kepada kepala lurah pasir bidang</li> </ul>	09.00-12.00	Mayana Aritonang Sapriani Laia
Minggu Kedua				
2	Pemanfaatan Kentang Kukus dalam Pencegahan Diare	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sosialisasi dan mengumpulkan masyarakat yang menderita penyakit diare</li> </ul>	09.00-12.00	Mayana Aritonang Sapriani Laia
Minggu Ketiga				
3	Pemanfaatan Kentang Kukus dalam Pencegahan Diare	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan materi penyuluhan kepada masyarakat dan memberikan kentang kukus, pemberian 5 kali dalam 2 minggu</li> </ul>	09.00-12.00	Augustianny Situmeang, SKM, M.Kes Ridholla Permata Sari, M.Kes
Minggu Keempat				
4.	Pemanfaatan Kentang Kukus dalam Pencegahan Diare	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengumpulan hasil laporan materi penyuluhan dari semua masyarakat</li> </ul>	09.00-12.00	Augustianny Situmeang, SKM, M.Kes Ridholla Permata Sari, M.Kes

**2.3. Ringkasan/Garis-garis besar Materi****1) Diare**

Diare adalah penyakit yang ditandai dengan perubahan konsistensi tinja (menjadi cair) disertai peningkatan frekuensi defekasi lebih dari biasanya (>3 kali/ hari) disertai perubahan, dengan atau tanpa darah dan atau lendir. Diare dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu diare akut dan diare kronik.

**2) Resep kentang kukus**

Bahan :

- a) Kentang 5 gram
- b) Air Mineral 1 Gelas ukur

Alat :

- a) Oven
- b) Gelas ukur
- c) Timbangan

Cara Membuat:

- a) Siapkan kentang sebanyak 5 gram



- b) Kentang dikupas kulitnya terlebih dahulu,
- c) Setelah siap kentang di cuci dengan air bersih mengalir



- d) Selanjutnya kentang dikukus/direbus dengan air sebanyak 250 ml ditambah dengan 1/8 sendok teh garam, di kukus hingga matang,



- e) Kentang siap disajikan/dihidangkan.



### 3) Masyarakat Sasaran

Sasaran dari kegiatan penyuluhan ini adalah masyarakat yang mengalami Diare) bertempat di kelurahan pasar belakang sibolga kota.

### 3. Tinjauan Hasil Yang Dicapai

Kentang merupakan sayuran yang mengandung potasium tinggi. Perlu kamu ketahui bahwa potasium merupakan elektrolit penting bagi tubuh yang bisa hilang ketika diare. Upaya dalam memberikan kentang kukus dalam pencegahan penyakit diare memberikan manfaat yang baik :

- a. Melancarkan saluran pencernaan Kentang merupakan salah satu bahan makanan yang kaya akan kandungan serat. Di mana serat adalah zat yang diperlukan agar pencernaan terhindar dari berbagai macam gangguan seperti misalnya sembelit.
- b. Menjaga daya tahan tubuh, Kentang rebus memiliki kandungan vitamin B6 dan C, yang bisa membantu menjaga daya tahan tubuh. Hal ini tentunya akan membuat tubuh tetap fit dan tidak mudah lemas, serta tidak mudah terserang penyakit. Pemberian kentang rebus juga bisa mencegah diare dan meningkatkan stamina tubuh.
- c. Kentang dapat menggantikan elektrolit yang hilang saat anak mengalami diare. Kentang merupakan sayuran yang mengandung potasium tinggi. Potasium merupakan elektrolit penting bagi tubuh yang bisa hilang ketika diare. Jadi potasium dalam kentang dapat menggantikan elektrolit yang hilang saat anak mengalami diare.
- d. Makanan yang mengandung pati, seperti kentang, bisa memberikan nutrisi sekaligus membantu mengatasi diare. Inilah sebabnya, kentang juga bisa membantu untuk mengatasi diare yang sedang dialami. Untuk mengatasi diare, kamu bisa mengonsumsi kentang yang direbus atau dikukus, lalu dikupas kulitnya.

Kentang (*Solanum tuberosum* L.) merupakan salah satu sayuran yang memiliki peranan penting dalam memenuhi kebutuhan pangan. Menurut Samadi (2013) kentang merupakan sumber karbohidrat yang bermanfaat untuk meningkatkan energi dalam tubuh. Kandungan karbohidrat yang cukup tinggi menyebabkan umbi kentang dikenal sebagai bahan pangan yang dapat menggantikan bahan pangan penghasil karbohidrat lain seperti beras, gandum, dan jagung. Umbi kentang juga tahan lama disimpan dibandingkan dengan sayuran lainnya.

Dari hasil penelitian oleh mitra didapatkan kesimpulan bahwa kebutuhan mitra dapat direspon dengan baik oleh panitia pelaksana. Selama melaksanakan kegiatan dalam memberikan kentang kukus dalam pencegahan penyakit diare, kegiatan sudah berjalan dengan baik. Dari kegiatan ini mahasiswa dapat meningkatkan softskill, selain itu dapat juga memberikan kompetensi tambahan seperti keterampilan dalam menyelesaikan permasalahan nyata, keterampilan berpikir kritis, keterampilan analisis dan kemampuan komunikasi kepada mahasiswa.

### 4. Daftar Pustaka

- Departemen Kesehatan RI. 2011. Buku Saku Diare Edisi 2011. Jakarta: Departemen Kesehatan RI Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
2007. Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta: Infomedika Jakarta
- Herlina, 2011. Perilaku Hidup Bersih untuk Mencegah Diare. From <http://depkes/promosi-kesehatan> diakses tanggal 18 Maret 2014
- Amin, Lukman Zulkifli. 2015. Tatalaksana Diare Akut. CDK-230/ vol. 42 no. 7. Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI
- Berardi, R.R., et al. 2009. Handbook of Nonprescription Drugs : An Interactive Approach to Self Care 16th Edition. Washington DC : American Pharmascist Association
- Hendarwanto. Diare akut Karena Infeksi, Dalam: Waspadji S, Rachman AM, Lesmana LA, dkk, editor. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid I. Edisiketiga. Jakarta: Pusat Informasi dan Penerbit Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI ;1996. 451-57.
- Kemntrian Kesehatan RI. 2011. Diare di Indonesia. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Volume 2 Triwulan 2. Jakarta: Redaksi Datinkes Departemen Kesehatan.
- Soewondo ES. Penatalaksanaan diare akut akibat infeksi (Infectious Diarrhoea). Dalam : Suharto, Hadi U, Nasronudin, editor. Seri Penyakit Tropik Infeksi.

## 5. Berita Acara



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
NAULI HUSADA SIBOLGA  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Jl. Kader Manik No.02 Sibolga Telepon/Facsimile 0631-23699  
website : www.stikesnaulihusada.co.id

**Berita Acara Pengabdian Masyarakat**  
**Prodi S-1 Kesehatan Masyarakat STIKes Nauli Husada Sibolga**

Pada hari, *Kamis* Tanggal *04* Bulan *Juni* Tahun *2019*  
bertempat di Kantor Kelurahan Pasar-Belakang telah dilaksanakan  
Kegiatan Pengabdian Masyarakat Prodi S-1 Kesehatan Masyarakat STIKes Nauli Husada  
Sibolga.

Judul : *Pemeriksaan Kentung Tulus dalam Pencegahan Penyakit Diare*

Hari/Tanggal : *Kamis / 04 Juni 2019*

Pelaksana : 1. *Agustianni Situmeang, Skm, m.Kes*  
2. *Dedi Nazwar Tarikhan, Skm, m.Kes*

Demikianlah berita acara Pengabdian Masyarakat ini dibuat untuk dapat digunakan  
sebagaimana mestinya.

Lurah Pasar Belakang

**Herlinda Tanjung, S.AP, MM**  
NIP.198603162005022001

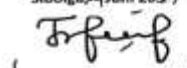
Ketua L.PPM

**(Manotar Sinaga, S.Kep., M.Kes)**  
NIDN.0104018301

**DAFTAR HADIR**  
**DAFTAR HADIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

No	Nama	Tanda Tangan
1	RUDI HARTONO YASE	
2	Roxa Sinda Sinung sinung	
3	MESAWATI	
4	ROSMIDA HANZELIAW	
5	JOZAR SINGARINGING	
6	TAR ERUNA MANTALUNG	
7	Elfrida wah br. Sangi	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

Sibolga, 24 Juni 2019



## 6. Dokumentasi

Sosialisasi Pemanfaatan Kentang Kukus Dalam Pencegahan Penyakit Diare

