

Program Kemitraan Masyarakat LPPM di Kelurahan Pakansari Cibinong Bogor

Rilis: 18 November 2020 | By: Admin



UNPAK - Pengabdian Farmasi Fakultas MIPA Universitas Pakuan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat Program Kemitraan Masyarakat LPPM di Kelurahan Pakansari Cibinong Bogor.

Kegiatan pengabdian ini diikuti ibu hamil di RW 10 dengan 5 orang tim penyuluh. Kegiatan pengabdian masyarakat juga dilakukan secara offline (tatap muka) dengan tetap memperhatikan standar COVID-19, peserta diharuskan melakukan pengecekan suhu terlebih dahulu, kemudian cuci tangan sebelum memasuki area kegiatan.

Kegiatan hanya dilakukan dengan jumlah orang terbatas (8 orang) selain itu dilakukan di luar rumah (pekarangan) agar sirkulasi udara lebih baik dan ruang gerak yang lebih luas, baik peserta maupun panitia menggunakan masker dan atau faceshield.

Selama proses demo pembuatan makanan dan jus buah tim pengabdian juga menggunakan sarung tangan. Kegiatan dimulai dengan pengukuran tekanan darah, berat badan dan wawancara mengenai kondisi kehamilan terkini.

Bagi sebagian peserta mengikuti kegiatan pengabdian ini juga menjadi salah satu cara untuk mengkonsultasikan kondisi kesehatan mereka dikarenakan selama pandemic posyandu tidak dapat dilaksanakan secara rutin sehingga ibu hamil harus memeriksakan diri langsung ke dokter.

Setelah itu, acara dilanjutkan dengan demo pembuatan/pengolahan buah dalam bentuk jus serta kudapan. Jus yang kami sarankan adalah dengan mengkombinasikan beberapa buah dalam satu minuman agar kandungan vitamin yang diperoleh lebih lengkap serta rasa yang didapatkan cenderung tidak membosankan.

Untuk kudapan buah, kami memberikan contoh berupa kudapan manis dengan bahan dasar buah. Melalui kegiatan ini kami juga member beberapa masukan seperti membuat komunitas bagi para ibu hamil sehingga ketika proses pembuatan jus bisa secara bergiliran dengan menu yang variatif.

Jus juga dapat disimpan dalam jangka waktu beberapa hari jika disimpan dalam pendinginan atau freezer sehingga dapat mengakomodir para ibu yang enggan membuat jus dalam jumlah sedikit.

Pada akhir acara kami mengadakan perlombaan bagi para ibu hamil yang berpartisipasi baik secara online dan offline yaitu membuat makanan atau minuman dengan bahan dasar buah.



Dua minggu kemudian seluruh peserta mengumpulkan hasil yang sangat memuaskan, semua merasa terpacu untuk mencari informasi dan membuat menu semenarik mungkin.

Tim pengabdian memberikan apresiasi bagi beberapa karya terbaik berupa peralatan memasak. Harapan kami, melalui kegiatan ini ibu hamil menjadi lebih kreatif dalam mengolah buah serta mengetahui kegunaannya.

Selama masa pandemic ini konsumsi buah-buahan juga sangat baik untuk menjaga imunitas dan sedapat mungkin diolah sendiri sehingga kita dapat menakar higienitasnya, dan tentunya menjadi lebih produktif sehingga selain untuk dikonsumsi sendiri dapat juga dikembangkan untuk menjadi produk sehat yang mungkin diperjual belikan.