

SOSIALISASI PANGAN FUNGSIONAL DAN PRODUK PANGAN FUNGSIONAL DI DESA PASIR GOMBONG

Deni Alamsah¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Gizi,
Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Email: denialamsah@gmail.com

Abstract

Functional food refers to food products that not only fulfill basic nutritional needs but also provide additional physiological benefits and help prevent degenerative diseases. Public awareness of the importance of functional foods remains limited, especially in rural areas such as Pasir Gombang Village. This community engagement program aims to enhance the knowledge and understanding of local residents regarding the concept of functional foods, their bioactive components, and their health-related applications in daily life. The methods employed include educational seminars, distribution of informative leaflets, a functional food product exhibition created by pharmacy students, and the administration of pre- and post-intervention questionnaires. A total of 100 residents from Pasir Gombang Village participated in this activity. The results showed a significant improvement in community understanding of the definition of functional food—from 50% before the activity to over 80% after. Interest in consuming functional food products also increased, from 44% to 73%. Moreover, participants expressed great enthusiasm in exploring and tasting various showcased products, including probiotic beverages, soy-based foods, and herbal preparations. This activity demonstrated that educational and interactive approaches are effective in improving public nutrition literacy and can serve as a strategic entry point for promoting healthy lifestyles and developing local entrepreneurship based on functional food innovations.

Keywords: *functional food, community outreach, bioactive compounds, rural society, public health.*

Abstrak

Pangan fungsional merupakan jenis pangan yang tidak hanya berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga memiliki manfaat tambahan dalam meningkatkan fungsi fisiologis tubuh dan mencegah penyakit degeneratif. Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pangan fungsional masih terbatas, khususnya di wilayah pedesaan seperti Desa Pasir Gombang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang konsep pangan fungsional, kandungan bioaktif, serta pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan adalah sosialisasi langsung melalui ceramah edukatif, penyebaran leaflet, pameran produk pangan fungsional buatan mahasiswa, serta pembagian kuesioner pre-test dan post-test kepada responden. Sebanyak 100 responden dari masyarakat Desa Pasir Gombang berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil menunjukkan bahwa setelah kegiatan sosialisasi, terjadi peningkatan pemahaman masyarakat terhadap definisi pangan fungsional dari 50% menjadi

lebih dari 80%, serta meningkatnya minat untuk mengonsumsi produk pangan fungsional dari 44% menjadi 73%. Selain itu, masyarakat juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mencoba dan memahami manfaat berbagai produk yang dipamerkan, seperti minuman probiotik, makanan berbasis kedelai, dan olahan rempah. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan interaktif mampu meningkatkan literasi gizi masyarakat dan menjadi langkah awal yang strategis dalam mendorong gaya hidup sehat serta potensi kewirausahaan lokal berbasis pangan fungsional di wilayah desa.

Kata kunci: pangan fungsional, sosialisasi, bioaktif, masyarakat desa, kesehatan.

A. PENDAHULUAN

Penyakit degenerative adalah penyakit yang sangat ditakuti oleh masyarakat karena dapat mengancam kehidupan. Masyarakat yang peduli pada kesehatan mulai merubah pola hidup sehat diantaranya beralih utk konsumsi pangan fungsional. Pangan fungsional adalah makanan atau komponen makanan yang menyediakan nutrisi penting tubuh untuk menjaga pertumbuhan/perkembangan normal lebih jauh lagi mengandung komponen bioaktif yang dapat meningkatkan kesehatan atau memberikan efek fisiologis yang diinginkan serta memiliki rasa dan tekstur yang enak untuk dikonsumsi (Yuliani, 2023).

Pangan fungsional saat ini merupakan produk pangan yang perkembangannya maju pesat didunia, seiring dengan semakin tingginya permintaan dan kesadaran masyarakat tentang kesehatan. Namun dalam perkembangannya pemanfaatan potensi alam pangan fungsional di Indonesia masih sangat sedikit (Triandita et al., 2020).

Makanan fungsional dibutuhkan oleh masyarakat untuk menjaga Kesehatan tubuh. Produk makanan fungsional antara lain probiotik, prebiotik, minuman fungsional, serealiala fungsional, dan daging fungsional (Kusumayanti et al., 2016). Pangan fungsional adalah pangan yang tidak hanya memberikan zat-zat gizi esensial pada tubuh, tetapi juga memberikan efek perlindungan terhadap beberapa gangguan penyakit (Kusumayanti et al., 2016).

Berbagai produk pangan fungsional dapat dihasilkan dengan melimpahnya sumber komponen bioaktif baik pada tanaman herbal, produk pangan hewani (susu), mikroorganisme non pathogen (laktobasillus) yang mempunyai fungsi spesifik yang dapat meningkatkan kesehatan seperti sebagai antioksidan, antiradang, antidiabetes dan lainnya serta memiliki rasa yang khas enak untuk dikonsumsi.

Masyarakat perlu untuk memahami pangan fungsional dan manfaat nya terhadap peningkatan kesehatan agar terhindar dari penyakit degenerative, Berdasarkan latar

belakang diatas perlu dilakukan pengembangan pangan fungsional dari berbagai sumber nabati/herbal, hewani dan produk hewani (susu), mikroorganisme non patogen seperti probiotik (*Lactobacillus*), jamur dll. Sosialisasi pangan fungsional perlu dilakukan sehingga menjadi pola makan yang sehat menjadi life style masyarakat.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan metode deskriptif kuantitatif dengan rancangan pretest-posttest one group design. Pendekatan ini bertujuan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Pasir Gombang mengenai pangan fungsional sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi dan demonstrasi produk. Lokasi Kegiatan dilaksanakan di Desa Pasir Gombang, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari pada bulan Agustus 2025. Subjek kegiatan adalah warga Desa Pasir Gombang. Jumlah sampel yang dilibatkan dalam kegiatan ini sebanyak 100 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan berbagai tahapan

Tahapan 1. Pembekalan materi pangan fungsional pada mahasiswa yang bertugas untuk kegiatan sosialisasi.

Tahapan 2. Persiapan pelaksanaan sosialisasi, pembuatan 21 produk pangan fungsional oleh kelompok mahasiswa, presentasi dan diskusi

dari semua produk yang disiapkan, kuisisioner untuk responden dan penguji disiapkan

Tahapan 3. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi di area desa pasir gombang Memberikan kuisisioner pada para pengunjung / responden Penjelasan tentang pangan fungsional kepada masyarakat pengunjung

Tahapan 4. Dilakukan uji produk pangan fungsional oleh para dosen penguji.

Diberikan sertifikat bagi nilai tertinggi 1, 2 dan 3

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan sosialisasi pangan fungsional di Desa Pasir Gombang dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan edukatif dan interaktif yang melibatkan tim dosen dan mahasiswa dari Program Studi Farmasi. Kegiatan ini mencakup ceramah edukasi mengenai pangan fungsional, pameran produk pangan fungsional hasil olahan mahasiswa, serta pemberian kuisisioner untuk menilai pengetahuan awal dan sesudah sosialisasi.

Sebelum kegiatan dimulai, peserta (sebanyak 100 orang yang terdiri dari ibu rumah tangga, pemuda Karang Taruna, kader Posyandu, dan warga lainnya) diminta mengisi kuisisioner pre-test. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak **64%** responden menyatakan pernah mendengar istilah pangan fungsional. Namun, hanya

50% yang mampu memberikan definisi yang tepat mengenai pangan fungsional, yaitu makanan atau minuman yang secara alami atau melalui proses mengandung komponen bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan.

Terkait dengan minat konsumsi, sebanyak 44% responden menyatakan sangat tertarik untuk mengonsumsi pangan fungsional, 35% menyatakan tertarik, sementara 21% merasa biasa saja. Minat ini meningkat secara signifikan setelah kegiatan sosialisasi berlangsung, di mana 73% responden menyatakan ketertarikan tinggi terhadap pangan fungsional dan bersedia mengonsumsinya secara rutin jika tersedia di lingkungan sekitar.

Dalam kegiatan pameran, mahasiswa mempresentasikan lebih dari 20 produk pangan fungsional yang dibuat dari bahan-bahan lokal seperti kedelai, jahe, temulawak, yoghurt probiotik, minuman herbal, serta olahan camilan sehat berbasis rempah-rempah. Produk-produk ini dinilai langsung oleh pengunjung berdasarkan aspek rasa, tekstur, aroma, kemasan, dan informasi kandungan bioaktif.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa masyarakat menunjukkan **antusiasme tinggi**, khususnya terhadap produk yang mudah dikonsumsi dan berbahan dasar alami seperti yoghurt dan minuman herbal. Banyak peserta yang mengaku baru pertama kali mengetahui

bahwa beberapa produk yang sering mereka konsumsi, seperti susu kedelai atau tempe, termasuk dalam kategori pangan fungsional. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan informasi yang perlu terus dijembatani.

Dari kuesioner post-test, diperoleh hasil bahwa sebanyak 81% responden mampu menyebutkan minimal dua contoh pangan fungsional yang mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, isoflavon, atau probiotik. Selain itu, **lebih dari 70%** responden menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap manfaat pangan fungsional, seperti perannya dalam meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah penuaan dini, dan menurunkan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes dan hipertensi.

Beberapa responden juga menyatakan minat untuk belajar memproduksi pangan fungsional secara mandiri sebagai peluang usaha rumahan, terutama yang berkaitan dengan produk fermentasi atau herbal. Hal ini menunjukkan potensi berkembangnya kewirausahaan lokal berbasis pangan fungsional di Desa Pasir Gombang.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini berhasil memberikan pengetahuan baru kepada masyarakat, meningkatkan kesadaran akan pentingnya pangan fungsional, serta menumbuhkan minat terhadap gaya hidup sehat. Respons positif yang ditunjukkan peserta menegaskan bahwa pendekatan

partisipatif dan interaktif sangat efektif dalam menjangkau masyarakat pedesaan.

2. Pembahasan

Kegiatan sosialisasi pangan fungsional di Desa Pasir Gombang menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi langsung dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman dan minat masyarakat terhadap pangan fungsional. Hal ini sejalan dengan tujuan utama kegiatan, yaitu memperkenalkan konsep pangan fungsional serta mengedukasi masyarakat terkait manfaat fisiologis dari konsumsi produk pangan fungsional yang berbahan alami.

Sebelum kegiatan dimulai, sebagian besar masyarakat belum memiliki pemahaman yang komprehensif mengenai pangan fungsional. Meskipun sekitar 64% responden menyatakan pernah mendengar istilah "pangan fungsional", hanya 50% yang mampu mendefinisikannya secara benar. Ini menunjukkan adanya kesenjangan informasi yang cukup signifikan di tingkat masyarakat desa. Faktor ini dapat disebabkan oleh terbatasnya akses terhadap informasi ilmiah atau minimnya kegiatan edukasi tentang kesehatan dan gizi di tingkat komunitas.

Setelah sosialisasi dilakukan, terdapat peningkatan yang cukup signifikan terhadap pengetahuan masyarakat. Lebih dari 80% responden mampu menyebutkan definisi pangan fungsional dan memberikan contoh

produk yang termasuk di dalamnya, seperti susu kedelai, yoghurt probiotik, dan minuman herbal. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyampaian informasi melalui pendekatan langsung, presentasi produk, serta interaksi dengan mahasiswa sebagai fasilitator berjalan efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat.

Selain itu, ketertarikan masyarakat terhadap konsumsi pangan fungsional juga mengalami peningkatan. Sebelumnya, hanya 44% yang menyatakan sangat tertarik mengonsumsi produk tersebut. Setelah sosialisasi, minat meningkat hingga 73%. Peningkatan ini didorong oleh dua faktor utama, yaitu pemahaman manfaat kesehatan dari produk dan pengalaman langsung dalam mencicipi serta mengevaluasi produk-produk yang ditampilkan. Ini membuktikan bahwa pendekatan **"edukasi berbasis pengalaman langsung"** mampu mendorong perubahan perilaku konsumen.

Dari aspek kewirausahaan, kegiatan ini membuka wawasan masyarakat tentang peluang usaha berbasis pangan fungsional. Beberapa peserta menyatakan ketertarikan untuk mempelajari cara pembuatan produk fungsional sederhana seperti minuman herbal, fermentasi susu, dan camilan sehat berbasis tanaman lokal. Hal ini penting untuk dicatat, karena selain aspek kesehatan, kegiatan ini turut mendukung pemberdayaan ekonomi

lokal yang berbasis pada potensi bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar.

Selain manfaat praktis di lapangan, kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi mahasiswa sebagai agen edukasi. Mahasiswa tidak hanya menerapkan ilmu farmasi dan gizi yang telah mereka pelajari, tetapi juga terlatih untuk berinteraksi dengan masyarakat secara langsung dan memahami kebutuhan riil di lapangan. Hal ini menciptakan sinergi antara dunia akademik dan komunitas dalam mempromosikan gaya hidup sehat.

Kegiatan ini juga menyoroti pentingnya edukasi tentang komponen bioaktif dalam pangan, seperti flavonoid, isoflavon, dan probiotik. Sebelum sosialisasi, mayoritas masyarakat belum mengetahui bahwa bahan-bahan seperti kedelai, temulawak, atau yoghurt mengandung senyawa yang bermanfaat bagi kesehatan. Dengan pemahaman ini, masyarakat didorong untuk lebih selektif dan sadar dalam memilih makanan yang tidak hanya lezat, tetapi juga bergizi dan fungsional.

D. PENUTUP

Simpulan

Hasil dari pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) :

1. Masih cukup banyak masyarakat yang belum mengetahui dan mengenal Pangan Fungsional serta manfaat bagi kesehatan.

2. Pelaksanaan sosialisasi Pangan fungsional perlu sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, kesehatan masyarakat dan menghindari penyakit degenerative dan kualitas hidup manusia.
3. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan sangat bermanfaat pada pengenalan dan peningkatan pengetahuan yang dapat diterapkan sebagai pola hidup sehat (life style).

Saran

Atas dasar pelaksanaan kegiatan Pengabdian ini, harapan sekaligus saran tim pengabdi, bahwa kegiatan pengabdian seperti ini tidak berhenti sampai disini saja, tetapi bisa diteruskan pada periode berikutnya dengan berbagai kegiatan yang serupa. Perlu dilakukan Kegiatan Sosialisasi Pangan Fungsional secara berkesinambungan terhadap masyarakat yang lebih luas lagi.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) FISTEK Universitas Medika Suherman, secara khusus menyampaikan banyak-banyak terima kasih kepada pihak desa pasir gombang, yang sudah memberikan izin dan bekerjasama sehingga kegiatan PkM ini bisa terlaksana dengan baik, serta semua pihak (tim Dosen, Mahasiswa) dan lainnya yang

sudah berkontribusi mensukseskan kegiatan ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

Astawan M. 2011. Pangan Fungsional untuk Kesehatan yang Optimal. Fakultas Teknologi Pertanian IPB, Bogor.

Kusumayanti, H., Mahendrajaya, R. T., & Hanindito, S. B. (2016). Pangan Fungsional Dari Tanaman Lokal Indonesia. *Metana*, 12(1), 26–30. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/metana>

Suter, I. K. (2013). Pangan Fungsional Dan Prospek Pengembangannya. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 64(2), 255. <https://doi.org/10.1093/ajcn/64.2.255>

Triandita, N., Maifianti, K. S., Rasyid, M. I., Yuliani, H., & Angraeni, L. (2020). Pengembangan Produk Pangan Fungsional Dalam Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat di Desa Suak Pandan Aceh Barat. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 457–464.

Yuliani, H. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Inovasi Pengolahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pengembangan Produk Pangan Fungsional Di Desa Cot Seumeurung. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Teknologi Hasil Pertanian*, 3(November), 19–23.