

PENELITIAN ASLI

INOVASI PANGAN SEHAT DARI TUMBUHAN LOKAL PELATIHAN CEMILAN DAN MINUMAN INFUSED DI KLINIK PRATAMA MEDAN

Candrika¹ Natanael Pritilius², Anisa Safitri Harahap³, Dhea Khairani⁴, Hidayah⁵

^{1,2,3,4,5} *Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia*

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima: 15 Juni 2025
Direvisi: 19 Juni 2025
Diterima: 29 Juni 2025
Diterbitkan: 09 Juli 2025

Kata kunci: Inovasi,; Cemilan;
Tumbuhan; Kesehatan; Pelatihan

Penulis Korespondensi:

Candrika

Email: candrakumara@gmail.com

Abstrak

Indonesia adalah negara megabiodiversitas dengan banyak tumbuhan pangan, termasuk biji-bijian, kacang-kacangan, umbi-umbian, dan buah-buahan tropis. Memenuhi kebutuhan gizi masyarakat dan mendukung kemandirian pangan nasional adalah potensi yang sangat strategis, tetapi belum dimanfaatkan dengan baik. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ialah untuk memberikan pengetahuan dan pengarahan kepada masyarakat akan kebutuhan tumbuhan berupa sayuran dan buah dengan memanfaatkan bayam hijau dan ubi jalar ungu sebagai bahan utama, kegiatan ini berfokus pada pengembangan produk inovatif seperti cookies kaya serat, puding tinggi antioksidan, serta infused water sebagai alternatif minuman sehat. Metode pelatihan dalam mengkombinasikan demonstrasi pengolahan, penyampaian materi gizi, serta interaksi langsung dengan peserta untuk memastikan pemahaman yang komprehensif. Hasil evaluasi yang didapat dengan terlaksana nya pengabdian terhadap masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan praktis ini efektif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makanan berbasis tumbuhan bernilai akan nilai gizi, sekaligus memperkenalkan teknik pengolahan yang mudah diaplikasikan di rumah tangga. Kegiatan ini tidak hanya memberikan solusi atas tantangan rendahnya konsumsi sayur di masyarakat, tetapi juga membuka peluang pengembangan usaha kecil berbasis bahan lokal. Rekomendasi pengabdian mencakup kebutuhan akan pendampingan berkelanjutan dan integrasi pengetahuan tradisional dengan inovasi

Jurnal Abdimas Mutiara

e-ISSN: 2722-7758

Vol. 06 No. 02, Juli, 2025 (P297-303)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>

DOI: <https://10.51544/jam.v6i2.6235>



1. Pendahuluan

Indonesia memiliki berbagai jenis tumbuh- tumbuhan lokal yang dapat di manfaatkan sebagai makanan pendamping. Selain makanan pendamping sayuran dan buah- buahan juga dapat diolah menjadi cemilan Sayur mengandung serat, vitamin, dan mineral yang penting bagi kesehatan tubuh. Konsumsi sayur secara teratur dan seimbang dapat meningkatkan kesehatan dan membantu regenerasi sel tubuh. Tumbuhan pangan dapat diolah secara langsung menjadi minuman atau makanan menyehatkan dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti sebelumnya menemukan bahwa konsumsi buah dan sayur memiliki banyak manfaat bagi tubuh, seperti meningkatkan daya ingat karena zat antioksidan yang terkandung dalam buah dan sayur dapat melindungi sel-sel otak dari kerusakan dan membantu meningkatkan daya ingat; membuat tubuh lebih segar karena mengandung banyak vitamin dan mineral sehingga membuat tubuh lebih bugar; dan membantu melancarkan buang air besar karena mengandung banyak serat yang bermanfaat. Karena buah dan sayur kaya akan mineral, vitamin, serat, dan antioksidan, mereka dapat mencegah dan mengobati kanker secara alami. (Prasetyaningsih, 2022)

Menurut para ahli kesehatan, camilan sehat adalah yang memiliki nutrisi yang baik dan seimbang dan tidak mengandung pengawet, pewarna buatan, atau perasa instan. Masyarakat cenderung memilih makanan yang sudah ada berdasarkan keinginan mereka sendiri, tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Makanan ringan yang sering dimakan bersama makanan pokok atau berat disebut cemilan. Makanan ringan yang dianggap sehat adalah yang dibuat dengan menggunakan bahan-bahan alami yang baik dan tidak diproses terlalu banyak. Kebanyakan camilan sehat memiliki jumlah gula, garam, dan lemak yang rendah serta jumlah serat yang tinggi, yang baik untuk tubuh. Setiap orang dapat menikmati makanan selingan yang sehat ini (Hasan et al., 2024).

Makanan ringan yang dikenal masyarakat dan sangat disukai adalah Cookies. Cookies sangat disukai oleh orang dewasa, remaja, dan anak-anak karena banyak bentuknya yang menarik (Rahmaniyah & prasetya, 2020). Dengan banyak karbohidrat dan lemak, sedikit protein, cookies mengandung banyak energi. Kandungan gizinya bergantung pada bahan yang digunakan. Bahan seperti tepung gandum utuh, gula alami, dan lemak sehat dapat digunakan untuk meningkatkan jumlah serat, protein, dan vitamin yang ditambahkan. Akibatnya, cookies, terutama yang tinggi gula dan lemak jenuh, harus dimakan dalam jumlah yang wajar. (Wahyani dan Rahmawati, 2021).

Bayam hijau (*Amaranthus* genus, keluarga Amaranthaceae) adalah sayuran berdaun hijau yang tak hanya lezat sebagai santapan harian, tapi juga bisa jadi bahan baku utama dalam pembuatan *cookies*. Tanaman ini sangat bergizi, kaya akan vitamin, serat, mineral, dan antioksidan (Nofita et al., 2021; Putra et al., 2025). Dengan daun tipis berwarna hijau segar dan batang lunak yang mudah dimasak, bayam hijau tumbuh cepat dan dapat dipanen hanya dalam 25–30 hari (Ritonga et al., 2022). Kandungan nutrisinya melimpah, termasuk vitamin C, vitamin A, kalsium, kalium, magnesium, zat besi, flavonoid, dan karotenoid. Berbagai komponen ini bekerja sama untuk meningkatkan kesehatan mata, mencegah anemia, memperkuat tulang, dan menjaga daya tahan tubuh (Restu Handayani & Susmita, 2022).

Masyarakat setempat biasanya hanya mengolah bayam hijau dengan olahan, seperti sayur bening, dan juga sup. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, pada anak-anak atau bahkan orang dewasa menunjukkan terdapat 77% di daerah setempat yang

masih sulit mengonsumsi sayur sayuran, yang menyebabkan anak-anak bahkan orang dewasa sulit mengonsumsi sayuran karena olahan yang kurang inovatif. Oleh karena itu, butuh inovasi terbaru untuk mengolah sayur bayam hijau menjadi cookies agar dapat meningkatkan konsumsi masyarakat di kawasan Medan Helvetia.

Selain bayam hijau ada ubi ungu yang dapat di buat sebagai olahan cemilan sehat yang kaya akan gizi dan di konsumsi sebagai makanan penutup. Pembuatannya praktis dengan menambahkan agar- agar dan susu sebagai bahannya. Tak mengherankan bahwa banyak orang menyukainya, baik anak-anak maupun orang tua. Ubi ungu (*Ipomoea batatas L. poir*) adalah salah satu umbi yang sangat bermanfaat untuk dimakan sebagai cemilan. Daging buah ubi jalar ungu memiliki warna ungu pekat yang menarik. Warna ungu menunjukkan bahwa varietas ini mengandung antosianin yang lebih banyak daripada varietas lain (Anugrah et al., 2020). Selain itu, ubi jalar ungu mengandung banyak serat, yang dapat memperlambat metabolisme tubuh. Serat memperlambat laju pencernaan makanan, menekan aktivitas enzim yang memperlambat metabolisme karbohidrat sederhana, dan menurunkan respons tubuh terhadap pemrosesan glukosa. Rasa kenyang dapat ditingkatkan dan nafsu makan dapat dikurangi dengan serat makanan yang menghambat pelepasan insulin (Siahaan et al., 2023).

Sejalan dengan kesadaran akan gaya hidup sehat, *infused water* telah menjadi pilihan populer sejak akhir tahun 2013. Minuman ini terbuat dari air mineral yang dicampur dengan potongan buah segar, menawarkan rasa asam alami tanpa tambahan gula atau pemanis buatan. Anda bisa memilih satu jenis buah atau mengombinasikan beberapa varietas, bahkan menambahkan beberapa helai daun mint untuk kesegaran ekstra, sesuai selera. Buah-buahan yang cocok untuk *infused water* antara lain jeruk sunkist, jeruk bali, anggur, stroberi, mentimun, dan belimbing. Penting untuk menghindari buah bertekstur lunak seperti pepaya, pisang, atau semangka karena mudah rusak jika direndam terlalu lama. Apel juga kurang ideal karena cepat teroksidasi setelah dipotong (Irma, 2015).

Infused water di percaya mengandung mengandung Vitamin C yang di peroleh dari buah-buahan yang di gunakan pada minuman tersebut. Rata-rata konsumsi vitamin C yang baik pada remaja perempuan berusia 16-19 tahun adalah 37,58 mg/hari, sementara angka kebutuhan gizi (AKG) asupan vitamin C menurut Permenkes bagi perempuan di usia 16-19 tahun adalah 75 mg/hari. Buah yang kaya akan vitamin C meliputi buah naga putih (100 gr buah = 25 mg), jeruk (100 gr buah = 13,21 mg), belimbing (100 gr buah = 33 mg), mangga (100 gr = 41 mg) serta strawberry (100 gr buah = 60 mg). Pemilihan buah strawberry dalam penelitian ini didasarkan pada kandungan vitamin C yang mencapai 60 mg per 100 gram, sedangkan pada buah mangga, kandungan vitamin C hanya 41 mg per 100 gram. Selain mengandung vitamin C, buah Strawberry juga kaya akan asam folat, vitamin B2, vitamin B1, vitamin A, selenium, kalium, magnesium, riboflavin, Fe, fosfor, kalsium, energi, karbohidrat, lemak, dan protein. Buah stroberi sangat disarankan, karena dapat berkhasiat untuk pembentukan hemoglobin dalam darah (Wulandari, 2017) .

Fakta bahwa masyarakat Indonesia cenderung lebih suka ngemil dibandingkan dengan makan besar ini diungkap oleh sebuah survey yang dilakukan oleh industri camilan Mondelez International berjudul The State of Snacking. Penelitian yang dirilis hasilnya pada Desember 2019 lalu dilakukan dengan mengecek kebiasaan dan tren ngemil di 11 negara, termasuk di Indonesia. “Masyarakat Indonesia ngemil hampir 3 kali sehari. Angka ini lebih besar dari konsumsi makanan besar yang rata-rata hanya 2,5 kali. Sekitar 75 persen partisipan juga mengaku sering ngemil di sela-sela aktivitas” jelas

Presiden Direktur Mondelez Indonesia, Sachin Rasad. Menariknya, karena sering ngemil, banyak partisipan yang akhirnya malas untuk makan-makanan berat, khususnya di pagi hari di antara sarapan dan makan siang.

Hal ini yang melatarbelakangi kami untuk memenuhi kebutuhan dengan melakukan kegiatan pengabdian terhadap masyarakat berupa pemberian KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) pada wilayah kawasan Klinik Pratama Nusantara Jl. Bakti Luhur Medan Helvetia. Tentang gaya hidup sehat melalui konsumsi cemilan berbasis tumbuhan. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pengarahan kepada masyarakat akan kebutuhan tumbuhan berupa sayuran dan buah dapat bermanfaat sebagai makanan dan minuman yang dapat diolah menjadi makanan ringan dan minuman yang bermanfaat bagi kesehatan dan tinggi akan nilai gizi.

Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran khalayak ramai khususnya masyarakat di wilayah kawasan Klinik Pratama Nusantara akan pentingnya pola makanan berbasis tumbuhan bernilai akan nilai gizi, sekaligus memperkenalkan teknik pengolahan yang mudah diaplikasikan di rumah tangga.

2. Metode

2.1 Desain Penelitian

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pelatihan dan edukasi cemilan sehat berbahan dasar tumbuhan dilakukan oleh mahasiswa/i Program Studi Farmasi 22A2 di damping dosen pendamping Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan. Pengabdian di lakukan berupa penyuluhan beserta edukasi kepada masyarakat umum yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup sehat melalui konsumsi cemilan berbasis tumbuhan.

2.2 Pengaturan dan Sampel

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 juni 2025, di klinik Pratama Nusantara Medan. Pemeriksaan kesehatan: pengecekan tekanan darah dan gula darah kepada peserta. Pembagian cemilan sehat: peserta diberikan cookies bayam dan puding ubi ungu, Edukasi melalui KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi): penyampaian manfaat cemilan sehat berbasis tumbuhan dan gaya hidup sehat, Pembagian infus water sebagai bentuk contoh minuman sehat yang sedang populer dan bermanfaat Mengamati partisipasi dan antusiasme peserta, saat mendengarkan edukasi untuk mengukur pemahaman, Dokumentasi kegiatan , berupa foto dan laporan tertulis sebagai bukti kegiatan telah dilaksanakan.

2.3 Pertimbangan etika

Persetujuan partisipan dilakukan dengan memberikan informasi kepada masyarakat sekitar terkait akan dilaksanakan pengabdian masyarakat di klinik nusantara, dengan menyajikan berbagai benefit yang akan di dapatkan oleh peserta yang datang berupa, edukasi tentang inovasi pangan sehat dari tumbuhan lokal pelatihan cemilan dan minuman infused, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah setrta pemberian snack berupa cookies dari ekstrak bayam, infused dari bahan herbal.

Persetujuan di dapat dilihat berdasarkan kedatangan masyarakat sekitar pada acara pelaksanaan

2 Hasil

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan bentuk interaksi langsung kepada masyarakat yang oleh mahasiswa farmasi 22A2 Universitas Mutiara Indonesia sebagai bentuk implementasi dan penerapan ilmu yang telah di bangku perkuliahan, dengan adanya pengabdian ini menghadirkan berbagai bagi masayarat dan mahasiswa karena peran mahasiswa sangat penting dalam aspek dan penggerak dalam peningkatan pengetahuan dan kesadaran di lingkungan masyarakat maupun di lingkungan keluarga.



kegiatan
dilakukan
Sari

di dapat

manfaat

perubahan
di lingkungan

Tema yang dipilih dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah cemilan sehat dari tumbuhan. Tujuan khusus dari pengabdian ini adalah penyuluhan, memberikan pemahaman dan inovasi kepada masyarakat tentang cara pengolahan tumbuhan agar dapat di konsumsi dengan baik seperti pengolahan cookies dari bayam, puding dari ubi jalar ungu dan infused water. Harapannya adalah bahwa pengabdian ini akan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya nilai gizi pada makanan sehingga masyarakat lebih peduli tentang setiap nilai gizi dan khasiatnya pada tubuh, dengan mengetahui nilai gizi, kesadaran masyarakat tentang gizi yang baik akan meningkatkan kualitas hidup yang baik.

Edukasi ini merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap masyarakat supaya bisa membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Foto bersama masyarakat saat pemeriksaan tekanan darah dan kadar



Gambar 2. Foto saat pemberian penyuluhan dan edukasi kepada masyarakat

Sumber: Dokumentasi Penulis

Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan tema inovasi pangan sehat dari tumbuhan lokal pelatihan cemilan dan minuman infused di klinik pratama medan menunjukkan tercapainya tujuan dari pelaksanaan pengabdian, masyarakat terlihat aktif saat sesi tanya jawab, serta saat masyarakat melakukan pengecekan kadar gula darah dan tekanan darah.

3 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Farmasi 22A2 Universitas Sari Mutiara Indonesia di Klinik Pratama Nusantara bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya konsumsi cemilan sehat berbasis tumbuhan. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini melibatkan penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, dan pembagian cemilan sehat, di mana edukasi disampaikan melalui Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang menjelaskan manfaat dari cemilan sehat berbasis tumbuhan. Cemilan sehat yang diperkenalkan adalah cookies dari bayam, yang kaya akan serat, vitamin, dan mineral, puding dari ubi jalar ungu yang mengandung antosianin dan serat, serta infused water yang merupakan air mineral yang dicampur dengan potongan buah segar tanpa tambahan gula.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi, dengan banyak peserta yang aktif berpartisipasi dalam sesi edukasi. Peningkatan pemahaman masyarakat tentang nilai gizi dari cemilan berbasis tumbuhan dan cara pengolahannya yang inovatif, dan diharapkan dapat mengubah kebiasaan makan masyarakat menjadi lebih sehat.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada masyarakat, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan, dengan peran mahasiswa sebagai agen perubahan yang sangat penting dalam menyebarkan informasi dan pengetahuan tentang gaya hidup sehat. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan untuk terus mengedukasi masyarakat tentang pentingnya konsumsi cemilan sehat serta pengembangan lebih lanjut dari resep cemilan sehat yang dapat menarik minat masyarakat, terutama anak-anak, untuk lebih menyukai sayuran.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berhasil menunjukkan potensi inovasi pengolahan sayuran dan buah menjadi camilan sehat, seperti *cookies* bayam dan puding ubi ungu, serta *infused water*, yang dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan konsumsi sayur dan buah di kalangan masyarakat, khususnya di Medan Helvetia, mengingat masih banyak yang kesulitan mengonsumsi sayuran dengan olahan konvensional.

4 Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua yang terlibat dalam pelaksanaan Kepada seluruh mahasiswa 22A2, kepada masyarakat yang bersedia hadir dan menjadi audiens pada pelaksanaan pengabdian, kepada ibu kaprodi sarjana farmasi ibu apt. Cut Masyitah Thoib, M.Farm, kepada dokter Klinik Nusantara

5 Referensi

- Anugrah, D. I., Andriani, M., & Rahayuni, A. (2020). Pengaruh pemberian cookies ubi jalar ungu terhadap kadar glukosa darah, kolesterol, dan tekanan darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 125-132.
- Hasan MM, Kabir MB, Prodhan MSR, et al. The physical and mechanical properties of coral sand. *European Journal of Theoretical and Applied Sciences*. 2024;2(1):313-337. doi:10.59324/ejtas.2024.2(1).27
- Irma Mutiara, 2015. Segarnya Infused Water. Suara Merdeka : Jawa Tengah.
- Nofita, N., Syahputra, Y., & Herwati, H. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Bayam Hijau (*Amaranthus tricolor* L.) terhadap Kadar Hemoglobin Tikus Putih (*Rattus norvegicus*) Anemia. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 10(1), 52-57. of Pregnant Woman. *International Journal of Medical Research and Pharmaceutical Sciences*, 4(1), 42–53. <https://doi.org/10.5281/zenodo.264019>
- Prasetyaningsih, Nur Esti. (2022). 5 Manfaat Mengonsumsi Buah dan Sayuran Bagi Kesehatan. Yoursay.id. Diakses melalui laman <https://yoursay.suara.com/health/2022/03/02/141159/5-manfaat-mengonsumsi-buah-dan-sayuran-bagi-keseh>
- Putra, S. E., Nuraini, N., & Sari, D. P. (2025). Analisis Kandungan Gizi Bayam Hijau (*Amaranthus tricolor* L.) sebagai Bahan Pangan Fungsional. *Jurnal Ilmu Pangan dan Hasil Pertanian*, 9(1), 18-25.
- Restu Handayani, T., & Susmita, S. (2022). Pemanfaatan Bayam Hijau Sebagai Upaya Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 18–23. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i1.177>
- Ritonga, A. W., Ar Rosyid, M. S., Anderson, A., Chozin, M. A., & Purwono, P. (2022). Perbedaan pertumbuhan dan produktivitas varietas bayam hijau dan bayam merah. *Jurnal Agro*, 8(2). <https://doi.org/10.15575/14664>
- Wahyani AD, Rahmawati YD. Analisis Kandungan Serat Pangan dan Zat Besi Pada Cookies Substitusi Tepung Sorghum Sebagai Makanan Alternatif Bagi Remaja Putri Anemia. *J Kesehat Masy*. 2021;8(2):227–37.
- Wulandari, S., Amlia Dewi, N., Dwi Afriliana, F., & Faraswati, R. (2017). Comparison of Effectivity From Consumption Tomato Juice and Strawberry Juice against Level of Haemoglobin in Third Trimester