
PENYULUHAN MENGENAI PENGENALAN PANGAN FUNGSIONAL DI GSJA HOSANA, KABUPATEN BOGOR

Adolf Parhusip^{1,3}, Natania^{2,3}, Ratna Handayani³, Eveline³

¹Kepala Laboratorium Mikrobiologi, Jurusan Teknologi Pangan Universitas Pelita Harapan

²Kepala Laboratorium Pengolahan Pangan, Jurusan Teknologi Pangan Universitas Pelita Harapan

³Jurusan Teknologi Pangan Universitas Pelita Harapan

adolff.parhusip@uph.edu, natania.fti@uph.edu, ratna.handayani@uph.edu, eveline.fti@uph.edu

Abstrak

Masyarakat mulai menyadari akan pentingnya fungsi makanan, bukan hanya sebagai kebutuhan nutrisi melainkan juga sebagai alat penunjang kesehatan maupun sebagai obat. Makanan yang memiliki fungsi tambahan ini dikenal sebagai makanan fungsional, sifat fungsional ini dapat merupakan karakter alami dari makanan, merupakan karakter yang ditambahkan, atau ditingkatkan. Oleh karena pangan fungsional sendiri masih merupakan istilah yang baru, masih belum ada peraturan yang jelas mengenai batasan-batasan definisi dari pangan fungsional, serta masih rendahnya pengawasan terhadap klaim-klaim kesehatan yang dimiliki oleh pangan fungsional. Klaim fungsional dari bahan pangan juga sering dieksploitasi oleh produsen untuk meningkatkan ketakutan di masyarakat tanpa didukung oleh bukti-bukti ilmiah. Melihat banyaknya informasi yang tidak bertanggungjawab ini, pihak yayasan GSJA Hosana, mengajukan permintaan kepada Jurusan Teknologi Pangan UPH, untuk memberikan penyuluhan mengenai teknik dan cara pengolahan makanan yang aman serta pengenalan terhadap bahan pangan fungsional, kepada orangtua murid dan jemaat gereja di GSJA Hosana. Yayasan GSJA Hosana membina sekolah SDS Hosana dan juga sebuah jemaat gereja, di daerah rancabungur, Bogor. Penyuluhan ini bertujuan untuk menambah wawasan dan menghubungkan masyarakat awam dengan kemajuan penelitian dibidang sains dan teknologi.

Kata kunci : *Pangan Fungsional, klaim kesehatan, penemuan ilmiah*

PENDAHULUAN

Meningkatkan jumlah penderita aneka penyakit kronis yang berhubungan dengan makanan seperti diabetes dan penyakit jantung koroner, menyebabkan masyarakat mulai memiliki kesadaran akan pentingnya mengatur pola makanan [1]. Makanan tidak lagi sekedar pemenuh kebutuhan gizi saja, melainkan sudah mulai beralih fungsi, sebagai pengatur/penjaga kesehatan juga sebagai obat alternatif. Makanan yang memiliki fungsi lebih dari sekedar pemenuh nutrisi, dikategorikan dalam istilah

pangan fungsional. Fungsi tambahan ini bisa didapatkan dari komponen asli yang tergantung didalam makanan tersebut, perubahan karakter fisiko kimia akibat adanya proses pengolahan, maupun penambahan bahan non makanan yang memiliki fungsi kesehatan kedalam bahan pangan yang alami [2] [1].

Pangan fungsional merupakan kelompok makanan yang tergolong baru, sehingga masih rendahnya pengawasan maupun peraturan yang mengatur penggunaan terminologi ini. Produsen makanan maupun alat kesehatan sering mengeksploitasi keunggulan [2] [3]

Kemudahan penyebaran berita melalui media sosial, juga membantu munculnya klaim-klaim atau informasi-informasi yang berkaitan dengan pangan fungsional dan kesehatan yang tidak didukung oleh penelitian medis. Oleh karena itu penyuluhan ini dilakukan untuk memperkenalkan pangan fungsional, jenis-jenis pangan fungsional, serta membantu menghubungkan masyarakat awam dengan hasil penelitian ilmiah mengenai klaim kesehatan dari aneka pangan fungsional.

Salah satu misi Jurusan Teknologi Pangan Universitas Pelita Harapan yaitu mewujudkan pembelajaran di bidang ilmu dan teknologi pangan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Berdasarkan misi tersebut, maka Jurusan Teknologi Pangan UPH secara berkala melakukan pengabdian masyarakat melalui kegiatan penyuluhan, maupun pelatihan teknologi pengolahan pangan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini bertemakan pengenalan pangan fungsional, dan dilakukan berdasarkan permintaan dari yayasan GSJA Hosana. GSJA Hosana merupakan yayasan dibawah naungan sinode Gereja Sidang-Sidang Jemaat Allah, GSJA Hosana mengepalari sebuah sekolah (SDS Hosana) dan juga gereja GSJA Hosana. Penyuluhan ini ditujukan kepada komunitas orang tua murid dan juga jemaat gereja GSJA Hosana.

Permasalahan Mitra

- 1) Kurangnya pengetahuan mengenai pangan fungsional, jenis-jenis pangan fungsional, serta menghubungkan antara klaim fungsional yang beredar di masyarakat dengan penelitian ilmiah yang terbukti.
- 2) Kurangnya akses pada bidang ilmu pengetahuan dan penelitian yang dilakukan secara bertanggungjawab.
- 3) Perlunya penjelasan mengenai berbagai prinsip teknologi proses pengolahan makanan tepat guna yang dapat mempertahankan atau bahkan

meningkatkan sifat fungsional dari bahan pangan

METODE

Metode yang digunakan untuk pelaksanaan PKM ini adalah sebagai berikut:

1. Pembinaan dalam bentuk penjelasan dan presentasi mengenai pangan fungsional;
 - a. Pengertian pangan fungsional beserta contoh-contoh hasil penelitian ilmiah yang mendukung klaim fungsional tersebut.
 - b. Jenis-jenis sumber bahan lokal yang juga memiliki nilai fungsional.
 - c. Penerapan teknologi proses pengolahan yang dapat meningkatkan dan mempertahankan sifat fungsional dari bahan pangan.
2. Diskusi terbuka serta tanya jawab mengenai klaim-klaim pangan fungsional yang beredar di masyarakat.
3. Evaluasi terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat yang mencakup:
 - a. Kesesuaian kegiatan pelatihan dengan kebutuhan komunitas GSJA Hosana
 - b. Ketercapaian tujuan kegiatan pelatihan dengan masalah yang dihadapi Komunitas GSJA Hosana
 - c. Kompetensi penyuluh.
 - d. Keberlanjutan program PkM
4. Evaluasi secara berkala melalui komunikasi langsung dengan cara menjalin komunikasi via surat, email, telepon kepada Yayasan GSJA Hosana
5. Desiminasi dan seminar hasil PkM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertemuan pertama dengan pihak GSJA dilakukan pada bulan November 2018, bertepatan pada kegiatan penyuluhan yang diselenggarakan oleh jurusan teknologi pangan di gereja Harvest, Karawaci Tangerang. Pembina GSJA Hosana, ibu Yakolina, mengundang jurusan teknologi Pangan untuk

melakukan penyuluhan keamanan pangan dan pengenalan makanan fungsional kepada orang tua murid dan anggota gereja GSJA Hosana di Bogor. Tim PKM kemudian melakukan konfirmasi ulang mengenai topik penyuluhan, jumlah peserta serta susunan acara pelatihan. Kemudian Tim PKM membuat materi penyuluhan dan juga menyiapkan booklet berisi materi, yang dibagikan kepada peserta penyuluhan.

Pelaksanaan acara

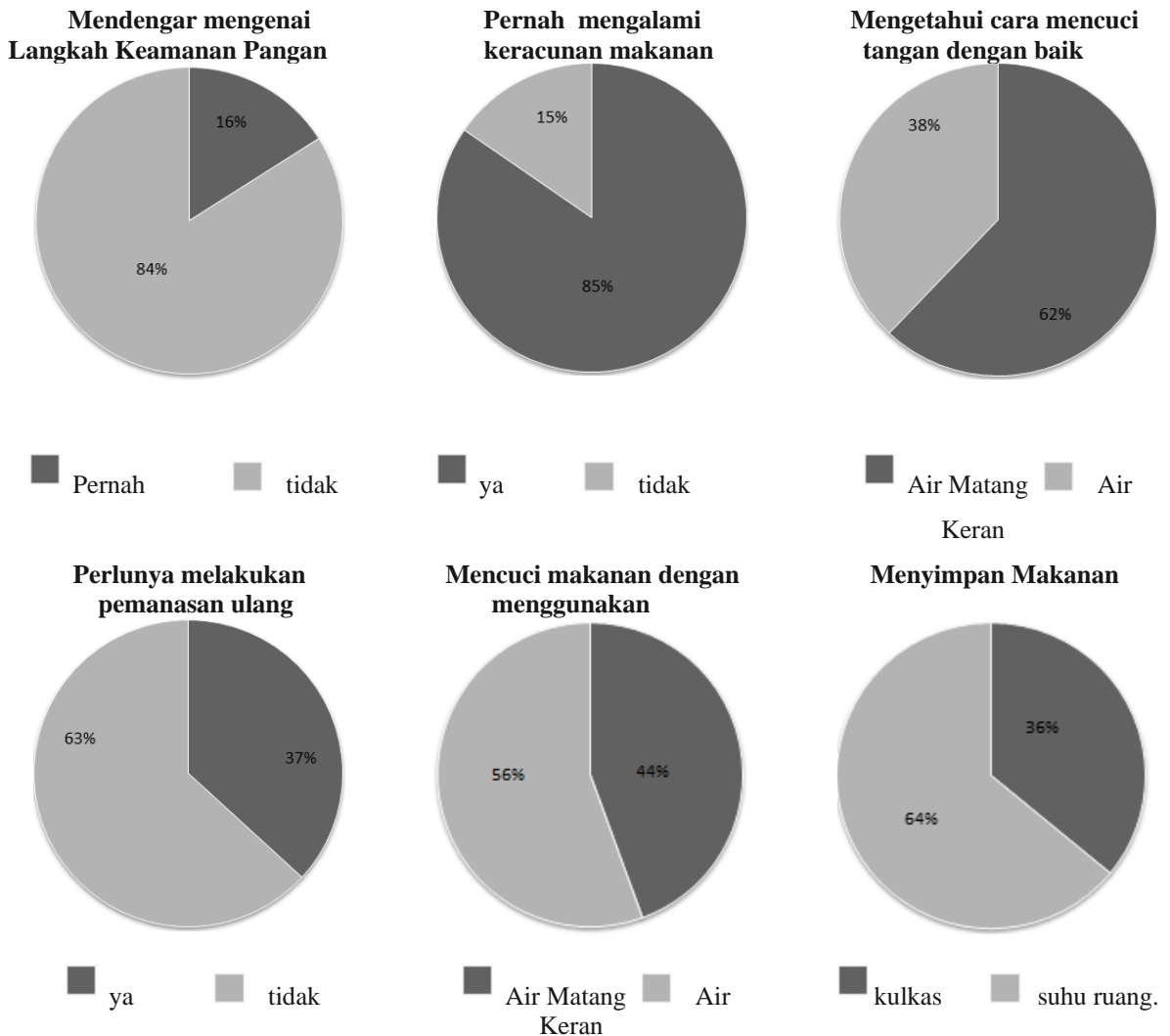
Rombongan Tim PKM Jurusan Teknologi Pangan, berkumpul di UPH dan tiba di GSJA Hosana, Rancabungur pada tanggal 10 Agustus 2017, sekitar pukul 09.30 WIB. Acara pembukaan dimulai dengan persiapan peralatan untuk pelatihan dan pemasangan media presentasi di aula sekolah GSJA Hosana. Pembukaan acara dimulai ketika sebagian besar peserta sudah berkumpul, dimulai dengan sambutan dari Ibu Yakolina, sebagai perwakilan dari pihak GSJA Hosana serta Deputi Jurusan Teknologi Pangan.

Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 42 orang peserta, yang merupakan orang tua murid dan jemaat di GSJA Hosana. Pada bagian pertama dari penyuluhan, diperkenalkan konsep keamanan pangan, bahaya keamanan pangan, dan langkah-langkah praktis untuk menjaga keamanan pangan. Selanjutnya, pada bagian kedua diberikan pengenalan singkat mengenai pengertian pangan fungsional, serta contoh-contoh makanan fungsional. Selama penyuluhan, peserta aktif bertanya mengenai isu-isu tentang keamanan pangan serta klaim klaim kesehatan dari berbagai media yang mereka terima.

Keamanan Pangan menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2004 tentang keamanan, mutu dan gizi pangan adalah kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah pangan dari kemungkinan cemaran biologis, kimia dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan,

dan membahayakan kesehatan manusia. Ruang lingkup pengendalian keamanan pangan mencakup; **pengendalian kebersihan** (Higiene Sanitasi) pribadi atau penjamah makanan, **pencegahan terjadinya kontaminasi silang** terhadap makanan (baik yang berasal dari bahan makanan maupun tempat/peralatan yang dipakai), pencegahan melalui **pengolahan makanan yang baik** (Memasak pangan/memanaskan ulang makanan dengan tepat dapat membunuh mikroba patogen. Pangan yang dimasak dengan suhu internal 70°C dapat memberi kepastian pangan aman untuk dikonsumsi), serta pencegahan melalui **penyimpanan makanan dengan baik** (Mikroba dapat berkembang biak dengan cepat pada suhu ruang. Dengan menjaga suhu di bawah 5°C atau di atas 60°C, pertumbuhan mikroba perusak akan lebih lambat atau terhenti).

Gambaran keadaan keamanan pangan selama 3 tahun secara umum adalah (1) Masih ditemukan beredarnya produk pangan yang tidak memenuhi persyaratan; (2) Masih banyak dijumpai Kasus keracunan makanan; (3) masih rendahnya tanggung jawab dan kesadaran produsen serta distributor tentang keamanan pangan yang diproduksi; dan (4) Masih kurangnya kepedulian dan pengetahuan konsumen terhadap keamanan pangan. Sebelum dan setelah penyuluhan selesai, peserta diminta mengisi pengisian daftar hadir (Lampiran 2) dan kuesioner di masing-masing kelas. Pengisian kuesioner sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan untuk menjadi tolok ukur kondisi latar belakang peserta penyuluhan. Hasil dari kuesioner pendahuluan dapat dilihat pada Tabel 1.



Tabel 1. Kuesioner Awal – Kesadaran Keamanan Pangan

Hasil kuesioner, dapat dilihat bahwa sebagian besar peserta (85%) pernah mengalami keracunan makanan (baik ringan maupun berat). Sebagian besar peserta juga (84%) belum pernah mendengar mengenai langkah-langkah keamanan pangan yang direkomendasikan oleh badan POM. Hal ini tercermin juga dari kecenderungan peserta (64%) untuk tidak menyimpan makanan didalam lemari pendingin serta tidak melakukan pemanasan ulang pada bahan makanan (44%). Sebagian besar dari peserta sudah pernah mendengar mengenai cara mencuci tangan dengan baik (62%), hampir

sebagian peserta (44%) juga sudah memiliki kesadaran untuk menggunakan air matang sebagai sarana pencucian bahan makanan.

Peserta kemudian diajak untuk melakukan tarian mencuci tangan (melalui pemutaran video), serta dilanjutkan dengan kegiatan perlombaan membersihkan tangan dengan menggunakan beberapa media alat pembersih, serta melakukan *Challenge Test* dengan menggunakan media agar, untuk melihat jumlah mikroorganisme yang terdapat di tangan.

Peserta kemudian diajak untuk melakukan tarian mencuci tangan (melalui pemutaran video), serta dilanjutkan dengan kegiatan perlombaan membersihkan tangan dengan menggunakan beberapa media alat pembersih, serta melakukan *Challenge Test* dengan menggunakan media agar, untuk melihat jumlah mikroorganisme yang terdapat di tangan. Pada sesi kedua mengenai pangan fungsional, terlihat antusiasme peserta dalam memverifikasi informasi-informasi yang beredar dimasyarakat mengenai makanan fungsional. Beberapa pertanyaan terkait teknologi pengolahan serta hubungannya dengan kesehatan menjadi fokus dari sesi tanya jawab. Peserta yang berlatar belakang ekonomi menengah kebawah, tertarik dengan pemanfaatan daun sirsak sebagai minuman fungsional alami pencegah diabetes dan asam urat. Ada berbagai pertanyaan mengenai khasiat, cara pengolahan dan dosis dari minuman fungsional daun sirsak.

Pangan dan Pangan Fungsional



Gambar 1. *Challenge Test* Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Hasil *Challenge Test* Kegiatan Pengabdian Masyarakat (setelah inkubasi)

KESIMPULAN

Kegiatan PKM “Penyuluhan Kesehatan dan Keamanan Pangan di GSJA Hosana telah dilaksanakan dengan baik sesuai dengan perencanaan yang telah dilakukan. Kegiatan ini berlangsung dengan baik berkat kerjasama dari Tim PKM yang terdiri dari dosen, dan mahasiswa Jurusan Teknologi Pangan UPH serta didukung oleh pihak dari GSJA Hosana. Penyuluhan ini diikuti oleh 37 orang tua murid dan jemaat GSJA Hosana. Kegiatan ini didukung oleh antusiasme dan partisipasi aktif para peserta selama kegiatan penyuluhan ini berlangsung. Adapun Tim PKM Jurusan Teknologi Pangan UPH memberikan booklet keamanan pangan dan pangan fungsional berbentuk kalender meja.

UCAPAN TERIMAKASIH (Bila ada)

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM UPH atas dukungan dana yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini.

REFERENSI

- [1] E. H. Moors, “Functional Foods: Regulation and Innovations in the EU,” *Innovation The European Journal of Social Science Research*, vol. 25, no. 4, pp. 424-440, 2012.
- [2] JerzyZawistowski, “Chapter 24 - Regulation of Functional Foods in Selected Asian Countries in the Pacific Rim,” dalam *Nutraceutical and Functional*

- Food Regulations in the United States and Around the World (Second Edition)*, Academic press, 2014, pp. 419-463.
- [3] L. Heller, “ Regulation and health claims for functional foods,” William Reed Business Media, LTD., 2018. [Online]. Available: [HTTPS://WWW.NUTRAINGREDIENTS-USA.COM/ARTICLE/2009/04/02/REGULATION-AND-HEALTH-CLAIMS-FOR-FUNCTIONAL-FOODS](https://www.nutraingredients-usa.com/Article/2009/04/02/Regulation-And-Health-Claims-For-Functional-Foods). [Diakses 26 September 2018].
- [4] S. Sonia, F. Witjaksono dan R. Ridwan , “Effect of cooling of cooked white rice on resistant starch,” [7] *Asia Pacific Journal Clinical Nutrition*, pp. 620-625, 2015.
- [5] N. A. Anugrahati, Y. Marsono, Y. Pranoto dan D. Marseno, “Structural Changes in Cooked Rice Treated with Cooling-Reheating Process and Coconut Milk Addition as Observed With FT-IR and ¹³C NMR,” *AGRITECH*, vol. 37, no. 1, pp. 77-80, 2017.
- [6] L. Zgaga, E. Theodoratou, J. Kyle, S. M. Farrington, F. Agakov, A. Tenesa, M. Walker, G. McNeill, H. Campbell, . M. G. Dunlop dan . I. Rudan, “The Association of Dietary Intake of Purine-Rich Vegetables, Sugar-Sweetened Beverages and Dairy with Plasma Urate, in a Cross-Sectional Study,” *PLOS one*, vol. 7, no. 6, 2012.
- [7] A. Petrus, “Sauropus androgynus (L.) Merrill-A Potentially Nutritive Functional Leafy-Vegetable,” *Asian Journal of Chemistry*, vol. 25, no. 17, pp. 9425-9433, 2013.