Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat
ISSN: 2722-4902 | e-ISSN: 2745-3588
OPEN ACCESS

Edukasi Pangan Fungsional Berbasis Pangan Lokal dan Pemilihan Kosmetik yang Baik di Kelurahan Nambo Kota Kendari

Functional Food Education Based on Local Food and Safe Cosmetic Selection in Nambo District, Kendari City

Rina Andriani[1*], Ratna Umi Nurlila[1], Armayani[2], Toto Surianto[3]

[1] Program Srtudi S1 Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Mandala Waluya, Kendari
[2] Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya, Kendari
[3] Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya, Kendari

Vol. 6 No. 1, Juni 2025

DOI : 10.35311/jmpm.v6i1.470

Informasi Artikel:
Submitted: 18 November 2024
Accepted: 19 April 2025

*Penulis Korespondensi :
Rina Andriani
Program Srtudi S1 Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Mandala Waluya, Kendari
E-mail : andrianyrina@gmail.com
No. Hp : 081342081764

Cara Sitasi:
Andriani, R., Nurlila, R, U., Armayani, Surianto, T. (2025). Edukasi Pangan Fungsional Berbasis Pangan Lokal dan Pemilihan Kosmetik yang Baik Di Kelurahan Nambo Kota Kendari. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 6(1), 197-202. https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.470

ABSTRAK

Pangan fungsional telah berkembang pesat seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Namun, pemanfaatan potensi alam untuk pangan fungsional di Indonesia masih sangat terbatas. Pangan fungsional adalah makanan yang tidak hanya memberikan nutrisi esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan normal, tetapi juga mengandung komponen bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan dan memberikan efek fisiologis positif. Selain itu, kosmetik juga memiliki peran penting dalam meningkatkan penampilan fisik, menjaga kesehatan kulit, dan meningkatkan rasa percaya diri. Edukasi tentang pemilihan kosmetik yang aman dan efektif sangat diperlukan untuk menghindari dampak negatif dari produk kosmetik yang berbahaya. Berdasarkan kebutuhan ini, kegiatan edukasi tentang pangan fungsional berbasis makanan khas Sulawesi Tenggara dan pemilihan kosmetik yang baik dilaksanakan di Kelurahan Nambo, Kecamatan Nambo, Kota Kendari. Kegiatan edukasi di Kelurahan Nambo diawali dengan penyusunan materi tentang pangan fungsional dan pemilihan kosmetik yang aman, disertai pretest untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Edukasi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, presentasi, leaflet, dan diskusi. Peserta mengerjakan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman. Hasil pretest dan posttest dianalisis dan uji statistik untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pretest, edukasi, dan posttest. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan masyarakat secara statistik $p<0,05$. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program edukasi ini efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pangan fungsional dan kosmetik.

Kata Kunci : Pangan Fungsional, Keamanan Kosmetik, Edukasi Masyarakat, Sulawesi Tenggara, Makanan Tradisional.

ABSTRACT

Functional food has developed rapidly alongside growing public awareness of the importance of health. However, the utilization of natural resources for functional food in Indonesia remains very limited. Functional food is defined as food that not only provides essential nutrients for normal growth and development but also contains bioactive components that benefit health and produce positive physiological effects. In addition, cosmetics play an important role in enhancing physical appearance, maintaining skin health, and boosting self-confidence. Education on choosing safe and effective cosmetics is essential to avoid the negative effects of harmful cosmetic products. Based on these needs, an educational activity focusing on functional food based on traditional foods of Southeast Sulawesi and the selection of proper cosmetics was held in Kelurahan Nambo, Nambo District, Kendari City. The activity began with the preparation of educational materials and a pretest to measure participants' initial knowledge. The education session was conducted interactively through lectures, presentations, leaflets, and discussions. After the session, participants completed a posttest to evaluate their increased understanding. The results of the pretest and posttest were analyzed and statistically tested to evaluate the effectiveness of the program in increasing public knowledge. This community service activity was carried out through a sequence of pretest, education, and posttest. The results showed a statistically significant improvement in public knowledge ($p < 0.05$). This increase indicates that the educational program was effective in enhancing the community's understanding of functional food and cosmetics.

Keywords: Functional Foods, Cosmetic Safety, Community Education, Southeast Sulawesi, Traditional Foods.

Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Di tengah perubahan pola makan dan gaya hidup modern, kesehatan dan kesejahteraan menjadi fokus utama bagi masyarakat. Pangan fungsional dan pemilihan kosmetik yang baik menjadi aspek penting dalam upaya menjaga kesehatan dan kesejahteraan individu (Frewer & Tobiassen, 2019). Namun, di banyak komunitas, kesadaran akan pentingnya konsumsi pangan fungsional dan pemilihan kosmetik yang aman masih rendah. Terdapat kurangnya pengetahuan tentang manfaat pangan fungsional berbasis pangan lokal serta kriteria pemilihan kosmetik yang baik (Caputo *et al*., 2016).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat tentang pentingnya kedua hal ini. Pertama, edukasi tentang pangan fungsional berbasis pangan lokal menjadi penting karena pangan fungsional memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat (Chávarri *et al*., 2016). Pangan lokal sering kali kaya akan nutrisi dan memiliki khasiat kesehatan yang unik, namun sering kali kurang dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat. Pemberian edukasi tentang pangan fungsional berbasis lokal, masyarakat dapat lebih mengenal potensi kesehatan dari pangan yang mereka konsumsi sehari-hari dan meningkatkan konsumsi pangan yang sehat dan bergizi.

Kedua, pemilihan kosmetik yang baik juga menjadi hal yang penting karena kosmetik dapat berpengaruh pada kesehatan kulit dan tubuh secara keseluruhan. Banyak produk kosmetik mengandung bahan kimia berbahaya yang dapat menyebabkan iritasi, alergi, atau bahkan masalah kesehatan jangka panjang (Iyengar *et al*., 2015). Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk dapat memilih kosmetik yang aman dan berkualitas. Dengan memberikan edukasi tentang kriteria pemilihan kosmetik yang baik, masyarakat dapat belajar untuk membaca label produk, mengidentifikasi bahan-bahan berbahaya, dan membuat pilihan yang lebih bijak dalam memilih produk kosmetik (Ozdemir, 2018).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya konsumsi pangan fungsional berbasis lokal dan pemilihan kosmetik yang baik dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka. Diharapkan pula masyarakat dapat mengimplementasikan pengetahuan yang didapat untuk memilih gaya hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Dari pemaparan sebelumnya, analisis situasi menunjukkan peluang untuk meningkatkan kesadaran akan manfaat kesehatan dari konsumsi pangan fungsional dan pemilihan kosmetik yang baik, yang seringkali masih rendah di kalangan masyarakat (Pinkerton & Hopkins, 2017). Kurangnya pemahaman tentang kandungan nutrisi dan keamanan bahan dalam pangan fungsional dan kosmetik dapat menghambat adopsi perilaku konsumen yang lebih sehat.

METODE

Metode dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap utama yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan edukasi di Kelurahan Nambo, Kecamatan Nambo, Kota Kendari. Prosesnya dimulai persiapan. Tim penyelenggara menyusun materi edukasi yang mencakup dua topik utama: pangan fungsional dan pemilihan kosmetik yang baik. Materi dirancang agar mudah dipahami masyarakat dengan menggunakan bahasa sederhana dan disertai contoh-contoh lokal. Selain itu, pretest dan posttest juga disiapkan untuk mengukur efektivitas edukasi. Pretest diberikan kepada

peserta sebelum edukasi dimulai untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka tentang pangan fungsional dan kosmetik.

Pretest ini berbentuk kuesioner dengan pertanyaan pilihan ganda yang meliputi kedua topik tersebut. Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif dengan menggunakan alat bantu visual seperti presentasi dan leaflet. Materi yang disampaikan mencakup pengertian pangan fungsional, manfaat pangan fungsional dari makanan khas Sulawesi Tenggara, serta cara memilih kosmetik yang aman dan efektif. Selain itu, dilakukan diskusi untuk menjawab pertanyaan dari peserta. Setelah edukasi, posttest diberikan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta.

Skor *pretest* dan *posttes*t dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pemahaman masyarakat setelah mengikuti edukasi. Hasil pretest dan posttest dianalisis untuk menentukan efektivitas program edukasi. Peningkatan rata-rata skor peserta dihitung untuk mengetahui seberapa besar pemahaman masyarakat meningkat setelah diberikan edukasi. Edukasi dianggap berhasil jika terjadi peningkatan ≥10-15% rata-rata skor posttest dibanding pretest. Metode ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pangan fungsional dan pemilihan kosmetik yang baik dan aman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 10 Juli Tahun 2024 di Kelurahan Nambo, Kecamatan nambo Kota Kendari dengan judul Pengadian Kepada Masyarakat yaitu Edukasi Pangan Fungsional Lokal dan Pemilihan Kosmetik yang Baik di Kelurahan Nambo, Kecamatan nambo Kota Kendari. Adapun kegiatan ini dilaksanakan dengan cara :

1. Pemberian *pretest* kepada masyarakat yang ahdir pada saat kegiatan pengabdian masyarakat
2. Dilaksanakan sosialisasi pangan fungsional lokal dan pemilihan kosmetik yang baik
3. Pemberian post test setelah pemberian materi pangan fungsional dan pemilihan kosmetik yang baik

Pada pengabdian ini dilakukan sesuai tahap kegiatan pengabdian kepada masyarakat kecamatan Nambo. Tahapan ini berupa pembentukan awal tim pengabdian kepada masyarakat kemudian dilanjutkan dengan permintaan izin kepada Ketua Kecamatan Nambo dalam hal ini kepala Kelurahan nambo hingga koordinasi dengan pihak kelurahan mengenai kegiatan pengabdian Universitas Mandala Waluya dengan mitra.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan 3 tahap yaitu pemberian pretest, pemberian materi tentang pangan fungsional dan pemilihan kosmetik yang baik dan posttest. Pemaparan materi dilaksanakan menggunakan PPT dan menampilkan beberapa situs web yang dijadikan sebagai panduan praktikum langsung kepada masyarakat.

Adapun evaluasi kegiatan dilakukan dengan mendata identitas responden yang mengikuti kegiatan sosialisasi dengan cara posttest mengenai pemahaman masyarakat tentang pangan fungsional dan pemilihan kosmetik yang baik di kelurahan Nambo. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melakukan pretest setelah itu pemberian edukasi tentang pangan fungsional dan pemilihan kosmetik yang baik dan terakhir pemberian postest kepada masyarakat yang menghadari acara.

Dari hasil *pretest* dan *posttest* didapatkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang pangan fungsional dan pemilihan kosmetik adalah 65% dan setelah diberikan edukasi pengetahuan

masyarakat menjadi 80%. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi pada masyrakat kelurahan Nambo sangat efekstif dengan peningkatan pemehaman masyarakat.

Pangan fungsional adalah jenis makanan yang tidak hanya memberikan nilai gizi, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan tambahan yang berfungsi untuk mencegah penyakit atau memperbaiki kesehatan. Di Indonesia, banyak bahan pangan lokal yang sebenarnya memiliki potensi sebagai pangan fungsional, namun belum sepenuhnya dimanfaatkan secara optimal (Winarti, Sri. 2010).

a. Potensi Pangan Lokal sebagai Pangan Fungsional Kelurahan memiliki berbagai jenis bahan pangan lokal yang kaya akan nutrisi dan senyawa bioaktif, seperti ubi jalar, singkong, kelor, kacang-kacangan, dan berbagai jenis buah dan sayuran. Bahan-bahan ini dapat diolah menjadi produk pangan fungsional yang mendukung kesehatan masyarakat. Misalnya, ubi jalar kaya akan beta-karoten yang baik untuk kesehatan mata, sementara kelor memiliki kandungan antioksidan yang tinggi yang dapat membantu mencegah berbagai penyakit degeneratif.
b. Manfaat Edukasi Pangan Fungsional Edukasi mengenai pangan fungsional bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengonsumsi makanan yang tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga mendukung kesehatan jangka panjang. Dengan memanfaatkan pangan lokal sebagai bahan dasar, masyarakat dapat lebih mudah mengakses dan mengonsumsi pangan fungsional yang ekonomis dan sesuai dengan kearifan local.
c. Penerapan di Masyarakat Kelurahan Dalam kegiatan edukasi ini, masyarakat kelurahan diajak untuk memahami konsep pangan fungsional, mengenali jenis-jenis pangan lokal yang dapat dijadikan pangan fungsional, dan belajar cara mengolahnya. Melalui demo masak, pelatihan, dan penyuluhan, masyarakat diberi pengetahuan praktis tentang cara memanfaatkan pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pola makan sehat dan mengurangi ketergantungan pada makanan olahan yang kurang sehat

Kosmetik adalah produk yang digunakan untuk mempercantik atau merawat tubuh, namun tidak semua kosmetik yang beredar di pasaran aman untuk digunakan. Pemilihan kosmetik yang baik dan aman sangat penting untuk menjaga kesehatan kulit dan mencegah efek samping yang berbahaya, seperti iritasi, alergi, atau bahkan dampak kesehatan jangka Panjang (BPOM, 2022).

a. Kriteria Kosmetik yang Baik Kosmetik yang baik adalah yang telah terdaftar dan mendapatkan izin dari BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan). Produk ini harus memenuhi standar keamanan dan tidak mengandung bahan berbahaya seperti merkuri, hidrokuinon, atau zat pewarna yang dilarang. Selain itu, kosmetik yang baik juga sebaiknya disesuaikan dengan jenis kulit dan kebutuhan individu, sehingga memberikan manfaat optimal tanpa menimbulkan efek negatif.
b. Edukasi Mengenai Pemilihan Kosmetik Dalam edukasi ini, masyarakat kelurahan diajak untuk lebih kritis dalam memilih kosmetik. Mereka diberi pengetahuan tentang cara membaca label produk, mengenali bahan-bahan berbahaya, dan memastikan bahwa produk yang mereka gunakan telah terdaftar di BPOM. Penyuluhan ini juga memberikan tips praktis tentang penggunaan kosmetik yang benar, seperti membersihkan wajah sebelum tidur, tidak berbagi alat makeup, dan menyimpan kosmetik di tempat yang sesuai.

c. Dampak Positif Edukasi di Kelurahan Melalui edukasi ini, masyarakat diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih bijak dalam memilih dan menggunakan kosmetik. Dengan menggunakan produk yang aman dan sesuai, mereka dapat merawat kesehatan kulit dan mencegah masalah kulit yang disebabkan oleh penggunaan kosmetik yang tidak tepat. Selain itu, kesadaran akan pentingnya memilih kosmetik yang aman juga dapat mengurangi risiko kesehatan yang lebih serius.

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Di Kec. Nambo Kota Kendari

KESIMPULAN

Edukasi mengenai pangan fungsional berbasis pangan lokal dan pemilihan kosmetik yang baik adalah langkah penting untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat di kelurahan. Dengan memahami manfaat pangan fungsional dan cara memilih kosmetik yang aman, masyarakat dapat lebih sehat, baik dari segi nutrisi maupun perawatan kulit. Hasil pretest dan posttest dianalisis dan uji statistik untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pretest, edukasi, dan posttest. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan masyarakat secara statistik $p<0,05$. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program edukasi ini efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pangan fungsional dan kosmetik.

UCAPAN TRIMAKASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana yaitu Universitas Mandala Waluya. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Caputo, V., Thanga, J., & Nayga Jr, R. (2016). Local Foods: Understanding the Market for Local Foods. Routledge.

Chávarri, M., Toldrá, F., & Nollet, L. M. L. (Eds.). (2016). Functional Foods: Concept to Product. CRC Press.

BPOM. 2022. Pedoman Cara Pembuatan Kosmetik yang Baik, Badan Pengawas Obat dan Makanan, Jakarta.

Frewer, L., & Tobiassen, H. (2019). Consumer Perception of Product Risks and Benefits. Woodhead Publishing.

Iyengar, S., Hertz, N., & Sunstein, C. (Eds.). (2015). Consumer Behavior in Cosmetics. Cambridge University Press.

Ozdemir, B. (Ed.). (2018). Cosmetic Science and Technology: Theoretical Principles and Applications. CRC Press.

Pinkerton, T., & Hopkins, R. (2017). Local Food: How to Make It Happen in Your Community. Green Books.

Winarti, Sri. 2010. Makanan Fungsional. Yogyakarta: Graha Ilmu.