

Original Research Paper

Peningkatan Pengetahuan Siswa SMP Melalui Edukasi Pengolahan Pangan Lokal Sehat di SMP Al Hasanah Bengkulu

Sri Wulandari^{1*}, Wica Elvina¹, Nurul Fajar Muslimah Ningrum²

¹ Program Studi Teknologi Industri Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v8i3.12526>

Citation: Wulandari, S., Elviana, W., & Ningrum, N. F. M. (2025). Peningkatan Pengetahuan Siswa SMP Melalui Edukasi Pengolahan Pangan Lokal Sehat di SMP Al Hasanah Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 8(3)

Article history

Received: 7 Mei 2025

Revised: 20 September 2025

Accepted: 30 September 2025

*Corresponding Author: Sri Wulandari, Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia.
Email: Swulandari@unib.ac.id

Abstract: This community service activity aims to improve the knowledge and skills of Al Hasanah Bengkulu Middle School students in processing local food into healthy meals. The background of this program is the low understanding of the younger generation regarding the benefits of local food and healthy eating patterns, which results in a tendency to consume less nutritious instant foods. The implementation method includes preparation (coordination, preparation of materials, and preparation of tools/ingredients), implementation (interactive education, counseling, discussion, and practice of making healthy snacks), and evaluation (pre-test and post-test). A total of 20 students participated in this activity, and the evaluation results showed an increase in knowledge on the definition, examples, and composition of local food, as well as the characteristics of healthy food. However, reinforcement of materials related to the characteristics of local food and healthy food is needed. This program has succeeded in fostering nutritional awareness, pride in local products, and skills in processing local food ingredients. This kind of education is expected to be sustainable through extracurricular activities or further collaboration with schools.

Keywords: Pangan lokal, Makanan sehat, SMP Al Hasanah, Bengkulu

Pendahuluan

Provinsi Bengkulu memiliki berbagai sumber daya genetik sebagai kekayaan sumber daya pangan lokal. Sumber daya pangan lokal yang ada di Provinsi Bengkulu seperti ubi, pisang, jagung, singkong, talas, dan berbagai sayuran serta buah-buahan (jeruk, mangga, durian, pisang, manggis) (Afrizon *et al.*, 2015). Namun, pemanfaatan pangan lokal sebagai bahan dasar dalam pengolahan makanan sehat masih belum optimal, terutama di kalangan generasi muda seperti siswa sekolah menengah pertama.

SMP Al Hasanah, yang terletak di Provinsi Bengkulu, merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki potensi besar dalam menanamkan nilai-nilai gizi, kesehatan, dan

kearifan lokal kepada para siswanya. Sayangnya, masih rendahnya pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengolah pangan lokal menjadi makanan sehat berdampak pada pola konsumsi yang cenderung bergantung pada makanan instan dan produk-produk olahan non-lokal yang kurang bernutrisi.

Kurangnya edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat yang berbasis pangan lokal juga menjadi tantangan tersendiri. Padahal, pengolahan pangan lokal tidak hanya mendukung kesehatan siswa, tetapi juga mendorong ketahanan pangan, pemberdayaan ekonomi lokal, dan pelestarian budaya kuliner daerah. Pangan yang sehat dapat mendukung kesehatan otak dan mengurangi risiko gangguan mental. Makanan yang sehat dapat membantu dalam proses pemulihan

penyakit atau cedera dengan memberikan nutrisi yang diperlukan untuk memperbaiki sel-sel yang rusak (Zuniga *et al.*, 2019). Pola makan yang sehat berkontribusi pada prestasi fisik dan kognitif yang optimal, baik di tempat kerja, sekolah, atau dalam kegiatan sehari-hari (Barco Leme *et al.*, 2019). Makanan yang tepat dapat meningkatkan energi, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan kesejahteraan umum seseorang. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya makanan seimbang dan nutrisi yang memadai merupakan langkah kunci dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup yang baik (Bower *et al.*, 2016)

Melalui kegiatan pengabdian ini, tim pelaksana berupaya memberikan solusi melalui edukasi kepada siswa SMP Al Hasanah mengenai cara pengolahan makanan sehat dari bahan pangan lokal yang mudah ditemukan dan terjangkau. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran gizi, pengetahuan terkait makanan lokal yang sehat serta rasa bangga terhadap produk lokal sejak usia dini.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis agar tujuan edukasi dan peningkatan pemahaman siswa terhadap pengolahan makanan sehat berbasis pangan lokal dapat tercapai secara optimal. Adapun metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Melakukan koordinasi dengan pihak SMP Al Hasanah untuk menentukan jadwal, tempat, dan sasaran peserta kegiatan. Kemudian dari team pengabdian menyusun materi edukatif mengenai pentingnya makanan sehat dan potensi pangan lokal Bengkulu. Materi yang akan dikembangkan pengertian hidup sehat, manfaat hidup sehat, makanan sehat, piramida makanan, keseimbangan gizi, contoh makanan sehat dan bagaimana membuat cemilan sehat dengan memanfaatkan potensi komoditas lokal. Team pengabdian juga menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan untuk pengabdian seperti spanduk, tripod untuk dokumentasi, hadiah *doorprize* untuk peserta, serta soal pre-tes dan post-test
2. Tahap Pelaksanaan: kegiatan inti akan dilaksanakan dalam bentuk workshop interaktif dengan pendekatan utama: edukasi

dan penyuluhan. Memberikan materi dalam bentuk presentasi interaktif tentang pentingnya gizi seimbang dan manfaat pangan lokal sebagai sumber makanan sehat. Menyisipkan sesi tanya jawab dan diskusi ringan untuk menggali pengetahuan awal siswa.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut. Melakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Mengumpulkan umpan balik dari siswa dan guru mengenai kebermanfaatan kegiatan. Menyusun laporan kegiatan dan merekomendasikan pengembangan kegiatan lanjutan atau kolaborasi dengan sekolah dalam bentuk program ekstrakurikuler berbasis pangan lokal.

Hasil dan Pembahasan

Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian ini ada 20 orang peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pola hidup sehat pada Siswa SMP Al Hasanah dan meningkatkan pemahaman siswa SMP Al Hasanah mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat yang berbasis pada pangan lokal. Adapun materi yang diberikan apa itu hidup sehat, hidup sehat dengan makanan, bagaimana makanan sehat, contoh-contoh makanan sehat, apa itu pangan lokal, ciri-cirinya seperti apa atau bagaimana, pangan lokal khas Provinsi Bengkulu, cara mengolah sumber pangan lokal dari Bengkulu. Kegiatan sosialisasi terkait dengan edukasi pengolahan makanan sehat dari pangan lokal dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Penyampaian Materi Pangan Lokal Provinsi Bengkulu

Hasil yang terlihat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa siswa SMP Alhasanah menjadi lebih paham bagaimana hidup sehat, pangan lokal dan apa saja pangan lokal yang tersedia di Provinsi Bengkulu. Siswa juga dibekali cara membuat cemilan-cemilan sehat sehingga mengurangi untuk belanja di luar karena menanamkan pola hidup sehat sejak dini itu penting. Pada kegiatan juga siswa diberikan sesi pertanyaan dan diskusi serta diberikan *doorprize* bagi siswa yang merespon pertanyaan dengan tepat.



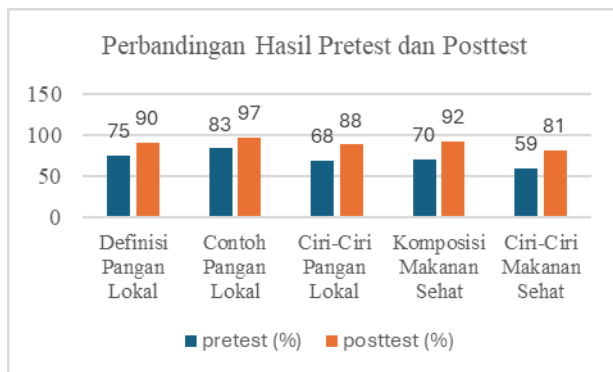
Gambar 1. Penyampaian Materi Pola Hidup Sehat dan Makan Sehat



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Quiz dan Pemberian Doorprize



Awal kegiatan membagikan soal pre-test dan akhir kegiatan pengabdian membagi soal post-test kepada peserta. Kegiatan ini bertujuan mengevaluasi serta mengukur keberhasilan kegiatan pengabdian terhadap materi-materi serta pengetahuan yang telah disampaikan. Gambar 4 merupakan tampilan hasil pre-test dan post-test siswa SMP Al Hasanah.



Gambar 4. Hasil Pre-test dan Post-test Siswa SMP Al Hasanah terhadap Pengolahan Pangan Lokal Sehat

Grafik perbandingan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan kepada siswa menunjukkan jika ada peningkatan pengetahuan siswa mengenai definisi pangan lokal, contoh pangan lokal, ciri-ciri pangan lokal, komposisi makanan sehat dan ciri-ciri makanan sehat. Hasil juga menginformasikan jika siswa harus diperkuat lagi terkait dengan ciri-ciri pangan lokal dan ciri-ciri makanan sehat.

Undang-Undang Pangan Nomor 18 Tahun 2012, pangan lokal adalah makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai potensi dan kearifan lokal (Hafizah & Hakimi, 2022), dan pangan lokal berkaitan dengan budaya lokal setempat yang berasal dari dalam negeri (Kusmiyati *et al.*, 2021). Pangan lokal sering kali lebih segar dan memiliki kandungan gizi yang lebih tinggi. Pangan lokal biasanya telah beradaptasi dengan kondisi tanah dan iklim setempat, yang membuatnya lebih mudah untuk ditanam dan diolah oleh masyarakat lokal. Konsumsi pangan lokal sering kali selaras dengan budaya dan tradisi masyarakat setempat, yang biasanya memiliki resep dan cara pengolahan yang mendukung keseimbangan nutrisi (Herliana *et al.*, 2024). Pangan lokal memiliki beberapa ciri utama, yaitu bahan baku yang berasal dari daerah setempat, diolah dengan resep turun-temurun, menggunakan teknik memasak tradisional, dan memiliki cita rasa khas daerah.

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung banyak unsur, seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein, air dan mineral. Makanan dikelompokkan berdasarkan kegunaannya menjadi 3 kelompok, yaitu: sumber tenaga yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein; sumber zat pembangun yaitu makanan yang mengandung protein dan air, sumber zat

pengatur yaitu makanan yang mengandung vitamin dan mineral. Dengan kata lain makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang (Andriyani, 2019). Makanan sehat memiliki beberapa ciri utama: kaya nutrisi seimbang (protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, mineral), tinggi serat, higienis (bersih dan bebas kontaminasi), minim pengawet dan MSG, serta diolah dengan optimal untuk menjaga kandungan gizinya. Selain itu, makanan sehat juga sebaiknya beragam, tidak hanya terbatas pada satu jenis, dan sesuai dengan kebutuhan individu.

Peserta juga kooperatif serta kompak pada kegiatan, mereka memperhatikan serta merespon setiap pertanyaan serta kelas interaktif yang diciptakan oleh narasumber. Setelah kegiatan pengabdian kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan foto bersama dengan peserta pengabdian.



Gambar 4. Foto Bersama Setelah Penyampaian Materi Pengabdian

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMP Al Hasanah dapat menjadi tambahan wawasan bagi peserta serta meningkatkan kesadaran remaja akan pola makan sehat dan membekali mereka dengan keterampilan dasar pengolahan makanan lokal yang sehat.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada SMP Al Hasanah Provinsi Bengkulu atas dukungan penuh yang diberikan selama pelaksanaan program ini. dan Universitas Bengkulu yang memberi kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian.

Referensi

- Afrizon, Sugandi, D., & Rosmanah, S. (2015). Kenanekaragaman sumber daya genetik tanaman pada lahan dataran rendah di Provinsi Bengkulu. *Prosiding Seminar Nasional Sumber Daya Genetik Pertanian "Pemanfaatan Bioteknologi Untuk Menagatasi Cekaman Abiotik Pada Tanaman "*, 352–362. 145–154. <https://doi.org/10.1007/s10549-018-4982-9>
- Andriyani, A. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan (Literature analysis on food in islam and Health Perspective). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 178.
- Barco Leme, A. C., Fisberg, R. M., Thompson, D., Philippi, S. T., Nicklas, T., & Baranowski, T. (2019). Brazilian Children's Dietary Intake in Relation to Brazil's New Nutrition Guidelines: a Systematic Review. *Current Nutrition Reports*, 8(2), 145–166. <https://doi.org/10.1007/s13668-019-0261-6>
- Bower, A., Marquez, S., & de Mejia, E. G. (2016). The Health Benefits of Selected Culinary Herbs and Spices Found in the Traditional Mediterranean Diet. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 56(16), 2728–2746. <https://doi.org/10.1080/10408398.2013.805713>
- Hafizah, D., & Hakimi, R. (2022). Evaluation of Local Food Industry Development Program Activities in West Sumatera. *Journal of Integrated Agribusiness*, 4(2), 1–9. <https://doi.org/10.33019/jia.v4i2.3134>
- Herliana, I., Koto, Y., & Lestari, N. E. (2024). *Nutrisi Seimbang dan Pengolahan Pangan Lokal Untuk Anak Balanced Nutrition and Local Food Processing for Children*. 2(3).
- Kusmiyati, Rasmi Citra, D. A., Sedijani, P., & Imam, B. (2021). Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Menunjang Ketahanan Pangan di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(4), 128–134. <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v3i2.1054>
- Zuniga, K. E., Parma, D. L., Muñoz, E., Spaniol, M., Wargovich, M., & Ramirez, A. G. (2019). Dietary intervention among breast cancer survivors increased adherence to a Mediterranean-style, anti-inflammatory dietary pattern: the Rx for Better Breast Health Randomized Controlled Trial. *Breast Cancer Research and Treatment*, 173(1),