

SOSIALISASI PANGAN FUNGSIONAL DARI SUMBER DAYA LAUT KEPADA MASYARAKAT PESISIR SAMBOANG KECAMATAN BONTOTIRO

Tahirah¹, Nurdaya²

¹Jurusan Kimia Fakultas MIPA Universitas Islam Makassar

²Sekolah Dasar Negeri No 219 Ara Bontobahari

E-mail: tahirah.dty@uim-makassar.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 21-10-2023

Diterima: 24-10-2023

Diterbitkan: 31-10-2023

Keyword:

Backt to nature; Nutrition;
Samboang; Sea

Kata Kunci:

Kembali ke alam; Nutrisi;
Samboang, Laut

Abstract

Back to nature is a term about returning to nature both in terms of medicine and in terms of food and drink. The sea is a food resource that provides many sources of nutrients such as protein, carbohydrates and fats, but it has not yet been utilized optimally by local communities. The aim of this activity is to increase the understanding of the Samboang coastal community in utilizing marine resources such as fish, seaweed, shellfish and several other types of marine biota. The results of the activity evaluation showed that the activity participants had expertise in selecting food for health from the sea. The activity was attended by 20 local people, delivered using a lecture method containing material relevant to the topic.

Abstrak

Back to nature adalah istilah tentang kembali ke alam baik dalam hal perobatan ataupun dalam hal makanan dan minuman. Laut merupakan salah satu sumber daya pangan yang sangat banyak menyediakan sumber nutrisi seperti protein, karbohidrat dan lemak, tetap belum dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat setempat. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman Masyarakat pesisir Samboang dalam memanfaatkan sumber daya laut seperti ikan, rumput laut, kerang dan beberapa jenis biota laut lainnya. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan peserta kegiatan telah memiliki kepandaian dalam memilih makanan untuk kesehatan yang berasal dari laut. Kegiatan dihadiri oleh 20 orang Masyarakat setempat, disampaikan dengan metode ceramah yang berisi tentang materi-materi yang relevan dengan topik.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan anugrah Tuhan paling berharga, sehingga perlu dijaga. Dengan sehat, kita dapat melaksanakan semua aktivitas tanpa gangguan, sehingga tujuan dari aktivitas dapat tercapai. Sehat jasmani dan rohani, adalah impian semua manusia, untuk itu setiap manusia akan mengupayakan segala cara untuk mewujudkannya. Status sehat seseorang sangat ditentukan berbagai faktor umum, seperti yang dijabarkan WHO (2017) bahwa determinan kesehatan itu meliputi lingkungan ekonomi dan sosial, lingkungan fisik dan karakteristik individu (antara lain : gender, tingkat pendidikan, besaran penghasilan dan status sosial), sikap dan perilaku individu,

genetika serta pelayanan kesehatan. Salah satu usaha untuk mendapatkan kesehatan yang prima juga adalah melalui konsumsi makanan sehat, seperti sumber protein ataupun vitamin dan mineral serta prebiotik (Neha, et al, 2012).

Peradaban yang makin maju, berdampak besar terhadap tersedianya makanan olahan yang beraneka ragam jenis, bentuk maupun pengolahannya dan menjadi kegemaran anak-anak bahkan orang dewasa untuk mengkonsumsinya, dari harga yang murah ekonomis sampai yang berharga mahal (Paratmanitya & Aprilia, 2016). Hal ini sedikit menimbulkan kekhawatiran di kalangan masyarakat desa terutama oleh orang tua yang mengkhawatirkan keamanan dari sekian banyak pilihan makanan dan menjadi kegemaran anak-anak sebagai jajanan. Karena itu, Kemenkes RI (2011) menerbitkan peraturan tentang panduan penggunaan bahan tambahan pangan.

Dengan banyaknya permasalahan dari pangan yang dijual beranekaragam itu mendorong masyarakat untuk kembali mengkonsumsi makanan alamiah atau disebut sebagai natural food untuk mempertahankan kesehatan melalui manfaat masing-masing bahan pangan tersebut. Laut, sebagai salah satu sumber pangan telah memberikan banyak pilihan hasil laut untuk dikonsumsi dengan cara pengolahan yang benar untuk mendapatkan manfaat sehatnya. Kegiatan PKM Mandiri ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat pesisir Samboang terkait pangan fungsional dari laut.

METODE PELAKSANAAN

Yang menjadi mitra dalam kegiatan ini adalah masyarakat pesisir Pantai Samboang Desa Tritiro Kecamatan Bontotiro. Sebagai daerah pesisir, pantai Samboang merupakan salah satu sentra perdagangan ikan segar, yang baru ditangkap dari perairan lepas sekitar Bulukumba, Sinjai dan Selayar. Kegiatan ini dibagi dalam beberapa tahap kegiatan :

Persiapan

Persiapan kegiatan ini meliputi perizinan atau administrasi ke kantor pemerintah desa Tritiro sekaligus mengkonfirmasi rencana kegiatan dan jumlah peserta yang akan diundang dalam kegiatan tersebut. Selanjutnya adalah mempersiapkan perlengkapan kegiatan seperti ruangan/tempat pertemuan, speaker dan konsumsi.

Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023, bertempat di halaman warga masyarakat yang berada di tengah-tengah lingkungan wisata bahari Samboang. Kegiatan dihadiri oleh 20 warga masyarakat pesisir Samboang, berlangsung secara offline dan menggunakan metode diskusi.

Evaluasi

Kegiatan ini dievaluasi melalui interview di awal kegiatan dan di akhir kegiatan dengan pertanyaan yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Back to nature adalah istilah yang berarti kembali ke alam, terkait dengan pengobatan ataupun konsumsi makanan, dan sedang trend saat sekarang ini. Salah satu usaha yang sejalan dengan semboyan ini adalah dengan menggali potensi-potensi obat atau pangan dari berbagai sumber untuk dimanfaatkan dengan sebesar-besarnya bagi kesehatan manusia. Pangan fungsional adalah pangan atau bahan makanan yang dikonsumsi dengan tujuan selain dapat mengenyangkan dan menjadi sumber energi, juga dapat digunakan untuk mengatasi gangguan kesehatan baik ringan maupun parah. Pangan fungsional yang berasal dari laut, terdiri dari bahan mentah atau bahan segar yang dapat dikonsumsi langsung tanpa pengolahan seperti rumput laut, dan bahan makanan yang harus diolah dengan berbagai teknik terlebih dahulu seperti ikan, kerang dan sejenisnya.



Gambar 1. Pantai Samboang

Kegiatan PKM mandiri ini dengan mitra masyarakat pesisir Samboang adalah mensosialisasikan dan mengedukasi warga pesisir dalam memanfaatkan bahan pangan yang berasal dari laut sebagai pangan fungsional, karena pantai Samboang terkenal dengan keanekaragaman biota lautnya yang tinggi dan menjadi tempat pendaratan kapal ikan. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat terkait dengan jenis-jenis pangan fungsional yang banyak di laut dan belum dimanfaatkan dengan optimal. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi. Dalam kegiatan tersebut disampaikan beberapa biota laut yang banyak terdapat di wilayah pesisir tersebut dengan manfaat masing-masing.

Rumput laut atau makroalga yang banyak ditemukan di wilayah ini adalah *gracilaria* sp, *Euchema cottonii* dan *Caulerpa* sp. Jenis rumput laut ini memiliki kandungan serat yang tinggi sehingga bagus digunakan untuk memperbaiki pencernaan, terapi dietetik dan dapat digunakan sebagai bahan tambahan seperti es krim, es buah dan sediaan makanan lainnya. Menurut

Siahaan dan Pengestuti (2017) juga dapat mencegah gangguan jantung seperti jantung koroner, tekanan darah tinggi, radang atau inflamasi persendian dan untuk pertumbuhan dan perkembangan otak, antioksidan dan imunomodulator.



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi

Kepiting, udang dan kerang adalah biota laut yang memiliki manfaat sebagai zat antimikroba dan antiinflamasi, karsinogenik dan antioksidan, serta beberapa gangguan pencernaan dan saluran kencing serta pencegahan diabetes. Biota laut ini mengandung zat kitin dan kitosan yang tinggi, berada pada kulit dan rangka udang dan kepiting, untuk itu dalam mengkonsumsinya diharapkan udang dikonsumsi bersama kulit badannya yang menjadi sumber kitin utama. Demikian juga dengan moluska lainnya seperti cumi-cumi dan gurita, merupakan sumber protein laut.

Ikan-ikan dengan berbagai jenis dapat dimanfaatkan sebagai sumber protein yang diperlukan tubuh dalam tumbuh kembang dan sebagai imunostimulan agar tidak mudah terpapar oleh penyakit. Ikan-ikan tersebut antara lain adalah ikan tuna, moluska, belut dan sarden. Meskipun menjadi sumber nutrisi fungsional yang penting dibutuhkan tetapi untuk beberapa jenis ikan seperti napoleon dan ikan karang lainnya seperti kerapuh dapat dikonsumsi dengan pembatasan tertentu.

Kemajuan bioteknologi dalam memproduksi senyawa bioaktif dari laut, termasuk enzim, banyak digunakan dalam industri makanan semakin. Dengan demikian penambahan senyawa bioaktif tersebut menjadi nilai tambah yang sangat penting pada produk kesehatan alami yang dapat difungsikan dalam meningkatkan kesehatan dan mengurangi resiko penyakit (Freitas et al.,2012).

Dari monitoring kegiatan yang dilaksanakan di sepanjang berlangsungnya ceramah dan diskusi menunjukkan peserta sangat antusias dalam menyikapi materi yang diberikan oleh tim pelaksana. Pada hasil evaluasi secara lisan dengan memberikan pertanyaan yang sama di awal tadi

menunjukkan kesemua peserta sangat antusias memberikan jawaban, menguraikan semua pertanyaan yang diberikan oleh tim pelaksana kegiatan.

KESIMPULAN

Dari kegiatan sosialisasi bahan pangan fungsional dari laut kepada masyarakat pesisir Samboang ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Masyarakat memiliki peningkatan pengetahuan terkait sumber pangan dari laut seperti buah dan biji lamun, beberapa jenis rumput laut dapat dijadikan sebagai sumber nutrisi fungsional.
2. Sosialisasi bahan pangan tersebut dapat dilakukan secara periode sehingga masyarakat tidak hanya mengetahui manfaat tetap dapat juga memahami teknik pengolahan makanan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Erniati, Zakaria, F.R., Prangdimurti, E., & Adawiyah, D.R. 2016. Potensi Rumput Laut: Kajian komponen Bioaktif dan Pemanfaatannya sebagai Pangan Fungsional. *Acta Aquatica. Aquatic science Journal*. 3 (1):12-17
- Freitas, A.C., D. Rodrigues, T.A. Rocha-Santos, A.M. Gomes, A.C. Duarte. 2012. Marine biotechnology advances towards applications in new functional foods. *Biotechnology Advance*, 30: 1506-1515.
- Kemenkes RI. 2011. Pedoman Keamanan Pangan Di Sekolah Dasar. Jakarta: Kemenkes RI; 2011.
- Lestari, M.M. 2013. Potensi Dan Tantangan Pengelolaan Sumber Daya Kelautan Dalam Penciptaan Masyarakat Pesisir Yang Siap Menjawab Perkembangan Zaman. *Jurnal Selat*, 1 (1):8-12
- Neha A, Kamaljit S, Ajay B and Tarun G. 2012. Probiotic: As Effective Treatment of Diseases. *IRJP*, 3(1):96–101
- Paratmanitya, Y., & Aprilia, V. 2016. Harmful Food Additive Substances Content In The Snack Food Of Elementary School Children In Bantul. *Jurnal Gizi dan Dietetik Nasional*, 4(1) : 49-55
- Sanger, G., Kaseger, B.E., Rarung, L.K., & Damongilala, L. 2018. Potensi Beberapa Jenis Rumput Laut Sebagai Bahan Pangan Fungsional, Sumber Pigmen Dan Antioksidan Alami. *JPHPI*, 21 (2): 208-217
- Siahaan, E.A., & Pangestuti, R. 2017. Marine functional food and neutraceutical: Prospects and challenges. *Jurnal Ilmu-ilmu Perairan, Pesisir dan Perikanan*, 6 (3): 273-281
- World Health Organization. 2017. Promoting health in the SDGs. Shanghai: World Health Organization