Jurnal Insan Pengabdian Indonesia
Volume 4, Nomor 2, Juni 2026
E-ISSN: 2986-7371; P-ISSN: 2986-7363, Hal. 558-562
DOI: https://doi.org/10.62007/jouipi.v4i2.951
Tersedia: https://ejournal.alhafiindonesia.co.id/index.php/JOUIPI

Pemberdayaan Karang Taruna dalam Pemasaran Makanan Sehat

Empowering Karang Taruna in Healthy Food Marketing

Ella Anastasya Sinambela[1*] dan Didit Darmawan[2]
[1-2]Fakultas Ekonomi, Universitas Sunan Giri Surabaya, Indonesia
**Penulis Korespondensi: easinambela@gmail.com*

Riwayat Artikel:
Naskah Masuk: 20 April 2026;
Revisi: 20 Mei 2026;
Diterima: 20 Juni 2026;
Terbit: 30 juni 2026

Keywords: *Community Empowerment; Food Business; Healthy Diet; Healthy Food; Non-Communicable Diseases.*

Abstract: *Dietary patterns are one of the important factors associated with the risk of non-communicable diseases. Adopting a healthy diet can help reduce the risk of various diseases, including heart disease, hypertension, obesity, and other health problems. Indonesia has considerable natural resource potential, including fertile soil and diverse agricultural products that can be utilized as healthy food sources. However, the development of a practical lifestyle has encouraged people to prefer purchasing ready-to-eat healthy food rather than preparing it themselves. This condition creates a promising business opportunity, particularly for young people to develop healthy food-based enterprises. This community service activity aimed to empower the Youth Organization (Karang Taruna) by improving participants' knowledge and skills in developing healthy food businesses. The activity was attended by 20 participants who received information about the importance of a healthy diet, food ingredient selection, food processing, and healthy food business opportunities. The results showed that 92% of participants were satisfied with the implementation of the activity. Furthermore, 13 participants had independently established healthy food businesses after participating in the activity. These results indicate that empowerment activities can increase participants' interest and capacity to utilize healthy food business opportunities while simultaneously supporting the implementation of healthy lifestyles within the community. The activity also encouraged participants to become more independent and productive through sustainable business initiatives.*

Abstrak

Pola makan merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan risiko terjadinya penyakit tidak menular. Penerapan pola makan sehat dapat membantu menurunkan risiko berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, hipertensi, obesitas, dan gangguan kesehatan lainnya. Indonesia memiliki potensi sumber daya alam yang besar, termasuk tanah yang subur dan beragam hasil pertanian yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan sehat. Namun, perkembangan gaya hidup praktis menyebabkan masyarakat cenderung memilih membeli makanan sehat yang siap dikonsumsi dibandingkan mengolahnya sendiri. Kondisi tersebut dapat menjadi peluang bisnis yang menjanjikan, khususnya bagi generasi muda dalam mengembangkan usaha berbasis pangan sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan Karang Taruna melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengembangkan usaha makanan sehat. Kegiatan diikuti oleh 20 peserta yang memperoleh pemahaman mengenai pentingnya pola makan sehat, pemilihan bahan pangan, pengolahan makanan, serta peluang usaha makanan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 92% peserta merasa puas terhadap pelaksanaan kegiatan. Selain itu, sebanyak 13 peserta telah membuka usaha makanan sehat secara mandiri setelah mengikuti kegiatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pemberdayaan dapat meningkatkan minat dan kemampuan peserta dalam memanfaatkan peluang usaha makanan sehat sekaligus mendukung penerapan pola hidup sehat di masyarakat.

Kata Kunci: Makanan Sehat; Pemberdayaan Masyarakat; Penyakit Tidak Menular; Pola Makan; Usaha Makanan.

1. PENDAHULUAN

Saat ini, masyarakat yang terserang penyakit tidak mengenal usia. Penyakit seperti jantung atau hipertensi dapat menyerang seseorang yang usianya masih muda. Hal ini tidak hanya terjadi akibat adanya penyakit genetika, tetapi juga berasal dari gaya hidup yang tidak baik (Yu et al., 2016). Organisasi Kesehatan WHO menjelaskan bahwa penyakit ini dapat diminimalisir dengan perubahan pola makan. Pola makan sehat dianggap mampu memberikan dampak yang signifikan untuk menurunkan resiko terserang penyakit. Sehingga saat ini masyarakat mulai menerapkan pola hidup sehat sebagai gaya hidup.

Pola makan sehat merupakan cara mengonsumsi makronutien yang proposional sesuai dengan energi dan fisologis yang dibutuhkan (Stark, 2013). Makanan sehat didapatkan dengan sedikit waktu dan prosesing makanan tersebut. Semakin panjang proses makanan tersebut hingga dapat dikonsumsi maka makanan tersebut dapat dijelaskan menjadi lebih kurang sehat., terutama jika cara penyajiannya dengan menggunakan minyak goreng (Negara et al., 2021).

Di Indonesia pola makan sehat mulai disenangi oleh kalangan muda. Kesadaran akan pentingnya kesehatan menjadi gaya hidup masyarakat (DUnkler et al., 2015). Makanan sehat mudah di depat seperti kentang rebus, ubi rebus, singkong rebus, jagung rebus, dan kacang-kacangan. Kentang dan ubi rebus telah terbukti memberikan dampak yang baik bagi kesehatan karena memberikan efek kenyang sehingga tidak makan berlebihan (King & Slavin, 2013). Pengolahan yang hanya direbus atau dikukus membuat nutrisi dari makanan ini masih lebih banyak daripada diolah menjadi kentang goreng atau keripik (Neder-Suárez, 2021).

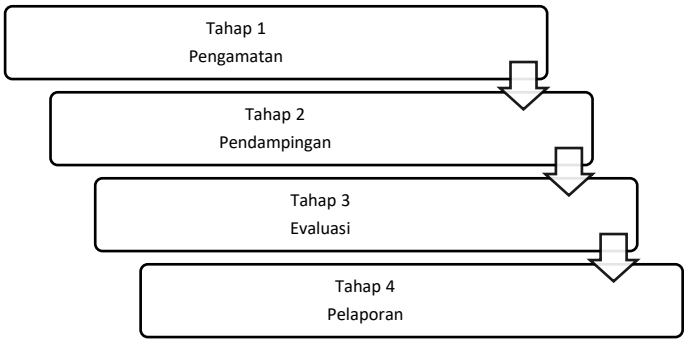
Permasalahan yang timbul dimasyarakat saat ini adalah kepraktisan dalam memperoleh makanan sehat. Masyarakat memilih untuk membeli atau memesan daripada membuatnya sendiri di rumah. Hal ini menjadi salah satu celah yang dapat dijadikan bisnis. Kemudahannya adalah bahan pokok banyak ditemui dan pengelolaan mudah. Untuk itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah Tropodo Sidoarjo. Anggota Abdimas melakukan pelatihan kepada pemuda dan pemudi yang berdomisili di Tropodo Sidoarjo. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang peluang bisnis makanan sehat dan cara memasarkannya. Hal ini sebagai bentuk pengabdian dari anggota abdimas agar masyarakat terutama para pemuda dapat membuka usaha dan menjadi wirausaha.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian dilakukan dengan empat tahapan. Tahapan pertama adalah tahap pengamatan. Pada tahap ini, anggota abdimas mengamati gaya hidup masyarakat sekitar dan melihat peluang bisnis yang bisa dilakukan. Selain itu, anggota abdimas juga mempersiapkan materi yang dapat diterima oleh para pemuda dan pemudi.

Kegaiatan abdimas ini dilakukan di daerah Tropodo Sidoarjo. Anggota Abdimas memberikan undangan kepada masyarakat setempat agar dapat datang menghadiri kegiatan. Pada kesempatan ini dihadiri oleh 20 peserta. Tahap kedua Dilakukan pendampingan. Pendampingan ini dilakukan dalam satu hari yang berlangsung di salah satu rumah warga. Selanjutnya masuk pada tahp ketiga yaitu tahap untuk melakukan evaluasi kerja. Kegiatan ini diperlukan agar dapat diketahui apakah sasaran kegiatan ini sesuai atau tidak. Serta selanjutnya yaitu tahap pelaporan. Proses tahapan kegiatan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Tahap Kegatan

3. HASIL

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat dijelaskan sesuai dengan tahapan yang telah dijelaskan sebelumnya. Tahap pertama dilakukan pengamatan di daerah lokasi pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini diperoleh 20 peserta kegiatan yang terdiri dari 12 peserta wanita dan 8 peserta laki-laki. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan pada tahap pertama, diketahui bahwa terdapat 13 peserta lulusan SMK, 4 Peserta lulusan S1, dan 3 peserta lulusan SMA. Dari 20 peserta seluruhnya belum memiliki pekerjaan. Peserta kegiatan berusia antara 19 sampai 24 tahun.

Pada tahap kedua, pendampingan dilakukan kepada 20 peserta. Pada pendampingan ini diberi penjelasan untuk memilih bahan baku yang baik serta cara memproses makanan tersebut. Pada tahap pendampingan anggota abdimas memberikan 3 contoh bahan yaitu kentang, ubi jalar, dan singkong. Kegiatan ini berlangsung di salah satu rumah warga. Pada pendampingan ini juga diberikan penjelasan cara penyajian produk kepada konsumen. Diharapkan cara

penyajian yang bersih dan higienis dapat meningkatkan kepercayaan konsumen. Pendampingan ini juga diberikan saran untuk memasarkan melalui bazar setiap hari minggu serta memasarkan di media sosial. Pada akhir kegiatan diberikan kuesioner mengenai kepuasan peserta dan saran. Hasil menunjukkan 92% peserta merasa puas dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Selanjutnya adalah tahap evaluasi. Setelah tahap pendampingan maka diadakan tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan setelah 2 bulan. Pada tahap evaluasi diketahui dari 20 peserta yang mengikuti kegiatan terdapat 13 peserta yang melakukan penjualan dan pemasaran makanan sehat ini. 4 diantaranya telah memiliki pesanan rutin. Pada tahap evaluasi, anggota abdimas juga menanyakan hambatan yang dirasakan oleh peserta sebagai bahan evaluasi untuk pengabdian selanjutnya. Tahapan berikutnya adalah tahap pelaporan. Kegiatan ini dilaporkan kepada pihak LPPM Kampus untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi kegiatan abdimas dikemudian hari.

4. DISKUSI

Kegiatan ini memberikan dampak yang baik bagi para pemuda agar dapat membuka lapangan usaha dan memperoleh pendapat. (Sinambela & Darmawan 2025). Dengan adanya pelatihan ini, para pemuda di daerah bisa mendapatkan penghasilan tanpa menunggu panggilan kerja dari perusahaan. Penyajian produk dengan kemasan produk juga menjadi salah satu daya tarik bagi konsumen (Saputra & Sinambela, 2025). Hambatan yang dirasakan oleh peserta kegiatan adalah masalah modal dan perijinan. Kurangnya informasi akan hal ini membuat peserta tidak lanjut melakukan usaha. Perubahan pola makan yang lebih sehat menjadikan masyarakat akan lebih jarang terkena penyakit (Dunkler et al., 2015). Sehingga kegiatan ini selain memperoleh keuntungan ekonomis tetapi juga kesehatan. Selanjutnya diperlukan pelatihan di wilayah yang lebih luas.

5. KESIMPULAN

Pada kegiatan abdimas pemberdayaan karang taruna dalam pemasaran makanan sehat memberikan dampak yang baik. Peserta kegiatan merasa puas dengan kegiatan yang diberikan. Masalah selama kegiatan tidak membuat kegiatan terhenti. Sehingga kegiatan ini perlu dilakukan di berbagai wilayah. Selain itu penambahan pendampingan berupa cara mencari modal ataupun cara perijinan dapat dilakukan di kegiatan selanjutnya.

DAFTAR REFERENSI

Dunkler, D., Kohl, M., Heinze, G., et al. (2015). Modifiable lifestyle and social factors affect chronic kidney disease in high-risk individuals with type 2 diabetes mellitus. *Kidney International, 87*(4), 784–791. https://doi.org/10.1038/ki.2014.370

King, J. C., & Slavin, J. L. (2013). White potatoes, human health, and dietary guidance. *Advances in Nutrition, 4*(3), 393S–401S. https://doi.org/10.3945/an.112.003525

Neder-Suárez, D., Quintero-Ramos, A., Meléndez-Pizarro, C. O., de Jesús Zazueta-Morales, J., Paraguay-Delgado, F., & Ruiz-Gutiérrez, M. G. (2021). Evaluation of the physicochemical properties of third-generation snacks made from blue corn, black beans, and sweet chard produced by extrusion. *LWT, 146*, 111414. https://doi.org/10.1016/j.lwt.2021.111414

Negara, B. F. S. P., Lee, M. J., Tirtawijaya, G., Cho, W. H., Sohn, J. H., Kim, J. S., & Choi, J. S. (2021). Application of deep, vacuum, and air frying methods to fry chub mackerel (*Scomber japonicus*). *Processes, 9*(7), 122. https://doi.org/10.3390/pr9071225

Saputra, M. D. E., & Sinambela, E. A. (2025). Pengaruh media sosial, kemasan, pengetahuan produk, kesadaran merek, dan reputasi perusahaan terhadap kepercayaan konsumen pada produk PT United Waru Biscuit Manufactory. *EKOBIS: Jurnal Ilmu Manajemen dan Akuntansi, 13*(1), 51–68. https://doi.org/10.36596/ekobis.v13i1.1830

Sinambela, E. A., & Darmawan, D. (2025a). Pendampingan Ibu PKK dalam pemasaran digital produk bekas untuk peningkatan pendapatan rumah tangga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandiri (JPMM), 4*(1), 95–97.

Sinambela, E. A., & Darmawan, D. (2025b). Pengembangan UMKM kuliner dengan digitalisasi marketing. *Transformasi Masyarakat: Jurnal Inovasi Sosial dan Pengabdian, 2*(1), 79–84. https://doi.org/10.62383/transformasi.v2i1.1044

Stark, C. (2013). Guidelines for food and nutrient intake. In M. H. Stipanuk & M. A. Caudill (Eds.), *Biochemistry, physiology and molecular aspects of human nutrition* (3rd ed., pp. 34–47). Elsevier Saunders.

Yu, E., Rimm, E., Qi, L., Rexrode, K., Albert, C. M., Sun, Q., Willett, W. C., Hu, F. B., & Manson, J. E. (2016). Diet, lifestyle, biomarkers, genetic factors, and risk of cardiovascular disease in the Nurses' Health Studies. *American Journal of Public Health, 106*, 1616–1623. https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303316