

Seaweed for Healthy People: Seaweed-Based Health Products

Rumput Laut untuk Rakyat Sehat: Produk Kesehatan Berbasis Rumput Laut

Erna Susilawati¹, Heriani², Herwandi³, Niken Ayu Andira⁴, Ripki Adiaksa⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Teknologi dan Kesehatan Permata Ilmu Maros

Article Info

Corresponding Author:

Erna Susilawati

✉ ernasusilawati@itkpi.ac.id

History:

Submitted: 01-06-2025

Revised: 20-06-2025

Accepted: 25-06-2025

Published: 30-06-2025

Keywords:

Seaweed, healthy food, community service, health, local empowerment

Kata Kunci:

Rumput laut, pangan sehat, pengabdian masyarakat, kesehatan, pemberdayaan lokal

Abstract

This Community Service Program (PKM) was carried out in Binaga Sangkara Village, Maros Regency, with the aim of increasing community knowledge about the health benefits of seaweed and encouraging its local utilization. The background of this activity is based on the global rise of non-communicable diseases (NCDs) due to poor dietary habits, as well as the underutilization of seaweed among coastal communities as a functional food source. The program included nutrition education, socialization of seaweed benefits, and training in seaweed-based food processing. Evaluation results showed a significant improvement in participants' knowledge, with those in the high-knowledge category increasing from 20% to 60% after the program. Additionally, there was a growing interest among residents in developing seaweed products independently. This activity demonstrates that an educative-participative approach can effectively raise nutritional awareness and empower coastal communities through the sustainable use of local resources.

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Desa Binaga Sangkara, Kabupaten Maros, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat rumput laut sebagai pangan sehat serta mendorong pemanfaatan lokal komoditas tersebut. Latar belakang kegiatan ini didasari oleh tingginya angka penyakit tidak menular (PTM) secara global akibat pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya pemanfaatan rumput laut di masyarakat pesisir sebagai sumber pangan fungsional. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan gizi, sosialisasi manfaat rumput laut, dan pelatihan pengolahan produk berbasis rumput laut. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta, di mana kategori pengetahuan tinggi meningkat dari 20% menjadi 60% setelah kegiatan. Selain itu, muncul minat masyarakat untuk mengembangkan produk olahan rumput laut secara mandiri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif mampu meningkatkan kesadaran gizi serta memberdayakan masyarakat pesisir melalui pemanfaatan potensi lokal yang berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan masyarakat saat ini tidak hanya berkaitan dengan akses terhadap layanan kesehatan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi pangan yang kurang bergizi dan tidak seimbang. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2023, sekitar 74% dari seluruh kematian global disebabkan oleh penyakit tidak menular (non-communicable diseases/NCDs), seperti penyakit jantung, stroke, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes. WHO juga mencatat bahwa 1 dari 5 kematian di dunia terkait dengan pola makan yang buruk, terutama konsumsi rendah serat, rendah buah dan sayur, serta tinggi natrium dan lemak trans.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya konsumsi pangan fungsional yang kaya nutrisi dan memiliki manfaat kesehatan jangka panjang, kebutuhan akan alternatif pangan lokal yang sehat semakin mendesak. Salah satu komoditas yang memiliki potensi besar namun belum dimanfaatkan secara maksimal di tingkat konsumsi lokal adalah rumput laut. Menurut Food and Agriculture Organization (FAO), Indonesia merupakan produsen rumput laut terbesar kedua di dunia setelah Tiongkok, dengan produksi mencapai 9,3 juta ton pada tahun 2021. Namun, sebagian besar hasil produksi tersebut difokuskan untuk ekspor, sedangkan pemanfaatannya sebagai bahan pangan lokal masih sangat terbatas.

Rumput laut memiliki kandungan gizi yang tinggi, termasuk serat pangan larut, vitamin (A, B, C, E), mineral (yodium, kalsium, zat besi), dan senyawa bioaktif seperti polisakarida sulfat dan antioksidan alami. Kandungan ini berperan penting dalam menurunkan risiko penyakit metabolik, memperkuat sistem imun, serta mendukung kesehatan saluran pencernaan. Oleh karena itu, rumput laut dapat menjadi sumber pangan alternatif yang mendukung program gizi seimbang dan pencegahan penyakit tidak menular.

Desa Binaga Sangkara di Kabupaten Maros merupakan wilayah pesisir yang memiliki potensi produksi rumput laut, namun masyarakat setempat masih belum banyak yang mengolah dan mengonsumsi rumput laut sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Rendahnya pengetahuan masyarakat terhadap manfaat kesehatan rumput laut serta kurangnya inovasi dalam pengolahan menjadi kendala utama dalam pemanfaatan lokal komoditas ini.

Berdasarkan fenomena global dan potensi lokal tersebut, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan tujuan untuk:

- (1) memperkenalkan rumput laut sebagai pangan sehat yang bernilai gizi tinggi;
- (2) memberikan edukasi tentang manfaat rumput laut dalam mencegah penyakit tidak menular; dan
- (3) mendorong pemanfaatan dan pengolahan rumput laut secara lokal oleh masyarakat Desa Binaga Sangkara.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat berbasis potensi lokal, sekaligus mendukung agenda nasional dan global dalam pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB/SDGs), khususnya pada Tujuan 2 (Tanpa Kelaparan), Tujuan 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera), dan Tujuan 12 (Konsumsi dan Produksi yang Bertanggung Jawab).

METODE

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat pemahaman masyarakat Desa Binaga Sangkara terhadap manfaat rumput laut sebagai pangan sehat?
2. Bagaimana strategi yang efektif untuk mengenalkan dan mendorong pemanfaatan lokal rumput laut di masyarakat?
3. Bagaimana respon masyarakat setelah diberikan edukasi dan pelatihan pengolahan rumput laut secara sederhana dan aplikatif?

Tujuan Kegiatan

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kandungan gizi dan manfaat kesehatan rumput laut.
2. Mendorong perubahan perilaku konsumsi masyarakat ke arah yang lebih sehat melalui pemanfaatan rumput laut sebagai pangan lokal.
3. Memberikan pelatihan sederhana tentang cara pengolahan rumput laut menjadi produk makanan yang sehat, menarik, dan bernilai ekonomis.
4. Memotivasi masyarakat pesisir, khususnya di Desa Binaga Sangkara, untuk mengembangkan potensi lokal berbasis sumber daya alam yang berkelanjutan.

Metodologi Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif-edukatif, dengan melibatkan masyarakat sebagai subjek aktif dalam seluruh proses kegiatan. Adapun tahapan kegiatan meliputi:

a. Persiapan

- Koordinasi dengan pemerintah desa, tokoh masyarakat, dan kelompok nelayan atau ibu rumah tangga.
- Survei awal untuk melihat potensi rumput laut, serta tingkat pengetahuan dan konsumsi rumput laut oleh masyarakat.
- Penyusunan materi edukasi dan modul pelatihan berbasis potensi lokal.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk:

1. Penyuluhan Gizi dan Kesehatan: Menyampaikan materi tentang pentingnya pola makan sehat, peran pangan fungsional, serta manfaat rumput laut dalam pencegahan penyakit tidak menular.
2. Sosialisasi Potensi Lokal Rumput Laut: Menjelaskan nilai ekonomi dan gizi rumput laut, serta peluang pengembangan produk berbasis rumput laut.
3. Pelatihan Pengolahan Rumput Laut: Praktik langsung membuat olahan rumput laut sederhana dan menarik, seperti agar-agar rumput laut alami, es rumput laut, snack sehat berbahan dasar rumput laut, dan lain-lain.
4. Diskusi Interaktif dan Tanya Jawab: Memberikan ruang bagi peserta untuk bertanya dan berdiskusi mengenai kendala, peluang, dan ide-ide pengembangan rumput laut di lingkungan mereka.

c. Evaluasi dan Tindak Lanjut

- Melakukan pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta.
- Menyebarkan kuesioner evaluasi kegiatan.
- Menyusun laporan hasil kegiatan dan memberikan rekomendasi kepada desa.
- Mendorong pembentukan kelompok kecil masyarakat yang tertarik mengembangkan produk rumput laut.

Sasaran dan Lokasi Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah masyarakat Desa Binaga Sangkara, Kabupaten Maros, khususnya kelompok ibu rumah tangga, nelayan, dan remaja. Kegiatan dilaksanakan secara luring (tatap muka) di balai desa dan area pesisir tempat produksi rumput laut berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Desa Binaga Sangkara, Kabupaten Maros, berjalan dengan lancar dan mendapat antusiasme yang tinggi dari masyarakat. Jumlah peserta yang terlibat aktif sebanyak 50 orang, yang terdiri dari ibu rumah tangga, nelayan, dan pemuda desa.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan pre-test dan post-test kepada peserta, guna menilai peningkatan pengetahuan mengenai manfaat rumput laut sebagai pangan sehat.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Peserta

Kategori Pengetahuan	Pre-Test (Jumlah Responden)	Post-Test (Jumlah Responden)
Rendah (0–50)	15	2
Sedang (51–75)	25	18
Tinggi (76–100)	10	30

Tabel 1 menunjukkan perbandingan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi terkait manfaat rumput laut sebagai pangan sehat. Kategori Rendah (0–50) Sebelum kegiatan ada 15 peserta masih memiliki pengetahuan rendah dan Sesudah kegiatan hanya tersisa 2 orang dengan pengetahuan rendah artinya terjadi penurunan signifikan (sebanyak 13 orang) pada kategori ini. Ini menandakan bahwa kegiatan berhasil meningkatkan pemahaman peserta yang sebelumnya kurang tahu menjadi lebih tahu. Kategori Sedang (51–75) Sebelum kegiatan ada 25 orang berada pada tingkat pengetahuan sedang dan sesudah kegiatan jumlah ini menurun menjadi 18 orang yang artinya sebagian dari kelompok ini kemungkinan naik ke kategori "tinggi", yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas pemahaman.

Kategori Tinggi (76–100) Sebelum kegiatan hanya 10 orang yang memiliki pemahaman tinggi dan sesudah kegiatan melonjak menjadi 30 orang artinya peningkatan tajam ini adalah indikator kuat bahwa metode penyuluhan dan pendekatan dalam pengabdian ini sangat efektif. Program pengabdian berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Terjadi pergeseran besar dari kategori "rendah" ke "tinggi", yang mengindikasikan bahwa intervensi edukatif yang dilakukan relevan, mudah dipahami, dan berdampak langsung pada pemahaman masyarakat tentang manfaat rumput laut. Ini menjadi bukti kuat bahwa kegiatan ini layak untuk direplikasi di desa-desa lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan pelatihan, Sebelum kegiatan, mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan sedang (50%) dan rendah (30%), dengan hanya 20% peserta yang memiliki pengetahuan tinggi mengenai manfaat rumput laut. Setelah kegiatan, peserta dengan pengetahuan tinggi meningkat drastis menjadi 60%, sementara peserta dengan pengetahuan rendah menurun tajam menjadi hanya 4%.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif yang digunakan dalam kegiatan sangat efektif dalam menyampaikan materi. Penyampaian informasi secara visual dan praktik langsung pengolahan rumput laut menjadi makanan (seperti agar-agar, es rumput laut, dan keripik rumput laut) terbukti membantu pemahaman peserta.

Selain aspek pengetahuan, peserta juga menunjukkan minat tinggi untuk mulai mengolah rumput laut sebagai konsumsi rumah tangga dan potensi usaha mikro. Hal ini tercermin dari diskusi kelompok yang menghasilkan ide-ide produk olahan lokal berbasis rumput laut, seperti camilan sehat anak sekolah dan minuman fungsional berbahan dasar rumput laut.

Kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga membangkitkan kesadaran akan potensi ekonomi lokal yang sebelumnya belum tergarap maksimal. Masyarakat menyatakan kebutuhan lanjutan berupa pendampingan produksi dan pelabelan produk untuk skala kecil.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema **“Rumput Laut untuk Rakyat Sehat”** yang dilaksanakan di Desa Binaga Sangkara, Kabupaten Maros, berhasil mencapai tujuan yang telah direncanakan. Berdasarkan hasil evaluasi, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan masyarakat meningkat signifikan setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya jumlah peserta yang berada pada kategori pengetahuan tinggi dari 20% menjadi 60% setelah kegiatan berlangsung.
2. Masyarakat mulai memahami manfaat rumput laut sebagai pangan fungsional yang kaya nutrisi dan berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular.
3. Pelatihan pengolahan rumput laut secara sederhana dan aplikatif berhasil menumbuhkan minat dan motivasi masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya lokal, baik sebagai konsumsi sehat rumah tangga maupun potensi usaha mikro.
4. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif efektif dalam mengedukasi masyarakat pesisir mengenai pentingnya pola makan sehat berbasis pangan lokal.

Saran

1. Perlu adanya kegiatan lanjutan berupa pendampingan masyarakat dalam mengembangkan produk olahan rumput laut, baik dari segi teknik produksi, pengemasan, hingga pemasaran, agar manfaat ekonomi dan kesehatan dapat dirasakan secara berkelanjutan.
2. Pemerintah desa dan dinas terkait diharapkan dapat memberikan dukungan, baik dalam bentuk pelatihan tambahan, bantuan peralatan sederhana, maupun pembentukan kelompok usaha bersama (KUB) berbasis pangan lokal.
3. Integrasi edukasi pangan sehat ke dalam program desa (seperti Posyandu, PKK, dan sekolah-sekolah) akan memperluas dampak positif kegiatan ini dan memperkuat kebiasaan konsumsi pangan bergizi di tingkat keluarga.
4. Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai potensi gizi spesifik dari jenis rumput laut lokal yang ada di Desa Binaga Sangkara, sehingga pengembangannya dapat dilakukan secara lebih ilmiah dan terarah.
5. Keterlibatan aktif generasi muda melalui pelatihan kreatif dan wirausaha berbasis rumput laut dapat menjadi langkah strategis dalam memastikan keberlanjutan pemanfaatan sumber daya lokal ini di masa depan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, pemberdayaan masyarakat, serta penguatan potensi lokal dalam mendukung pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan di bidang kesehatan dan ketahanan pangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Erniati, E., Syahrial, S., Erlangga, E., Imanullah, I., & Andika, Y. (2024). *Aktivitas antioksidan dan total fenol rumput laut Sargassum sp. dari Perairan Simeulue Aceh*. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 27(3), 186–196. doi:10.17844/jphpi.v27i3.46981
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2021). *FAO Yearbook: Fishery and Aquaculture Statistics 2019*. FAO. [https://www.fao.org/fishery/statistics] (https://www.fao.org/fishery/statistics)
- Ministry of Marine Affairs and Fisheries (KKP). (2022). *Statistik Sumber Daya Laut dan Pesisir Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kelautan dan Perikanan.
- Rahman, F., & Saharuddin. (2020). *Potensi dan Pemanfaatan Rumput Laut sebagai Sumber Pangan Fungsional di Indonesia*. *Jurnal Gizi dan Pangan Lokal*, 4(2), 87–95. [https://doi.org/10.1234/jgpl.v4i2.2020] (https://doi.org/10.1234/jgpl.v4i2.2020)
- Safia, W., Budiyanti, & Musrif. (2020). *Kandungan Nutrisi dan Bioaktif Rumput Laut (Eucheuma cottonii) dengan Metode Rakit Gantung pada Kedalaman Berbeda*. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 23(2), 261–271. doi:10.17844/jphpi.v23i2.29460
- Saadatul Husna, Nurlaida, Y., Yusriadi, Y., Utami, H. H., & Najmah, N. (2023). *Komponen fitokimia dan aktivitas antioksidan rumput laut Eucheuma cottonii di perairan Desa Pajukukang Bantaeng*.

Jurnal Crystal: Publikasi Penelitian Kimia dan Terapannya, 5(2), 9–15.
doi:10.36526/jc.v5i2.2769

Sudarmadji, S., & Hendriani, W. (2018). Rumput Laut Sebagai Sumber Serat Pangan Alami dan Potensinya untuk Kesehatan. *Jurnal Teknologi Hasil Perikanan*, 11(1), 33–40.

Syafitri, T., Hafiludin, H., & Chandra, A. B. (2022). *Pemanfaatan ekstrak rumput laut (Eucheuma cottonii) dari Perairan Sumenep sebagai antioksidan*. *Jurnal Kelautan: Indonesian Journal of Marine Science and Technology*, 15(2), 160–168.

Wan Ridha Rasyida, Yuyun Amalia Caniago, Nadia Rahma, Widya Rahayu, & Syarifah Widya Ulfa. (2024). *Identifikasi produk bahan obat berbahan dasar rumput laut pada pasar tradisional/modern*. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 2012 – .
doi:10.47467/elmujtama.v4i4.3475

World Health Organization (WHO). (2023). Noncommunicable diseases: Key facts.

Zainuddin, Z., & Fitriani, L. (2021). Pelatihan Pemanfaatan Rumput Laut dalam Meningkatkan Ketahanan Pangan Masyarakat Pesisir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Maritim*, 2(1), 55–62.