



EDUKASI MASYARAKAT UMUM TENTANG PRODUK MAKANAN SEHAT

Yurike elanda^{1*}, Armansyah maulanan harahap¹, Saddam Husein¹, Nur Aini Khairunisa¹, Athaillah¹

¹ Universitas Haji Sumatera Utara

Yurike.elanda@yahoo.com

(Diterima: 10 November 2024 | Disetujui 01 Januari 2025 | Diterbitkan 17 Februari 2025)

Makanan sehat adalah makanan yang kaya akan nutrisi dan memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Makanan ini biasanya mengandung vitamin, mineral, serat, protein, lemak sehat, dan karbohidrat kompleks yang diperlukan tubuh untuk berfungsi secara optimal. Mengonsumsi makanan sehat dapat membantu meningkatkan energi, menjaga berat badan yang sehat, memperkuat sistem imun, dan mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Adapun produk produk yang dipasarkan berupa makanan dan minuman seperti: *vietnamese spring roll*, *frozen yogurt bark*, *sandwich* buah, *ice rainbow*, *healthy water mint* dan minuman berbahan dasar bunga telang, tentunya produk produk tersebut terbuat dari bahan bahan segar alami seperti sayur dan buah buahan yang diolah secara higienis. **Tujuan:** untuk mengetahui bagaimana perkembangan makanan sehat di zaman sekarang dan respon masyarakat terhadap makanan sehat diantara banyaknya makanan cepat saji. **Metode pemasaran:** memasarkan secara langsung di *Care Free Day* dengan cara menawarkan kepada konsumen dan diposting melalui sosial media.

Kata kunci: *Makanan Sehat, Car Free Day*

PENDAHULUAN

Mengonsumsi makanan sehat secara rutin dapat membantu meningkatkan energi, menjaga berat badan yang sehat, memperkuat sistem imun, dan mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Perkembangan *trend* makanan sehat terus meningkat, terutama setelah pandemi COVID-19. Konsumen kini lebih sadar akan pentingnya pola makan bergizi seimbang untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas. Hal ini mendorong industri makanan dan minuman untuk berinovasi dalam menyediakan produk yang lebih sehat, aman, dan berkelanjutan.

Adapun produk produk yang dipasarkan berupa makanan dan minuman seperti: *vietnamese spring roll*, *frozen yogurt bark*, *sandwich* buah, *ice rainbow*, *healthy water mint* dan

minuman berbahan dasar bunga telang, tentunya produk tersebut terbuat dari bahan bahan segar alami seperti sayur dan buah buahan yang diolah secara higienis.

Vietnamese spring roll, atau yang dikenal sebagai Gỏi cuốn dalam bahasa Vietnam, adalah hidangan ringan yang populer dari Vietnam. Makanan ini terdiri dari kulit lumpia tipis yang terbuat dari beras, yang diisi dengan berbagai bahan segar, seperti sayuran (selada, wortel, timun), daun mint, ketumbar, dan udang atau daging. Beberapa variasi juga bisa menggunakan ayam atau tahu sebagai bahan pengganti.⁷

Sandwich adalah makanan praktis yang terdiri dari dua potong roti dengan isian di tengahnya, seperti buah mangga, kiwi, anggur, dan buah segar lainnya, Dengan krim kocok (*whipped cream*) yang tebal dan ditutup dua buah roti . Roti yang digunakan untuk *fruit sandwich* ini dipotong secara diagonal menjadi dua bagian sama besar dan membentuk segitiga, sehingga bagian dalam dari sandwich terlihat yaitu irisan buah-buahan segar nan cantik dan menarik yang tersusun rapi.⁷

Frozen yogurt bark adalah makanan ringan sehat yang terbuat dari yogurt beku dengan campuran buah-buahan, kacang, atau biji-bijian. Produk ini populer karena kaya akan probiotik, protein, dan serat yang bermanfaat untuk kesehatan usus dan sistem pencernaan⁵

Healthy water mint, atau yang sering disebut sebagai mint air atau *water mint* (*Mentha aquatica*), adalah jenis tanaman mint yang tumbuh di lingkungan berair, seperti di sekitar sungai atau rawa. Tanaman ini memiliki daun yang beraroma segar dan memiliki manfaat kesehatan yang banyak. Daunnya mengandung senyawa yang memiliki sifat antiinflamasi, antimikroba, dan antioksidan.

Minuman Bunga telang (*Clitoria ternatea*) adalah bunga tropis yang dikenal karena warna birunya yang alami dan manfaat kesehatannya. Berdasarkan penelitian Arifin (2022)¹, ekstrak bunga telang kaya akan antioksidan, termasuk flavonoid dan antosianin, yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh, melawan radikal bebas, dan menjaga kesehatan kulit. Dalam produk minuman, bunga telang sering dikombinasikan dengan lemon atau madu untuk menghasilkan rasa yang menyegarkan sekaligus menambah nilai kesehatan.³

Rainbow Ice adalah produk es yang berbahan dasar alami, menggabungkan buah naga, bunga telang, dan susu. Inovasi ini berangkat dari kebutuhan akan makanan sehat dan alami, khususnya di kalangan masyarakat yang semakin peduli dengan kandungan gizi dan kualitas

bahan pangan. Buah naga kaya akan antioksidan dan serat, yang bermanfaat untuk kesehatan pencernaan dan meningkatkan sistem imun²

METODE PENELITIAN

Pengenalan produk di *Care Free Day* kesawan dikota medan melibatkan interaksi langsung dan pengalaman menarik bagi pembeli. Dalam acara ini, kami memberikan informasi yang jelas dan menarik mengenai produk, termasuk manfaat dan keunggulannya. Kami melakukan demonstrasi produk secara langsung, sehingga calon pembeli dapat melihat dan mencoba produk tersebut secara langsung. Selain itu, memberikan sampel gratis pada hari tersebut dapat meningkatkan minat dan mendorong pembeli untuk mencoba produk. Kami juga melakukan komunikasi yang ramah dan responsif, hal ini sangat penting untuk membangun hubungan baik dengan pelanggan, sehingga mereka merasa dihargai dan lebih cenderung untuk melakukan pembelian. Dengan pendekatan yang tepat, selain itu pengenalan produk di *Car Free Day* menjadi kesempatan yang sangat menguntungkan untuk meningkatkan penjualan dan memperluas jangkauan pasar.⁶

HASIL

Hasil yang dicapai dari pelaksanaan program edukasi masyarakat umum tentang produk makanan sehat ini adalah terlaksananya pelatihan dan promosi melalui pemasaran di lingkungan masyarakat dengan baik dan sesuai target luaran yang diharapkan. Program ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam bidang yang telah ditentukan serta memperkenalkan produk atau layanan yang menjadi fokus dalam kegiatan ini. Pelaksanaan program ini melibatkan partisipasi aktif dari berbagai pihak, termasuk mahasiswa, masyarakat setempat.

Perkembangan *trend* makanan sehat terus meningkat, terutama setelah pandemi COVID-19. Konsumen kini lebih sadar akan pentingnya pola makan bergizi seimbang untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas. Hal ini mendorong industri makanan dan minuman untuk berinovasi dalam menyediakan produk yang lebih sehat, aman, dan berkelanjutan. Selain itu, *trend* makanan halal juga menunjukkan pertumbuhan signifikan. Indonesia, misalnya, menjadi salah satu dari lima eksportir utama makanan dan minuman halal ke negara-negara Organisasi

Kerjasama Islam (OKI) dengan nilai ekspor mencapai USD 13,1 miliar pada tahun 2022. Potensi besar dalam industri makanan halal ini mendorong berbagai pihak untuk terus mengembangkan produk yang sesuai dengan standar halal dan sehat.⁴

Hasil Quisioner penjualan Produk Makanan Sehat

Didalam hasil *Quisioner* penjualan produk Makanan Sehat pada acara *Car Free Day* dapat ditarik kesimpulan bahwa pelayanan sangat baik, ramah dan menyenangkan, untuk rasa menurut para konsumen sudah sangat baik dan juga menggunakan bahan bahan segar alami, packaging nya juga sangat simple, menarik dan bisa dibawa kemana mana, untuk saran dan masukan diperlukan promosikan melalui sosial media seperti Instagram, tiktok twitter atau media media sosial lainnya yang bisa meningkatkan daya tarik konsumen.

KESIMPULAN DAN SARAN

Makanan Sehat adalah makanan yang kaya akan nutrisi dan memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Makanan ini biasanya mengandung vitamin, mineral, serat, protein, lemak sehat, dan karbohidrat kompleks yang diperlukan tubuh untuk berfungsi secara optimal. produk produk yang dipasarkan berupa makanan dan minuman seperti: *vietnamese spring roll*, *prozen yogurt bark*, *sandwich buah*, *ice rainbow*, *healthy water mint* dan minuman berbahan dasar bunga telang, tentunya produk produk tersebut terbuat dari bahan bahan segar alami seperti sayur dan buah buahan yang diolah secara higienis.

Pengenalan produk di *Car Free Day* melibatkan interaksi langsung dan pengalaman menarik bagi pembeli. Dalam acara ini, kami memberikan informasi yang jelas dan menarik mengenai produk, termasuk manfaat dan keunggulannya. Kami melakukan demonstrasi produk secara langsung, sehingga masyarakat dapat melihat dan mencoba produk tersebut secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arifin, R. (2022). *Manfaat Antioksidan pada Ekstrak Bunga Telang. Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(3), 45-52.

2. Gunawan, A., dkk. (2020). *Kandungan Nutrisi Buah Naga Merah dan Manfaat Kesehatan. Jurnal Gizi dan Kesehatan*
3. Handayani, R., & Santoso, E. (2019). *Penerapan Pewarna Alami dari Bunga Telang pada Mulyadi, A., & Putri, N. (2021). Manfaat Probiotik pada Yogurt untuk Kesehatan Pencernaan. Jurnal Ilmu Kesehatan Produk Makanan. Jurnal Teknologi Pangan Indonesia*
4. Putra, F., & Lestari, A. (2021). *Strategi Pemasaran Produk Kuliner Sehat Melalui Media Sosial. Jurnal Ekonomi Kreatif, 5(1), 30-38.*
5. Setiawan, S., dkk. (2022). *Potensi Yogurt dan Bahan Alami dalam Pengembangan Produk Kesehatan. Jurnal Teknologi Pangan*
6. Syahrani (2016). *Kewirausahaan Makanan Ringan: Panduan Lengkap dari Produksi hingga Pemasaran. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.*
7. Wahyuni, D., & Suryanto, M. (2023). *Inovasi Produk Sandwich Berbasis Sayuran Organik. Jurnal Pangan dan Gizi, 8(2), 112-120.*