Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat
10 Agustus 2026, Hal. 814-829
e-ISSN: 2686-2964

Olahan Pangan Fungsional Cabai dan Pegagan untuk PRA Girirejo

Ichwan Ridwan Rais[1], Nining Sugihartini[2], Siti Fatmawati Fatimah[2], Nurul Putrie Utami[3] Muhammad Anung Danang Syarifudin[4], Mei Mudaleni [4], M Ihsan Syarlendra [4], Ama Tuasikal [4]

Departemen Biologi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan[1]
Departemen Teknologi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan[2]
Prodi Bisnis Jasa Makanan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Ahmad Dahlan[3]
Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan[4]
Jl. Prof. DR. Soepomo SH, Warungboto, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta
Email: ichwan.rais@pharm.uad.ac.id

ABSTRAK

Majelis Kesehatan dan Ekonomi PRA Girirejo meluncurkan inisiatif untuk hidup sehat dan meningkatkan ekonomi anggota persyarikatan. Berdasarkan diskusi antara ketua PRA dan ketua pengusul, ada keluhan tentang penyakit yang diderita anggota PRA serta masyarakat yang ikut pengajian, terutama yang sudah tua, dan pola makan dalam setiap pertemuan PRA. Makanan yang disajikan dapat diganti dengan pilihan yang lebih sehat tetapi tetap enak untuk masyarakat. Solusi untuk mengganti makanan adalah produk makanan fungsional yang terbuat dari tanaman yang bermanfaat cabai dan pegagan. Keunggulan solusi ini akan disampaikan kepada masyarakat, dan penerimaannya akan dinilai dengan angket sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan. Rencana kegiatan meliputi, semua anggota akan mendapatkan informasi melalui presentasi mengenai manfaat dan kelebihan produk makanan fungsional, terutama untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko penyakit yang diakibatkan oleh usia lanjut. Selanjutnya, akan dibuat produk makanan fungsional yang akan dikonsumsi di setiap pertemuan selama dua semester, serta rasa dan manfaat yang dirasakan selama penggunaannya akan dinilai. Para responden yang terlibat adalah seluruh anggota PRA Girirejo.

Kata kunci (dicetak tebal): Majelis Kesehatan dan Ekonomi, Cabai, Pegagan, Pimpinan Ranting ‘Aisyiah Girirejo

ABSTRACT

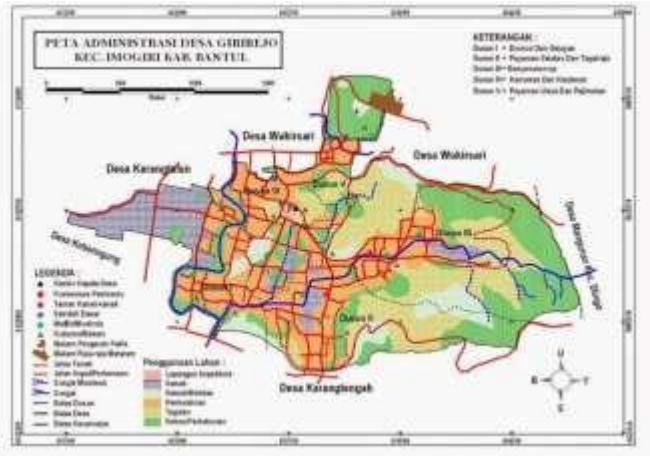
The Girirejo PRA Health and Economic Council launched an initiative to promote healthy living and improve the economic well-being of its members. Based on discussions between the PRA chairman and the proposing chairman, there were complaints about illnesses suffered by PRA members and members of the community who attended religious studies, especially the elderly, and the eating habits of each PRA meeting. The food served could be replaced with healthier options that are still tasty for the community. The solution to replace the food is a functional food product made from the beneficial plant chili and pegagan. The advantages of

this solution will be conveyed to the community, and its acceptance will be assessed with a questionnaire before and after the activity. The activity plan includes all members receiving information through a presentation on the benefits and advantages of functional food products, especially for improving health and reducing the risk of diseases caused by aging. Next, a functional food product will be created to be consumed at each meeting for two semesters, and the taste and benefits experienced during its use will be assessed. The respondents involved are all members of the Girirejo PRA.

Keywords : *Health and Economic Council, Chili, Gotu Kola, 'Aisyiah Girirejo Branch Leadership*

PENDAHULUAN

Desa Girirejo adalah sebuah desa yang berada di kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan area sekitar 32 hektar. Desa ini berbatasan dengan Desa Wukirsari, Desa Karang Talun, Desa Karang Tengan, dan Desa Mangunan. Girirejo terdiri dari lima pedukuhan, yaitu Pedukuhan Dronco dan Gejayan, Pedukuhan Payaman Selatan dan Tegalrejo, Pedukuhan Banyusumurup, Pedukuhan Kanoman dan Kradenan, serta Pedukuhan Pajimatan dan Payaman Utara yang terbagi dalam sembilan pokgiat LPMD. Sebagian besar warga desa bekerja di ladang saat pagi hari, dengan hasil pertanian utama berupa padi dan hasil lainnya seperti rempah-rempah herbal, kayu putih, serta sayuran. Mereka juga melakukan kegiatan tambahan dengan menjual hasil pertanian di pasar dan mencari rumput untuk pakan ternak. Imogiri dikenal sebagai area pemakaman para raja Keraton Mataram yang sekarang menjadi bagian dari Daerah Istimewa Yogyakarta. Berikut adalah peta lokasi Desa Girirejo:



Gambar 1. Peta Lokasi Kelurahan Girirejo
(https://girirejo.bantulkab.go.id/first/artikel/38-GAMBARAN-DESA-GIRIREJO)

Desa Girirejo terkenal dengan produk unik dari kerajinan tangan dan makanan. Warga di Dusun ini menciptakan kerajinan tangan seperti keris dan juga memproduksi minuman kesehatan tradisional. Di desa Girirejo, terdapat Pimpinan Ranting 'Aisyiyah (PRA) Girirejo, yang mengayomi warga desa serta memiliki beberapa majlis dengan program kerja, termasuk Majlis Kesehatan dan Majlis Ekonomi dan Ketenagakerjaan. Kedua majlis ini fokus pada program untuk meningkatkan gaya hidup sehat serta membantu ekonomi anggotanya dan masyarakat umum dengan lebih baik. PRA Girirejo dipimpin oleh Ibu Tatik Karyati S. Pd. (NBM 717270) dan Sekretaris Ibu Indah Wulandari (NBM 879955). Dari hasil Musyawarah Ranting yang diadakan pada 14 November 2025 dan setelah berdiskusi antara Ketua usulan dengan Ketua PRA, masalah yang akan diangkat dan dicari solusinya adalah masalah kesehatan anggota PRA dan masyarakat yang sering menjadi keluhan kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas persyarikatan serta keterbatasan dana yang dimiliki oleh persyarikatan. Berikut adalah penjelasan mengenai masalah PRA Girirejo:

1. Kesehatan anggota PRA Girirejo dan warga masyarakat

Anggota PRA dan masyarakat yang aktif di kegiatan PRA Girirejo sebagian besar adalah ibu-ibu dengan kategori usia lanjut. Berdasarkan hasil survey kegiatan Pengabdian Masyarakat Mandiri yang dilakukan sebelumnya, mayoritas meminta penyuluhan kesehatan yang berkaitan peningkatan kesehatan di usia lanjut. Sebagai anggota Pimpinan Ranting Muhammadiyah (PRM) Girirejo, Ketua Pengusul mengangkat topik "Potensi Tanaman berkhasiat Sebagai Peningkatan Kesehatan melalui Olahan Pangan Fungsional". Dalam diskusi dan pertanyaan,

merambah pada beberapa keluhan penyakit yang dialami seputar rasa nyeri (inflamasi), tekanan darah tinggi (hipertensi), kadar gula darah (diabetes), kolesterol sampai kelelahan. Keluhan ini yang sering menyebabkan ibu-ibu peserta pengajian PRA menjadi lebih banyak ijin tidak mengikuti dan menghambat perkembangan upaya PRA untuk meningkatkan kesejahteraan sosial, ekonomi serta kesehatan umat dan masyarakat. Meskipun permasalahan ini juga menjadi tantangan bagi Majlis Tabligh dalam kaderisasi dan peremajaan anggota persyarikatan, Majlis lain yang berkaitan seperti Majlis Kesehatan dan Ekonomi tidak bisa berpangku tangan untuk saling membantu meningkatkan peran aktif anggota PRA dalam melaksanakan program kerja. Tanaman berkhasiat yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi keluhan antara lain, pegagan (*Centella asiatica* L. urban) untuk menghambat proses inflamasi [1] dalam penyembuhan luka diabetes [2] dan menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi [3], serta berfungsi sebagai imunomodulator [4]. Cabai (*Capsicum annuum* L.) sebagai antiinflamasi [5], menurunkan kolesterol [6], tekanan darah [7] serta diabetes [8]. Berdasarkan bukti ilmiah ini, keluhan kesehatan anggota PRA atau masyarakat secara umum dapat diupayakan mengurangi dengan mengkonsumsi olahan pangan fungsional tanaman berkhasiat dari pegagan dan cabe.

2. Keterbatasan dana yang dimiliki PRA Girirejo

Selain masalah kesehatan, kekurangan dana adalah masalah evaluasi lain dalam laporan Musyawarah PRA. Solusi kendala kesehatan dapat diatasi bersamaan dengan solusi ekonomi. Dengan melakukan pelatihan untuk membuat olahan pangan fungsional pegagan dan cabai yang dapat dikonsumsi selama kegiatan proker PRA dan dijual sebagai produk jamu P-IRT kepada anggota PRA atau masyarakat simpatisan PRA.

Prioritas masalah yang akan diupayakan penyelesaiannya melalui pengabdian tahun ini adalah kemampuan dan kemandirian membuat olahan pangan fungsional yang dapat dikonsumsi berkala untuk meningkatkan kesehatan dan keaktifan anggota PRA dan masyarakat dalam kegiatan pengajian dan amalan lain. Serta peluang meningkatkan aktivitas ekonomi produk yang dijual PRA dalam upaya menambahkan kas PRA, bahkan sumber pendapatan anggota.

METODE

Mencantumkan metode atau teknik yang digunakan, dan alat-alat khusus yang diperlukan dalam pengabdian. Metode menjelaskan tahapan atau langkah dalam melaksanakan program: 1). solusi yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan, 2). minimal 2 tanggal pelaksanaan (bukan rentang waktu), 3). jumlah mahasiswa, dan 4). mitra yang terlibat. Tahapan sebaiknya meliputi persiapan, pelaksanaan, dan pengukuran peningkatan keberdayaan mitra.

a. Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PPM akan dilakukan dengan metode pelatihan dan pendampingan, pemilihan bahan baku, pembuatan olahan pangan fungsional pegagan dan cabai. Bidang manajemen: pelatihan dan pendampingan pengemasan yang baik. Adapun secara rinci kegiatan akan meliputi:

1. **Pelatihan dan pendampingan I**: Pemilihan kebenaran tanaman, budidaya, dan penanganan pascapanen tanaman yang baik.

   Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan dasar pengetahuan kepada mitra PRA Girirejo untuk memilih dan menghasilkan bahan baku yang berkualitas. Pada pelatihan ini akan diberikan pengetahuan tentang persyaratan olahan pangan menurut Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Nomor 1 Tahun 2022 tentang

Pengawasan Klaim dalam Label dan Iklan Pangan Olahan [11] serta ketrampilan penanganan bahan baku pascapanen agar persyaratan-persyaratan tersebut dapat dicapai. Dengan pemilihan bahan baku yang baik dan benar, diharapkan produk yang diperoleh juga bermutu baik, sehingga permasalahan masa kadaluarsa bahan baku yang singkat dapat diatasi. Kegiatan pendampingan I dilakukan selama 7 jam pertemuan pada semester pertama yang melibatkan dosen, ahli gizi, mahasiswa dari prodi Farmasi S1 dan Magister Farmasi yang berkompeten dalam budidaya dan penanganan pascapanen bahan baku tanaman. Waktu pelaksanaan 29 Januari 2026 Persiapan (160 menit), 31 Januari 2026 Pelaksanaan (240 menit).

2. **Pelatihan dan pendampingan II**: Mengadakan pelatihan pembuatan berbagai olahan pangan fungsional pegagan dan cabai

   Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan kepada mitra PRA Girirejo untuk membuat berbagai olahan pangan fungsional pegagan dan cabai. Pada pelatihan ini akan diberikan pemahaman pemilihan bahan-bahan untuk pembuatan olahan pangan fungsional, penentuan jenis olahan pangan fungsional, formula resep olahan, keajegan mutu produk olahan, dan kontrol kualitas produk olahan. Kegiatan pendampingan dilakukan selama 7 jam pertemuan pada semester pertama yang melibatkan dosen, ahli gizi, dan mahasiswa dari prodi Farmasi S1 dan Magister Farmasi yang berkompeten dalam produksi olahan pangan fungsional. Waktu pelaksanaan 12 Februari 2026 Persiapan (160 menit), 14 Februari 2026 Pelaksanaan (240 menit).

b. Kepakaran Tim Pelaksana

Tabel II. Uraian Kepakaran Anggota Tim Tahun I serta Keterlibatan Mahasiswa

No	Pelaksana	Kepakaran	Permasalahan	Solusi
1	Semester 1 Kegiatan I Apt. Ichwan Ridwan Rais, M.Sc., Ph.D Mahasiswa dari prodi Farmasi Muhammad Hanung Danang Syarifuddin Ama Tuasikal Mei Mudaleni	Apt. Ichwan Ridwan Rais, M.Sc., Ph.D ahli di bidang bahan alam dan pengembangannya. Aktif mengajar Mata Kuliah (berkaitan CPOTB) Pengemembangan Obat Tradisional, Praktikum, serta riset dengan topik yang mendukung seperti Farmakognosi dan Fitokimia Mahasiswa Farmasi yang terlibat sedang melakukan riset di bidang Farmakognosi dan Fitokimia, aktif mempersiapkan bahan baku, instrumen pelatihan, serta kelengkapan administratif yang lain	Keluhan kesehatan yang berdampak pada kualitas hidup dan keaktifan ber Muhammadiyah di lingkungan PRA Kelurahan Girirejo	Mengadakan penyuluhan kesehatan dan pola hidup sehat, mempraktekkan pelatihan dan pendampingan pemilihan bahan baku serta penanganan bahan baku yang baik sesuai peraturan yang berlaku
2	Semester 1 Kegiatan II Dr. Apt. Nining Sugihartini, M.Si dan Apt.Siti Fatmawati Fatimah, M.Sc. Mahasiswa dari prodi Farmasi M Ihsan Syarlendra Nur Fitria Mei Mudaleni	Nurul Putrie Utami, S.Gz., MPH., staf pengajar Prodi Bisnis dan Jasa Makanan. Memberikan materi tentang pemilihan bahan-bahan untuk pembuatan olahan pangan fungsional Penentuan jenis olahan pangan fungsional, formula resep olahan, keajegan mutu produk olahan, dan kontrol kualitas produk olahan	Pemilihan dan pengolahan bahan pangan menjadi olahan pangan fungsional yang bermutu	Upaya pengenalan, pelatihan, dan penerapan pengolahan pangan fungsional yang berkualitas

c. Partisipasi Mitra

Tabel III. Uraian partisipasi mitra dalam pelaksanaan program

No	Proses	Permasalahan	Solusi	Partisipasi Mitra
1	Pemilihan dan pengelolaan bahan baku yang baik	Pemilihan dan penyediaan bahan baku belum memenuhi standar mutu	Penyuluhan pola hidup sehat yang menjadi tujuan pembuatan minuman kesehatan	Mengikuti dengan antusias penyuluhan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi minuman kesehatan
			Penyuluhan dan pelatihan pemilihan dan pengelolaan bahan baku untuk menjaga kualitas dan kuantitas dalam keadaan baik sampai digunakan dalam proses produksi	Mengikuti dengan baik penyuluhan dan pelatihan pemilihan dan pengelolaan bahan baku obat bahan alam
			Penyuluhan dan pelatihan penyimpanan bahan baku agar terjaga kualitas untuk pemakaian periode produksi selanjutnya	Mengikuti dengan seksama penyuluhan dan pelatihan penyimpanan bahan baku dan produk jadi obat bahan alam
				Menyediakan tempat dan konsumsi agenda program pengabdian secara mandiri.
				Mengikuti pretes dan postes untuk mengukur perubahan keberdayaan mitra dalam pelaksanaan program.
2	Produksi olahan pangan fungsional	pemilihan bahan-bahan untuk pembuatan olahan pangan fungsional	Pemilihan dan pengolahan bahan pangan menjadi olahan pangan fungsional yang bermutu	Mengikuti Penyuluhan dan pelatihan, pengenalan, dan penerapan pengolahan pangan fungsional yang berkualitas
				Menyediakan tempat dan tambahan konsumsi agenda program pengabdian secara mandiri.
				Mengikuti pretes dan postes untuk mengukur perubahan keberdayaan mitra dalam pelaksanaan program.

d. Evaluasi Pelaksanaan Program dan Keberlanjutan Program

Indikator keberhasilan program di ukur dari tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku anggota PRA Girirejo sebagai mitra menggunakan kuisioner *pretest-postes*, terwujudnya produk minuman kesehatan jahe instan dan rosella celup di Desa Mitra. Adapun keberlanjutan program

akan dikolaborasikan dengan pihak Desa Setempat, masyarakat luas, dan anggota kelompok usaha serta melibatkan PCM setempat.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

a. Manfaat Kegiatan Pengabdian

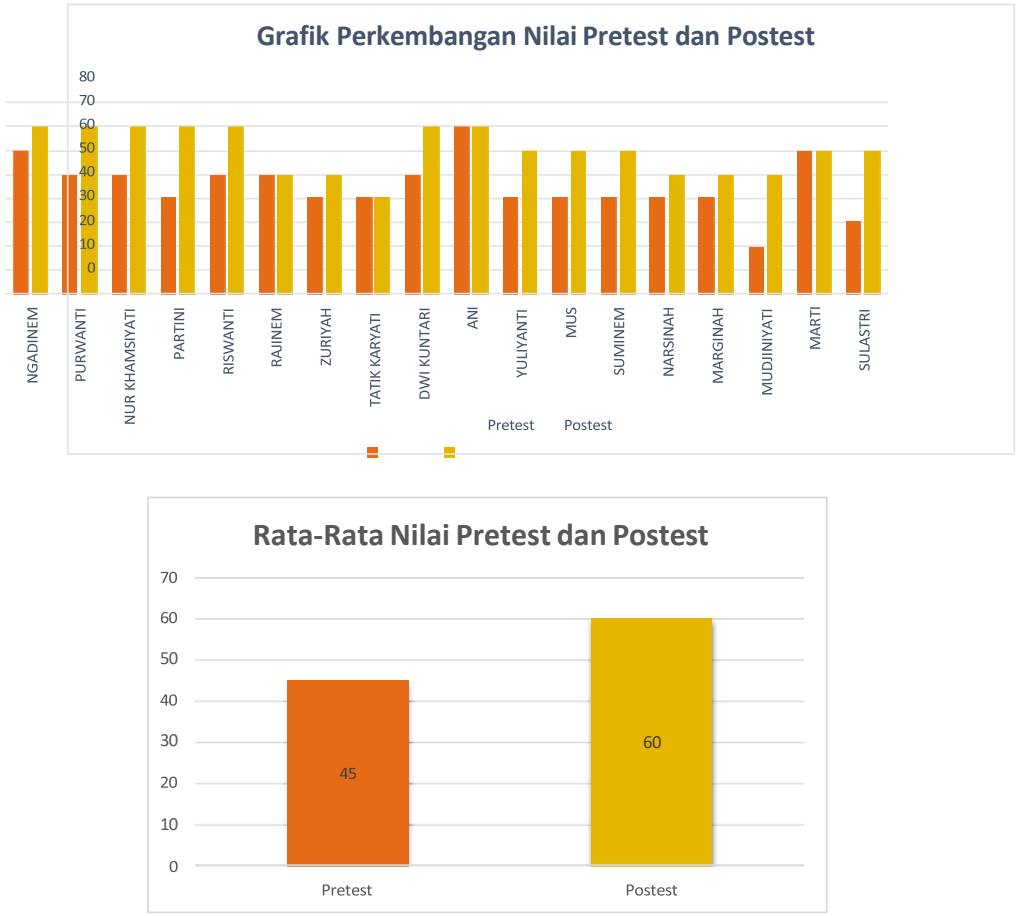
Dalam pelaksanaan semester pertama, melalui penyuluhan, pelatihan dan pendampingan pola hidup sehat, pemilihan, pengelolaan dan penyimpanan bahan baku pangan fungsional, masyarakat mendapatkan pengetahuan tentang persyaratan bahan baku pangan fungsional serta keterampilan memilih, mengelola dan menyimpan bahan baku.

Peningkatan keberdayaan mitra sesuai tabel keberdayaan mitra non produktif ekonomi sekaligus sebagai evaluasi keberhasilan dan keberlanjutan pelaksanaan program yang tercantum dalam Tabel IV.

Tabel IV. Keberdayaan Mitra Kegiatan PkM

No	Jenis Mitra	Jenis Keberdayaan	Cek List
1	Mitra Non Produktif Ekonomi	Pengetahuannya meningkat	✓
		Keterampilannya meningkat	✓
		Kesehatannya meningkat	✓
		Pendapatannya meningkat	✓
		Pelayanannya meningkat	
2	Mitra Produktif Ekonomi	Pengetahuannya meningkat	
		Keterampilannya meningkat	
		Kualitas produknya meningkat	
		Jumlah produknya meningkat	
		Jenis produknya meningkat	
		Kapasitas produksi meningkat	
		Jumlah aset meningkat	
		Jumlah omsetnya meningkat	
		Kemampuan manajemennya	
		Keuntungannya meningkat	
		Produk tersertifikasi	
		Produk terstandarisasi	
		Unit usaha berbadan hukum	
		Jumlah wirausaha baru mandiri meningkat	

Pengukuran potensi mitra dilakukan dengan menilai hasil pretest dan posttest. Hasil pengukuran ini dapat digunakan seabagai indikator keberhasilan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan. Hasil pretest dan postest ditampilkan dalam Gambar 3 dan 4. Gambar tersebut menunjukkan perubahan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Secara umum terjadi peningkatan pemahaman pada sebagian besar aspek yang diuji. Peningkatan signifikan dalam pemahaman pemilihan bahan baku dan pengolahan pangan fungsional cukup signifikan dengan nilai selisih peningkatan sebesar 15 poin, namun persentasenya masih tergolong rendah dengan nilai rata rata 60 poin. Ini menunjukkan bahwa peserta masih kurang memahami secara menyeluruh manfaat kombinasi herbal tersebut.



Gambar 3. Grafik penilaian peningkatan pengetahuan pemilihan dan keterampilan pengolahan bahan pangan fungsional

Gambar 4. Grafik perkembangan peningkatan pengetahuan pemilihan dan keterampilan pengolahan bahan pangan fungsional setiap peserta



Gambar 5. Hasil pengolahan bahan pangan fungsional setiap peserta

Pada hari Sabtu, 31 Januari 2026, Tim PkM di PRA Girirejo, Imogiri melaksanakan penyuluhan dan pelatihan pengelolaan serta pemilihan bahan baku pangan fungsional dengan standar mutu yang berkesinambungan (Gambar 5). Agenda ini merupakan kegiatan pertama pendampingan program pengabdian. Pembicara adalah apt. Ichwan Ridwan Rais, M.Sc., Ph.D., Dosen Farmasi UAD (Gambar 6). Pembicara menjelaskan pentingnya pemilihan dan penentuan bahan baku pangan fungsional yang baik. Topik yang disampaikan antara lain Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Nomor 1 Tahun 2022 tentang Pengawasan Klaim dalam Label dan Iklan Pangan Olahan.



Gambar 6. Penyuluhan pengelolaan dan pemilihan bahan baku pangan fungsional

Pada hari Sabtu, 14 Februari 2026, Tim PkM di PRA Girirejo, Imogiri melaksanakan kegiatan kedua berupa penyuluhan dan pelatihan pembuatan pangan fungsional pegagan dan cabai. Pembicara adalah Nurul Putrie Utami, S.Gz., MPH., Dosen Prodi Bisnis Jasa Makanan UAD (Gambar 7). Pembicara menjelaskan tentang pembuatan peyek cabai, puding pegagan, keripik pegagan dan mie pegagan, meliputi bagaimana membuat resep, cara membuat, manfaat, sampai kontrol kualitas produk yang telah dibuat (Gambar 8, 9, 10, 11).

Pada kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat kesehatan, cara pengolahan, serta aspek keamanan konsumsi pangan fungsional ini. Strategi peningkatan pemahaman materi penyuluhan dilakukan dengan pendekatan interaktif, seperti pemberian materi dalam bentuk visual yang menarik melalui presentasi *power point* dan dilanjutkan praktek pembuatan sediaan. Kegiatan tersebut juga melibatkan mahasiswa UAD.



Gambar 7. Penyuluhan pembuatan pangan fungsional cabai dan pegagan

Adanya kegiatan praktek langsung dapat membuat peserta mengevaluasi kualitas sediaan berdasarkan warna, aroma, tekstur, rasa dan hasil yang diperoleh sehingga dapat diperkirakan nilai ekonominya (Gambar 8 dan 9). Dengan menerapkan strategi ini, diharapkan penyuluhan dapat lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat dan cara membuat pangan fungsional untuk pola hidup sehat. (Gambar 10). Berdasar testimoni Ibu-Ibu PRA setelah merasakan olahan cabai dan pegagan yang dirasakan adalah rasa enak dan bisa diterima dengan baik, b erdasar formula yang disampaikan saat penyuluhan.



Gambar 8. Pelatihan pembuatan puding pegagan



Gambar 9. Pelatihan pembuatan keripik pegagan



Gambar 10. Pelatihan pembuatan peyek cabai



Gambar 11. Pelatihan pembuatan mie pegagan

b. Kontribusi Mitra

Mitra PRA Girirejo mengikuti dengan antusias penuh semangat penyuluhan dan pelatihan penerapan aspek mutu pada pembuatan produk olahan pangan fungsional, pelatihan pemilihan dan pengelolaan bahan baku olahan pangan, serta penyimpanan. Mitra juga menyediakan tempat dan konsumsi agenda program pengabdian secara mandiri.

c. Faktor Yang Menghambat

Pelaksanaan program pengabdian yang telah dilakukan belum menemukan kendala yang berarti. Rencana agenda yang akan dihadapi adalah proses pemasaran yang memiliki tantangan tersendiri.

d. Faktor Yang Mendukung

Pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan berjalan lancar karena dukungan dan antusiasme Masyarakat secara umum dan anggota PRA secara khusus.

SIMPULAN

Pelaksanaan rencana program pengabdian sesuai dengan agenda program Semester pertama, adalah kegiatan *Pelatihan dan Pendampingan Pemilihan Bahan Baku dan Penanganan Bahan Baku olahan pangan fungsional yang Baik serta Kegiatan penyuluhan tentang pengolahan pangan fungsional cabai dan pegagan* telah berhasil dilaksanakan. Keberhasilannya meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta terkait penggunaan bahan baku olahan pangan, pemilihan bahan baku yang berkualitas, serta penerapan gaya hidup sehat dalam pencegahan penyakit. Berdasarkan hasil survei, mayoritas peserta memiliki riwayat penyakit menahun dan masih mengandalkan obat sintetik, meskipun sebagian telah mencoba obat tradisional. Setelah mengikuti pelatihan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai olahan pangan fungsional, penggunaannya, sebagaimana ditunjukkan oleh

hasil pretest dan posttest. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi dan pendampingan yang tepat sangat berperan dalam mendorong pemanfaatan olahan pangan fungsional secara baik, sekaligus memperkuat kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan preventif berbasis bahan alami.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1). LPPM UAD sebagai pemberi dana dengan nomor kontrak U.12/SPK-PkM-REGULER NON PENELITIAN-20/LPPM-UAD/XII/2025, 2). Mitra Pimpinan Ranting 'Aisyiyah Girirejo, dan 3). Pihak-pihak yang berkontribusi secara langsung

DAFTAR PUSTAKA

1. Wong, J.H., Barron, A.M. and Abdullah, J.M., 2021. Mitoprotective effects of Centella asiatica (L.) Urb.: anti-inflammatory and neuroprotective opportunities in neurodegenerative disease. *Frontiers in Pharmacology*, *12*, p.687935.
2. Xiao F, Li Q, Zeng W, Tang B, Chen Q, Wu C, Duan Z, Chen H, Rui S and Liu B (2025) *Centella asiatica* enhances diabetic wound healing by decreasing macrophage-driven inflammation *via* the AKT/MAPK/NF-κB pathway. *Front. Pharmacol.* 16:1632573. doi: 10.3389/fphar.2025.1632573
3. Fifit Eka Furi Astutik, Diah Fauzia Zuhroh, Moh. Rizqi Lazuardi Ramadhan, The effect of gotu kola (Centella asiatica L.) tea on blood pressure of hypertension, Enfermería Clínica, Volume 31, Supplement 2, 2021, Pages S195-S198, ISSN 1130-8621, https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.021.
4. Tawinwung S, Junsaeng D, Utthiya S, Khemawoot P. Immunomodulatory effect of standardized C. asiatica extract on a promotion of regulatory T cells in rats. BMC Complement Med Ther. 2021 Sep 3;21(1):220. doi: 10.1186/s12906-021-03394-z. PMID: 34479568; PMCID: PMC8418037.
5. Cho, Soo-Yeon & Kim, Heon-Woong & Lee, Min-Ki & Kim, Hyeon-Jung & Kim, Jung-Bong & Choe, Jeong-Sook & Lee, Young-Min & Jang, Hwan-Hee. (2020). Antioxidant and Anti-Inflammatory Activities in Relation to the Flavonoids Composition of Pepper (Capsicum annuum L.). Antioxidants. 9. 986. 10.3390/antiox9100986.
6. Hjazi A. The effects of Capsicum annuum supplementation on lipid profiles in adults with metabolic syndrome and related disorders: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Phytother Res. 2023 Sep;37(9):3859-3866. doi: 10.1002/ptr.7922. Epub 2023 Jun 21. PMID: 37344950.
7. Shirani, F., Foshati, S., Tavassoly, M., Clark, C.C. and Rouhani, M.H., 2021. The effect of red pepper/capsaicin on blood pressure and heart rate: a systematic review and meta-analysis of clinical trials. Phytotherapy Research, 35(11), pp.6080-6088.
8. Ildarabadi, A., Hosseini-Esfahani, F., Daei, S., Mirmiran, P. and Azizi, F., 2025. Associations between spice or pepper (Capsicum annuum) consumption and diabetes or metabolic syndrome incidence. PloS one, 20(2), p.e0314448.
9. Rais, I.R., Sugihartini, N., Fatimah, S.F., Syarifudin, M.A.D., Nafs, W.O.T., Naurah, K., dan Surya, N.A. (2025), Pola Hidup Sehat Dengan Minuman Jahe dan Rosella Hangat, Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat, e-ISSN: 2686-2964, p.1-16.
10. Rais, I.R., Susanti, H., Salamah, Z., Adjuna, M.R., Arum, V.K. and Putri, R.A., 2021. Wedhang uwuh sebagai alternatif peningkatan ekonomi dan stamina di masa pandemi covid-19 di Dusun Banyusumurup. In Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan; e-ISSN (Vol. 2686, p. 2964).

Anonim, (2022). Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Nomor 1 Tahun 2022 tentang Pengawasan Klaim dalam Label dan Iklan Pangan Olahan.

11. Anonim, (2022). Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Nomor 1 Tahun 2022 tentang Pengawasan Klaim dalam Label dan Iklan Pangan Olahan.