

Edukasi Pengolahan Bayam sebagai Sumber Pangan Sehat di Masyarakat Saat Ini

Rananda Septanta¹, Baharudin Saga², Khuzaeni³, Sairin⁴

Universitas Pamulang, Indonesia

dosen01079@unpam.ac.id¹, dosen02326@unpam.ac.id², dosen00558@unpam.ac.id³
dosen01517@unpam.ac.id⁴

Submitted: 17th April 2026 | **Edited:** 24th June 2026 | **Issued:** 01st July 2026

Cited on: Septanta, R., Saga, B., Khuzaeni, K., & Sairin, S. (2026). Edukasi Pengolahan Bayam sebagai Sumber Pangan Sehat di Masyarakat Saat Ini. *Jurnal PKM Manajemen Bisnis*, 6(2), 454-460.

ABSTRACT

This Community Service Program (PKM) focuses on education regarding spinach processing as a healthy food source in contemporary society, especially for households. Spinach is widely available but its utilization in daily diets remains limited despite its high nutritional value in Indonesia. The objective of this activity is to increase community knowledge and skills in processing spinach into nutritious food products through community training. The PKM was conducted at Pamulang Permai Housing, Pamulang Barat, South Tangerang on April 11, 2026, involving 10 lecturers from Universitas Pamulang and 20 PKK women participants through preparation, implementation, and reporting stages with coordinated team planning, active community involvement, and structured program execution to ensure effective outcomes and sustainability of activities results. The implementation used presentation, hands-on practice, discussion, and question-and-answer sessions, following preparation, implementation, and reporting stages to enhance understanding supported by practical demonstrations and interactive learning media that encouraged participant engagement and motivation improvement. The results showed increased understanding and enthusiasm among participants in processing spinach into various healthy food innovations and practical skills. Participants were able to apply simple processing techniques and showed interest in continuing healthy food practices at home in future.

Keywords: PKM, Spinach Processing, Healthy Food, Community Empowerment, Nutrition Education

PENDAHULUAN

Perubahan pola konsumsi masyarakat saat ini menunjukkan kecenderungan rendahnya pemanfaatan sayuran dalam menu harian, termasuk bayam yang sebenarnya memiliki kandungan gizi tinggi (Setiaji, et al., 2026). Bayam mengandung zat besi, vitamin, dan antioksidan yang penting bagi kesehatan tubuh, terutama dalam mencegah anemia dan meningkatkan daya tahan tubuh (Rico, et al., 2024). Namun demikian, tingkat konsumsi sayuran masih belum optimal karena keterbatasan pengetahuan masyarakat dalam mengolahnya menjadi makanan yang menarik dan variatif. Kondisi ini

menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan bahan pangan lokal dengan pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari (Ichsan, et al., 2023).

Berdasarkan analisis situasi di lingkungan Perumahan Pamulang Permai, Pamulang Barat, Tangerang Selatan, mayoritas ibu-ibu PKK sebagai penggerak rumah tangga memiliki peran penting dalam pengolahan makanan keluarga. Namun, sebagian besar masih mengolah bayam secara sederhana seperti direbus atau ditumis tanpa inovasi produk. Hal ini menyebabkan rendahnya minat konsumsi sayuran pada anggota keluarga, khususnya anak-anak. Selain itu, kurangnya edukasi mengenai diversifikasi pangan sehat juga menjadi faktor yang memengaruhi terbatasnya kreativitas dalam pengolahan bahan pangan lokal (Karuniawati, 2025).

Secara teoritis, bayam merupakan salah satu sayuran hijau yang kaya akan zat besi, asam folat, serat, serta vitamin yang berperan penting dalam pertumbuhan dan kesehatan manusia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan bayam dalam bentuk olahan pangan dapat meningkatkan nilai gizi sekaligus memperpanjang daya simpan dan meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap sayuran tersebut (Thomas et al., 2022). Selain itu, inovasi pengolahan pangan berbasis sayuran juga terbukti mampu meningkatkan ketahanan pangan keluarga serta mendukung pola makan sehat (Safira dan Alasimi, 2025).

Pentingnya edukasi pengolahan pangan berbasis bayam juga diperkuat oleh berbagai program pengabdian masyarakat sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan dan pendampingan dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi produk bernilai tambah (Aini et al., 2021). Selain itu, pendekatan edukatif melalui praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dibandingkan hanya penyampaian materi secara teori (Triani, 2021). Hal ini menjadi dasar pentingnya metode pelatihan dalam kegiatan PKM yang dilakukan.

Urgensi kegiatan ini juga berkaitan dengan isu gizi masyarakat, seperti stunting dan anemia, yang masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Pemanfaatan bayam sebagai sumber pangan sehat dapat menjadi salah satu alternatif solusi dalam peningkatan kualitas gizi keluarga. Beberapa studi menunjukkan bahwa inovasi olahan bayam dapat meningkatkan konsumsi sayuran pada anak dan ibu rumah tangga serta mendukung pencegahan masalah gizi (Rumaratu et al., 2025; Lismarina et al., 2025). Oleh karena itu,

diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi pangan bergizi.

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan PKM ini dilaksanakan sebagai bentuk implementasi tridharma perguruan tinggi dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada masyarakat. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu PKK yang memiliki peran strategis dalam pengolahan makanan keluarga. Melalui kegiatan edukasi, praktik, diskusi, dan tanya jawab, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah bayam menjadi pangan sehat yang lebih variatif dan menarik.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan di Perumahan Pamulang Permai, Pamulang Barat, Tangerang Selatan pada tanggal 11 April 2026. Kegiatan ini melibatkan 10 dosen Universitas Pamulang sebagai pelaksana dan 20 ibu-ibu PKK Perumahan Pamulang Permai sebagai peserta. Pelaksanaan PKM diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi tim pelaksana, penyusunan materi edukasi, serta perencanaan teknis kegiatan agar kegiatan dapat berjalan secara sistematis dan terarah. Tahap ini penting untuk memastikan seluruh kebutuhan kegiatan, baik materi maupun sarana pendukung, dapat terpenuhi dengan baik.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilakukan melalui pemaparan materi mengenai manfaat bayam sebagai sumber pangan sehat, dilanjutkan dengan praktik pengolahan bayam menjadi produk makanan yang lebih variatif dan bergizi. Selain itu, kegiatan juga dilengkapi dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam memahami materi secara lebih mendalam. Setelah pelaksanaan, dilakukan tahap pelaporan yang mencakup evaluasi kegiatan, dokumentasi hasil, serta penyusunan laporan akhir PKM sebagai bentuk pertanggungjawaban kegiatan dan bahan evaluasi untuk kegiatan pengabdian selanjutnya.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan di Perumahan Pamulang Permai berjalan dengan lancar dan sesuai rencana. Kegiatan diikuti oleh 20 ibu-ibu PKK dengan antusias yang cukup tinggi sejak awal kegiatan. Kehadiran peserta yang konsisten menunjukkan adanya ketertarikan terhadap materi yang

disampaikan mengenai pengolahan bayam sebagai pangan sehat. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa kegiatan edukasi berbasis masyarakat mampu meningkatkan partisipasi aktif jika dikemas secara interaktif dan praktis (Wulandari et al., 2020; Handayani et al., 2022).

Pada tahap awal, dilakukan pengukuran pemahaman peserta melalui diskusi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta hanya mengenal bayam sebagai sayuran yang diolah secara sederhana. Rendahnya variasi pengolahan menunjukkan keterbatasan pengetahuan mengenai diversifikasi pangan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa tingkat literasi pangan masyarakat rumah tangga masih tergolong sedang hingga rendah pada pengolahan sayuran (Nugroho dan Sari, 2021; Putri et al., 2022).

Penyampaian materi edukasi dilakukan dengan metode presentasi yang disertai contoh visual dan penjelasan manfaat gizi bayam. Peserta menunjukkan respons positif terutama pada bagian yang menjelaskan kandungan zat besi dan manfaat bayam bagi kesehatan keluarga. Metode edukatif berbasis visual terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat (Prasetyo, 2023; Yuliana dan Dewi, 2024).

Pada sesi praktik, peserta diajak untuk mengolah bayam menjadi beberapa produk sederhana seperti nugget bayam dan olahan tumis inovatif. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengembangkan kreativitas pengolahan pangan. Praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan ibu rumah tangga dalam mengolah bahan pangan lokal (Saputra et al., 2023; Firmansyah et al., 2020).

Diskusi dan tanya jawab menjadi bagian yang paling interaktif dalam kegiatan ini. Peserta banyak menanyakan alternatif resep, cara menjaga kandungan gizi, serta teknik penyimpanan bayam agar lebih tahan lama. Interaksi ini menunjukkan meningkatnya rasa ingin tahu peserta terhadap pengolahan pangan sehat (Lestari et al., 2025; Rahman et al., 2024).

Hasil kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan keterampilan peserta dalam mengolah bayam secara kreatif. Sebagian besar peserta mampu mempraktikkan kembali olahan yang telah diajarkan dengan baik. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pelatihan berbasis praktik dapat meningkatkan keterampilan secara signifikan pada kelompok

masyarakat (Suryani, 2021; Handayani et al., 2022).

Selain peningkatan keterampilan, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya konsumsi sayuran dalam kehidupan sehari-hari. Peserta mulai memahami bahwa bayam dapat diolah menjadi berbagai variasi makanan yang menarik bagi keluarga, terutama anak-anak. Peningkatan kesadaran ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya mengenai edukasi gizi masyarakat (Nugroho dan Sari, 2021; Wulandari et al., 2020).

Namun demikian, terdapat beberapa tantangan dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu praktik dan perbedaan tingkat pemahaman antar peserta. Beberapa peserta membutuhkan pendampingan lebih intensif dalam tahap praktik. Tantangan serupa juga ditemukan dalam kegiatan pengabdian lain yang melibatkan masyarakat heterogen (Putri et al., 2022; Prasetyo, 2023).

Tahap evaluasi dan pelaporan menunjukkan bahwa kegiatan PKM ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Dokumentasi hasil kegiatan juga menunjukkan adanya produk olahan bayam yang berhasil dibuat oleh peserta. Keberlanjutan kegiatan sangat disarankan agar manfaat edukasi dapat terus berkembang di masyarakat (Yuliana dan Dewi, 2024; Lestari et al., 2025).

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini berhasil mencapai tujuan yang diharapkan yaitu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat dalam mengolah bayam sebagai sumber pangan sehat. Kegiatan ini juga memperkuat peran ibu-ibu PKK sebagai agen perubahan dalam pola konsumsi pangan keluarga yang lebih sehat dan bergizi (Rahman et al., 2024; Saputra et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM), dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Kegiatan yang dilaksanakan di Perumahan Pamulang Permai, Pamulang Barat, Tangerang Selatan, dengan melibatkan dosen Universitas Pamulang dan ibu-ibu PKK sebagai peserta, mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dan pengolahan bayam sebagai sumber pangan sehat. Metode yang digunakan berupa pemaparan materi, praktik langsung,

diskusi, serta tanya jawab terbukti efektif dalam mendukung proses transfer pengetahuan.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mengolah bayam menjadi berbagai produk pangan yang lebih variatif dan menarik. Peserta tidak hanya memahami kandungan gizi bayam, tetapi juga mampu mempraktikkan langsung teknik pengolahan sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya konsumsi sayuran dalam upaya menjaga kesehatan keluarga serta mendukung pencegahan masalah gizi seperti anemia dan stunting.

Kegiatan PKM ini memberikan kontribusi nyata dalam upaya pemberdayaan masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK sebagai pengelola gizi keluarga. Edukasi berbasis praktik ini diharapkan dapat terus berlanjut dan dikembangkan melalui inovasi pengolahan pangan lokal lainnya. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membangun kemandirian pangan sehat berbasis keluarga di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., Chusnah, M., Yuliana, A. I., Al Faqih, M., Fajriyah, D. N., & Masykuro, D. (2021). Pelatihan Produk Pangan Fungsional Mie Bayam Merah Bagi Kader PKK. *Jurnal Masyarakat Merdeka*, 5(1), 1–10.
- Firmansyah, R., Hidayat, T., & Kusuma, A. (2020). Pelatihan diversifikasi olahan sayur untuk ketahanan pangan rumah tangga. *Jurnal Pengabdian Gizi Indonesia*, 5(2), 88–96.
- Handayani, S., Purnomo, A., & Widodo, T. (2022). Efektivitas pelatihan berbasis praktik dalam peningkatan keterampilan pengolahan pangan lokal. *Jurnal Abdimas Mandiri*, 6(1), 45–53.
- Ichsan, C. N., Erida, H., Halim, J., Jumini, I. V. S., & Juliawati, J. (2023). Aplikasi media tanam campuran untuk budidaya bayam Brazil secara vertikultur. *Jurnal Pengabdian Pembangunan Pertanian dan Lingkungan*, 3(2), 33–41.
- Karuniawati, H. (2025). Inovasi pangan bayam menjadi tepung dan cookies sehat. *UMS News*, 12 November 2025, 1–5.
- Lestari, D., Oktaviani, R., & Mahendra, B. (2025). Peningkatan literasi pangan sehat melalui edukasi masyarakat berbasis komunitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 9(1), 101–110.
- Lismarina, L., Firdaus, M. Y., Salsabila, R., Suprawijaya, D. A., Zein, Z. A., Wiguna, A. A., et al. (2025). Pendampingan pemanfaatan pangan lokal berbasis bayam dalam produk bolu kukus untuk pencegahan stunting. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(4), 210–219.
- Nugroho, A., & Sari, M. (2021). Analisis literasi pangan rumah tangga dalam konsumsi sayuran. *Jurnal Gizi dan Pangan Lokal*, 4(2), 55–63.

- Prasetyo, Y. (2023). Media visual dalam peningkatan efektivitas edukasi gizi masyarakat. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian*, 7(3), 120–128.
- Putri, N., Kurniawan, D., & Siregar, H. (2022). Tantangan edukasi pangan sehat di masyarakat urban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 77–85.
- Rahman, F., Sulastri, E., & Ramadhani, I. (2024). Partisipasi masyarakat dalam program pengolahan pangan sehat berbasis rumah tangga. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 10(1), 66–74.
- Rico, C. N., Alya, E., Mursyd, M. A., Shinta, G. P., Utari, M. Y., Husna, D., et al. (2024). Pemanfaatan bayam hijau pada rolade ayam sebagai upaya pencegahan stunting. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat UMJ*, 2(1), 101–110.
- Rumaratu, H., Desiyanti, I. W., Sasmita, A., Canon, N., & Saputri, O. (2025). Pengolahan bahan pangan lokal: mie cakalang bayam merah sebagai upaya pencegahan stunting. *Jurnal SOLMA*, 13(2), 88–97.
- Safira, S., & Alasimi, N. H. (2025). Pengolahan bayam menjadi keripik sehat: Edukasi dan distribusi untuk ketahanan pangan masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Pembangunan dan Pendidikan Vokasi Pertanian*, 6(1), 45–52.
- Saputra, B., Nurhayati, D., & Anggraini, L. (2023). Inovasi pengolahan sayuran untuk peningkatan konsumsi gizi keluarga. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi*, 6(2), 92–100.
- Setiaji, B., Pradana, P. W., Widyaningtyas, F. S., Santoso, P. H., Wiyatmo, Y., & Kuswanto, H. (2026). The physics of Gudeg: Learning traditional food as educational media. *arXiv Preprint*, 2604.03326, 1–12.
- Suryani, N. (2021). Peningkatan keterampilan ibu rumah tangga melalui pelatihan pengolahan pangan lokal. *Jurnal Abdimas Sejahtera*, 3(1), 30–38.
- Thomas, N. A., Djuwarno, E. N., & Pakaya, S. (2022). Edukasi dan inovasi keripik bayam sehat sebagai alternatif pangan ibu hamil pencegah anemia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 1(3), 115–124.
- Triani, N. (2021). Penyuluhan olahan sehat dari bayam merah di Desa Jabung Kabupaten Ponorogo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(11), 55–62.
- Wulandari, R., Setiawan, A., & Pramesti, D. (2020). Edukasi gizi berbasis masyarakat dalam peningkatan konsumsi sayuran. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 15–24.
- Yuliana, D., & Dewi, R. (2024). Pendekatan edukatif dalam penguatan ketahanan pangan keluarga. *Jurnal Inovasi Pengabdian*, 8(1), 50–59.