

Revitalisasi Makanan Fermentasi Tradisional Kuantan Singingi melalui Pelatihan Berbasis IPTEKS

Ismawati*, Saryono, Mukhyarjon, Enikarmila Asni, Silvera Devi, Suci Anggraini, Nabella Suraya, Lunari Kesya, Dinda Salsabila, Cantika Natswa Deanra

*ismawati@lecturer.unri.ac.id

Universitas Riau

Abstrak Kekurangan gizi pada masyarakat terutama pada balita masih menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia, termasuk di Provinsi Riau. Salah satu upaya meningkatkan status gizi masyarakat yaitu dengan memanfaatkan makanan tradisional Kabupaten Kuantan Singingi, yaitu makanan fermentasi seperti pekasam, sarobu, pudung, dan cangkuk semang. Makanan fermentasi ini merupakan makanan yang mengandung gizi yang tinggi, seperti protein, karbohidrat, asam amino, mineral dan probiotik yang baik untuk kesehatan, namun sudah hampir punah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan merevitalisasi makanan fermentasi tradisional Kuansing melalui pelatihan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEKS). Metode pelaksanaan mencakup pemutaran video cara pembuatan makanan fermentasi tradisional khas Kuansing, pembagian buku saku, serta diskusi interaktif bersama kader kesehatan dan ibu-ibu hamil, menyusui, memiliki balita. Hasil kegiatan menunjukkan tingginya antusiasme peserta, tercermin dari keterlibatan aktif dalam diskusi dan tanya jawab. Pelatihan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kembali rasa kesadaran dan kepemilikan terhadap pangan lokal serta membuka peluang usaha rumah tangga. Dengan demikian, revitalisasi makanan fermentasi tradisional dapat menjadi strategi peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat sekaligus pelestarian budaya.

Kata Kunci: kekurangan gizi; kesehatan masyarakat; makanan fermentasi tradisional; pelatihan berbasis IPTEKS; pengabdian masyarakat; revitalisasi

Abstract

Malnutrition, especially among children under five, remains a significant public health concern in Indonesia, including Riau Province. One potential effort to address this issue is the utilization of traditional fermented foods from Kuantan Singingi Regency, such as pekasam, sarobu, pudung, and cangkuk semang. These foods are rich in nutrients, including protein, carbohydrates, amino acids, minerals, and probiotics beneficial to health; however, they are on the verge of extinction. This community service program aimed to revitalize traditional Kuansing fermented foods through a science and technology-based training approach. The program implementation involved video demonstrations of traditional food preparation, distribution of pocket books, and interactive discussions with health cadres, as well as pregnant and breastfeeding mothers, and mothers with toddlers. The results showed high enthusiasm among participants, demonstrated by their active involvement in discussions and question-and-answer sessions. The training not only improved participants' knowledge but also fostered awareness and a sense of ownership of local food, while simultaneously opening opportunities for small-scale household businesses.

Keywords: community service, malnutrition; public health; science and technology-based training; traditional fermented foods, revitalization

To cite this article: Ismawati., Saryono., Mukhyarjon., *et. al.* 2025 Revitalisasi Makanan Fermentasi Tradisional Kuantan Singingi melalui Pelatihan Berbasis IPTEKS. *Unri Conference Series: Community Engagement* 7: 612-617 <https://doi.org/10.31258/unricsce.7.531-536>

© 2025 Authors

Peer-review under responsibility of the organizing committee of Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat 2025

PENDAHULUAN

Masalah gizi masih merupakan masalah kesehatan di Indonesia. Data menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu mencapai 27,67% pada tahun 2022. Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun 2022, Kuantan Singingi merupakan kabupaten/kota dengan persentase Balita stunting tertinggi di Riau yaitu 74% (Profil Kesehatan Provinsi Riau, 2021). Stunting dampaknya tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan kognitif anak, yang selanjutnya dapat berpengaruh pada produktivitas dan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Kekurangan gizi pada anak, terutama yang berusia di bawah lima tahun, dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan yang berdampak jangka panjang (Sholikhah & Dewi, 2022). Salah satu pendekatan yang penting untuk menyelesaikan masalah ini adalah melalui pemanfaatan makanan tradisional yang kaya nutrisi, terutama makanan fermentasi yang ada di Riau, seperti pekasam, sarobuung, puduung, dan cangkuok semaung.

Masyarakat Kec. Gunung Toar sebagian besar bekerja sebagai petani dengan tingkat ekonomi menengah kebawah, dan sebagian besar memiliki pendidikan setara SMA. Rendahnya tingkat ekonomi dan pendidikan menyebabkan kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya gizi untuk tumbuh kembang anak. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kuantan Singingi tahun 2019, Puskesmas Gunung Toar merupakan puskesmas yang memiliki jumlah kematian neonatal tertinggi tahun 2019 dari 24 Puskesmas yang ada di Kuantan Singingi, yaitu dari 8,65% (dari 208 neonatal terdapat 8 neonatal yang meninggal). Dan berdasarkan hasil wawancara kepada penanggung jawab KIA Puskesmas Gunung Toar, salah satu faktornya adalah faktor janin berat bayi lahir rendah.

Makanan fermentasi baik untuk kesehatan karena kaya akan probiotik, vitamin, dan mineral. Riset menunjukkan bahwa makanan fermentasi mendukung kesehatan pencernaan, meningkatkan sistem imun, serta menyediakan asam amino esensial dan mikronutrien yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh dan berkembang dengan baik (Judkins et al., 2020; Ramadhani et al., 2024). Namun, di banyak daerah, termasuk Kabupaten Kuantan Singingi, makanan fermentasi tradisional ini terancam punah karena perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat yang semakin global dan dipengaruhi oleh makanan modern tetapi kurang bergizi.

Program-program pelatihan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEKS) dapat menjadi solusi untuk memperkenalkan kembali pentingnya makanan tradisional ini kepada masyarakat. Dengan pemberian pelatihan diharapkan masyarakat mampu memahami manfaat gizi dari makanan fermentasi dan cara pembuatannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana diungkapkan oleh Kanang et al. dalam kajian tentang metode pendidikan, pentingnya pemahaman dua arah dalam edukasi kesehatan sangat diperlukan untuk memastikan bahwa informasi yang diberikan dapat diterima dan dipraktikkan oleh masyarakat (Kanang et al., 2021).

Pelatihan yang dirancang meliputi pemutaran video, pembagian buku saku tentang cara pembuatan dan manfaat makanan fermentasi, dan diskusi interaktif dengan peserta. Diskusi ini

diharapkan mampu memberikan ruang bagi masyarakat untuk bertanya dan saling berbagi pengalaman, sehingga tercipta pemahaman yang lebih mendalam terkait manfaat makanan fermentasi dan cara penggunaannya dalam pola makan seimbang. Dalam hal ini, penting untuk melibatkan kader kesehatan dan ibu-ibu hamil/menyusui/memiliki balita sebagai target utama, karena mereka memegang peranan yang sangat penting dalam memastikan asupan gizi yang baik bagi anak-anak mereka (Nisak et al., 2023).

Selain itu, dalam konteks ketahanan pangan, pemanfaatan makanan tradisional sehat dapat membantu mengurangi ketergantungan terhadap bahan pangan impor yang sering kali tidak memenuhi standar gizi. Oleh karena itu, perlu adanya integrasi antara keberlanjutan pangan lokal dan pelestarian budaya kuliner melalui pengenalan makanan fermentasi sebagai sumber gizi yang bermanfaat. Upaya ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Garibaldi dan Frimawaty mengenai pentingnya sistem pangan yang berkelanjutan dalam konteks ketahanan pangan (Garibaldi & Frimawaty, 2024).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan, tetapi juga memperkuat identitas budaya masyarakat dan mendorong gaya hidup yang lebih sehat. Hasil dari pelatihan ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengatasi masalah gizi, menjaga warisan budaya serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

METODE PENERAPAN

Metodologi yang digunakan dalam kegiatan revitalisasi makanan fermentasi tradisional Kuantan Singingi melalui pelatihan berbasis IPTEKS terdiri dari beberapa langkah, yang bertujuan untuk menghasilkan dampak yang signifikan pada peningkatan pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat dalam memanfaatkan makanan tradisional. Pendekatan yang digunakan mengedepankan metode pembelajaran interaktif dan partisipatif, yang termasuk dalam kerangka kerja desain partisipatif dan pendidikan berbasis komunitas.

Kegiatan ini difokuskan pada Kecamatan Gubung Toar Kabupaten Kuantan Singingi dengan penekanan pada kelompok sasaran yaitu kader kesehatan dan ibu hamil, menyusui, serta ibu yang memiliki balita. Penentuan kelompok ini didasarkan pada kajian awal yang menunjukkan bahwa kelompok ini merupakan pihak yang sangat berperan dalam pengambilan keputusan terkait asupan gizi keluarga.

Tim pengabdian melakukan survei awal untuk mengidentifikasi pola diet, kebiasaan makan, serta persepsi masyarakat terhadap makanan fermentasi tradisional. Hal ini dilakukan melalui wawancara mendalam dengan masyarakat setempat dan pengamatan langsung terhadap praktik konsumsi mereka. Hasil dari penyelidikan ini digunakan untuk merancang kegiatan pelatihan yang lebih relevan dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Berbasis pada hasil dari survey awal maka dikembangkan materi pelatihan yang mencakup:

- Video: Video tentang proses pembuatan makanan fermentasi tradisional disiapkan untuk memberikan panduan visual yang jelas.
- Buku Saku: Buku saku yang berisi informasi mengenai manfaat gizi makanan fermentasi serta bahan dan cara pembuatannya yang bisa dipraktikkan di rumah. Buku saku ini bertujuan untuk memberikan referensi yang mudah diakses oleh peserta setelah pelatihan.

- Makanan fermentasi: Tim pengabdian telah membuat dan mempersiapkan makanan fermentasi mulai dari pekasam, puduong, dan sarobuong dan diperlihatkan kepada peserta pada saat pelatihan diadakan.

Pelatihan dilaksanakan dalam beberapa sesi, di mana masing-masing sesi dirancang untuk menjadi interaktif dan mendukung pembelajaran aktif. Metode pembelajaran yang digunakan lebih mengedepankan diskusi dan sesi tanya jawab dan berbagi pengalaman pribadi peserta agar mereka merasa terlibat aktif dalam pembelajaran.

Evaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian ini terutama ditunjukkan dari antusiasme, keterlibatan aktif peserta, peningkatan pengetahuan, kesadaran budaya pangan, serta munculnya peluang usaha rumah tangga. Peningkatan pengetahuan: dinilai dengan pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman peserta mengenai manfaat dan cara pembuatan makanan fermentasi tradisional.

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Pelatihan yang dihadiri camat dan Kepala Puskesmas Gunung Toar telah dilakukan pada 34 orang yang terdiri dari 26 kader Posyandu perwakilan Desa-desa di Kecamatan Gunung Toar, 4 orang ibu-ibu hamil, 4 orang ibu-ibu dengan balita. Pelatihan juga dihadiri oleh seluruh kepala desa di lingkungan Kecamatan Gunung Toar serta bidan desa. Sebelum pelaksanaan pelatihan kepada masyarakat ini dilakukan, terlebih dahulu dilakukan koordinasi dengan kecamatan dan puskesmas untuk sosialisasi kegiatan dan penjelasan metode yang digunakan sekaligus perizinan kegiatan. Kegiatan pengabdian ini bertempat di gedung serbaguna Kecamatan Gunung Toar (Gambar 1).



Gambar 1. Foto Bersama tim dengan peserta pelatihan dan tokoh masyarakat

Hasil dari pelaksanaan pelatihan revitalisasi makanan fermentasi tradisional Kuantan Singingi pada kader posyandu, ibu hamil, dan ibu menyusui menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Pengamatan dan analisis yang dilakukan mengacu pada pengukuran kuantitatif dan kualitatif, serta umpan balik dari peserta yang terlibat dalam pelatihan tersebut. Berdasarkan data pra-test dan post-test yang dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan, diperoleh hasil bahwa pengetahuan peserta meningkat hingga 40% setelah

mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner mencakup aspek-aspek gizi dari makanan fermentasi serta manfaatnya bagi kesehatan. Tim pengabdian juga membawa sampel makanan fermentasi seperti pekasam, sarobuung, puduong yang telah dipersiapkan sebelumnya (Gambar 2).



Gambar 2. Contoh makanan fermentasi khas Kuansing

Hasil wawancara dengan peserta juga menunjukkan bahwa banyak dari mereka yang sebelumnya tidak mengetahui adanya potensi makanan fermentasi tradisional merasa bersyukur karena kini mendapatkan pengetahuan baru yang berharga. Khususnya, peserta sangat antusias dengan bagaimana makanan fermentasi dapat berkontribusi pada kesehatan pencernaan dan sistem imun mereka, yang menjadi sangat relevan di tengah kekhawatiran akan peningkatan berbagai penyakit di masa lalu dan sekarang. Peningkatan ini sejalan dengan adanya literatur yang menunjukkan bahwa pendidikan yang berbasis pengalaman dan interaktif dapat meningkatkan tingkat pengetahuan (Sunarsi et al., 2024).

Sebagian besar peserta menyatakan mampu memproduksi makanan fermentasi khas Kuansing ini nantinya secara mandiri setelah mengikuti pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ini tidak hanya berdampak pada pengetahuan peserta tetapi juga menjanjikan peluang ekonomi bagi peserta. Namun, perlu dicatat bahwa kegiatan ini bukan tanpa tantangan. Beberapa peserta menyampaikan mengalami kesulitan dalam mengakses bahan baku tertentu untuk membuat makanan fermentasi di rumah mereka, yang dapat menjadi penghalang untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Selain itu, faktor ketersediaan waktu dan ruang yang memadai untuk memproduksi makanan fermentasi juga menjadi masalah utama. Oleh karena itu, dukungan dari pemerintah setempat dan lembaga terkait akan sangat penting untuk memberikan solusi terhadap permasalahan ini dan membantu meningkatkan aksesibilitas bahan baku serta pemasaran produk.

KESIMPULAN

Hasil dari pelatihan ini tidak hanya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, tetapi juga menciptakan peluang baru dalam hal keterampilan praktis dan peluang ekonomi. Dengan dukungan masyarakat dan kolaborasi dari berbagai pihak, diharapkan program

ini dapat berlanjut dan memberikan dampak yang lebih luas dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat sekaligus melestarikan kekayaan budaya kuliner lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Riau atas bantuan dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga disampaikan kepada Camat dan Kepala Puskesmas Kecamatan Gunung Toar Kuantan Singingi beserta jajarannya, Kepala Desa di lingkungan Kecamatan Gunung Toar yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Garibaldi, SA, Frimawaty E. 2024. Menuju sistem pangan yang berkelanjutan: bergerak dari pangan sebagai komoditas menuju sistem pangan yang berkelanjutan. *Penelitian Ilmu Pengetahuan Sosial*. 1(2), 117–125.
- Judkins, TC, Archer DL, Kramer DC, Solch RJ. 2020. Probiotics, Nutrition, and the Small Intestine. *Current Gastroenterology Reports*. 22(1). <https://doi.org/10.1007/s11894-019-0740-3>
- Kanang SWY, Kadar K, Arafat R. 2021. Proses teach back dalam edukasi kesehatan: tinjauan literatur: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*. 7(1): 85–96.
- Nisak R, Maimunah S. 2023. Gambaran Pengetahuan dan Perilaku dalam Pencegahan Hipertensi Pada Siswa SMK N 1 Ngawi. *Cakra Medika* 10(1).
- Dinas kesehatan provinsi Riau. 2021. Profil Kesehatan Provinsi Riau. *Profil Kesehatan Provinsi Riau*.
- Ramadhani OS, Chotimah L, Huda RN, Salim RN, Arini LD. 2024. Literatur Review manfaat makanan mengandung probiotik bagi kesehatan. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 34–43.
- Sholikhah A, & Dewi R K. 2022. Peranan protein hewani dalam mencegah stunting pada anak balita. *JRST (Jurnal Riset Sains Dan Teknologi)*. 6(1), 95–100.
- Sunarsi D, Teriyan A, & Haryadi RN. (2024). Sinergi pendidikan dan pemberdayaan: Program pengabdian kepada masyarakat melalui dialog interaktif dan pembelajaran berkelanjutan. *SocServe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(1), 19–24.