

Edukasi Gaya Hidup Sehat Melalui Pemanfaatan *Cyclea Barbata Miers*” Dalam Menu Makanan Sehat Bagi Ibu PKK Kelurahan Joglo

Rina Ani Sapariyah^{*1}, Hariyanti², Yusuf Sutanto³, Denny Mahendra⁴, Agus Utomo⁵

Universitas Dharma AUB Surakarta^{1,2,3,4,5}

[email : niss_irma@stie-aub.ac.id](mailto:niss_irma@stie-aub.ac.id)*

ARTIKEL INFO

Keywords: gaya hidup sehat;
cincau hijau; pangan lokal;
pemberdayaan masyarakat;
PKK.

Received : 06, June 2026

Revised : 26, July 2026

Accepted: 27, July 2026

©2025 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](#).



ABSTRAK

Penerapan gaya hidup sehat perlu diperkuat melalui edukasi berbasis masyarakat yang mendorong pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai bagian dari pola konsumsi sehari-hari. Cincau hijau (*Cyclea barbata Miers*) merupakan salah satu pangan lokal yang berpotensi dikembangkan sebagai bahan pangan sehat dan bernilai tambah, tetapi pemanfaatannya di masyarakat masih terbatas. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu PKK dalam menerapkan gaya hidup sehat melalui pemanfaatan cincau hijau sebagai bahan pangan lokal serta mendorong pemanfaatannya dalam menu makanan sehat keluarga. Kegiatan dilaksanakan pada 31 Agustus 2025 di Kelurahan Joglo, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta, dengan melibatkan 25 anggota PKK, 5 dosen, dan 2 mahasiswa Universitas Dharma AUB Surakarta. Metode yang digunakan adalah *Participatory Learning and Action* (PLA) melalui edukasi, diskusi, demonstrasi, praktik langsung pengolahan cincau hijau, dan evaluasi. Evaluasi dilakukan secara deskriptif berdasarkan observasi dan respons peserta terhadap enam indikator ketercapaian. Hasil kegiatan menunjukkan tingkat ketercapaian rata-rata sebesar 94%. Pemahaman konsep gaya hidup sehat dan tahapan pengolahan cincau hijau masing-masing mencapai 100%; pemahaman manfaat cincau hijau, kesadaran memanfaatkan pangan lokal, dan pemahaman peluang pengembangan produk olahan mencapai 92%, sedangkan kemampuan mengikuti tahapan pengolahan mencapai 87,3%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi dan praktik langsung efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta serta mendorong pemanfaatan cincau hijau sebagai bagian dari pilihan menu makanan sehat keluarga.

A. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat di dunia maupun di Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 74% dari seluruh kematian global disebabkan oleh PTM, seperti penyakit jantung, diabetes melitus, kanker, dan penyakit pernapasan kronis.

Sebagian besar faktor risiko tersebut berkaitan erat dengan perilaku hidup yang kurang sehat, antara lain rendahnya aktivitas fisik, tingginya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurangnya konsumsi buah, sayur, dan pangan kaya serat. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 juga menunjukkan kecenderungan meningkatnya prevalensi obesitas, hipertensi, dan diabetes sebagai dampak perubahan pola hidup masyarakat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi mengenai gaya hidup sehat perlu terus diperkuat melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis masyarakat agar mampu menekan risiko PTM sejak tingkat keluarga. (Who, 2025); (Who, 2025).

Penerapan gaya hidup sehat tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan masyarakat dalam memilih dan mengolah bahan pangan yang bernilai gizi tinggi. Salah satu pendekatan yang saat ini berkembang adalah pemanfaatan pangan fungsional, yaitu pangan yang tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi dasar tetapi juga memberikan manfaat fisiologis bagi kesehatan karena mengandung senyawa bioaktif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi pangan fungsional yang kaya antioksidan, flavonoid, serat, dan senyawa fenolik mampu membantu menurunkan stres oksidatif, meningkatkan sistem imun, serta mengurangi risiko berbagai penyakit degeneratif. Oleh karena itu, edukasi mengenai pemanfaatan pangan fungsional menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan (Ma et al., 2026); (He et al., 2021).

Salah satu tanaman lokal Indonesia yang memiliki potensi besar sebagai pangan fungsional adalah cincau hijau (*Cyclea barbata* Miers). Tanaman ini mengandung flavonoid, polifenol, klorofil, pektin, vitamin, serta antioksidan alami yang berfungsi menangkal radikal bebas dan membantu menjaga kesehatan tubuh (Zakaria, n.d.). Selain digunakan sebagai minuman tradisional, cincau hijau memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi berbagai produk olahan pangan sehat seperti puding, dessert, minuman probiotik, maupun makanan ringan berbasis serat (Suharyo et al., 2023). Diversifikasi produk berbahan cincau hijau tidak hanya meningkatkan nilai gizi, tetapi juga memberikan nilai tambah ekonomi bagi masyarakat melalui pengembangan produk pangan lokal yang inovatif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahan cincau hijau memiliki aktivitas antioksidan yang tinggi dan berpotensi dikembangkan sebagai pangan fungsional yang mendukung pola hidup sehat (Zakaria, n.d.) (Pratiwi et al., 2024; Khotimah et al., 2025).

Kelurahan Joglo, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta merupakan salah satu wilayah perkotaan dengan luas sekitar 0,86 km², jumlah penduduk sekitar 13.883 jiwa, terdiri atas 4.614 kepala keluarga, serta terbagi menjadi 12 RW dan 60 RT. Kondisi sosial masyarakat yang didominasi oleh keluarga usia produktif menjadikan organisasi Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas kesehatan keluarga melalui berbagai kegiatan pemberdayaan masyarakat. Selain itu, letaknya yang berada di kawasan perkotaan menyebabkan masyarakat semakin mudah mengakses makanan cepat saji, sehingga edukasi mengenai pola makan sehat menjadi semakin penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memilih konsumsi pangan yang lebih sehat (Persandian & Surakarta, 2026); (Persandian & Surakarta, 2026).

Berdasarkan hasil koordinasi dengan pengurus PKK Kelurahan Joglo, diketahui bahwa sebagian besar anggota PKK telah memahami pentingnya menjaga kesehatan,

namun pengetahuan mengenai pengolahan pangan lokal menjadi makanan sehat masih relatif terbatas. Cincau hijau selama ini lebih banyak dikonsumsi sebagai minuman tradisional dan belum dimanfaatkan sebagai bahan dasar berbagai produk pangan sehat yang lebih inovatif. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 25 orang anggota PKK sebagai peserta utama dengan pendampingan oleh 5 orang dosen dan 2 orang mahasiswa Universitas Dharma AUB Surakarta. Pendekatan tersebut dipilih karena pelatihan berbasis praktik terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dibandingkan penyuluhan secara teoritis semata (Sundaram et al., 2018); (Notoatmodjo, 2021; Sari et al., 2023).

Beberapa penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan pengolahan pangan lokal mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemandirian masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat. Pelatihan yang menggabungkan penyuluhan kesehatan dengan praktik langsung terbukti meningkatkan partisipasi masyarakat karena peserta memperoleh pengalaman nyata dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi produk yang lebih menarik dan bernilai gizi (Anugrah et al., 2025). Selain meningkatkan perilaku hidup sehat, kegiatan semacam ini juga berpotensi mendorong munculnya peluang usaha rumah tangga berbasis pangan lokal yang dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga (Irsyadi et al., n.d.). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif merupakan strategi yang efektif dalam pemberdayaan masyarakat (Fitriani et al., 2025); (Pengabdian & Masyarakat, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, dapat dirumuskan beberapa permasalahan yang dihadapi mitra, yaitu:

- a. masih terbatasnya pemahaman anggota PKK mengenai konsep gaya hidup sehat berbasis pangan fungsional,
- b. rendahnya keterampilan dalam mengolah cincau hijau menjadi produk makanan sehat yang lebih variatif, dan
- c. belum optimalnya pemanfaatan potensi bahan pangan lokal sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan keluarga.

Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk:

- a. Meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gaya hidup sehat,
- b. Meningkatkan keterampilan anggota PKK dalam mengolah cincau hijau menjadi produk pangan sehat,
- c. Serta mendorong pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai alternatif konsumsi sehat bagi keluarga.

Kegiatan ini juga merupakan bentuk hilirisasi hasil penelitian mengenai pangan fungsional yang diimplementasikan melalui edukasi dan pelatihan berbasis masyarakat sehingga diharapkan mampu memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peningkatan kualitas kesehatan masyarakat di Kelurahan Joglo (Dillasamola et al., 2025); (Febriani et al., 2024); (WHO, 2024; Granato et al., 2020).

B. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada 31 Agustus 2025 di Rumah Ketua RT Kelurahan Joglo, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta.

Kegiatan merupakan kolaborasi antara Universitas Dharma AUB Surakarta dengan PKK Kelurahan Joglo sebagai mitra pengabdian. Sasaran kegiatan adalah 25 orang anggota PKK, yang didampingi oleh 5 dosen dan 2 mahasiswa sebagai fasilitator selama proses pelaksanaan. Metode yang digunakan adalah Participatory Learning and Action (PLA), yaitu pendekatan pembelajaran partisipatif yang menempatkan peserta sebagai subjek utama melalui kombinasi penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, dan evaluasi. Pendekatan ini dipilih karena terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta, memperkuat pemahaman konseptual, serta meningkatkan keterampilan praktis melalui pengalaman belajar secara langsung (Pretty, 1995); (Chambers, 2017).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pengurus PKK Kelurahan Joglo untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, menentukan waktu pelaksanaan, menyusun materi edukasi, serta menyiapkan bahan dan peralatan pelatihan. Selain itu, tim pengabdian juga menyusun instrumen evaluasi berupa lembar observasi, angket pengetahuan, dan kuesioner kepuasan peserta sebagai alat ukur keberhasilan kegiatan.

Tahap Pelaksanaan:

1. Penyampaian materi mengenai gaya hidup sehat, yang meliputi pentingnya pola makan bergizi seimbang, konsumsi pangan lokal, aktivitas fisik, serta manfaat pangan fungsional bagi pencegahan penyakit tidak menular.
2. Demonstrasi pengolahan Cyclea barbata Miers (cincau hijau) menjadi produk olahan yang sehat dan mudah dibuat di tingkat rumah tangga.



Gambar 1. Ilustrasi cincau hijau untuk desert (manis)



Gambar 2. Ilustrasi cincau hijau untuk campuran sayur (asin)

3. Pada akhir kegiatan dilaksanakan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan.

Keberhasilan kegiatan diukur menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif.

1. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner berisi pertanyaan mengenai pengetahuan peserta tentang gaya hidup sehat, manfaat Cyclea barbata Miers, kandungan gizi, serta teknik pengolahan yang benar. Peningkatan pengetahuan dihitung berdasarkan selisih rata-rata skor pre-test dan post-test yang kemudian disajikan dalam bentuk persentase peningkatan. Selain itu, peserta juga diminta mengisi angket kepuasan menggunakan skala Likert lima poin untuk menilai kualitas materi, metode penyampaian, manfaat pelatihan, dan kinerja narasumber.
2. Evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung menggunakan lembar observasi yang telah disusun sebelumnya. Aspek yang diamati meliputi tingkat keaktifan peserta dalam mengikuti penyuluhan, kemampuan melakukan praktik pengolahan cincau hijau secara mandiri, partisipasi dalam diskusi, serta kemampuan menjelaskan kembali manfaat pangan fungsional bagi kesehatan keluarga. Data hasil observasi dianalisis untuk menggambarkan perubahan perilaku dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan.

Tingkat ketercapaian kegiatan pengabdian ditentukan berdasarkan empat indikator utama, yaitu:

1. Pengetahuan
Aspek pengetahuan diukur melalui peningkatan skor pre-test dan post-test mengenai konsep gaya hidup sehat dan pemanfaatan Cyclea barbata Miers sebagai pangan fungsional.
2. Sikap
Aspek sikap dinilai dari meningkatnya kesadaran peserta untuk menerapkan pola hidup sehat serta kemauan mengonsumsi pangan lokal yang bergizi.
3. Sosial budaya,
Aspek sosial budaya diukur melalui meningkatnya partisipasi peserta dalam kegiatan kelompok, kemauan berbagi pengetahuan kepada anggota keluarga maupun masyarakat sekitar, serta munculnya komitmen untuk memanfaatkan bahan pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari.
4. Ekonomi
Dievaluasi berdasarkan meningkatnya pemahaman peserta mengenai peluang pengembangan produk olahan cincau hijau sebagai alternatif usaha rumah tangga yang dapat memberikan nilai tambah bagi pendapatan keluarga.

Indicator keberhasilan kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Indikator Keberhasilan Kegiatan Pengabdian

Aspek yang Dinilai	Indikator	Alat Ukur	Target Keberhasilan
Pengetahuan	Memahami konsep gaya hidup sehat dan manfaat <i>Cyclea barbata Miers</i>	Pre-test dan post-test	≥80% peserta mengalami peningkatan skor

Keterampilan	Mampu mengolah <i>Cyclea barbata</i> Miers menjadi produk pangan sehat	Lembar observasi praktik	≥80% peserta mampu melakukan praktik secara mandiri
Sikap	Meningkatnya kesadaran menerapkan pola hidup sehat	Angket dan observasi	Sebagian besar peserta menunjukkan sikap positif
Sosial Budaya	Kesediaan menyebarkan pengetahuan kepada keluarga dan lingkungan	Wawancara singkat dan observasi	≥75% peserta menyatakan akan menerapkan dan membagikan pengetahuan
Ekonomi	Memahami peluang usaha berbasis olahan cincau hijau	Kuesioner dan diskusi	≥70% peserta memahami potensi nilai tambah ekonomi

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “Edukasi Gaya Hidup Sehat melalui Pelatihan Olahan *Cyclea barbata* Miers bagi Ibu PKK Kelurahan Joglo” telah dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2025 di rumah Ibu RT Kelurahan Joglo, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Kegiatan ini merupakan bentuk kolaborasi antara Universitas Dharma AUB Surakarta dengan masyarakat melalui keterlibatan anggota PKK sebagai kelompok sasaran kegiatan. Peserta kegiatan terdiri atas 25 anggota PKK, dengan dukungan 5 orang dosen dan 2 orang mahasiswa sebagai tim pelaksana dan pendamping. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang mengintegrasikan penyampaian materi mengenai gaya hidup sehat, diskusi interaktif, demonstrasi, serta praktik pengolahan *Cyclea barbata* Miers.



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi dan Pemaparan Team PKM Undha AUB



Gambar 4. Tim PKM Undha AUB Surakarta

Kegiatan pelaksanaan PKM berlangsung dalam suasana interaktif dengan peserta yang mengikuti kegiatan secara berkelompok dan terlibat dalam proses penyampaian materi serta diskusi. Kehadiran media visual berupa banner kegiatan juga memperkuat identitas program dan pesan utama yang disampaikan kepada peserta, yaitu pentingnya menjadikan kesehatan sebagai prioritas melalui penerapan gaya hidup sehat dan pemanfaatan bahan pangan lokal.

Tahap edukasi dilaksanakan melalui penyampaian materi mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Materi diarahkan pada pemahaman peserta mengenai pola konsumsi pangan yang lebih sehat, pemanfaatan bahan pangan lokal, serta pentingnya menjaga kesehatan melalui perilaku preventif. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya, menyampaikan pengalaman, dan berdiskusi mengenai kebiasaan konsumsi pangan dalam keluarga.

Berdasarkan kegiatan yang telah berlangsung, proses edukasi berlangsung secara partisipatif dengan peserta duduk secara berkelompok sehingga memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara tim pengabdian dan peserta. Pendekatan tersebut memberikan ruang bagi peserta untuk tidak hanya menerima informasi secara satu arah, tetapi juga menghubungkan materi yang diberikan dengan pengalaman dan kondisi kehidupan sehari-hari.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan pengenalan dan pelatihan pemanfaatan *Cyclea barbata* Miers atau cincau hijau sebagai salah satu bahan pangan lokal yang dapat diolah menjadi pangan yang lebih menarik dan bernilai tambah.

Peserta diberikan penjelasan mengenai bahan yang digunakan, proses pengolahan, serta pentingnya memperhatikan kebersihan dan higienitas selama proses pengolahan pangan. Pelatihan dilakukan melalui demonstrasi dan praktik yang memungkinkan peserta memperoleh pengalaman langsung. Keterlibatan peserta dalam kegiatan

menunjukkan bahwa pendekatan praktik dan diskusi dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih komunikatif dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk berinteraksi secara aktif dengan tim pengabdian. Dokumentasi kegiatan juga memperlihatkan keterlibatan peserta dalam mengikuti rangkaian kegiatan secara bersama-sama, yang menjadi salah satu indikator proses pemberdayaan melalui pembelajaran kelompok.



Gambar 5. Pohon dan daun cincau hijau untuk siap di blender



Gambar 6. Hasil Cincau hijau menjadi makanan desert dan lauk cincau hijau pengganti nasi

Tabel 2. Evaluasi Ketercapaian Kegiatan Berdasarkan Observasi dan Respons Peserta

No.	Indikator Ketercapaian	Jumlah Peserta (orang)	Persentase (%)	Dasar Pengukuran
1	Memahami konsep gaya hidup sehat	25 dari 25	100%	Respons peserta dalam sesi tanya jawab dan diskusi
2	Memahami manfaat <i>Cyclea barbata</i> Miers	23 dari 25	92%	Kemampuan peserta menjelaskan kembali manfaat cincau hijau
3	Memahami tahapan pengolahan cincau hijau	25 dari 25	100%	Observasi selama demonstrasi dan praktik

4	Mampu mengikuti tahapan pengolahan cincau hijau	22 dari 25	87,3%	Observasi keterlibatan peserta selama praktik
5	Menunjukkan kesadaran memanfaatkan pangan lokal	23 dari 25	92%	Respons peserta dalam diskusi dan refleksi kegiatan
6	Memahami peluang pengembangan produk olahan	23 dari 25	92%	Respons peserta dalam diskusi mengenai diversifikasi produk
Rata-rata	Ketercapaian keseluruhan indikator		94%	Observasi dan respons peserta

Sumber: Data hasil observasi dan respons peserta kegiatan PKM, 2025.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, tingkat ketercapaian program menunjukkan hasil yang baik pada seluruh indikator yang telah ditetapkan. Pada indikator pemahaman konsep gaya hidup sehat, sebanyak 25 dari 25 peserta (100%) menunjukkan pemahaman yang baik berdasarkan respons peserta selama sesi tanya jawab dan diskusi. Selanjutnya, pada indikator pemahaman manfaat *Cyclea barbata* Miers atau cincau hijau, sebanyak 23 dari 25 peserta (92%) mampu menjelaskan kembali manfaat cincau hijau yang disampaikan selama kegiatan. Hasil observasi selama demonstrasi dan praktik juga menunjukkan bahwa 25 dari 25 peserta (100%) memahami tahapan pengolahan cincau hijau. Sementara itu, sebanyak 22 dari 25 peserta (87,3%) mampu mengikuti tahapan pengolahan cincau hijau berdasarkan hasil observasi keterlibatan peserta selama praktik berlangsung.

Pada aspek kesadaran pemanfaatan pangan lokal, sebanyak 23 dari 25 peserta (92%) menunjukkan respons positif berdasarkan diskusi dan refleksi kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami pentingnya pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai salah satu alternatif dalam mendukung penerapan gaya hidup sehat. Selain itu, sebanyak 23 dari 25 peserta (92%) juga menunjukkan pemahaman mengenai peluang pengembangan produk olahan *Cyclea barbata* Miers berdasarkan respons peserta dalam diskusi mengenai diversifikasi produk. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan telah mencapai tingkat ketercapaian yang baik, dengan sebagian besar peserta mampu memahami materi, mengikuti proses pengolahan, serta menunjukkan kesadaran terhadap pemanfaatan pangan lokal dan potensi pengembangan produk olahan cincau hijau. Hasil evaluasi ini sekaligus menunjukkan bahwa kombinasi metode edukasi, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat sasaran.

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap enam indikator ketercapaian kegiatan, diperoleh rata-rata tingkat ketercapaian sebesar 94%. Hasil tertinggi ditunjukkan pada indikator pemahaman konsep gaya hidup sehat dan pemahaman tahapan pengolahan cincau hijau, yang masing-masing mencapai 100%. Sementara itu, pemahaman manfaat *Cyclea barbata* Miers, kesadaran memanfaatkan pangan lokal, dan pemahaman peluang pengembangan produk olahan masing-masing mencapai 92%. Adapun kemampuan peserta dalam mengikuti tahapan pengolahan cincau hijau mencapai 88%. Secara

keseluruhan, capaian rata-rata sebesar 94% menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan dapat terlaksana dengan baik serta sebagian besar peserta mampu memahami materi dan mengikuti proses praktik pengolahan *Cyclea barbata* Miers.

a. Ketercapaian keseluruhan program

Berdasarkan enam indikator yang dievaluasi, diperoleh rata-rata tingkat ketercapaian kegiatan sebesar 94%. Capaian tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan secara umum terlaksana dengan baik dan mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tingkat ketercapaian tertinggi terdapat pada pemahaman konsep gaya hidup sehat dan pemahaman tahapan pengolahan cincau hijau yang masing-masing mencapai 100%. Sementara itu, indikator kemampuan praktik memiliki capaian terendah sebesar 88%, sehingga aspek keterampilan praktis menjadi bagian yang paling membutuhkan penguatan dalam kegiatan lanjutan. Secara keseluruhan, hasil tersebut memperlihatkan bahwa integrasi antara edukasi, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung merupakan pendekatan yang relevan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai gaya hidup sehat sekaligus memperkenalkan pemanfaatan *Cyclea barbata* Miers sebagai bahan pangan lokal.

b. Keunggulan dan keterbatasan kegiatan

Keunggulan utama kegiatan terletak pada pendekatan yang mengintegrasikan aspek edukasi kesehatan dan praktik pengolahan pangan lokal. Peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai gaya hidup sehat, tetapi juga mendapatkan pengalaman praktis yang dapat diterapkan di lingkungan rumah tangga. Selain itu, penggunaan bahan lokal dan metode pengolahan yang relatif sederhana membuat kegiatan memiliki tingkat relevansi yang baik dengan kondisi masyarakat sasaran. Keterbatasan kegiatan terletak pada waktu pelaksanaan yang terbatas serta belum adanya pendampingan lanjutan secara intensif. Hal tersebut terutama terlihat dari capaian keterampilan praktik yang lebih rendah dibandingkan pemahaman konseptual. Oleh karena itu, program berikutnya perlu memberikan porsi praktik yang lebih besar dan melakukan evaluasi secara berkala untuk memastikan keterampilan peserta dapat diterapkan secara mandiri.

c. Potensi pengembangan kegiatan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan program secara berkelanjutan melalui diversifikasi produk olahan *Cyclea barbata* Miers. Pengembangan dapat diarahkan pada pembuatan produk pangan yang memiliki daya tarik konsumen, peningkatan kualitas kemasan, pelabelan, penghitungan biaya produksi, serta pemasaran melalui media digital. Apabila dilakukan pendampingan secara berkelanjutan, kelompok PKK berpotensi tidak hanya menjadi penerima manfaat kegiatan edukasi, tetapi juga dapat berkembang menjadi kelompok yang mampu memproduksi dan mengembangkan produk pangan lokal secara mandiri. Dengan demikian, kegiatan PKM ini dapat menjadi tahap awal dalam membangun keterkaitan antara *gaya hidup sehat, pemanfaatan pangan lokal, pemberdayaan masyarakat, dan peluang ekonomi berbasis rumah tangga.*

D. PENUTUP

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) “Edukasi Gaya Hidup Sehat melalui Pelatihan Olahan *Cyclea barbata* Miers bagi Ibu PKK Kelurahan Joglo” yang dilaksanakan pada 31 Agustus 2025 di Kelurahan Joglo, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta, telah memberikan pengalaman edukatif dan praktis kepada masyarakat sasaran melalui integrasi edukasi gaya hidup sehat dengan pelatihan pemanfaatan pangan lokal. Kegiatan yang melibatkan 25 anggota PKK, didukung oleh 5 dosen dan 2 mahasiswa Universitas Dharma AUB Surakarta, menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif dapat menjadi sarana untuk memperkenalkan pentingnya pola hidup sehat sekaligus meningkatkan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan *Cyclea barbata* Miers sebagai bahan pangan yang dapat diolah secara sederhana. Keunggulan kegiatan terletak pada penggunaan bahan lokal, metode pengolahan yang relatif mudah diterapkan di tingkat rumah tangga, serta keterlibatan peserta secara langsung dalam proses edukasi dan pelatihan. Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada waktu pelaksanaan yang terbatas dan belum dilakukannya pendampingan secara berkelanjutan terkait standardisasi produk, pengemasan, keamanan pangan, pemasaran, serta analisis kelayakan ekonomi. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya perlu dikembangkan melalui pendampingan berkelanjutan yang mencakup diversifikasi produk olahan *Cyclea barbata* Miers, peningkatan kualitas dan daya simpan produk, pengembangan kemasan dan branding, analisis nilai ekonomi, serta strategi pemasaran berbasis kelompok PKK. Dengan pengembangan tersebut, kegiatan PKM diharapkan tidak hanya memberikan dampak pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat, tetapi juga dapat mendorong pemanfaatan potensi pangan lokal secara berkelanjutan dan membuka peluang pengembangan usaha produktif berbasis rumah tangga.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, R. M., Erwiyani, A. R., & Siswati, A. (2025). Peningkatan Nilai Tambah dan Kemandirian Pangan melalui Pelatihan Pengolahan Produk Pangan Lokal di Desa Kawengen, Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan*, 7(2), 291–295.
- Chambers, R. (2017). Can We Know Better? In *Can We Know Better?* <https://doi.org/10.3362/9781780449449>
- Dillasamola, D., Syofyan, Nazar, A., Rachmaini, F., Syakira, A. H., Anjeli, R., & Aditio. (2025). Pengembangan Camilan Fungsional Gummy Temulawak dan Jahe Untuk Peningkatan Imunitas Masyarakat di Nagari Sipinang Palembang Kabupaten Agam. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 8(3), 227–237. <https://hilirisasi.lppm.unand.ac.id/index.php/hilirisasi/article/view/883>
- Febriani, N., Kurnia, N., Muhali, M., Mirawati, B., Ali, N. A. A., & Sumarlin, M. (2024). Pengolahan Pangan Fungsional dari Ekstrak Kayu Secang untuk Kesehatan: Optimalisasi Program MBKM Proyek Independen Kimia Pangan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.30659/abdmasku.3.2.47-56>
- Fitriani, L., Dermawan, A., Dwiyaniti, S., & Asri, Y. (2025). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Melalui Pelatihan Pengolahan Ikan Asap dan Ikan Kering di Desa Korleko. *Indonesian Journal of Fisheries Community Empowerment*, 5(1), 404–409.

- <https://doi.org/10.29303/jppi.v5i1.6646>
- He, J., Evans, N. M., Liu, H., Zhu, Y., Zhou, T., & Shao, S. (2021). UV treatment for degradation of chemical contaminants in food: A review. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 20(2), 1857–1886. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12698>
- Irsyadi, A. R., Sari, G. I., & Nuryanto, U. W. (n.d.). *Enhancing Community Economic Self-Reliance through Training on the Processing of Local Food-Based Chips 322) Enhancing Community Economic Self-Reliance through Training on the Processing of Local Food-Based Chips , Basrowi , Irsyadi , A . R . , Sari , G . 321–330.*
- Ma, Z. F., Liu, S., Fu, C., Zhou, S., & Lee, Y. Y. (2026). Functional Foods in Health Promotion and Disease Prevention: Innovations, Evidence and Challenges. *Foods*, 15(4), 1–19. <https://doi.org/10.3390/foods15040764>
- Pengabdian, J., & Masyarakat, P. (2025). Abdi dosen. *Creation of Product Photography As Visual Marketing Assets for the Mirelle 3 Brightening Kit*, 9(4), 1712–1720. <https://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ABDIDOS/issue/archive>
- Persandian, D. K. I. S. dan, & Surakarta, K. (2026). *Layanan Kelurahan Joglo*. Pemerintah Kota Surakarta. https://kel-joglo.surakarta.go.id/?utm_source=chatgpt.com
- Pretty, J. N. (1995). Participatory learning for sustainable agriculture. *World Development*, 23(8), 1247–1263. [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(95\)00046-F](https://doi.org/10.1016/0305-750X(95)00046-F)
- Suharyo, S., Handayani, I. D., & Wahjoerini. (2023). The percentages of chlorophyll, flavonoids, dietary fibre, and water content in cyclea barbata, premna oblongata miq, and cocculus orbiculatus leaves. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1177(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1177/1/012044>
- Sundaram, G., Ramakrishnan, T., Parthasarathy, H., Raja, M., & Raj, S. (2018). *disease : A cross - link of sorts ! May*, 113–118. <https://doi.org/10.4103/jisp.jisp>
- Who. (2025). *Noncommunicable diseases*. Who. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Zakaria, F. R. (n.d.). *DAN BIOAVAILABILITAS KOMPONEN BIOAKTIF CINCAU HIJAU (Cyclea barbata L Miers DAN Premna oblongifolia Merr .).*