

PELATIHAN PEMBUATAN *HEALTHY SOY DRINK* SEBAGAI UPAYA EDUKASI PANGAN FUNGSIONAL BAGI MASYARAKAT PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI SINGAPURA

Prima Retno Wikandari¹, Amaria², Indah Ardiningsih³, First Ambar Wati⁴, Amalia Putri Purnamasari⁵, Dina Kartika Maharani⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Surabaya

¹E-mail : primaretno@unesa.ac.id

Abstract

Cases of degenerative diseases have increased in this decade, triggered by people's diet and lifestyle. Functional food is one solution to overcome this phenomenon. Soy healthy drink is a soy extract product mixed with some spices that is included in the functional food category. It is delicious, rich in nutrients, and contains bioactive compounds that are immunostimulants, antioxidants and antiviruses. This activity aims to increase knowledge about functional food and provide training in making healthy soy drinks to Indonesian Migrant Workers in Singapore to improve the health of Indonesian-Singaporean migrant workers and provide opportunities for entrepreneurship. The activity method is carried out by providing material on health benefits and training in making healthy soy drinks. The results show high enthusiasm participants reach 250 people, very active and enthusiastic to make some questions and actively participate in making healthy soy drink. Participant responses show that the material was very interesting, being a new knowledge and present in a very interesting way. The majority of participants stated that they would practice making healthy soy drinks independently and stated that it was an idea for entrepreneurship. This activity provides knowledge benefits for Indonesian migrant workers in Singapore and provides provisions for entrepreneurship opportunities.

Keywords: functional food, healthy soy drink, counseling, training, Indonesian Migrant Workers

Abstrak

Kasus penyakit degenerative meningkat pada decade ini, dipicu oleh pola makan dan gaya hidup masyarakat. Pangan fungsional menjadi satu solusi untuk mengatasi fenomena tersebut. *Soy healthy drink* adalah produk sari kedelai dengan campuran rempah yang termasuk katagori pangan fungsional. Selain enak, sari kedelai mengandung senyawa bioaktif yang merupakan immonostimulan, antioksidan dan antivirus. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pangan fungsional dan memberikan pelatihan pembuatan *healthy soy drink* kepada Pekerja Migran Indonesia di Singapura untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan memberi peluang berwirausaha. Metode kegiatan dilakukan dengan cara pemberian materi tentang manfaat kesehatan dan pelatihan pembuatan *healthy soy drink*. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta latih menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan jumlah peserta mencapai 250 orang, peserta sangat aktif dan bersemangat saat tanya jawab dan mengikut secara aktif demo praktek membuat produk *healthy soy drink*. Hasil angket menunjukkan bahwa materi sangat menarik dan merupakan pengetahuan baru serta disampaikan dengan sangat menarik. Para peserta mayoritas menyatakan akan mempraktekkan kembali pembuatan *healthy soy drink* secara mandiri dan menyatakan sebagai ide untuk berwirausaha. Kegiatan ini memberikan manfaat pengetahuan bagi pekerja migran Indonesia di Singapura dan memberikan bekal peluang berwirausaha

Kata Kunci: pangan fungsional, healthy soy drink, penyuluhan, pelatihan, Pekerja Migran Indonesia

Submitted: 2025-05-09	Revised: 2025-05-16	Accepted: 2025-05-26
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Kasus penyakit degenerative semakin meningkat pada decade tahun terakhir ini, dimana pola hidup tidak sehat dan pola makan yang tidak seimbang menjadi factor pemicu kondisi ini. Fenomena ini membawa perkembangan baru pada konsep pangan fungsional, yaitu pangan yang tidak hanya lezat, namun juga membawa manfaat kesehatan diluar nilai gizinya (Khana, et al., 2013) Pengetahuan dan wawasan tentang pangan fungsional tentunya sangat diperlukan masyarakat agar dapat memliki pola makan yang lebih sehat. Selain itu juga diperlukan suatu

pelatihan tentang pembuatan produk pangan fungsional agar menambah keterampilan dan meningkatkan inovasi dan kreativitas masyarakat yang diharapkan dapat menghasilkan pangan fungsional sebagai tambahan menu sehat keluarga atau menjadi inisiasi pengembangan wirausaha untuk menambah pendapatan keluarga.

Salah satu kelompok masyarakat yang perlu diperhatikan adalah Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Singapura. Negara Singapura adalah negara tetangga Indonesia, dimana banyak bermukim masyarakat Indonesia yang menjadi pekerja migran. Berdasarkan data Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI) jumlah PMI Singapura adalah 6.785 orang dan menduduki urutan ke 6 dari negara yang menjadi tujuan utama PMI (Pusdatin, KemP2MI, 2024). Kelompok PMI di Singapura perlu diperhatikan terutama pada aspek kesehatan karena hal ini merupakan modal penting bagi aktivitas mereka untuk bekerja dalam mencari nafkah. Disamping itu diperlukan suatu upaya yang dapat memicu upaya mengembangkan wirausaha guna meningkatkan pendapatan dan kesejahteraan masyarakat PMI. Untuk itu dipandang perlu untuk melakukan penyuluhan dan pelatihan pembuatan produk pangan fungsional kepada kelompok masyarakat PMI di Singapura dalam bentuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Disamping itu, kegiatan PKM ini diperlukan untuk pemenuhan tugas dosen dalam melaksanakan Tridarma Perguruan Tinggi dan pemenuhan Indikator Kinerja Utama 3 dari Kementerian Ristek Dikti.

Salah satu jenis pangan fungsional adalah *Healthy soy drink*. Produk ini adalah minuman berbasis sari kedelai dengan penambahan berbagai jenis rempah. Selain bergizi tinggi, minuman ini juga mengandung senyawa bioaktif yang bermanfaat untuk kesehatan karena kandungan nutrisinya yang tinggi dan kandungan senyawa bioaktif seperti flavonoid dan isoflavonoid yang berpotensi sebagai antitumor, antikanker, antivirus dan antialergi (Trush dan Pal'ove-Balang, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rempah-rempah seperti jahe dan kayu manis kaya akan antioksidan. Kayu manis mempunyai aktivitas antioksidan yang sangat kuat dengan IC50 9.431 ppm (Mao, et al., 2019). Ekstrak kayu manis diketahui mampu memperbaiki jaringan hepar tikus yang terpapar ROS dan menurunkan kadar SGOT dan SGPT (Rosa, 2023).

Dari latar belakang tersebut maka dipandang perlu untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat kepada PMI Singapura dalam bentuk penyuluhan tentang pangan fungsional dan pelatihan pembuatan *Healthy Soy Drink*. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk : 1) mengedukasi tentang pemahaman pangan fungsional melalui kegiatan penyuluhan, 2) memberikan pelatihan tentang pembuatan *Healthy Soy Drink*. Diharapkan kegiatan PKM ini mampu memberikan manfaat bagi masyarakat PMI di Singapura untuk menambah keterampilan tentang pembuatan *healthy soy drink*, sehingga dapat dikonsumsi sendiri dan keluarganya agar meningkatkan kesehatan keluarga serta memberikan peluang untuk berwirausaha.

Metode

Khalayak sasaran adalah masyarakat PMI-Singapura. Kegiatan diselenggarakan di KBRI-Singapura. Metode pendekatan penyelesaian masalah yang dilakukan adalah metode partisipatif (Priatna, 2014) melalui kegiatan penyuluhan pangan fungsional dan demonstrasi dalam pembuatan *healthy soy drink*. Sebagai evaluasi keberhasilan kegiatan pelatihan dilakukan menggunakan pengisian angket respon peserta latih terhadap pelaksanaan kegiatan pelatihan yang berisi tentang isi materi pelatihan, penyampaian materi, kebaruan materi, serta harapan dan saran dari peserta latih. Data selanjutnya dianalisis secara deskriptif kuantitatif.

Hasil dan Pembahasan

Bentuk Kegiatan

Tahap Persiapan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan sebagai salah satu tugas melaksanakan Tridarma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk menambah pengetahuan tentang Pangan Fungsional dan memberikan bekal modal pengetahuan tentang pembuatan salah satu produk pangan fungsional yaitu *Healthy Soy Drink*. Kegiatan dilakukan dengan cara pemberian materi tentang pangan fungsional melalui kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan produk *Healthy Soy Drink* kepada kelompok masyarakat PMI-Singapura.

Pelaksanaan kegiatan terlebih dahulu telah dilakukan koordinasi dengan Mitra yaitu Atase Pendidikan dan Kebudayaan Kedutaan Besar Republik Indonesia di Singapura. Koordinasi diawali dengan pengajuan Surat Permohonan Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dari Dekan FMIPA Universitas Negeri Surabaya (Unesa) kepada Atase Pendidikan dan Kebudayaan Kedutaan Besar Republik Indonesia di Singapura tanggal 5 Mei 2024 dan mendapatkan persetujuan pelaksanaan kegiatan PKM tertanggal 26 Juni 2024. Selanjutnya tim PKM mengajukan surat Permohonan Izin Perjalanan Dinas Luar Negeri (PDLN) ke Setneg RI melalui Rektor Universitas Negeri Surabaya. Sebagai tindak lanjut teknis pelaksanaan PKM di KBRI Singapura, tim PKM melakukan pertemuan secara online untuk membahas tanggal pelaksanaan, teknis pelaksanaan, tempat pelaksanaan dan jumlah peserta pelatihan (Gambar 1).



Gambar 1. Rapat Daring Teknis Pelaksanaan PKM dengan Atdikbud Singapura

Tahap selanjutnya tim melakukan persiapan secara teknis antara lain persiapan pembuatan *flyer* kegiatan sebagai info kegiatan pada masyarakat PMI-Singapura (Gambar 2), pembuatan *link web* registrasi peserta pelatihan. Sebagai bentuk kerjasama pihak mitra mempersiapkan calon peserta kegiatan PKM.



Gambar 2. Flyer Kegiatan PKM

Secara internal tim PKM Unesa mempersiapkan materi penyuluhan tentang pangan fungsional *Healthy Soy Drink* dalam bentuk PPT, persiapan bahan yang diperlukan, susunan acara kegiatan dan pelaksanaan teknis kegiatan dan keberangkatan. Mitra bekerja sama dalam mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk pelaksanaan demo pembuatan *Healthy Soy Drink* seperti kompor, panci, pengaduk, pisau, talenan dan lain-lain.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2024, bertempat di KBRI Singapura, 7 Chatsworth Road Singapura. Acara dibuka oleh Atdikbud Singapura, Bapak IGAK Satrya Wibawa dan dihadiri oleh 250 peserta latih yaitu masyarakat PMI Singapura (Gambar 3).



Gambar 3. Pembukaan Acara oleh Atdikbud-Singapura

Acara selanjutnya adalah penyampaian materi manfaat kesehatan *Healthy Soy Drink* dan penjelasan proses pembuatan produk oleh anggota tim PKM Dr. Amaria M.Si. Acara ini diikuti peserta latih dengan antusias dengan melakukan tanya jawab (Gambar 3).



Gambar 4. Kegiatan Penyampaian Materi Manfaat Kesehatan *Healthy Soy Drink*

Acara dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan *healthy soy drink*. Acara ini berlangsung dengan sangat antusias (Gambar 4). Pelatihan dilakukan dengan cara demonstrasi pembuatan produk *Healthy Soy Drink*, namun diikuti dengan aktif oleh peserta latih dengan membantu proses pembuatan produk dan langsung dilakukan tanya jawab pada saat pelatihan. Peserta lain berusaha untuk mengabadikan moment proses pembuatan *Healthy Soy Drink*. Jenis pelatihan yang diberikan ini memberikan pengetahuan dan keterampilan baru bagi peserta latih. Hasil pembuatan produk selanjutnya langsung dapat dinikmati bersama oleh peserta latih dan mayoritas peserta menyatakan bahwa produk ini enak dan dapat diterima konsumen. Pelaksanaan acara pelatihan diakhiri dengan pengisian angket respon peserta latih terhadap pelaksanaan kegiatan dan harapan peserta latih setelah mengikuti pelatihan ini.



Gambar 5. Suasana Pelatihan Pembuatan *Healthy Soy Drink* Pada Masyarakat PMI-Singapura

Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan ditunjukkan pada Tabel 1. Data diperoleh dari hasil angket evaluasi yang dibagikan dan diisi oleh peserta pada akhir pelatihan. Aspek yang dinilai yaitu respon peserta latih terhadap materi pelatihan, penyajian materi, pelaksanaan pelatihan serta kebaruan pengetahuan.

Table 1. Hasil Penilaian Respon Peserta Latih Tentang Pelaksanaan Kegiatan

No.	Aspek Penilaian	Sangat	Menarik	Cukup	Tidak Menarik	Ya	Tidak
1.	Materi pelatihan	58,69%	34,78%	6,52%	0%		
2.	Penyajian materi	41,30%	43,47%	15,21%	0%		
3.	Pelaksanaan pelatihan	60,86%	28,26%	10,86%	0%		
4.	Pengetahuan baru					89,13%	10,66%

Hasil respon menunjukkan bahwa peserta latih memberikan apresiasi yang baik terhadap materi, penyampaian materi maupun pelaksanaan pelatihan. Terbukti dari prosentase yang tinggi pada penilaian sangat menarik pada penilaian materi pelatihan dan pelaksanaan pelatihan, sedangkan dalam penyajiannya materi mendapatkan nilai dari sangat menarik dan menarik dengan prosentase yang relative sama. Peserta latih sebagian besar (89,13%) menyatakan bahwa pengetahuan ini hal baru bagi mereka.

Peserta latih juga diminta untuk mengisikan harapan dan saran untuk pelaksanaan kegiatan PKM di masa mendatang. Semua responden menyukai rasa produk, dan menyatakan memiliki keinginan kuat untuk merintis usaha *Healthy Soy Drink*. Selain itu responden menyatakan harapannya yang positif antara lain mereka menyatakan kegiatan ini sangat bermanfaat dan berharap lagi ada kegiatan semacam di KBRI di masa yang akan datang, kegiatan ini dapat menjadi bekal untuk merintis wirausaha sekembalinya mereka ke tanah air, bahan-bahan mudah, caranya sederhana sehingga bisa digunakan sebagai peluang berwirausaha, kegiatan ini sangat manfaat bagi mereka yang bingung mau usaha, namun tidak punya kemampuan.

Dengan melihat hasil kegiatan yang telah dilakukan ini, maka tujuan kegiatan telah tercapai yaitu dapat memberikan tambahan pengetahuan tentang manfaat kesehatan *Healthy Soy Drink* serta pengetahuan secara teknis tentang proses pembuatan *Healthy Soy Drink*. Kegiatan ini telah tepat sasaran yaitu pada masyarakat PMI-Singapura yang memerlukan bekal pengetahuan dan keterampilan yang dapat digunakan sebagai bekal untuk membuka wirausaha terbukti dengan antusiasme peserta yang mendaftarkan sebagai peserta pelatihan. Hasil kegiatan ini mampu memberikan inspirasi bagi masyarakat PMI untuk mengembangkan usaha pembuatan *Healthy Soy Drink*, khususnya sebagai bekal bagi mereka sekembalinya mereka ke tanah air.

Kendala yang ada adalah kendala teknis yaitu teknis pelaksanaan yang kurang baik, karena melimpahnya jumlah peserta yang hadir di luar ekspektasi, sehingga ada keterbatasan untuk bisa mendapatkan kesempatan dengan baik bagi masing-masing peserta untuk meningkatkan keterampilannya. Seharusnya lebih dapat disiapkan paket-paket kecil untuk bisa praktek mandiri dan tidak terbatas pada demonstrasi pembuatan produk healthy soy drink.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul Pelatihan Pembuatan *Healthy Soy Drink* Sebagai Upaya Edukasi Pangan Fungsional Bagi Pekerja Migran Indonesia di Singapura telah terlaksana dengan baik, memberikan manfaat menambah pengetahuan dan keterampilan bagi masyarakat PMI Singapura dalam membuat produk *Healthy Soy Drink*, dimana topik yang diberikan yang merupakan hal baru bagi peserta pelatihan. Kegiatan ini memberikan inspirasi bagi PMI-Singapura untuk membuka usaha baru sekembalinya mereka ke tanah air. Kegiatan ini juga membawa harapan untuk diadakannya pelatihan sejenis di masa mendatang untuk dapat menambah wawasan PMI dan dapat dimanfaatkan sebagai peluang wirausaha baru.

Daftar Pustaka

- Khana,R.S., John, G., Ray W., and Alan W. 2013. Functional food product development e Opportunities and challenges for food manufacturers. *Trends in Food Science & Technology*. 30: 27-37
- Kristina Trush, Peter Pal'ove-Balang.2023. *Biosynthesis and role of isoflavonoids in legumes under different environmental conditions* Plant Stress. 8, 10015
- Mao, Qian-Qian, Xiao-Yu Xu, Shi-Yu Cao, Ren-You Gan , Harold Corke , Trust Beta, and Hua-Bin Li. 2019. Bioactive Compounds and Bioactivities of Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe). *Foods*. 8, 185.
- Priatna, D.J. 2015. Perencanaan & Pengembangan SDM. *CV. Alfabeta* ISBN: 978-602-289-109-3.
- Pusat Data dan Informasi, *Data Layanan Penempatan dan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia*. 2024. Laporan Publikasi, Kementrian Pelindungan Pekerja Migran Indonesia/Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia. <https://www.bp2mi.go.id/>
- Rosa, R., Hendrizal, U., Aldino D. 2023. Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Kayu Manis (*Cinnamomum burmanii*). *SITAWA : Jurnal Farmasi Sains dan Obat Tradisional*. 2 (1) 1