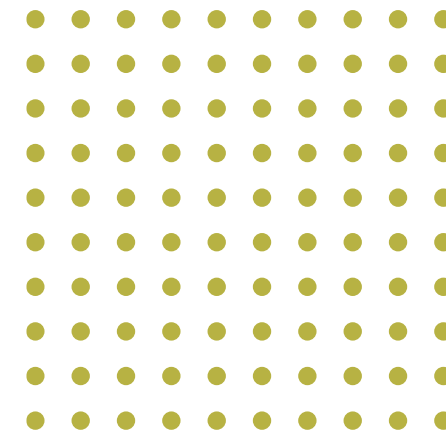




Universitas Islam Makassar

Dari Lab ke Opini: Strategi dan Etika Penulisan



Syamsul Rahman
Universitas Islam Makassar (UIM) Al-Gazali
Disajikan pada Webinar Nasional P3FNI 2025
Makassar, 2 Agustus 2025

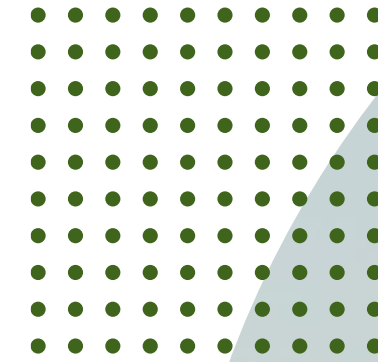


Pendahuluan

- Trend penyakit degeneratif semakin meningkat (diabetes, kanker, hipertensi, dll penyakit tidak menular lainnya)
- Pola makan masyarakat yang tidak sehat
- Perlu solusi berbasis pangan sehat, yaitu **pangan fungsional** dan **nutrasetikal**

Apa Itu Pangan Fungsional (PF)?

“Pangan fungsional adalah pangan (segar/olahan) yang mengandung komponen yang bermanfaat untuk meningkatkan fungsi fisiologis tertentu, dan/atau mengurangi risiko sakit yang dibuktikan berdasarkan kajian ilmiah, harus menunjukkan manfaatnya dengan jumlah yang biasa dikonsumsi sebagai bagian dari pola makan sehari-hari” [FGD Asosiasi Profesi P3FNI].





Hakikat Pangan Fungsional

Pangan yang memiliki manfaat kesehatan lebih dari fungsi gizi dasar, contohnya;



Yoghurt (probiotik)



Tempe (antioksidan)



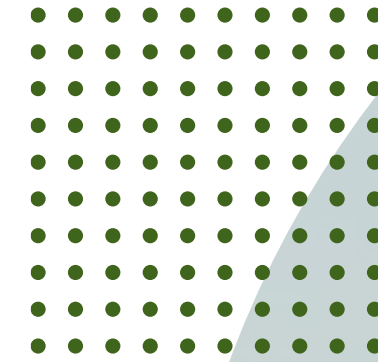
Teh gaharu (fitokimia)



Bisa dikonsumsi sehari-hari tanpa efek samping

Apa Itu Nutrasetikal (NS)?

“Komponen pangan yang aman dikonsumsi dengan manfaat kesehatan yang relevan di luar fungsi dasar zat gizi normal yang dibuktikan dengan kajian ilmiah, dengan jumlah yang melebihi kandungan normal pada pangan untuk mewujudkan kemanfaatannya, dan disajikan dalam matriks non-pangan” [FGD Asosiasi Profesi P3FNI].





Hakikat Nutrasetikal

Produk dari makanan (alami/ekstrak) yang digunakan seperti suplemen, misalnya;



Bentuk : kapsul, tablet, bubuk, dan atau ekstrak



Contohnya : ekstrak kulit manggis, omega-3 dari ikan,

dan flavonoid dari daun sirsak



Kenapa perlu PF & NS dikenalkan ke publik?

Masyarakat minim informasi tentang manfaat pangan fungsional & nutrasetikal, terutama pangan lokal kepada masyarakat



Potensi pencegahan penyakit secara alami

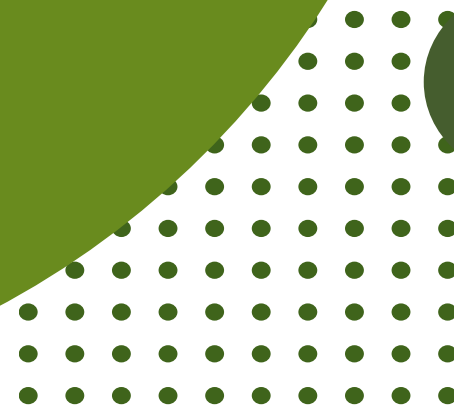


Meningkatkan kesadaran konsumsi sehat



Mendorong inovasi produk UMKM, -

berbasis sumber daya lokal





Manfaat dari Aspek Sosial Ekonomi

Peningkatan nilai tambah produk berbasis sumber daya lokal, khususnya pangan lokal



Contohnya; Gula aren dan herbal



Peluang ekspor & pengembangan industri nutraceutikal



Pemberdayaan petani dan herbalist lokal



Contoh produk lokal potensi



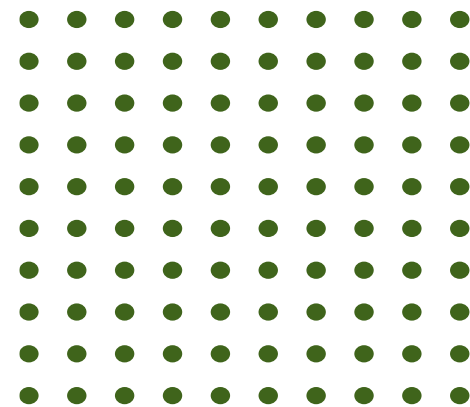
Hibiscus tiliaceus (waru) - sbg antioksidan, antiinflamasi



Kleinhovia hospita (palias) - antibakteri, imonomodulator



Temulawak, kunyit, daun kelor - nutrasetikal modern



Strategi edukasi ke ruang publik

Kampanye melalui publikasi artikel ilmiah populer di media massa, khususnya di kolom opini



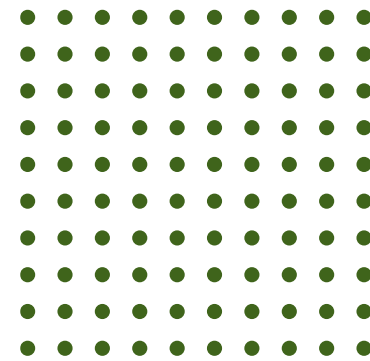
➤ Media sosial, podcast, edukasi di sekolah & kampus

➤ Kolaborasi dengan influencer kesehatan

➤ Pameran pangan lokal & demo masak sehat

➤ Integrasi dlm prog pemerintah; posyandu, PKK

Apa itu artikel ilmiah populer?



Ditujukan untuk pembaca umum, bukan akademisi

Gaya bahasa komunikatif, tidak teknis

Fokus pada isu aktual dan relevan

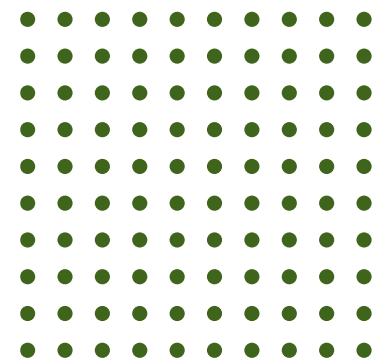
Mengedukasi tanpa menggurui



Artikel yg menyajikan hasil penelitian dg bahasa mudah dipahami, untuk menjembatani dunia akademik dan masyarakat umum



Langkah menulis artikel ilmiah populer



1. Tentukan topik aktual dan menarik

2. Riset ringan: data tren, opini pakar, berita terkini

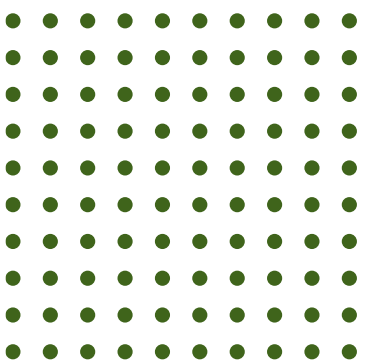
3. Buat outline 3 bagian: pembuka, isi, dan penutup

4. Tulis dengan gaya naratif atau persuasif



5. Gunakan analogi, ilustrasi, atau kutipan menarik

6. Akhiri dg ajakan berpikir/kesadaran publik





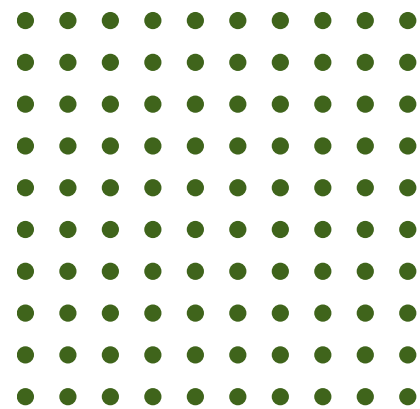
Ciri artikel populer yg layak muat

Judul menarik & propokatif, serta paragraph yang menggugah

Bahasa ringan, tapi menggugah

Terdapat opini penulis, tapi di dukung oleh fakta dan data

Relevan dengan konteks sosial atau isu yang lagi hangat

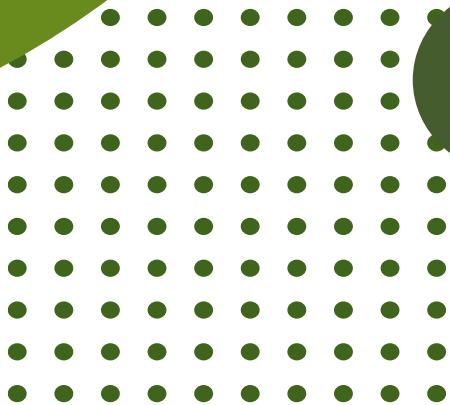




Strategi agar dilirik redaksi

- 1. Kirim saat moment aktual (hari peringatan, trending issue)
- 2. Sertakan biodata singkat & foto jika diminta

- > 3. Gunakan subjek email jelas "Opini_judul"
- > 4. Kirim naskah langsung ke redaktur opini
- > 5. Jangan kirim ke lebih dari satu media





Kesalahan yg harus dihindari

- 1. Tulisan terlalu ilmiah atau membosankan
- 2. Terlalu panjang (> 1000 kata/karakter)

- > 3. Tidak relevan dg pembaca media tsb.
- > 4. Menyerang individu/instansi tanpa data
- > 5. Plagiarisme dan copy-paste

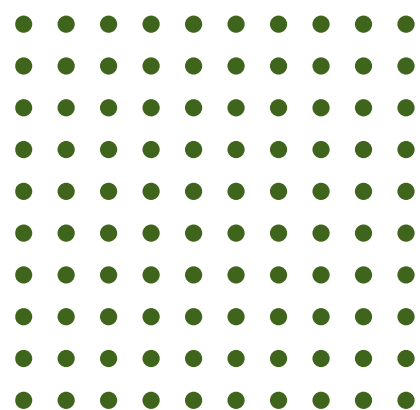


Contoh judul menarik

“Mengapa anak zaman sekarang gampang stress ?”

“Tanpa pangan fungsional, Indonesia rentan krisis Kesehatan”

“ Ketika Tanaman Obat tak lagi Dianggap Miots”





Jepa, Produk Pangan Fungsional Berbasis Singkong Dari Suku Mandar Sulawesi Barat

Syamsul Rahman*

*Dosen Teknologi Pangan Fakultas Pertanian Universitas Islam Makassar (UIM),
Anggota Perhimpunan Ahli Teknologi Pangan Indonesia (PATPI) Cabang Makassar,
serta Perhimpunan Penggiat Pangan Fungsional & Nutrasetikal Indonesia (P3FNI) Pusat
Email: syamrah68@gmail.com

Kekayaan alam, terutama sebagai sumber penghasil kebutuhan pangan di suatu wilayah adalah suatu berkah bagi bangsa Indonesia. Potensi yang bersumber dari pangan lokal cukup besar dan bukan hal yang tidak mungkin apabila dapat digunakan dan dikembangkan menjadi pangan yang mempunyai sifat fungsional (Khoerunnisa, 2020). Singkong (*Manihot esculenta* C.) adalah salah satu komoditi pertanian yang telah dibudidayakan secara turun-temurun dan telah dikenal secara luas di masyarakat Indonesia. Selain itu, komoditi ini juga mempunyai beberapa manfaat dan kegunaan seperti sebagai bahan pangan, bahan baku industri dan sebagai makanan ternak. Singkong juga memiliki sejumlah kandungan gizi, baik gizi makro (karbohidrat, lemak) maupun gizi mikro (fosfor, kalsium, vitamin C, protein, zat besi dan vitamin B (Herlina & Nuraeni, 2014).

Jepa, pangan fungsional berbasis singkong

>

Bahan dasar Jepa adalah singkong - memiliki senyawa skopoletin

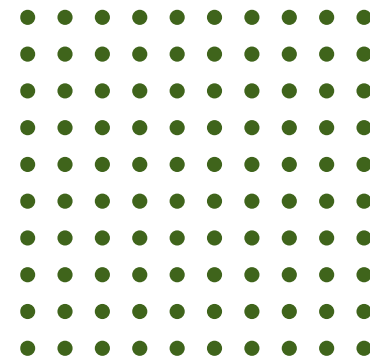
>

Skopoletin bersifat antioksidan, antihipertensi, antialergi, antidepresi,

>

antikanker dan antiinflamasi

Patikala, pangan fungsional sbg ingredient dlm kapurung



Buah patikala (kecombrang) – mengandung senyawa

bioaktif flavonoid, alkaloid, polifenol, saponin, antioksidan

vitamin C, dan asam sitrat – antibakteri dan berpotensi sbg

pengawet alami.



Edisi Desember 2024

Buah Patikala, Pangan Fungsional sebagai Ingredien dalam Makanan Tradisional Kapurung

Syamsul Rahman*

*Dosen Teknologi Pangan Fakultas Pertanian Universitas Islam Makassar (UIM),
Anggota Perhimpunan Ahli Teknologi Pangan Indonesia (PATPI) Cabang Makassar,
serta Perhimpunan Penggiat Pangan Fungsional & Nutrasetikal Indonesia (P3FN) Pusat
Email: syamsulrahman@uim-makassar.ac.id; syamrah68@gmail.com

Salah satu makanan tradisional yang melegenda di tanah Luwu (Luwu Raya) yang meliputi Kabupaten Luwu, Kota Palopo, Kabupaten Luwu Utara dan Kabupaten Luwu Timur di Provinsi Sulawesi Selatan adalah kapurung. Makanan ini memiliki kandungan gizi berupa karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, karena bahan baku utamanya adalah sagu sebagai sumber karbohidrat dan campuran ikan, udang atau daging sebagai sumber protein, serta aneka sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral (Firdamayanti *et al*., 2024). Kapurung merupakan sajian yang terdiri dari sayur-mayur yang direbus, seperti bayam, kangkung, pakis, kacang panjang, terong bakar yang ditumbuk dan daun kacang panjang (Ernawati *et al.*, 2018).

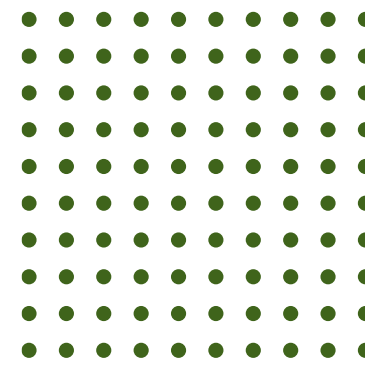
Tape ketan hitam: Sajian pendamping saat lebaran

Beras ketan hitam pada tape – kaya dengan antosianin

Antosianin – dpt menurunkan risiko penyakit jantung,

kanker, dan stroke, serta warna pd beras ketan hitam

dikembangkan sbg pigmen dlm minuman isotonik



Kolom Artikel dan Opini
Seputar Pangan Fungsional dan Nutrasetikal



● Selasa, 02 Agustus 2022

Tape Ketan Hitam: Pangan Fungsional Suku Bugis, Sajian Pendamping Saat Lebaran

Syamsul Rahman

Dosen Teknologi Pangan Fakultas Pertanian Universitas Islam Makassar,
Anggota P3FNI & PATPI Cabang Makassar

Email: syamrah68@gmail.com

Tape ketan hitam oleh suku Bugis di wilayah Provinsi Sulawesi Selatan, dijadikan sebagai sajian pendamping di kala lebaran Idul Fitri dan Idul Adha (Idul Qurban). Tape merupakan makanan selingan saat lebaran tiba, yang wajib terhidang di atas meja di setiap rumah orang Bugis yang gemar makan tape karena mempunyai rasa dan aroma yang khas, memiliki kandungan alkohol bertekstur lunak dan memiliki kandungan air yang tinggi. Pangan tradisional ini terbuat dari beras ketan hitam dan diolah dengan cara fermentasi. Mikroorganisme yang berperan dalam proses pengolahannya yaitu *Aspergillus*, *Endomycopsis fibuligeria*, *Rhizopus oryzae* atau *Saccharomyces cereviae* serta *Acetobacter* sebagai raginya.



Terkait dengan kandungan gizinya, tape ketan dalam 100 gr bahan mengandung sejumlah zat gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, dan terdapat beberapa vitamin dan mineral. Dalam proses fermentasinya terjadi perubahan yaitu proses biokimia akibat aktivitas mikroorganisme. Mikroorganisme yang berperan dalam proses pembuatan tape terutama dari *Aspergillus*, *Saccharomyces* dan *Acetobacter*. Misalnya *Aspergillus* dalam proses pengolahan tape berguna untuk menghidrolisis pati pada beras ketan hitam menjadi gula sederhana, sementara *Saccharomyces* bermanfaat untuk mengubah gula menjadi alkohol, sementara *Acetobacter* merubah alkohol menjadi asam laktat (Kanino, 2019).

Gambar 1. Tape ketan hitam yang tinggi kandungan antosianinnya siap dikonsumsi

Olah Delapan Tumbuhan Jadi Minuman Fungsional

Tambah Obati
Berbagai Penyakit

REPORTER DIMAWATI SAHIR
EDITOR NURLINA ARSYAD

MAKASSAR, Fajar—Keanekaragaman tumbuhan di Indonesia menyimpan berbagai khasiat yang baik untuk kesehatan. Para pakar maupun akademisi mengembangkannya melalui inovasi.

SALAH satunya, minuman tradisional Tambaq. Ada delapan jenis tumbuhan yang diolah sehingga menghasilkan minuman sehat tersebut. Tambaq adalah minun-

ding ayam atau ikan. Kedelapan jenis tumbuhan tersebut memiliki sejumlah senyawa bioaktif yang didominasi oleh flavonoid, fenolik, alkaloid, tanin, saponin



HERBAL. Berbagai jenis tumbuhan baik akar, kulit batang hingga daun siap direbus. Uji coba dilakukan di Desa Dendeka, Kabupaten Mamuju.



Dr. Dr. Syamsul Rahman

Sirkulasi Makanan dalam Tubuh Selama Berpuasa

Fajar 10 Mei 2019



SYAMSUL RAHMAN
Dokter Spesialis
Nutrisi dan Dietitien
Universitas 100 Haluan

Pada yang kita lakukan adalah ibadah kepada sang Pencipta yang memang memperlakukannya kita untuk berpuasa.

Maka perintah ini pun dilakukan sebagai bentuk kepatuhan dan taqwa yang tinggi kepada perintah-Nya. Apa yang sudah dilakukan oleh orang-orang beriman selama berpuasa, itu merupakan ibadah yang akan semakin mendekatkan kita kepada Allah SWT. Kita sebagai umat Islam yang beriman haruslah mengikuti perintah Allah SWT yang mana perintah ini adalah berpuasa.

Pada ini merupakan salah satu ibadah yang akan mendekatkan kita kepada Allah SWT. Kita sebagai umat Islam yang beriman haruslah mengikuti perintah Allah SWT yang mana perintah ini adalah berpuasa.

Pada ini merupakan salah satu ibadah yang akan mendekatkan kita kepada Allah SWT. Kita sebagai umat Islam yang beriman haruslah mengikuti perintah Allah SWT yang mana perintah ini adalah berpuasa.

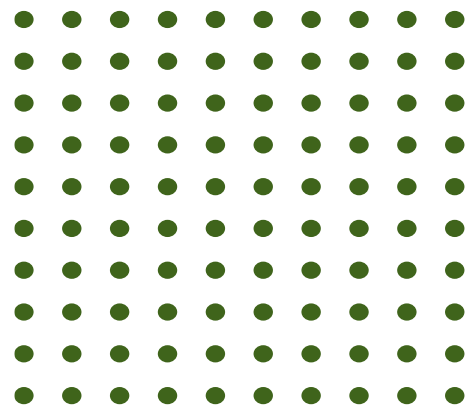
Pada ini merupakan salah satu ibadah yang akan mendekatkan kita kepada Allah SWT. Kita sebagai umat Islam yang beriman haruslah mengikuti perintah Allah SWT yang mana perintah ini adalah berpuasa.

>

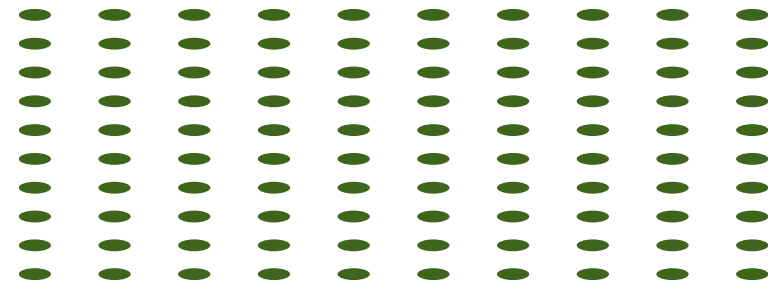
“Olah Delapan Tumbuhan Jadi Minuman Fungsional” (Harian Fajar).

>

“Sirkulasi Makanan dlm Tubuh Selama Berpuasa” (Harian Tribun Timur”



Contoh rubrik kolom opini



“Makanan Penunjang Imun Melawan Wabah Covid-19” (Harian Fajar)

"Covid-19 Mengganas, Krisis Pangan Mengancam" (Harian Fajar)



Potensi Ancaman Kelangkaan Pangan



Ezzamel Rahman
Deputy Secretary
BPOM
Kedinas BPOM
Universitas Islam
Negeri

berbagai pola konsumsi yang menggunakan platform digital (online). Kondisi seperti ini membuat pemerintah perlu melakukan persiapan untuk menghadapi ancaman kelangkaan pangan dari hasil produksi yang akan terus meningkat dan harga pangan akan stabil dan terjaga.

Sektor Pertanian

Tidak dapat dipungkiri bahwa sektor pertanian merupakan salah satu sektor yang paling penting dalam perekonomian Indonesia. Sektor pertanian yang berkembang pesat ini akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perekonomian Indonesia. Oleh karena itu, pemerintah perlu memperhatikan sektor pertanian ini dengan serius.

Isu lain yang berkaitan dengan ancaman kelangkaan pangan adalah sektor perikanan. Sektor perikanan juga merupakan salah satu sektor yang penting dalam perekonomian Indonesia. Oleh karena itu, pemerintah perlu memperhatikan sektor perikanan ini dengan serius.

Dalam aspek penanganan ancaman kelangkaan pangan, pemerintah perlu melakukan berbagai upaya. Salah satunya adalah meningkatkan produksi pangan dalam negeri. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan efisiensi produksi, meningkatkan kualitas produk, dan meningkatkan daya saing produk pangan Indonesia di pasar internasional. Selain itu, pemerintah juga perlu memperhatikan aspek distribusi pangan. Hal ini dapat dilakukan dengan memperbaiki infrastruktur transportasi, meningkatkan efisiensi distribusi, dan meningkatkan akses masyarakat terhadap pangan.

KETAHANAN pangan merupakan isu yang ramai diperbincangkan sebagai salah satu dampak dari penyebaran Covid 19 yang terus meluas di dunia dan entah kapan berakhirnya. Ketersediaan dan distribusi pangan menjadi topik yang perlu dibahas sesegera mungkin. Dengan begitu, masalah pangan akan teratasi.

Pemanfaatan Tepung Berbasis Pangan Lokal



Ezzamel Rahman
Deputy Secretary
BPOM
Kedinas BPOM
Universitas Islam
Negeri

diikuti rumah tangga dan industri dengan peralatan yang lebih canggih. Produk tepung yang dihasilkan dapat digunakan sebagai bahan baku industri makanan olahan, misalnya roti dan mie. Oleh karena itu, pemanfaatan tepung berbasis pangan lokal perlu diperhatikan dalam upaya peningkatan nilai tambah komoditas.

Pangan lokal adalah pangan yang diproduksi dan dikembangkan secara langsung oleh masyarakat lokal. Pangan lokal memiliki nilai tambah yang tinggi karena diproduksi secara langsung oleh masyarakat lokal. Oleh karena itu, pemanfaatan pangan lokal perlu diperhatikan dalam upaya peningkatan nilai tambah komoditas.

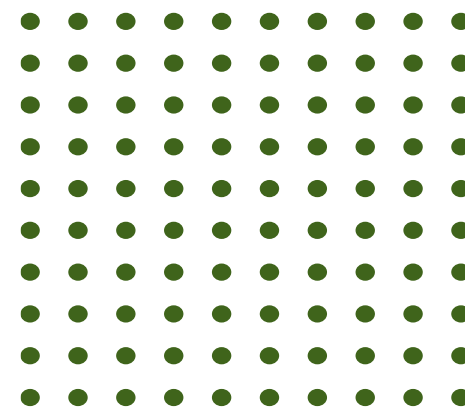
GANDUM merupakan bahan baku utama dalam pembuatan tepung terigu, dan tepung terigu merupakan bahan baku yang lazim digunakan dalam pembuatan roti, mie, dan olahan lainnya oleh beberapa negara termasuk negara kita Indonesia.

Hal ini menyebabkan kebutuhan terigu kita cukup tinggi dan berpotensi mengalami kelangkaan, karena Indonesia hanya mampu memproduksi terigu dalam jumlah yang terbatas. Oleh karena itu, pemerintah perlu memperhatikan sektor pertanian ini dengan serius.

yang rendah, sudah dimanfaatkan sebagai kompos atau dipanaskan untuk dijadikan pupuk. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan efisiensi produksi, meningkatkan kualitas produk, dan meningkatkan daya saing produk pangan Indonesia di pasar internasional.

Pemenuhan kebutuhan pangan akan sangat penting untuk memastikan ketahanan pangan masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, pemerintah perlu memperhatikan sektor pertanian ini dengan serius.

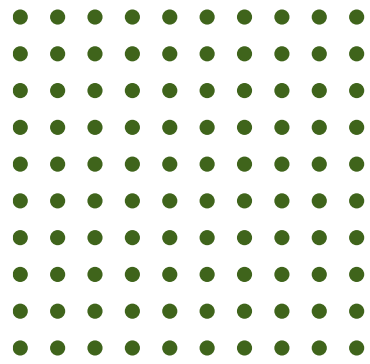
Contoh judul rubrik kolom opini



“Potensi Ancaman Kelangkaan Pangan” (Harian Fajar)

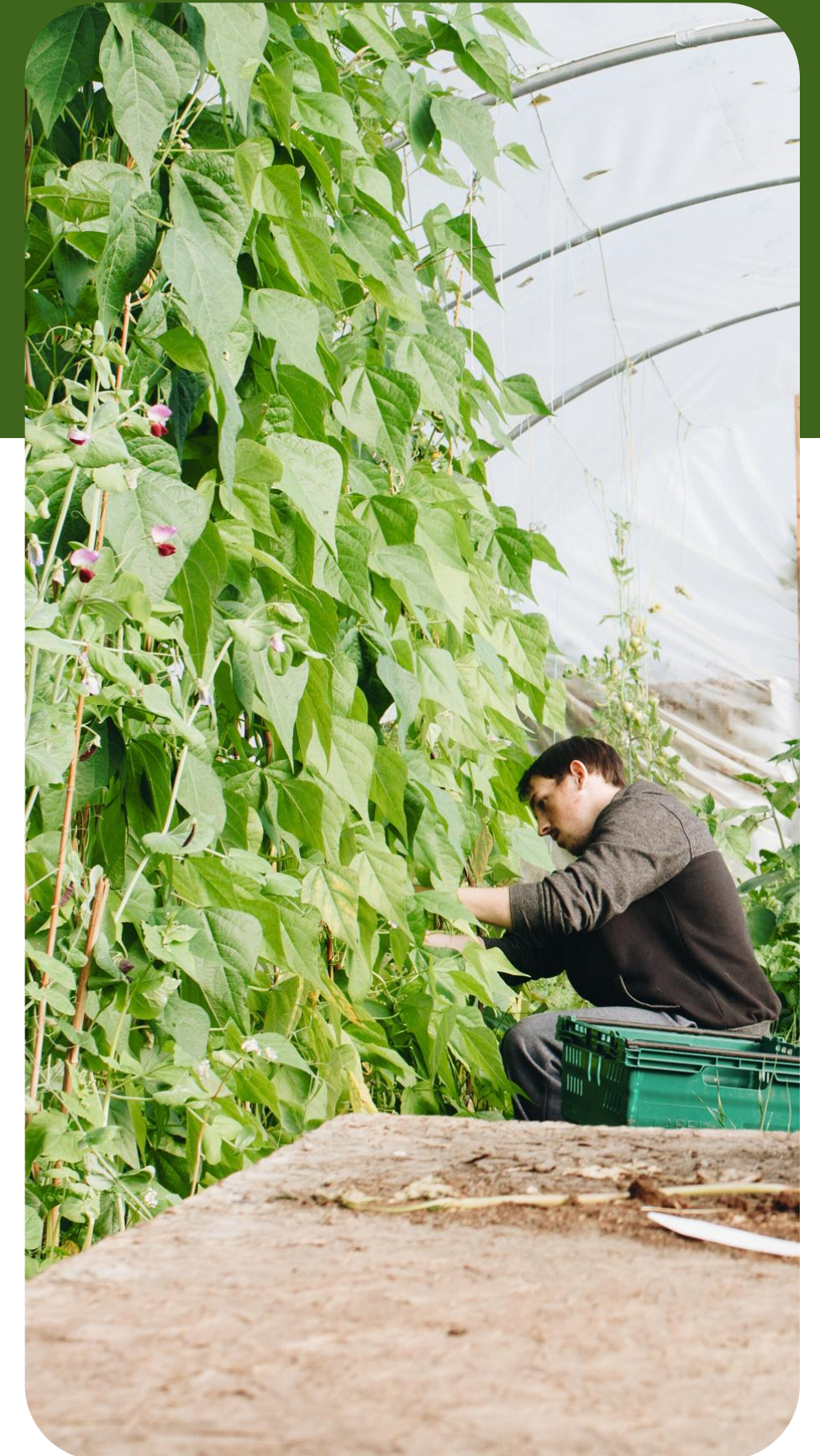


“Pemanfaatan Tepung Berbasis Pangan Lokal” (Harian Tribun Timur)



Kesimpulan & Penutup

- ❖ Pangan fungsional dan nutrasetikal adalah solusi jangka panjang
- ❖ Urgensi memperkenalkan ke publik untuk gaya hidup sehat & preventif
- ❖ Artikel ilmiah adalah jembatan antara sains dan masyarakat, untuk memperkenalkan pangan fungsional dan nutrasetikal
- ❖ Dibutuhkan strategi dan etika agar pesan ilmiah tersampaikan dengan benar



TERIMA KASIH



syamsulrahman@uim-makassar.ac.id

