

Pembuatan Puding Jelly Bunga Mawar Merah dan Jambu Biji Merah sebagai Makan Selingan Mengandung Antioksidan

Bilqis Ar Rahman^{1*}, Annisa Devi Permata², Lina Humaeroh³

^{1,2,3}D3 Kebidanan, Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, Jl Nusa Indah No.24, 44151, Indonesia

E-mail: bilqisarrahman10@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7565>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 Aug 2026

Revised: 13 Aug 2026

Accepted: 19 Aug 2026

Kata Kunci:

puding jelly, bunga mawar merah, jambu biji merah, antioksidan, makanan selingan sehat

Kata kunci

jelly pudding, red rose, red guava, antioxidant, healthy snack



ABSTRACT

Makanan selingan yang sehat dan bergizi memiliki peran penting dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi serta meningkatkan kesehatan masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memanfaatkan bahan pangan yang kaya antioksidan seperti bunga mawar merah dan jambu biji merah. Bunga mawar merah diketahui mengandung senyawa fenolik dan flavonoid yang berperan sebagai antioksidan alami, sedangkan jambu biji merah kaya akan vitamin C, likopen, dan serat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan selingan sehat melalui pembuatan puding jelly bunga mawar merah dan jambu biji merah yang mengandung antioksidan. Metode kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi pembuatan produk, serta praktik langsung oleh peserta. Tahapan kegiatan meliputi pemberian materi mengenai manfaat antioksidan bagi kesehatan, pengenalan bahan dan alat, proses pembuatan puding jelly, serta diskusi dan evaluasi pemahaman peserta. Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang diharapkan dapat memanfaatkan bahan pangan alami menjadi produk pangan inovatif yang sehat dan bernilai

Healthy and nutritious snacks play a vital role in meeting nutritional needs and improving public health. One approach involves utilizing antioxidant-rich ingredients such as red roses and red guavas. Red roses are known to contain phenolic compounds and flavonoids that act as natural antioxidants, while red guavas are rich in vitamin C, lycopene, and fiber—all beneficial for health. This community service initiative aims to enhance the community's knowledge and skills in processing local ingredients into healthy, antioxidant-rich snacks—specifically, red rose and red guava jelly pudding. The activity employed methods including educational sessions, product preparation demonstrations, and hands-on practice by participants. The program stages covered the health benefits of antioxidants, an introduction to ingredients and equipment, the jelly pudding production process, and a discussion to evaluate participant understanding. The initiative targeted community members, encouraging them to transform natural ingredients into innovative, healthy, and valuable food products.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite Bilqis Ar Rahman et al (2026). Pembuatan Puding Jelly Bunga Mawar Merah dan Jambu Biji Merah sebagai Makan Selingan Mengandung Antioksidan 5(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7565>

PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Salah satu komponen penting yang dibutuhkan tubuh adalah antioksidan, yang berfungsi menangkal radikal bebas penyebab berbagai gangguan kesehatan, seperti penuaan dini, penurunan daya tahan tubuh, serta penyakit degeneratif. Antioksidan banyak ditemukan pada bahan pangan alami, seperti buah dan bunga yang kaya akan senyawa fenolik, flavonoid, dan vitamin. Oleh karena itu, pemanfaatan bahan pangan alami sebagai sumber antioksidan perlu ditingkatkan melalui inovasi pengolahan pangan yang mudah diterapkan oleh masyarakat (Ardiansyah, 2016; Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Salah satu bahan alami yang memiliki potensi sebagai sumber antioksidan adalah bunga mawar merah (*Rosa sp.*). Bunga mawar merah mengandung senyawa bioaktif, seperti flavonoid, polifenol, dan antosianin yang berperan sebagai antioksidan alami dalam menangkal radikal bebas di dalam tubuh. Selain memiliki kandungan antioksidan, bunga mawar juga memiliki aroma yang khas serta warna alami yang menarik sehingga berpotensi digunakan sebagai bahan tambahan dalam produk pangan. Namun demikian, pemanfaatan bunga mawar sebagai bahan pangan masih belum banyak dikenal oleh masyarakat dan lebih sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias atau bahan kosmetik (Lestari & Widyaningsih, 2017).

Selain bunga mawar merah, jambu biji merah (*Psidium guajava L.*) juga merupakan salah satu buah yang memiliki kandungan antioksidan yang tinggi. Jambu biji merah diketahui mengandung vitamin C dalam jumlah tinggi, likopen, serta berbagai senyawa fenolik yang berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas. Kandungan likopen pada jambu biji merah bahkan diketahui lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa jenis buah lainnya sehingga berpotensi dikonsumsi sebagai sumber antioksidan alami (Thaipong et al., 2006; Rao & Rao, 2007).

Di sisi lain, makanan selingan atau camilan merupakan bagian dari pola konsumsi masyarakat sehari-hari yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan energi di antara waktu makan utama. Namun, saat ini sebagian besar camilan yang beredar di masyarakat cenderung memiliki kandungan gula dan lemak yang tinggi serta rendah zat gizi yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan inovasi makanan selingan yang tidak hanya memiliki rasa yang enak dan tampilan yang menarik, tetapi juga memiliki nilai gizi yang baik serta mengandung komponen fungsional, seperti antioksidan (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Salah satu inovasi pangan yang dapat dikembangkan adalah pembuatan puding jeli berbahan dasar bunga mawar merah dan jambu biji merah. Puding jeli merupakan produk pangan yang cukup digemari oleh berbagai kalangan masyarakat karena memiliki tekstur yang lembut, rasa yang segar, serta proses pembuatan yang relatif mudah. Pengolahan bunga mawar merah dan jambu biji merah menjadi puding jeli diharapkan dapat meningkatkan nilai tambah bahan pangan alami sekaligus menjadi alternatif makanan selingan yang sehat dan mengandung antioksidan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pelatihan pembuatan puding jeli berbahan dasar bunga mawar merah dan jambu biji merah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan bahan pangan lokal yang kaya akan antioksidan menjadi produk makanan selingan yang sehat, menarik, dan bernilai gizi sehingga dapat mendukung upaya peningkatan kesehatan masyarakat (Ardiansyah, 2016; Lestari & Widyaningsih, 2017).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2026 dengan melibatkan sebanyak 60 peserta di Desa Jayawaras. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah identifikasi permasalahan yang terdapat di masyarakat, khususnya terkait dengan rendahnya pemanfaatan bahan pangan alami, seperti bunga mawar merah dan jambu biji merah, sebagai bahan makanan selingan yang sehat dan kaya akan antioksidan. Tahap kedua adalah pemberian edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan yang mengandung antioksidan serta manfaat bunga mawar merah dan jambu biji merah bagi kesehatan. Edukasi diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pemanfaatan bahan pangan alami sebagai bagian dari pola konsumsi yang sehat. Tahap ketiga adalah demonstrasi dan pelatihan pembuatan puding jeli berbahan dasar bunga mawar merah dan jambu biji merah. Pada tahap ini, peserta diberikan penjelasan dan contoh secara langsung mengenai proses pengolahan bahan hingga menjadi produk puding jeli sehingga peserta dapat memahami setiap tahapan pembuatannya. Tahap selanjutnya adalah praktik langsung yang dilakukan oleh peserta dengan didampingi oleh tim pelaksana. Praktik ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah bunga mawar merah dan jambu biji merah menjadi produk makanan selingan yang sehat, menarik, dan memiliki nilai tambah. Tahap terakhir adalah evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan pelatihan. Evaluasi dilakukan berdasarkan kemampuan peserta dalam memahami materi serta mempraktikkan proses pembuatan puding jeli.

Melalui tahapan kegiatan tersebut, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan bahan pangan alami secara optimal serta mengolahnya menjadi makanan selingan yang sehat dan mengandung antioksidan. Kegiatan ini juga diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk memanfaatkan potensi bahan pangan lokal sebagai salah satu upaya mendukung peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pembuatan puding jelly bunga mawar merah dan jambu biji merah sebagai makanan selingan mengandung antioksidan dilaksanakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi produk makanan yang menarik, bergizi, dan memiliki nilai tambah. Kegiatan ini memanfaatkan bunga mawar merah dan jambu biji merah sebagai bahan utama yang berpotensi memberikan kandungan senyawa antioksidan pada produk.

Bunga mawar merah dan jambu biji merah dipilih karena keduanya memiliki komponen bioaktif yang berpotensi berperan sebagai antioksidan. Jambu biji merah diketahui mengandung vitamin C dan senyawa fitokimia, sedangkan pigmen berwarna merah pada bahan pangan nabati dapat berasal dari senyawa seperti antosianin dan karotenoid. Pemanfaatan kedua bahan tersebut dalam bentuk puding jelly diharapkan dapat menjadi alternatif makanan selingan yang lebih bervariasi.

Jambu biji merah diolah menjadi sari atau puree dengan cara dicuci, dipotong, kemudian dihaluskan. Kelopak bunga mawar merah yang digunakan dibersihkan dan dapat diolah menjadi ekstrak atau digunakan sebagai bagian dari formulasi sesuai dengan rancangan produk. Selanjutnya, bahan pembentuk gel dicampurkan dengan air dan gula, kemudian dipanaskan sambil diaduk hingga larut. Sari atau puree jambu biji merah dan ekstrak bunga mawar kemudian ditambahkan ke dalam campuran tersebut. Setelah tercampur merata, adonan dituangkan ke dalam cetakan dan didiamkan hingga mengeras.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai pemanfaatan bahan pangan yang mengandung senyawa antioksidan, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung dalam mengolah bahan tersebut menjadi produk makanan selingan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Ariani et al. Tahun 2023, mengenai pengembangan produk olahan jambu biji merah di Desa Ngargosari. Kegiatan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan teknik pengolahan, pemasaran, dan pembentukan kelompok usaha mampu mendorong masyarakat untuk mengembangkan berbagai produk berbahan dasar jambu biji merah. Produk yang dihasilkan antara lain kerupuk, keripik, steak, dan teh. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jambu biji merah memiliki peluang untuk dikembangkan menjadi berbagai produk olahan sehingga dapat meningkatkan nilai tambah bahan pangan lokal.

Selain itu, kegiatan ini memiliki kesesuaian dengan pengabdian Suryani dan Norhasanah tahun 2022 mengenai peningkatan pengetahuan kader Posyandu dalam pembuatan makanan selingan berbahan ikan nila dan bayam. Kegiatan tersebut menggunakan tahapan persiapan, penyuluhan dan pelatihan, serta evaluasi melalui pretest dan posttest. Program tersebut diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan kader mengenai pembuatan makanan selingan sehat berbahan pangan local.

SIMPULAN

Kegiatan demonstrasi, pelatihan, dan praktik langsung, peserta memperoleh pengalaman dalam mengolah bunga mawar merah dan jambu biji merah menjadi puding jelly yang menarik, mudah dibuat, dan berpotensi menjadi alternatif makanan selingan yang mengandung antioksidan. Kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal yang sebelumnya belum optimal sebagai produk pangan bernilai tambah. Dengan demikian, pembuatan puding jelly bunga mawar merah dan jambu biji merah dapat menjadi salah satu alternatif inovasi pangan yang mendukung pemanfaatan bahan pangan alami sekaligus mendorong penerapan pola konsumsi makanan selingan yang lebih sehat. Kegiatan serupa diharapkan dapat dikembangkan secara berkelanjutan melalui variasi produk, peningkatan keterampilan pengolahan, serta edukasi mengenai keamanan dan nilai gizi pangan kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Ardiansyah, A., & Rahmawati, D. (2020). Aktivitas antioksidan pada bahan pangan alami dan manfaatnya bagi kesehatan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(2), 87–94.
- Handayani, S., & Putri, R. M. (2021). Kandungan senyawa bioaktif dan aktivitas antioksidan pada tanaman herbal. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 9(1), 45–52.
- Keimeintirian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peidoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Keimeintirian Kesehatan RI.
- Leistari, N., & Widyastuti, N. (2022). Poteinsi buah jambu biji meirah (*Psidium guajava L.*) sebagai sumber antioksidan alami. *Jurnal Teiknologi Pangan*, 13(1), 25–33.
- Pratiwi, D., & Sari, M. (2021). Peimanfaatan bunga mawar sebagai bahan pangan fungsional yang kaya antioksidan. *Jurnal Ilmu Pangan dan Hasil Peirtanian*, 5(2), 110–118.
- Rahmawati, F., & Nugroho, A. (2023). Peingeimbangan pangan fungsional beirbasis bahan alami sebagai upaya peingkatan kesehatan masyarakat. *Jurnal Gizi Indoneisia*, 11(2), 120–128.
- Sari, EL P., & Hidayat, T. (2022). Inovasi makanan selingan sehat beirbasis buah dan tanaman herbal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 55–63.
- WHO. (2021). *Heialthy Dieit and Antioxidant-Rich Foods for Diseiasei Preiveintion*. Geineiva: World Heialth Organization.
- Aini, N., & Leistari, D. (2020). Peimanfaatan buah lokal sebagai sumber antioksidan dalam peingeimbangan pangan fungsional. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 11(2), 95–102.
- Astuti, R., & Wibowo, S. (2021). Kandungan vitamin C dan aktivitas antioksidan pada jambu biji meirah (*Psidium guajava L.*). *Jurnal Teiknologi Hasil Peirtanian*, 14(1), 34–41.
- Fitriani, D., & Rahman, F. (2022). Peingeimbangan makanan selingan beirbasis buah sebagai alteirnatif pangan sehat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(1), 67–74.
- Hidayati, S., & Kusuma, A. (2023). Peimanfaatan tanaman herbal sebagai sumber antioksidan alami dalam produk pangan. *Jurnal Pangan Fungsional Indoneisia*, 6(2), 88–96.