

**PERANAN PANGAN LOKAL DALAM PENCAPAIAN PIRAMIDA GIZI
SEIMBANG DI DESA BAUMATA UTARA, KECAMATAN KUPANG TENGAH
KABUPATEN KUPANG**

Marthen R. Pellokila

Dosen Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian

Universitas Nusa Cendana

Email Penulis : rpellokila2013@yahoo.com

ABSTRAK

Pangan merupakan kebutuhan dasar utama bagi manusia yang harus dipenuhi setiap saat. Sebagai kebutuhan dasar dan salah satu hak asasi manusia, pangan mempunyai arti dan peran yang sangat penting bagi kehidupan suatu bangsa. Pangan Lokal adalah pangan yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi dan sumberdaya wilayah dan budaya setempat dan dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan masing-masing keluarga. Produk tersebut biasanya memiliki citarasa spesifik yang disukai oleh masyarakat setempat, dan dibuat dengan menggunakan resep warisan dari generasi ke generasi, dengan menggunakan bahan-bahan dari sumber lokal (Elvira Syamsir, 2012). Penentu gizi yang baik terdapat pada jenis pangan yang baik pula yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Hal ini berarti bahwa konsumsi pangan sangat menentukan kecukupan gizi seseorang. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Agustus 2020 dengan tujuan untuk memberikan informasi kepada ibu keluarga (20 orang ibu rumah tangga) tentang pentingnya menyiapkan makanan beragam, bergizi, seimbang, dan aman dari cemaran mikroba untuk anggota keluarga. Diharapkan agar dari kegiatan ini, orang tua mengetahui bagaimana menyiapkan makanan bagi keluarga dengan mempertimbangkan aspek jenis (jenis pangan lokal), frekuensi makan dan jumlah yang harus dimakan dan dapat menyiapkan makanan yang sehat dan bergizi. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah “Penyuluhan Masyarakat” berbentuk penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman dalam bidang kesehatan dan lingkup terkait didalamnya sehingga menyadarkan masyarakat akan pentingnya memelihara kesehatan dan hidup sehat. Menurut Wahjuti (2014) bahwa metode penyuluhan yang dilakukan dengan pendekatan kelompok seperti : Ceramah dan Demonstrasi Cara/Hasil. Tempat pelaksanaannya adalah Kelurahan Baumata Utara, Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang. Hasil yang diperoleh adalah perubahan pengetahuan, persepsi dan tindakan dari ibu rumah tangga tentang pentingnya pemberian makanan beragam, bergizi, sehat, dan aman.

Kata Kunci : *Pangan Lokal, Piramida Gizi Seimbang, Pangan beragam, pangan bergizi, pangan sehat dan aman, cemaran mikroba*

THE ROLE OF LOCAL FOOD IN ACHIEVING BALANCED NUTRITIONAL PYRAMIDE IN BAUMATA UTARA VILLAGE IN TAEBENU SUB DISTRICT KUPANG DISTRICT

Marthen R. Pellokila

Lecturer at the Agribusiness Study Program, Faculty of Agriculture
Nusa Cendana University
Email Author : rpellokila2013@yahoo.com

ABSTRACT

Food is the main basic need for humans that must be fulfilled at all times. As a basic need and one of the human rights, food has a very important meaning and role for the life of a nation. Local Food is food that is produced and developed in accordance with the potential and resources of the region and local culture and is consumed according to the needs of each family. These products usually have a specific taste that is liked by the local community, and are made using recipes that have been inherited from generation to generation, using ingredients from local sources (Elvira Syamsir, 2012). The determinant of good nutrition is found in good types of food that are adapted to the needs of the body. This means that food consumption greatly determines the nutritional adequacy of a person. This service activity was carried out in August 2020 with the aim of providing information to family mothers (20 housewives) about the importance of preparing diverse, nutritious, balanced, and safe foods from microbial contamination for family members. It is hoped that from this activity, parents will know how to prepare food for the family by considering aspects of the type (types of local food), the frequency of eating and the amount that must be eaten and can prepare healthy and nutritious food. The method of implementing this activity is "Community Outreach" in the form of counseling which aims to increase understanding in the field of health and its related scope so as to make people aware of the importance of maintaining health and healthy living. According to Wahjuti (2014) that the extension method is carried out with a group approach such as: Lectures and Demonstrations of How / Results. The implementation site is North Baumata Village, Taebenu District, Kupang Regency. The results obtained were changes in knowledge, perceptions and actions of housewives about the importance of providing diverse, nutritious, healthy and safe foods.

Keywords: *local food, balanced nutrition pyramid, diverse foods, nutritious food, healthy and safe food, microbial contamination*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan sumberdaya alam yang beragam. Sebagai negara agraris, komoditas yang paling dominan ialah komoditas pertanian. Pertanian menjadi salah satu sektor yang dapat menghasilkan sumberdaya khususnya sumberdaya pangan. Sumberdaya pangan lokal menjadi hal yang dapat membantu masyarakat dalam memenuhi kebutuhan primer mereka yaitu kebutuhan pangan. Badan Pusat Statistik (2019) dan NTT dalam Angka menyatakan bahwa Kabupaten Kupang diberkahi dengan sumberdaya pangan lokal yang berlimpah. Hal ini berarti bahwa proses pembangunan ketahanan pangan di daerah dapat dilaksanakan secara mandiri yaitu dilakukan dari, oleh dan untuk masyarakat (Marsigit, 2010). Sastrapradja dan Widjaja (2010) mengatakan bahwa pangan dengan kemiskinan mempunyai keterkaitan. Pada umumnya penduduk yang miskin tidak mempunyai kemampuan untuk membeli bahan pangan, termasuk bahan pangan lokal. Dengan terdapatnya perbedaan tersebut, mungkin saja terdapat pula perbedaan penduduk dalam hal mengkonsumsi pangan lokal.

Pemenuhan keragaman konsumsi pangan berkaitan dengan status kesehatan dan gizi masyarakat. Propinsi NTT sampai tahun 2018 menunjukkan bahwa keragaman konsumsi pangan masih sangat rendah. Dimana, empat (4) jenis dari tujuh (7) jenis pangan yang disarankan yang baru dikonsumsi oleh masyarakat NTT. Selain itu, konsumsi jenis pangan sumber buah juga masih sangat rendah. Realita ini sejalan dengan pendapat dari Hermina & Prihatini (2011) yang menyatakan bahwa masih tingginya angka gizi kurang salah satunya disebabkan karena kualitas makanan sebagian besar masyarakat masih belum bergizi seimbang. Apabila ketahanan pangan yang selalu kurang dari kecukupan dalam jangka waktu tertentu dapat mengakibatkan kurang gizi walaupun tidak menderita penyakit. Akan tetapi, ketahanan pangan yang cukup, namun masyarakat terjangkit penyakit, dapat menyebabkan kurang gizi. Hasil penelitian Soblia (2009) menunjukkan bahwa tingkat ketahanan pangan rumah tangga memiliki korelasi yang positif dan signifikan dengan tingkat konsumsi energi dan protein balita.

METODE KEGIATAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini secara umum bertujuan untuk mengarahkan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta tindakan preventif oleh ibu keluarga terhadap pentingnya menyiapkan makanan yang sehat bergizi dan seimbang demi meningkatkan derajat kesehatan keluarga. Adapun pelaksanaan kegiatan ini secara

bertahap, dimana tahap awal tim melakukan survei lokasi dan analisis masalah. Selanjutnya kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan menggunakan metode Pendidikan Masyarakat berupa penyuluhan yang disertai dengan bentuk evaluasi pre dan post test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang materi penyuluhan. Kegiatan Pengabdian ini telah dilaksanakan pada Agustus 2020 dengan lokasi kegiatan di Kelurahan Baumata Barat Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang. Populasi dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu rumah tangga yang berjumlah 20 orang.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pangan lokal merupakan produk pangan yang telah diproduksi dan biasanya berkaitan erat dengan budaya masyarakat setempat. Pangan lokal yang beraneka ragam dalam jumlah yang banyak dapat berpotensi pada kemandirian nasional. Kurangnya inovasi teknologi menyebabkan belum berkembangnya produk pangan lokal. Pola konsumsi dan kebiasaan pengolahan masih sederhana dan tradisional sehingga jumlah yang dikonsumsi juga tidak terlalu banyak. Hal ini berimbas pada jumlah pemenuhan kebutuhan gizi, baik asupan gizi individu maupun keluarga. Pemenuhan kebutuhan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dalam upaya peningkatan kebutuhan di keluarga maka dengan menambahkan snack untuk selingan makan setiap hari. Snack harus memenuhi kebutuhan zat gizi yang dapat meningkatkan kesehatan pada konsumen. Snack harus aman, sehat dan mengandung zat gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada konsumen (Haryadi, 2010).

Pre and Post Test tentang Pengetahuan Ibu Rumah Tangga tentang Konsumsi Pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA).

Ibu rumah tangga merupakan target primer kegiatan intervensi yang berperan langsung dalam menentukan status gizi anak dan atau semua anggota keluarganya. Ibu merupakan *gatekeeper* yang membuka dan menutup jalan atau saluran informasi tentang pentingnya pola konsumsi pangan model B2SA. Peran ibu memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan makan anak dan anggota keluarga. Tujuan intervensi adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pola konsumsi pangan model B2SA. Gerakan ini menitikberatkan pada kegiatan sosialisasi dan penyampaian pendidikan gizi termasuk praktik menu resep B2SA untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu dalam menyediakan makanan yang sehat bagi anak-anaknya. Strategi

yang dilakukan dalam kegiatan kampanye adalah penyebaran leaflet dan flipchart, pemutaran slide dan iklan TV, serta seminar dan pelatihan teknik-teknik penyuluhan tentang sarapan sehat.

1) Evaluasi sebelum kegiatan penyuluhan (Pre Test)

Tahap pre test dilakukan dengan tujuan untuk mendapat gambaran tentang pengetahuan orang tua terkait manfaat pemberian makanan bergizi. Secara spontan orang diberikan materi evaluasi yang berisikan 10 pertanyaan dengan materi tentang menu makanan model B2SA (yang beragam, bergizi, seimbang dan aman) sebelum acara penyuluhan dimulai. Hasil pre test menemukan bahwa sebanyak 60% ibu-ibu yang belum paham tentang model B2SA. Nilai persentasi ini sungguh sangat menyedihkan atau mengkhawatirkan jika tidak secepatnya dirubah atau diperbaiki. Hal ini disebabkan karena selama ini ibu-ibu hanya memilih dan mengolah menu masih menggunakan kebiasaan orang tua terdahulu belum mempertimbangkan unsur B2SA. Menurut ibu-ibu peserta, soal kebersihan kami tahu, karena disekitar kami juga tidak kesulitan air. Namun, soal memilih dan memasak kami sangat tergantung pada pilihan suami atau pilihan kami. Hal ini disebabkan karena semua keputusan masih terkait dengan uang yang dimiliki.



BPS (2019) dan NTT dalam Angka (2019) menyatakan bahwa sumberdaya pangan lokal cukup bervariasi dan dalam jumlah yang banyak (Tabel 1).

No	Jenis Pangan	Ketersediaan (Ton) <i>Sembr : BPS, 2020</i>	Konsumsi (gr/orang/hari) <i>Sembr : BPS, 2020</i>	Kandungan Gizi <i>Sembr : DKBM, 1998</i>				
				E (Kkal)	P (gr)	K (mg)	Fe (mg)	Vit.C (mg)
A	Sumber Karbohidrat							
1	Padi ladang	811.724,19	398,45	376	7,5	20	0,8	-
2	Pisang	37.537	18,43	109	0,8	8,0	1,0	-
3	Jagung	809.830,00	397,52	96	3,4	-	-	-
4	Ubi Kayu	823.114,00	404.04	150	1,3	77	1,1	31
B	Sumber protein							
1	Ikan Tembang	10,458	54,22	204	16	20	2	-
2	Ikan Kembung	8,203	4,03	125	21,3	136	0,8	-
3	Ikan Sarden	2,324	1,14	109	19,9	95	1,3	-
4	Ikan Teri	94,71	46,49	331	68,7	2.381	23,4	-
5	Kacang Tanah	10.445	5.13	525	27,9	316	5,7	-
C	Sumber Vitamin dan Mineral							
C.1	Sayur							
1	Merungga	NA	NA	82	6,7	440	7	220
2	Tepung Marungga	NA	NA	205	27,1	2003	28,2	17,3
3	Pucuk Labu (Siam + Lilin)	174.175	85.50	34	4	58	2,5	16
C.2	Buah							
1	Pisang Ambon	37.537	18.43	108	1,0	20	0,2	9,0
2	Pepaya	2.274.612	1.116.53	46	0,5	23	1,7	78
3	Mangga	38.000	18,65	272	0,7	13	0,13	27,7
4	Jeruk siam/keprok	260.177	127,71	47	0,9	33	0,4	49
5	Lontar/Siwalan	TAD	TAD	87	28	5.7	22	28

Tabel 1 menunjukkan bahwa seharusnya tidak terjadi permasalahan kekurangan gizi. Namun karena faktor-faktor seperti : rendahnya pengetahuan tentang gizi, rendahnya tingkat pendapatan, kebiasaan pengolahan yang masih bersifat tradisi keluarga, kurangnya informasi terkait pangan dan gizi, terisitimewa terkait pangan lokal.

2) Evaluasi sesudah kegiatan penyuluhan (Post Test)

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan (Maulana, 2007). Hal ini sesuai dengan hasil penyuluhan dan simulasi serta praktek perhitungan konsumsi zat gizi dan pengukuran status gizi ibu-ibu peserta penyuluhan (Gambar 1). Dimana hasil yang diperoleh adalah sebanyak 97% orang ibu-ibu peserta mempunyai nilai post test yang baik.



Hal ini berarti bahwa kreativitas ibu-ibu dalam memilih dan menyusun menu makanan dalam sehari serta menghitung jumlah konsumsi zat gizinya sudah baik. Tentunya, komposisi ini dapat dipadukan dengan berbagai komponen pangan lokal lain sebagai variasi. Saat penyuluhan, ibu-ibu dipersilakan menyusun menu sederhana untuk sarapan pagi bagi anak sekolah dan anggota keluarga lainnya. Contoh terbaik yang diberikan adalah kombinasi nasi jagung (sebagai sumber karbohidrat) + sambal goreng tempe ikan teri (sumber protein) + Sayur tumis kelor dan buah pisang (Sumber vitamin dan mineral). Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Depkes (2014) bahwa jenis makanan untuk sarapan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran,

buah-buahan dan minuman dalam jumlah yang seimbang atau dapat disusun dan dipilih sesuai dengan keadaan. Jawaban dari ibu-ibu tentang alasan memilih menu adalah agar anak-anak mereka kuat, sehat dan cerdas dalam mengikuti proses belajar sampai tuntas. Salah satu faktor penting yang menentukan hal tersebut adalah jumlah asupan gizi yang mampu memenuhi kecukupan gizi. Asupan gizi dapat berasal dari pangan yang disediakan di rumah tangga untuk langsung dikonsumsi. Dengan demikian diketahui bahwa setelah kegiatan penyuluhan ini pengetahuan dan sikap ibu-ibu yang mengalami perubahan yang signifikan setelah mendapat penyuluhan tentang pentingnya menyiapkan menu B2SA.

Kusumaningsih (2007) menyatakan bahwa jenis hidangan yang biasa dikonsumsi untuk sarapan anak sekolah umumnya terbatas pada makanan pokok saja atau jenis hidangan lainnya adalah makanan jajanan. Sepuluh jenis makanan yang paling populer sebagai sarapan anak 6—12 tahun adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mi instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunannya.

Nasi putih merupakan makanan yang paling banyak populer (paling tinggi tingkat partisipasi konsumsinya) saat sarapan. Sebanyak 28.5% anak usia sekolah (6-12 tahun) mengonsumsi nasi putih sebagai pangan sarapan mereka. Seperti yang telah banyak diketahui bahwa nasi merupakan pangan pokok masyarakat Indonesia, oleh karena itu hal tersebut menjadi sangat wajar dan untuk sarapan, masyarakat pada umumnya mengonsumsi nasi putih dengan lauk yang mudah disiapkan seperti telur ayam yang diceplok, tempe goreng, tahu goreng, dan lainnya. Rata-rata jumlah nasi yang dikonsumsi saat sarapan oleh anak sebanyak 149.19 g (satu piring dalam satuan rumah tangga/URT) atau jika dikonversi dalam bentuk kalori maka nilainya yaitu 266 kkal (Hardiansyah & Muhm. Aries, 2012).

Perilaku sarapan pagi yang buruk dapat dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk dari orang tua yang tidak terbiasa sarapan pagi. Kebiasaan inilah yang membentuk perilaku siswa tersebut untuk tidak terbiasa sarapan pagi. Salah satu dampak dari tidak sarapan pagi adalah cara siswa belajar dan kemampuan dalam menanggapi materi dan kemampuan mencerna dan menganalisa informasi pelajaran. Selain itu, sikap siswa sebagian besar lebih cepat bosan, acuh-tak acuh (kurang peduli) terhadap proses pembelajaran, dan lebih banyak diam pada saat di tanya. Hal ini sudah tentu akan sangat mempengaruhi kualitas pembelajaran mereka. Karena, anak usia sekolah akan menjalani kehidupan yang penuh tuntutan dan tantangan. Perubahan yang terjadi pada usia 6 sampai

18 tahun sangat luas dan mencakup semua area pertumbuhan dan perkembangan. Anak akan membangun, memperluas, memperhalus, keterampilan fisik, psikososial, kognitif dan moral sehingga ia akan diterima sebagai anggota masyarakat yang produktif.

PENUTUP

Asupan gizi dapat berasal dari pangan yang disediakan di rumah tangga untuk langsung dikonsumsi termasuk jenis pangan lokal. Pengetahuan dan sikap ibu-ibu yang mengalami perubahan signifikan sebesar 97% setelah mendapat penyuluhan tentang pentingnya menyiapkan menu B2SA.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Propinsi Nusa Tenggara Timur. 2019
- Depkes RI. 2014. Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi Masyarakat.
- Hardiansyah, Aries. 2012. Jenis Pangan sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi. Gizi dan Pangan Institute Pertanian Bogor.
- Hermina dan Prihatini S. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 44, No. 3, September 2016 : 205 – 218.
- Kusumaningsih IW. 2007. Kebiasaan sarapan pada remaja SMA di kota Bogor dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. [skripsi]. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Maulana, H. 2007. Promosi Kesehatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Marsigit. 2010. Pengembangan Diversifikasi Produk Pangan Olahan Lokal Bengkulu untuk Menunjang Ketahanan Pangan Berkelanjutan. Jurnal Agritech. <https://doi.org/10.22146/agritech.9717>. Jurusan Teknologi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Bengkulu
- Propinsi Nusa Tenggara Timur dalam Angka. 2019
- Setiawan, B. Dan Haryadi. 2010. Arsitektur, lingkungan dan perilaku. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sastrapradja, S.D., Widjaja, E.A. 2010. Keanekaragaman Hayati Pertanian menjamin Kedaulatan Pangan. Jakarta : LIPI Press