

PENERAPAN POLA KONSUMSI PANGAN BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG DAN AMAN (B2SA) DALAM RANGKA MENGANTISIPASI DAMPAK COVID-19 LINGKUP ANAK-ANAK SEKOLAH MINGGU JEMAAT MARTURIA OESAPA SELATAN, KOTA KUPANG

Marthen R. Pellokila¹ dan Intje Picauly^{2*}

¹Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Nusa Cendana

*Email Korespondensi : intjepicauly@staf.undana.ac.id

ABSTRAK

Pemerintah menerbitkan Peraturan Presiden (Perpres) No. 22 Tahun 2009 tentang Kebijakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Berbasis Sumberdaya Lokal. Perpres ini mengamanatkan bahwa untuk mewujudkan penganekaragaman pangan diperlukan berbagai upaya secara sistematis dan terintegrasi. Perpres ini sudah ditindaklanjuti, dengan Peraturan Menteri Pertanian No.43 Tahun 2009 tentang Gerakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan (P2KP) Berbasis Sumberdaya Lokal sebagai acuan yang lebih operasional dalam implementasinya. Pola makan B2SA merupakan pola makan yang menggunakan susunan makanan untuk sekali makan atau untuk sehari menurut waktu makan (pagi, siang dan sore/malam), yang mengandung zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dengan jumlah yang memenuhi kaidah gizi seimbang yang sesuai dengan daya terima (selera, budaya) dan kemampuan daya beli masyarakat serta aman untuk di konsumsi. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berthemakan : penerapan pola konsumsi beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA) dalam rangka mengantisipasi dampak covid-19. Adapun tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman sedini mungkin kepada anak-anak sekolah minggu Jemaat Marturia Oesapa Selatan, Kota Kupang dalam pencegahan dampak covid-19 melalui langkah meningkatkan imun tubuh dengan penerapan pola konsumsi beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA). Adapun jumlah anak-anak dalam kegiatan dimaksud adalah sebanyak 87 orang anak mulai dari jenjang indria sampai remaja. Adapun informasi yang diberikan adalah informasi tentang pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman; dampak kekurangan gizi; dan pengaruh pola konsumsi pangan yang beragam dan bergizi dalam memperkuat imunitas tubuh. Metode pelaksanaan kagiatan ini adalah "Penyuluhan Masyarakat" berbentuk penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman dalam bidang kesehatan dan lingkup terkait didalamnya sehingga menyadarkan anak-anak sekolah minggu akan pentingnya mengkonsumsi pangan yang bergama dan bergizi demi 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 Jemaat Marturia Oesapa Selatan, Kota Kupang. Hasil yang diperoleh adalah perubahan pengetahuan, preferensi dan tindakan dari anak-anak sekolah minggu tentang pentingnya mengkonsumsi makanan beragam, bergizi, sehat, dan aman.

Kata Kunci : *konsumsi pangan, beragam, bergizi, seimbang, aman, pangan lokal*

**IMPLEMENTATION FOOD CONSUMPTION PATTERNS
DIFFERENT, NUTRITIONAL, BALANCED AND SAFE (B2SA)
IN ANTICIPATING THE IMPACT OF COVID-19 SCOPE OF
SUNDAY SCHOOL CHILDREN SOUTH OESAPA MARTURIA CONGRESS,
KUPANG CITY**

Marthen R. Pellokila¹ dan Intje Picauly^{2*}

¹Agribusiness Study Program, Faculty of Agriculture

² Public Health Science Study Program, Faculty of Public Health
Nusa Cendana University

*Author Email : intjepicauly@staf.undana.ac.id

The government issued Presidential Regulation (Perpres) No. 22 of 2009 concerning the Policy for the Acceleration of Diversification of Food Consumption Based on Local Resources. This Presidential Regulation mandates that to achieve food diversification, various efforts are needed in

a systematic and integrated manner. This Presidential Regulation has been followed up with Minister of Agriculture Regulation No. 43 of 2009 concerning the Movement for the Acceleration of Food Consumption Diversification (P2KP) Based on Local Resources as a more operational reference in its implementation. The B2SA diet is an eating pattern that uses the composition of food for one meal or for a day according to meal times (morning, afternoon and evening/evening), which contains nutrients to meet the body's needs in an amount that meets the rules of balanced nutrition in accordance with acceptance (tastes, culture) and people's purchasing power and are safe for consumption. This community service activity has the theme: the application of diverse, nutritious, balanced and safe (B2SA) consumption patterns in order to anticipate the impact of COVID-19. The aim is to provide early understanding to Sunday school children of the Marturia Oesapa Selatan Congregation, Kupang City in preventing the impact of COVID-19 through steps to increase body immunity by implementing diverse, nutritious, balanced and safe consumption patterns (B2SA). The number of children in the activity was 87 children from the sensory level to adolescence. The information provided is information about food consumption patterns that are diverse, nutritious, balanced, and safe; the impact of malnutrition; and the influence of varied and nutritious food consumption patterns in strengthening the body's immunity. The method of implementing this activity is "Community Counseling" in the form of counseling which aims to increase understanding in the health sector and related areas in it so as to make Sunday school children aware of the importance of consuming religious and nutritious food in order to maintain health and live a healthy life. According to Wahjuti (2014) that the extension method is carried out with a group approach such as: Lectures and Demonstration Methods/Outcomes. The place of implementation is the South Marturia Oesapa Congregation, Kupang City. The results obtained are changes in knowledge, preferences and actions of Sunday school children about the importance of consuming diverse, nutritious, healthy, and safe foods.

Keywords: *food consumption, diverse, nutritious, balanced, safe, local food*

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti membutuhkan pangan yang berkualitas untuk dapat hidup sehat, aktif dan produktif. Konsumsi pangan yang berkualitas dapat diwujudkan apabila makanan yang dikonsumsi sehari-hari mengandung zat gizi lengkap dengan jumlah yang berimbang antar kelompok pangan, serta memperhatikan cita rasa, daya cerna, daya terima dan daya beli masyarakat. Pola konsumsi pangan sehat tersebut dikenal dengan istilah Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA). Berkaitan dengan hal tersebut, penganekaragaman pangan menjadi salah satu pilar utama dalam mewujudkan ketahanan pangan menuju kemandirian dan kedaulatan pangan. Salah satu strategi dasar untuk mewujudkan perbaikan konsumsi pangan masyarakat agar beragam, bergizi seimbang dan aman adalah melalui upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penganekaragaman konsumsi pangan B2SA.

Implementasi konsumsi pangan yang memenuhi prinsip B2SA dalam keluarga dilakukan melalui pemilihan bahan pangan dan penyusunan menu. Kualitas konsumsi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Pengetahuan akan pentingnya konsumsi pangan B2SA tersebut perlu disosialisasikan sampai pada tingkat terkecil dalam kelompok masyarakat, yaitu keluarga. Didalam suatu keluarga, ibu yang berperan sebagai penentu dan penyedia menu keluarga dan memegang peranan penting terhadap kualitas konsumsi pangan setiap individu dalam keluarganya.

Kenyataan sampai saat ini, pola konsumsi pangan masyarakat masih menunjukkan kecenderungan kurang beragam dari jenis pangan dan keseimbangan gizinya. Pola konsumsi pangan B2SA ini berfungsi untuk mengarahkan agar pola pemanfaatan pangan memenuhi kaidah mutu, keanekaragaman, kandungan gizi, keamanan dan kehalalan, disamping juga untuk efisiensi untuk mencegah pemborosan dalam pengeluaran biaya rumah tangga sehari-hari. Pola konsumsi pangan B2SA ini juga mengarahkan agar pemanfaatan pangan dalam tubuh (food utility) dapat optimal, dengan peningkatan kesadaran atas pentingnya pola konsumsi beragam dengan gizi seimbang mencakup energi, protein, vitamin dan mineral serta aman.

Pola konsumsi pangan dalam rumah tangga dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi ekonomi, sosial dan budaya setempat. Untuk itu penanaman kesadaran pola konsumsi yang sehat perlu dilakukan sejak dini melalui pendidikan formal dan non-formal. Kesadaran yang baik akan lebih menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi masing-masing anggota keluarga sesuai dengan tingkat usia dan kebutuhannya.

METODE KEGIATAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini secara umum bertujuan untuk mengarahkan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta tindakan preventif terhadap pentingnya menerapkan pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman untuk pertumbuhan dan kecerdasan otak anak dan kesehatan orang dewasa. Adapun pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode Pendidikan kepada anak-anak berupa penyuluhan yang disertai dengan bentuk evaluasi pre dan post test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang materi penyuluhan. Kegiatan Pengabdian ini akan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2021 dengan lokasi kegiatan Jemaat Marturia Oesapa Selatan, Kota Kupang. Adapun target pelaksanaan kegiatan adalah kelompok Anak-anak sekolah minggu dan Pemuda di Jemaat Marturia Oesapa Selatan, Kota Kupang yang berdasarkan data survei sebanyak 87 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan masyarakat dalam memilih jenis pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA) sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, sosial ekonomi dan budaya (Pola Asuh Makan). Secara umum, pola konsumsi pangan ditentukan oleh indikator : 1). Jenis Pangan; 2). Frekuensi Makan dan 3). Jumlah yang dimakan. Ke-3 indikator ini secara langsung berkontribusi dalam menentukan kualitas asupan gizi mereka. Baik atau buruknya pola konsumsi pangan anak sangat dipengaruhi oleh peran ibu keluarga. Hal ini disebabkan karena ibu keluarga merupakan orang yang sangat berperan penting dalam mengatur pola konsumsi pangan keluarga.

Persiapan penyusunan materi pengabdian ini diawali dengan menganalisis dan mengidentifikasi masalah kesehatan lingkungan wilayah kegiatan, dan menentukan langkah kuratif dalam menangani masalah yang ditimbulkan serta upaya preventif yang dapat diusulkan untuk dipertimbangkan oleh pihak Gereja dan Jemaat sekitar wilayah pelayanan.

1. Penilaian Status Gizi Anak-anak Sekolah Minggu

Status Gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2005). Sedangkan, Supriasa (2012) menjelaskan bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Secara umum penilaian status gizi merupakan upaya interpretasi atas hasil pengukuran antropometri.

Interpretasi hasil pengukuran antropometri dapat digunakan untuk melakukan skrining kasus kurang gizi atau skrining terhadap risiko penyakit metabolik. Adapun hasil penilaian status gizi anak-anak sekolah minggu di Jemaat Marturia Oesapa Selatan sebagai berikut :



1. Gizi Normal/Sehat : 35%
2. Gizi buruk : 65%.

Nilai persen ini lebih lanjut dikelompokan dalam kelompok "Gizi Kurang dan Gizi Lebih" maka :

1. Gizi Kurang : 70.45%
2. Gizi Lebih : 29.55%



Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak sekolah minggu di Jemaat Marturia Oesapa Selatan bermasalah dengan kecukupan asupan gizi. Berdasarkan indikator tingkat pendapatan keluarga diketahui bahwa lebih dari 60% keluarga mempunyai tingkat pendapatan yang tinggi. Ini berarti bahwa tingkat pendapatan tidak menjamin adanya pola konsumsi pangan yang baik. Pada kasus ini diduga diperburuk dengan rendahnya tingkat pengetahuan tentang pola konsumsi pangan yang baik dan pengaruh faktor pola asuh makan dari ibu keluarga. Berdasarkan tahapan analisis situasi diketahui bahwa pentingnya dilakukan penguatan kepada anak-anak sebagai pembuat keputusan dalam menentukan menu makan setiap hari yaitu tentang Penerapan Pola Konsumsi Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2sa) dalam Rangka Mengantisipasi Dampak Covid-19 Lingkup Anak-Anak Sekolah Minggu Jemaat Marturia Oesapa Selatan, Kota Kupang.

2. Penyuluhan tentang Penerapan Pola Konsumsi Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2sa) dalam Rangka Mengantisipasi Dampak Covid-19 Lingkup Anak-Anak Sekolah Minggu Jemaat Marturia Oesapa Selatan, Kota Kupang

Konsumsi makanan adalah jenis dan jumlah makanan yang di makan oleh seseorang dengan tujuan tertentu pada waktu tertentu. Konsumsi makanan dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologik, psikologik maupun sosial (Baliwati, 2004). Kebutuhan gizi anak dan remaja relative besar, karena mereka masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, anak dan remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Kelompok Remaja khusus memiliki kebutuhan zat gizi yang unik apabila ditinjau dari

sudut pandang biologi, psikologi, dan dari sudut pandang sosial. Secara biologis kebutuhan zat gizi mereka selaras dengan aktivitas mereka. Remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin, dan mineral per unit dari setiap energi yang mereka konsumsi dibandingkan dengan anak yang belum mengalami pubertas.

Pre and Post Test tentang Perilaku Pola Konsumsi Pangan Ikani.

Konsumsi pangan rumah tangga maupun individu tergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi secara perorangan serta frekuensi makannya. Tingkat keragaman pangan rumah tangga dapat memberikan gambaran dalam memperkirakan ketahanan pangan rumah tangga tersebut (Taruvinga et al. 2013). Peran ibu memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan makan anak dan anggota keluarga. Torheim et al (2004) menyatakan bahwa konsumsi pangan yang beragam dan seimbang diperlukan untuk dapat menunjang status gizi yang lebih baik.

1) Evaluasi sebelum kegiatan penyuluhan (Pre Test)

Tingkat pengetahuan anak-anak sekolah minggu tentang manfaat pemberian makanan yang beragam dan bergizi dalam kegiatan ini sebelumnya diukur dengan menggunakan *pre test* dengan menggunakan metode kuis berhadiah. Secara spontan orang diberikan materi evaluasi yang berisikan 10 pertanyaan dengan materi tentang menu makanan ikani



model B2SA (yang beragam, bergizi, seimbang dan aman) sebelum acara penyuluhan dimulai.

Pengetahuan anak-anak sebelum penyuluhan diberikan menunjukkan bahwa sebanyak 45% anak-anak sudah paham tentang pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA). Sedangkan sebagian besar (55%) anak-anak yang belum paham tentang B2SA. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa anak-anak ini berasal dari latarbelakang keluarga yang mempunyai pola konsumsi pangan yang tidak didukung dengan pemahaman baik tentang model B2SA. Nilai persentasi ini lebih menyemangati tim pelaksana untuk memberikan penyuluhan agar dapat merubah atau memperbaiki perilaku tersebut. Hal ini disebabkan karena selama ini ibu-ibu keluarga hanya memilih dan mengolah menu masih menggunakan kebiasaan orang tua terdahulu belum mempertimbangkan unsur B2SA. Menurut peserta, soal makan kami tahu, namun dalam soal memilih dan memasak kami sangat tergantung pada pilihan suami atau pilihan kami agar mempermudah dalam proses pengolahan. Hal ini disebabkan karena semua keputusan masih terkait dengan uang yang dimiliki. Masa Pandemi menyebabkan

tingkat pendapatan rumah tangga berkurang atau bahkan tidak ada samasekali. Hal ini, sudah tentu berpengaruh terhadap asupan nutrisi dibutuhkan setiap manusia untuk memenuhi keberlangsungan hidupnya. Pada hal, dengan nutrisi yang tepat mengakibatkan terpenuhinya zat gizi sehingga dapat melawan virus COVID-19. Pencegahan terjangkitnya COVID-19 dengan membangun imunitas tubuh (Wulan & Agusni, 2015, Susilo, et al., 2020), dilakukan dengan asupan nutrisi yang tepat, berupa pada sayuran mengandung mineral, vitamin maupun senyawa bioaktif yang terdapat (Siswanto & Ernawati, 2013).

2). Evaluasi sesudah kegiatan penyuluhan (Post Test)

Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk membantu kelompok sasaran dalam melakukan perubahan perilaku kehidupan baik itu secara individu ataupun kelompok dengan cara menyampaikan pesan dengan berbagai metode pendekatan. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Maulana (2007) bahwa kegiatan penyuluhan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan melalui pesan lisan maupun tertulis.



makan yang tepat.

Hasil penyuluhan dan simulasi serta praktek bersama peserta penyuluhan menunjukkan bahwa anak-anak sudah paham tentang menerapkan metode B2SA dalam menentukan menu sarapan mereka. Dimana setelah mendapat materi penyuluhan dan simulasi/praktek

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan oleh tim dosen dengan mempertimbangkan hasil analisis situasi (Ansit). Adapun hasil Ansit menemukan bahwa sebahagian besar (65%) ah minggu mempunyai status gizi buruk. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan yang diberikan berupa penjelasan tentang : 1). Pengertian “Gizi”; 2). Mengapa bisa terjadi kekurangan dan kelebihan gizi; 3). Dampak terjadinya masalah kekurangan gizi; 4). Jenis-Jenis pangan/makanan dengan masing-masing kandungan gizi; 5). Cara mengolah makanan; 6). Serta Frekuensi atau jam



tentang cara memilih jenis pangan dan cara pengolahan yang disukai, dan melatih anak-anak untuk ikut dalam menyusun menu sarapan berbasis pangan lokal yang sehat dan bergizi. Hasil yang diperoleh adalah sebagian besar peserta sosialisasi telah memahami tentang pentingnya mengkonsumsi jenis pangan yang beragam, manfaatnya, serta mampu menerapkan pola konsumsi pangan B2SA. Adapun hasil evaluasi yang diperoleh adalah sebanyak 92% peserta mempunyai nilai post test yang baik. Hal ini berarti ada perubahan perilaku pola konsumsi pangan ke arah yang lebih baik. Perubahan kreativitas anak-anak dan guru sekolah minggu dalam memilih dan menyusun menu makanan berbasis B2SA dalam sehari.



Saat penyuluhan, anak-anak dipersilakan memilih jenis pangan menurut preferensi masing-masing. 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 anak-anak tentang alasan memilih menu adalah agar anak-anak mereka kuat, sehat dan cerdas dalam mengikuti proses belajar sampai tuntas.

PENUTUP

Pola makan B2SA merupakan pola makan yang menggunakan susunan makanan untuk sekali makan atau untuk sehari menurut waktu makan (pagi, siang dan sore/malam), yang mengandung zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dengan jumlah yang memenuhi kaidah gizi seimbang yang sesuai dengan daya terima (selera, budaya) dan kemampuan daya beli masyarakat serta aman untuk di konsumsi. Oleh karena itu, disarankan kepada ibu-ibu keluarga sebagai tokoh utama dalam penentu status gizi anak dan semua anggota keluarga agar dapat merubah perilaku konsumsi pangan menjadi lebih baik. Sosialisasi Pola Makan B2SA dapat membantu memberikan perubahan perilaku pola konsumsi pangan kepada anak Sekolah Minggu Jemaat Marturia Oesapa Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, 2005. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
Adityo Susilo, Cleopas Martin Rumende, Ceva Wicaksono Pitoyo, Widayat Djoko Santoso, Mira Yulianti, Herikurniawan Herikurniawan, Robert Sinto, Gurmeet

Singh, Leonard Nainggolan, Erni Juwita Nelwan, Lie Khie Chen, Alvina Widhani, Edwin Wijaya, Bramantya Wicaksana, Maradewi Maksum, Firda Annisa, Cynthia Olivia Maurine Jasirwan, Evy Yuniastuti. 2020. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini.

- Baliwati, Y. F., dkk. 2004. Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Penebar Swadaya
- Depkes RI. 2014. Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi Masyarakat.
- Maulana, H. 2007. Promosi Kesehatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Peraturan Presiden (Perpres) No. 22 Tahun 2009 tentang Kebijakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Berbasis Sumberdaya Lokal. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/perpres-no-22-tahun-2009>.
- Peraturan Menteri Pertanian No.43 Tahun 2009 tentang Gerakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan (P2KP) Berbasis Sumberdaya Lokal sebagai acuan yang lebih operasional dalam implementasinya. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/42303/perpres-no-22-tahun-2009>
- Supriasa. 2012. Pendidikan Dan Konsultasi Gizi. Jakarta : EGC
- Siswanto, Budisetyawati & Ernawati, F., 2013. Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. Gizi Indon, 36 (1), pp.57-64.
- Torheim LE, Ouattara F, Diarra MM, Thiam FD, Barikmo I, Hatloy A. 2004. Nutrient adequacy and dietary diversity in rural Mali. Eur J Clin Nutr 58(4): 594–604.
- Tarvinga A, Muchence V, Mushunje A. 2013. Determinants of rural household dietary diversity: The case of Amatole and Nyandeni districts, South Africa. Int J Development Sustainability 2(4): 2233- 2247.
- Wahjuti Umi. 2014. Metode dan Teknik Penyuluhan Pertanian. In: Konsep Dasar serta Landasan Filosofis dan Psikologis Metode dan Teknik Penyuluhan Pertanian. Universitas Terbuka, Jakarta, pp. 1-31. ISBN 9796894017.