

## UPAYA PROMOSI PANGAN LOKAL MELALUI AJANG FESTIVAL PANGAN LOKAL BERGIZI, BERAGAM, SEIMBANG, DAN AMAN

Venda Pical<sup>1</sup>, Christin D Nabuasa<sup>2\*</sup>, L.L.E. Louhenapessy<sup>3</sup>, Fanny S. Nussy<sup>4</sup>, Salomi E. Wattimena<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Agrobisnis Perikanan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Pattimura, Ambon Maluku

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Nusa Cendana, Kupang NTT

<sup>3-5</sup>Tim Penggerak PKK, Kota Ambon Maluku

\*e-mail Korespondensi : [christinnabuasa@staf.undana.ac.id](mailto:christinnabuasa@staf.undana.ac.id)

### ABSTRAK

Setiap anak memiliki kebutuhan gizi yang berbeda, sesuai umur dan gender mereka. Dalam rangka mendukung program Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman, tim penggerak PKK (TP-PKK) Kota Ambon memotivasi ibu-ibu anggota TP-PKK wilayah Kota Ambon melalui ajang promosi program dalam bentuk kegiatan festival pangan lokal beragam, bergizi seimbang dan aman pada bulan November tahun 2021. Dengan tujuan untuk promosi “Cinta Pangan Lokal” dan memanfaatkan keanekaragaman pangan lokal, khususnya yang berasal dari bahan pangan non beras dan non terigu sehingga dapat dihidangkan untuk menu keluarga sehari-hari. Hal ini sejalan dengan esensi Festival Pangan Lokal Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman yang diselenggarakan oleh Dinas Ketahanan Pangan Provinsi Maluku yang menekankan pada aspek keanekaragaman pangan serta dapat diterapkan dalam menu sehari-hari di keluarga. Adapun menu yang dapat disajikan dalam bentuk makan siang untuk Ibu hamil, Anak Baduta, serta menu kudapan Anak Baduta dan telah disesuaikan dengan kandungan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Dengan bahan yang mudah diperoleh, murah harganya serta dilengkapi dengan cara pengolahan yang mudah, kami berharap buku resep ini dapat memudahkan untuk menyajikan menu yang beragam, bergizi, seimbang dan aman bagi keluarga. Hasil akhir yang diperoleh adalah terjadinya perubahan sikap antusiasme peserta terhadap keragaman menu yang disiapkan oleh panitia bekerjasama dengan Dinas terkait.

**Kata Kunci** : Upaya promosi, pangan lokal, festival pangan lokal, bergizi, beragam, seimbang, dan aman

## PROMOTION OF LOCAL FOOD THROUGH NUTRITIONAL, DIFFERENT, BALANCED AND SAFE LOCAL FOOD FESTIVAL

Venda Pical<sup>1</sup>, Christin D Nabuasa<sup>2\*</sup>, L.L.E. Louhenapessy<sup>3</sup>, Fanny S. Nussy<sup>4</sup>, Salomi E. Wattimena<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Department of Fishery Agribusiness, Faculty of Fisheries and Marine Science Pattimura University, Ambon Maluku

<sup>2</sup>Public Health Science Study Program, Faculty of Public Health. Nusa Cendana University, Kupang

<sup>3-5</sup> PKK Mobilizing Team, Ambon City Maluku

e-mail Correspondence: [christinnabuasa@staf.undana.ac.id](mailto:christinnabuasa@staf.undana.ac.id)

### ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has brought many changes in society. People are starting to enter a condition called New Normal, meaning that people must implement health protocols while doing activities outside their homes. The COVID-19 pandemic has also had an impact on the economic condition of the community. Many community businesses have gone "out of business" due to the declining purchasing power of the people. In addition, the number of layoffs during the Covid-19 pandemic was quite high, reaching more than 2 million people. Frozen food is one of the breakthroughs in the food sector to provide ready-to-eat food with a long shelf life. The COVID-19 pandemic has increasingly increased public interest in consuming frozen food. Apart from being one of the popular foods for the community, frozen food also opens up business opportunities for the community to improve the economy. Indonesia is a country with abundant natural resources. The proof is that in Indonesia there are many varieties of plants that can be consumed by the public. Indonesia's strategic location in the equator with sufficient amount of sun makes Indonesia a suitable land for the growth of various types of local plants. Therefore, frozen food needs to be prepared with quality processes and ingredients so that frozen food becomes nutritious food. One of the food ingredients that can be used to make frozen food is local food. The local food ingredients used are Moringa leaves. Moringa plants are easy to grow in dry land areas. Scientifically, Moringa that grows in dry land areas in NTT has a higher nutritional content than the nutritional content that lives elsewhere. This activity was carried out in May-July 2021 at the Food Administration Laboratory of the DIII Nutrition Study Program, Poltekkes, Ministry of Health, Kupang. The participants of this activity were 9 alumni of the DIII Nutrition Study Program, Ministry of Health, Kupang. Participants are very enthusiastic about participating in this activity and hope to open a frozen food business in Kupang City.

**Keywords:** *Promotion efforts, local food, local food festival, nutritious, diverse, balanced, and safe*

## PENDAHULUAN

Pemenuhan pangan sangat penting sebagai komponen dasar untuk mewujudkan sumberdaya manusia (SDM) yang berkualitas. Dengan mengkonsumsi makanan sehari-hari yang beraneka ragam, kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan lain, sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang.

Konsumsi sayuran dan buah-buahan masih rendah, begitu pula kualitas konsumsi protein karena sebagian besar berasal dari protein nabati (terutama sereal), serta masih tingginya konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi. Untuk itu, upaya penganekaragaman pangan menjadi sangat penting. Dari segi ketersediaan, upaya tersebut dapat menyediakan pilihan pangan yang lebih beragam dengan pengembangan sumber daya lokal, sehingga dapat mengembangkan kekayaan alam dengan bijak. Sedangkan dari sisi kebutuhan gizi, penganekaragaman pangan akan berpotensi untuk memperbaiki status gizi masyarakat dengan lebih baik.

Dalam rangka mendukung upaya konsumsi pangan yang Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) dengan memanfaatkan pangan lokal yang dapat diterapkan dalam pola konsumsi sehari-hari maka TP-PKK Kota Ambon merasa perlu untuk melakukan Lomba Cipta Menu (LCM) B2SA Berbasis Pangan Lokal. Melalui LCM ini diharapkan mampu menumbuhkan minat masyarakat khususnya anggota TP-PKK Kota Ambon untuk mengolah potensi bahan pangan lokal menjadi pangan yang sehat dan aman, dengan komposisi gizi yang seimbang. Disamping pula untuk memberikan nilai ekonomis dan nilai tambah pengolahan dan pemanfaatan produk pangan lokal yang berkelanjutan.

## METODE KEGIATAN PENGABDIAN

Tujuan kegiatan ini adalah untuk : 1). Meningkatkan pemahaman masyarakat dalam penerapan prinsip Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) dengan memanfaatkan pangan lokal dan 2). Mendorong kreatifitas dan inovasi dalam pengembangan pangan lokal yang bernilai komersial. Dengan mempertimbangkan situasi masih dalam kondisi



PANDEMI COVID-19 maka Lomba Cipta Menu Berbasis Pangan Lokal B2SA dilaksanakan dalam bentuk Display paket lengkap



makan siang/lunchbox B2SA yang dipilih salah satu dari 2 (dua) klaster pangan pokok non beras. dan terigu meliputi : Sukun, umbi – umbian, pisang, dan buah-buahan lokal, serta hasil ikani sebagai bahan pangan sumber protein utama Kota Ambon.

Resep menu untuk paket lunchbox B2SA harus mencantumkan a. Foto/Gambar dari menu yang

akan di-display saat lomba; b. Penyebutan bahan baku yang umum dan dikenal secara nasional (tidak menggunakan bahasa



lokal); c. Berat bahan pangan dalam satuan gram dan Ukuran Rumah Tangga (URT); d. Cara Mengolah atau memasak bahan pangan secara lengkap dan jelas; dan e. Jumlah Porsi dari paket lunchbox B2SA adalah 30 % dari total kebutuhan satu hari .

Tahap awal pelaksanaan LCM B2SA adalah penyuluhan pada semua peserta tentang Manfaat program dan kaidah dari penerapan B2SA serta cara pendolahan dan dampak positif negatif terhadap kandungan gizi makanan yang diolah bagi keluarga.

Kriteria Penilaian Semua peserta akan dinilai

berdasarkan aspek dan kriteria sebagai berikut : Paket Lunchbox B2SA a. Resep menu lunchbox B2SA dan analisa sederhana bisnis/nilai jual (20%) b. Penilaian pada saat display (80%), meliputi 1) Keseimbangan Porsi dan Keberagaman antar kelompok pangan (20%) 2) Citarasa (20%) 3) Kreativitas Pengolahan dan Penyajian (20%) 4) Bernilai Komersial (20%). Waktu dan tempat pelaksanaan lomba ini adalah selama 30 hari kerja di bulan Nopember 2021. Pelaksanaan aktualisasi ini bertempat di kantor TP- PKK Kota Ambon. Lomba ini melibatkan tim penilai dari unsur akademisi dan praktisi Tata Boga.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan, mengamanatkan bahwa Pemerintah dan Pemerintah Daerah berkewajiban mewujudkan penganeekaragaman konsumsi pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat sesuai dengan potensi dan kearifan lokal guna mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.

Kebutuhan pangan merupakan salah satu kebutuhan pokok yang harus dipenuhi manusia demi kelangsungan hidupnya untuk dapat beraktivitas secara produktif. Ketersediaan bahan pangan dan kecukupan gizi bagi masyarakat sangat penting dilakukan agar terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing tinggi baik secara nasional maupun tingkat global. Kebutuhan dan konsumsi pangan merupakan bagian dari hak asasi manusia yang dalam penyelenggaraannya wajib dijamin oleh negara. Secara empiris, kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) sangat ditentukan oleh status gizi yang baik, yang secara langsung ditentukan oleh faktor konsumsi pangan dan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi dan secara tidak langsung dipengaruhi oleh pola asuh, ketersediaan pangan, faktor sosial ekonomi, budaya dan politik.

Gerakan Percepatan penganeekaragaman konsumsi pangan merupakan salah satu upaya pemerintah untuk mewujudkan pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA) dan mengoptimalkan peran pangan lokal sebagai sumber pangan masyarakat. Pola konsumsi pangan penduduk Indonesia saat ini masih belum beragam yang ditunjukkan dengan masih tingginya konsumsi padi-padian terutama beras (sebesar 64,4% Angka Kecukupan

Energi-AKE lebih besar dari skor ideal 50% AKE) serta masih rendahnya konsumsi sayur dan buah (sebesar 5,5 % AKE lebih kecil dari skor ideal 6,0% AKE), hal tersebut menyebabkan permasalahan gizi salah satunya stunting.

Hasil Survey Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia sebesar 27,67%. Namun angka stunting di Indonesia masih tergolong buruk menurut standar WHO (20%). Stunting merupakan masalah kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh minimnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak, yang ditandai dengan tinggi badan lebih rendah atau kerdil dari standar usianya. Upaya untuk menanggulangi masalah gizi tersebut dilakukan melalui peningkatan penyediaan pangan dan meningkatkan kemampuan masyarakat mengakses kebutuhan pangan.

Banyak kajian sebelumnya yang telah merumuskan bahwa 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)**.



Implementasi konsumsi pangan yang memenuhi prinsip B2SA dalam keluarga dilakukan melalui pemilihan bahan pangan dan penyusunan menu. Hasil kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman atau persepsi peserta tentang kualitas konsumsi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang diolah dan dikonsumsi. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta akan pentingnya konsumsi

pangan B2SA tersebut dapat ditingkatkan dengan berbagai metode pembelajaran. Salah satu media adalah disosialisasikan dan disimulasikan 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. Adapun beberapa menu yang terpilih sebagai pemenang menu yang dilombakan dapat dilihat pada beberapa gambar berikut.



## KESIMPULAN

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.

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.

## DAFTAR PUSTAKA

Almatsier S. Dasar Ilmu Gizi. 2002. Jakarta. Rineka Cipta.

Dinas Ketahanan Pangan Propinsi Nusa Tenggara Barat. 2021. Mengenal B2SA.

Citasi : 18 April 2022. <https://diskapang.ntbprov.go.id/detailpost/mengenal-b2sa>

Pusat Penganekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan , Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. 2013. Pola Konsumsi Pangan B2SA. <https://docplayer.info/53004170-Pola-konsumsi-pangan-b2sa.html>.

Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan Jabar. 2021. Kebijakan Peningkatan Konsumsi Pangan B2SA. <https://id.scribd.com/document/497450293/MATERI-B2SA>