

Sosialisasi Konsumsi Pangan Berbasis B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang Dan Aman) Bagi Ibu PKK Kabupaten Buton Selatan

Nastia¹, Arsid², La Hardin³

^{1,2,3}Prodi Ilmu Pemerintahan, Universitas Muhammadiyah Buton, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nastia

E-mail: nastiatia567@gmail.com

Abstrak

Pola makan B2SA didefinisikan sebagai pola makan yang mengikuti komposisi makanan tertentu untuk satu kali makan atau setiap waktu makan (pagi, siang, sore, atau malam), yang memenuhi kebutuhan gizi tubuh dalam jumlah yang seimbang, sesuai dengan daya beli dan daya terima masyarakat (selera, budaya), serta aman dikonsumsi. Istilah "beragam, bergizi, seimbang, dan aman" (B2SA) mengacu pada kebiasaan makan yang baik. Menurut UU No. 18/2012 tentang Pangan, untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat dan mendorong kehidupan yang sehat, aktif, dan produktif, adalah kewajiban pemerintah pusat dan pemerintah daerah untuk melakukan penganekaragaman konsumsi pangan. Selain itu, tujuan dari diversifikasi konsumsi pangan adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan mempromosikan kebiasaan makan yang aman, seimbang, dan padat nutrisi. Sampai saat ini, masih ada kecenderungan kebiasaan makan masyarakat yang kurang bervariasi dalam hal jenis makanan dan keseimbangan gizi. Oleh karena itu, program studi ilmu pemerintahan Universitas Muhammadiyah Buton melakukan pengabdian masyarakat dengan berkoordinasi dengan Dinas Ketahanan Pangan Provinsi Sulawesi Tenggara untuk melakukan sosialisasi pangan di Kabupaten Buton Selatan sebagai upaya menyikapi pola konsumsi pangan masyarakat yang berubah di era serba instan saat ini.

Kata Kunci - Sosialisasi, Pangan, B2SA, PKK, Buton Selatan

Abstract

A B2SA diet is defined as one that follows a certain food composition for one meal or for each mealtime (morning, afternoon, evening, or night), which satisfies the body's nutritional requirements in a balanced amount, according to the community's purchasing power and acceptability (taste, culture), and is safe to consume. The phrase "broad, nutritious, balanced, and safe" (B2SA) refers to a person's routine of eating well. According to Law No. 18/2012 on Food, in order to meet people's nutritional needs and promote healthy, active, and productive lives, it is the duty of the federal government and municipal governments to diversify food consumption. Furthermore, the goal of food consumption diversification is to raise public knowledge and promote safe, balanced, nutrient-dense eating habits. Even now, there is still a tendency for people's eating habits to be less varied in terms of food kinds and nutritional balance. Because of this issue, the Muhammadiyah Buton University government science study program carried out community service in coordination with the Southeast Sulawesi Province Food Security Office to conduct food socialization in South Buton Regency as a means of addressing people's changing food consumption patterns in the modern instant era.

Keywords - Socialisation, Food, B2SA, PKK, South Buton

PENDAHULUAN

Indonesia terkenal memiliki sumber daya yang melimpah dan beragam jenis makanan. Ketahanan pangan ini juga memengaruhi kestabilan sosial, ekonomi, politik, dan lingkungan. Undang-undang No. 18 Tahun 2012 tentang ketahanan pangan nasional Menurut Konstitusi, "pangan adalah kondisi terpenuhinya pangan di suatu negara." Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan (Indonesia), Bab 1, Pasal 1, ayat (4) menyatakan bahwa ketersediaan pangan yang cukup. Baik dari segi jumlah, kualitas, keamanan, nutrisi, dan keterjangkauan. Oleh karena itu, ketahanan pangan dapat didefinisikan sebagai aksesibilitas terhadap pangan, atau pasokan makanan, yang membuatnya lebih sehat dan bergizi secara optimal. Sebelum Gerakan B2SA, masyarakat lebih mengenal istilah 4 Sehat 5 Sempurna, yang dikembangkan oleh Prof. Poerwo Soedarmo pada tahun 1950, yang juga dikenal sebagai Bapak Gizi Indonesia. "Empat Sehat Lima Sempurna" mengacu pada lima kategori makanan: makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, dan susu. Namun, gagasan "4 sehat 5 sempurna" menjadi tidak relevan seiring berjalannya waktu. Akibatnya, ide baru muncul, yaitu pedoman pola makan seimbang, yang diterapkan melalui konsumsi makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA). Dibandingkan dengan Ketahanan Pangan di Indonesia, ini tentu saja berkaitan dengan tujuan. (Kurniawan et al., 2023)

Status gizi yang baik, yang secara empiris dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, secara langsung dipengaruhi oleh pola asuh, ketersediaan pangan, faktor sosial ekonomi, budaya, dan politik. Salah satu kebutuhan pokok yang harus dipenuhi manusia agar dapat hidup dan bekerja. Untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi dan berdaya saing di tingkat nasional dan internasional, sangat penting untuk memastikan bahwa masyarakat memiliki ketersediaan bahan pangan dan kecukupan gizi. Kebutuhan dan konsumsi pangan adalah hak asasi manusia yang wajib dilindungi oleh negara (Sujiyanto & Widyawati, 2015).

Meskipun banyak makanan lokal di Indonesia yang kaya nutrisi, pemanfaatannya menjadi makanan olahan yang menarik dan menguntungkan masih belum optimal. Pengembangan pangan lokal merupakan salah satu strategi untuk memanfaatkan sumber daya pangan yang ada saat ini dengan lebih baik sebagai bagian dari kebijakan pembangunan sektor pertanian dan program peningkatan ketahanan pangan. Sebagai hasilnya, masyarakat akan mengkonsumsi lebih banyak pangan secara keseluruhan baik kuantitas maupun kualitas dan keragamannya untuk menjamin pangan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman. Konsumsi pangan diperlukan untuk menciptakan peradaban yang aktif, sehat, dan produktif. Pangan yang dikonsumsi harus sesuai dengan filosofi pangan B2SA, yang merupakan singkatan dari Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman. Pangan harus halal, beragam, dan bergizi untuk memenuhi kebutuhan setiap keluarga untuk membangun, mengatur, dan memberi energi.

Jika variasi dalam konsumsi makanan sehari-hari kurang, akan terjadi ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif, dan berbagai penyakit akan muncul. Asupan gizi yang seimbang akan dihasilkan dari keragaman yang lebih tinggi dalam konsumsi makanan sehari-hari, yang akan mengimbangi defisit gizi dari satu jenis makanan dengan surplus gizi dari jenis makanan lainnya. Masakan yang bervariasi, padat gizi, dan seimbang mengintegrasikan berbagai zat gizi yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan menjaga kesehatan sekaligus menawarkan pilihan kategori makanan yang seimbang sesuai dengan faktor-faktor seperti rasa, daya cerna, penerimaan anggota keluarga, dan stabilitas keuangan. Tujuan menciptakan menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA) adalah untuk mempromosikan penggunaan makanan daerah dan produk pertanian. (Rachmawati et al., 2021)

Salah satu pendekatan untuk menerapkan konsumsi makanan dalam keluarga yang memenuhi kriteria B2SA adalah melalui perencanaan makan dan pemilihan makanan. Kualitas konsumsi dipengaruhi oleh keragaman makanan yang dikonsumsi. Keluarga perlu disadarkan akan pentingnya mengonsumsi makanan B2SA. Dalam sebuah keluarga, ibu menentukan menu, menyiapkannya, dan mengawasi makanan yang dimakan oleh setiap anggota keluarga. Kebiasaan makan masyarakat terus menunjukkan adanya keinginan untuk mengurangi variasi jenis makanan dan keseimbangan gizi. Pola konsumsi pangan B2SA ini bertujuan untuk mengurangi pemborosan dalam pengeluaran harian

keluarga sekaligus memandu pola pemanfaatan pangan agar memenuhi standar keamanan, kehalalan, keragaman, mutu, dan nilai gizi.

Faktor-faktor seperti keadaan ekonomi, sosial, dan budaya di lingkungan seseorang dapat memengaruhi pola konsumsi makanan rumah tangga. Untuk itu, pendidikan formal dan non-formal harus digunakan sejak dini untuk menanamkan kesadaran akan pola konsumsi yang sehat. Adanya kesadaran akan membantu menjamin bahwa kebutuhan nutrisi setiap anggota keluarga dipenuhi sesuai dengan usia dan kebutuhannya. (Pellokila & Picauly, 2021)

Saat ini, Indonesia menghadapi dua masalah gizi: kekurangan gizi (*undernutrition*), stunting (*stunting*) pada bayi atau masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan makanan yang kurang dalam waktu lama, biasanya karena asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, dan penyakit tidak menular (PTM). Keluarga adalah kelompok terkecil di mana masyarakat harus belajar tentang pentingnya konsumsi pangan B2SA. Beberapa langkah yang dilakukan untuk meningkatkan diversifikasi konsumsi pangan adalah: (a) mendorong diversifikasi konsumsi pangan; (b) meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengonsumsi berbagai jenis pangan dengan tetap mengikuti prinsip-prinsip gizi seimbang; (c) meningkatkan kemampuan pengembangan pengolahan pangan lokal; dan (d) menciptakan dan mendiseminasikan teknologi pengolahan pangan yang tepat, dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti media cetak, elektronik, media sosial, dan media luar ruang. Selain itu, promosi dapat dilakukan secara langsung melalui gerakan, kampanye, pameran, inisiatif pilot, dan sarana percontohan. Karena itu, peran ibu-ibu PKK harus digunakan untuk menyebarkan informasi tentang Pola Konsumsi Pangan Bergizi-Beragam-Seimbang dan Aman (B2SA) kepada masyarakat Kabupaten Buton Selatan. Tujuan dari peran ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mengonsumsi aneka ragam makanan dengan prinsip gizi seimbang. (Damayanti et al., 2024).

METODE

Ibu-ibu PKK se-Kabupaten Buton Selatan adalah sasaran sosialisasi konsumsi pangan B2SA. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan sosialisasi ini yaitu ceramah dan diskusi. Kegiatan dimulai dengan menjelaskan pokok bahasan tentang pentingnya konsumsi pangan B2SA dikeluarga. Selanjutnya, evaluasi dilakukan untuk mengukur konteks program dalam hal latar belakang, tujuan, dan kebutuhan perencanaan. Dalam hal ini, diharapkan hasil analisis tentang bagaimana konsumsi pangan B2SA yang baik dan benar. evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman terkait isi dari kegiatan sosialisasi.

Sosialisasi dilakukan di Gedung Lamaindo Kabupaten Buton Selatan, pada tanggal 30-31 Juli 2024, mulai pukul 10:00 hingga 17:00 WITA. Salah satu tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk memberi ibu-ibu PKK se-kabupaten Buton Selatan pengetahuan dan pemahaman tentang cara menerapkan pola konsumsin pangan yang tepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kabupaten Buton Selatan merupakan salah satu daerah yang terdapat di propinsi sulawesi tenggara. Kesejahteraan keluarga adalah tujuan utama dari adanya PKK karena keluarga merupakan bagian terkecil masyarakat yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan pembangunan. Jumlah anggota PKK sebanyak 58 orang dan dikoordinir oleh ketua tim penggerak PKK Kabupaten Buton Selatan. Setiap bulannya, PKK mengadakan pertemuan untuk membahas rencana kerja yang merupakan bagian dari program utama organisasi. Pemahaman dan penerapan gotong royong, Pancasila, pendidikan dan keterampilan, tumbuhnya gaya hidup pangan, tata laksana rumah tangga, berkoperasi, sandang, kelestarian lingkungan, perumahan, dan kesehatan, serta program ekstra merupakan salah satu dari sepuluh program pokok PKK.

PKK kurang memiliki keahlian dan pengetahuan tentang tanaman HATI-nya dan gizi, seperti program kesehatan, dan pangan yang merupakan salah satu dari sepuluh program utamanya belum diimplementasikan dengan baik. Kelompok masyarakat di tingkat PKK perlu diberi kewenangan

untuk mengonsumsi beragam makanan yang aman, sehat, dan seimbang agar tercipta gizi yang seimbang bagi masyarakat.



Gambar 1.
Penyampaian Materi



Gambar 2.
Peserta sosialisasi



Gambar 3.
Peserta menerima materi

Kegiatan sosialisasi ini melibatkan mitra untuk menyampaikan pentingnya konsumsi makanan B2SA yang dapat dilakukan melalui pengembangan tanaman HATI-nya Kelompok PKK PKK sebagai upaya untuk memberdayakan lingkungan sekitar dengan memanfaatkan pekarangan rumah. Aktivitas tersebut dapat menambah pemahaman serta kemampuan ibu-ibu PKK dalam mempromosikan kesadaran masyarakat terhadap konsumsi makanan B2SA dan pengembangan tanaman HATI-nya. Oleh karena itu, dalam sosialisasi ini hal-hal yang disampaikan mencakup penjelasan tentang:

1. Definisi "gizi";
2. Faktor-faktor yang menyebabkan kekurangan atau nutrisi yang berlebih;
3. Ragam hidangan berdasarkan tingkat nutrisi masing-masing;

4. Metode pengolahan pangan;
5. Efek dari persoalan asupan nutrisi yang tidak mencukupi; dan
6. Waktu makan yang tepat.

Dalam pelaksanaan sosialisasi ini juga dilakukan evaluasi terkait pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Adapun hasil evaluasi terhadap pengetahuan peserta selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui kegiatan sosialisasi konsumsi pangan B2SA, diuraikan sebagai berikut:

Hasil pre-test dan post-test kegiatan, memperlihatkan bahwa anggota PKK memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai konsumsi pangan yang beragam, seimbang, aman dan bergizi, serta pengembangan tanaman.. HATI-nya PKK, dengan rerata 7,0 untuk pre-test dan 7,5 untuk post-test. Sebagai hasil dari sosialisasi yang telah diberikan, semua peserta telah memiliki kemampuan untuk melakukan pengembangan tanaman HATI-nya PKK guna mewujudkan program konsumsi pangan B2SA. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut menandakan ibu-ibu PKK akan melakukan perubahan perilaku dalam mengkonsumsi pangan menjadi lebih baik lagi, baik melalui pemilihan bahan pangan, pengolahan, penyusunan menu, jenis makanan dan waktu konsumsi makanan.

KESIMPULAN

Sosialisasi dalam kegiatan ini Konsumsi Pangan Beragam, Bergizi Seimbang, dan Aman (B2SA). Hasil pengabdian Kepada masyarakat menunjukkan bahwa peserta kegiatan yang merupakan ibu-ibu PKK se-Kabupaten Buton Selatan, mengalami peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang dan variasi pangan. Banyak faktor mempengaruhi hal ini, salah satunya adalah faktor internal keluarga dan faktor seberapa mudah mendapatkan makanan yang dianggap bergizi. Sosialisasi tentang Konsumsi Pangan Bergizi, Beragam, Seimbang, dan Aman (B2SA) memicu PKK untuk memaksimalkan kelompok HATI-nya PKK untuk mendukung ketersediaan pangan lokal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sosialisasi adalah pendekatan yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Daerah Kabupaten Buton Selatan, Pemerintah Desa dan perangkat desa se-Kabupaten Buton Selatan, peserta sosialisasi khususnya ibu-ibu PKK se-Kabupaten Buton Selatan, dan Dinas Ketahanan Pangan Propinsi Sulawesi Tenggara, Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Buton Selatan selaku mitra serta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga berterima kasih kepada mahasiswa dan dosen Program Studi Ilmu Pemerintahan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Buton yang telah berpartisipasi, serta kepada seluruh unsur Pimpinan Universitas Muhammadiyah Buton yang telah mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, Y., Fitri, Y., & Fathoni, Z. (2024). Penyuluhan Tentang Pola Konsumsi Pangan Bergizi-Beragam-Seimbang dan Aman (B2SA) di Desa Muaro Pijoan Kecamatan Jambi Luar Kota Kabupaten Muaro Jambi. *ADM: Jurnal Abdi Dosen Dan Mahasiswa*, 2(2), 163–168.
- Kurniawan, B. A., Pramuditha, E., Melati, N. F. A., & Maulidi, A. I. (2023). PENERAPAN KONSUMSI PANGAN B2SA (BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG DAN AMAN) DALAM POLA MAKAN HIDUP SEHAT DI LINGKUNGAN SMKN 6 SURABAYA. *Seminar Nasional Dan Call For Paper 2023 Dengan Tema" Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2045" PSGESI LPPM UWP*, 10(1), 50–57.
- Pellokila, M. R., & Picauly, I. (2021). 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. *Jurnal Pengabdian Pada*

Masyarakat Kepulauan Lahan Kering, 2(2), 80–88.

Rachmawati, R., Novita, R., Fitriyaningsih, E., & Erwandi, E. (2021). Pelatihan penyusunan menu B2SA (beragam, bergizi, seimbang dan aman) berbasis pangan lokal di desa Bung Sidom Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 52. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.706>

Sujianto, S., & Widyawati, T. (2015). Implementasi Sosialisasi dan Promosi Pola Konsumsi Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2sa) pada Pekarangan di Kota Pekanbaru Studi Kasus: Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan (P2kp). *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 2(1).