



Penyuluhan Tentang Pola Konsumsi Pangan Bergizi-Beragam-Seimbang dan Aman (B2SA) di Desa Muaro Pijoan Kecamatan Jambi Luar Kota Kabupaten Muaro Jambi

Yusma Damayanti¹, Yanuar Fitri², Elwamendri³,
Zakky Fathoni⁴, Sophia⁵

^{1,2,3,4}Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Jambi

⁵Program Studi Agribisnis, Universitas Graha Karya Muara Bulian

Email : yusmadamayanti@unja.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received Mei 28, 2024

Revised Juni 12, 2024

Accepted Juni 18, 2024

DOI.10.61930/jurnaladm/v2n2

Kata Kunci:

Pola Konsumsi, B2SA, Penyuluhan

Keywords:

Consumption Patterns, B2SA,
Counseling



This is an open access article under the [CC BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Yusma Damayanti, et.al,
Published by Penerbit dan Percetakan CV.
Picmotiv

ABSTRAK

Implementasi konsumsi pangan yang memenuhi prinsip B2SA dalam keluarga dilakukan melalui pemilihan bahan pangan dan penyusunan menu. pola konsumsi pangan masyarakat masih menunjukkan kecenderungan kurang beragam dari jenis pangan dan keseimbangan gizinya. Adapun pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode Pendidikan kepada masyarakat berupa penyuluhan yang disertai dengan bentuk evaluasi pre dan post test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang materi penyuluhan. Dari hasil pengabdian masyarakat diketahui bahwa masyarakat Desa Muaro Pijoan masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai aneka ragam Pangan dengan prinsip Gizi seimbang. Hal tersebut dipengaruhi banyak faktor salah satunya adalah faktor internal dari keluarga dan faktor dari kemudahan memperoleh bahan makan yang dianggap bergizi. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai Konsumsi Pangan Bergizi-Beragam-Seimbang dan Aman (B2SA) maka terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan yaitu 22%. Dari hal tersebut dapat kita simpulkan bahwa penyuluhan merupakan metode yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

ABSTRACT

The implementation of food consumption that meets the principles of B2SA in the family is carried out through the selection of food ingredients and menu preparation. community food consumption patterns still show a tendency to be less diverse in terms of food types and nutritional balance. The implementation of this activity was carried out using the method of education to the community in the form of counseling accompanied by a form of pre and post test evaluation to measure changes in knowledge and attitudes of the community about the counseling material. From the results of the study, it is known that the people of Muaro Pijoan Village still have insufficient knowledge about a variety of foods with balanced nutrition principles. This is influenced by many factors, one of which is internal factors from the family and factors from the ease of obtaining food ingredients that are considered nutritious. After counseling on Consumption of Nutritious-Diverse-Balanced and Safe Food (B2SA), there was a significant increase in knowledge, namely 22%. From this we can conclude that counseling is the right method to increase community knowledge.

Pendahuluan

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang merupakan pemenuhan gizi yang baik tiap individu. Asupan gizi yang optimal sangat diperlukan dalam tumbuh kembang anak-anak secara fisik maupun kecerdasan anak-anak. Sedangkan asupan gizi yang kurang optimal dapat berpengaruh terhadap resiko terinfeksi penyakit menular maupun tidak menular seperti kanker, hipertensi dan diabetes. Pedoman pola makan masyarakat Indonesia yang baik menggunakan Pedoman Gizi Seimbang yang telah diatur oleh Kementerian Kesehatan.

Saat ini Indonesia masih dihadapkan pada beban ganda masalah gizi yaitu masalah pendek (*stunting*), kelebihan gizi (*overnutrition*) termasuk kegemukan atau obesitas dan kekurangan gizi (*undernutrition*). Stunting pada bayi atau masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu lama, umumnya karena asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan gizi, dan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) makin meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa angka penderita gizi buruk di Indonesia cukup tinggi pada tahun 2010 jumlahnya mencapai 17,9%. Pemerintah berupaya untuk menurunkannya hingga menjadi 15,1% tahun 2015 sesuai dengan target Millenium Development Goals (MDGs) 2015. Berdasarkan data Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan pada tahun 2010 tercatat 43.616 anak balita menderita gizi buruk. Angka ini lebih rendah dibandingkan tahun 2009 yang berjumlah 56.941 anak, namun angka penderita gizi buruk pada tahun 2010 masih lebih tinggi dibandingkan tahun 2008 yang berjumlah 41.290 anak.

Penganekaragaman pangan adalah upaya peningkatan ketersediaan dan konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan berbasis pada potensi sumber daya lokal. Istilah Pangan B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman). Pangan beragam artinya terdapat bermacam-macam jenis makanan, baik hewani maupun nabati, sebagai sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Makanan yang dikonsumsi harus beragam jenisnya karena tiap makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda sehingga kebutuhan gizi kita dapat terpenuhi. Bergizi artinya mengandung zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan oleh tubuh. Seimbang artinya dikonsumsi secara cukup sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu dengan tetap memperhatikan proporsinya sesuai dengan isi piringku. Aman artinya harus bebas dari cemaran fisik, kimia, dan mikrobiologi sehingga proses pengolahan dan penyimpanan makanan harus dilakukan dengan baik.

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. 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.

Upaya peningkatan penganekaragaman konsumsi pangan dilakukan melalui cara: (a) mempromosikan penganekaragaman konsumsi Pangan; (b) meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk mengonsumsi aneka ragam Pangan dengan prinsip Gizi seimbang; (c) meningkatkan keterampilan dalam pengembangan olahan Pangan Lokal; dan (d) mengembangkan dan mendiseminasikan teknologi tepat guna untuk pengolahan Pangan Lokal. Promosi Penganekaragaman Pangan dilaksanakan dengan berbagai metode melalui berbagai media, baik media cetak, elektronik, media sosial, maupun media luar ruang. Selain itu promosi dapat dilakukan melalui direct communication misalnya gerakan, kampanye, pameran, pilot project ataupun sarana percontohan, dan lain-lain.

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.

Oleh karena perlu adanya penyuluhan Tentang Pola Konsumsi Pangan Bergizi-Beragam-Seimbang dan Aman (B2SA) yang dilakukan pada masyarakat Desa Muaro Pijoan Kecamatan Jambi Luar Kota Kabupaten Muaro Jambi dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk mengonsumsi aneka ragam Pangan dengan prinsip Gizi seimbang melalui mahasiswa MBKM.

Metode 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, kecerdasan otak anak serta kesehatan orang dewasa. Adapun pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode Pendidikan kepada masyarakat berupa penyuluhan yang disertai dengan bentuk *evaluasi pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang materi penyuluhan.

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. Lalu dilakukan penyusunan materi yang akan dilakukan untuk diberikan kepada masyarakat yang hadir.

1. Pelaksanaan *pre-test* sebelum diberikan penyuluhan Pola Konsumsi Pangan Bergizi-Beragam-Seimbang dan Aman (B2SA). *Pre-test* adalah sebuah tes yang dilakukan sebelum pembelajaran atau sebelum materi tertentu dipelajari. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi pengetahuan atau keterampilan awal peserta dalam suatu subjek atau topik tertentu sebelum mereka belajar materi baru. *Pre-test* dapat membantu mahasiswa untuk memahami tingkat pemahaman awal masyarakat. Selain itu, *pre-test* juga bisa digunakan sebagai alat untuk memotivasi karena mereka dapat melihat perkembangan mereka setelah mempelajari materi baru.

Sebelum dilakukan pemberian materi maka dilakukan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman. Hasil *pre-test* tersebut didapatkan bahwa sebagian besar masyarakat belum mengetahui mengenai pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman yaitu sebanyak 63%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa sebagian besar masyarakat memiliki menu makanan yang tidak beragam alias monoton. Mereka juga menjelaskan bahwa sebagian besar makana yang dimakan disesuaikan dengan kesukaan anggota keluarga sehingga menu makanan sehari-hari hampir sama. Selain itu menu makanan yang dimakan juga merupakan berasal dari bahan makanan yang mudah dijumpai.

Diketahui juga bahwa pengetahuan ayah banyak yang kurang karena menyerahkan semua urusan makanan terhadap istri atau ibu. Hal itu sejalan dengan pengabdian masyarakat Rifatul tahun 2020 yang menyatakan bahwa Ibu memiliki peranan penting dalam menyediakan makana sehat bagi keluarganya, karena ibu merupakan kunci keluarga sadar gizi. Pendidikan gizi bagi orang tua sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan mengurangi masalah gizi pada keluarga.

2. Pemberian Penyuluhan Tentang Pola Konsumsi Pangan Bergizi-Beragam-Seimbang dan Aman (B2SA). 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. Kegiatan penyuluhan berisi mengenai Pola Konsumsi Pangan Bergizi-Beragam-Seimbang dan Aman (B2SA) mulai dari pengertian, manfaat, pentingnya dan jenis makanan sederhana yang bisa digunakan bagi masyarakat dalam penerapan pola konsumsi pangan Bergizi-Beragam-Seimbang dan Aman (B2SA).

3. Kegiatan *post-test*

Dari hasil *post test* diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pola konsumsi pangan Bergizi-Beragam-Seimbang dan Aman (B2SA) setelah dilakukan penyuluhan. Masyarakat yang pengetahuannya kurang turun menjadi 41% sehingga dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 22% setelah masyarakat mendapatkan penyuluhan. Hal tersebut sesuai dengan pengabdian masyarakat Elvira tahun 2020 yang menyatakan bahwa nilai rata-rata peserta didik meningkat setelah dilakukan penyuluhan. Berdasarkan jenis kelamin, peserta didik perempuan lebih banyak terjadi peningkatan pengetahuan dibandingkan dengan jenis

kelamin lakilaki. Jika dilihat berdasarkan umur, peserta didik yang berumur 14 tahun lebih banyak menjadi responden.



Dokumentasi Kegiatan

Simpulan

Dari hasil pengabdian masyarakat diketahui bahwa masyarakat Desa Muaro Pijoan Kecamatan Jambi Luar Kota Kabupaten Muaro Jambi masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai aneka ragam Pangan dengan prinsip Gizi seimbang. Hal tersebut dipengaruhi banyak faktor salah satunya adalah faktor internal dari keluarga dan faktor dari kemudahan memperoleh bahan makan yang dianggap bergizi. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai Konsumsi Pangan Bergizi-Beragam-Seimbang dan Aman (B2SA) maka terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan yaitu 22%. Dari hal tersebut dapat kita simpulkan bahwa penyuluhan merupakan metode yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Daftar Pustaka

- Aini, Y. N., & Kurniawan, F. E. (2019). *Analisis Faktor Dan Pemetaan Ketahanan Pangan Provinsi Papua Dalam Upaya Mendukung Sustainable Development Goal's Di Indonesia*. Seri Studi Kebudayaan Iii.
- Aqobah, Q. J., Nuradhiani, A., & Ali, M. (2022). *Edukasi Kesehatan Tentang Aktivitas Fisik Dan Gizi Seimbang Selama Pandemi Covid 19*. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 4(1), 15-21.
- Dewi, M. S. (2017). *Analisis Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga Peserta Program Model Pengembangan Pangan Pokok Lokal (Mp3l) Di Provinsi Lampung*.
- Iyong, E. A., Kairupan, B. R., & Engkeng, S. (2020). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud*. Kesmas, 9(7).
- Masrikiyah, R. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476-481.
- Nur, M. L., & Dodo, D. O. (2021). *Penerapan Pola Konsumsi B2sa Dalam Mengantisipasi Covid-19 Lingkup Anak Sekolah Minggu*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana, 15(2), 1-5.

- Nur, M. L., & Dodo, D. O. (2021). *Penerapan Pola Konsumsi B2sa Dalam Mengantisipasi Covid-19 Lingkup Anak Sekolah Minggu*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana, 15(2), 1-5.
- Pical, V., Nabuasa, C. D., Louhenapessy, L. L., Nussy, F. S., & Wattimena, S. E. (2022). *Upaya Promosi Pangan Lokal Melalui Ajang Festival Pangan Lokal Bergizi, Beragam, Seimbang, Dan Aman*. Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering, 3(1), 26-31.
- Picauly, I. (2021). *Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat Melalui Upaya Perbaikan Gizi 1000 Hpk Di Desa Oenenu Kabupaten Timor Tengah Utara*. Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering, 2(1), 38-45.
- Uce, L. (2018). *Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini*. Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak, 4(2), 79-92.
- Winingsih, P. A., Sulandjari, S., Indrawati, V., & Soeyono, R. D. (2020). *Efektivitas Poster Sebagai Media Sosialisasi Program Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) Tentang Beragam, Bergizi, Seimbang, Aman* B2sa) Di Tk Kartika Bojonegoro*. Jurnal Tata Boga, 9(2), 887-894.