

**EDUKASI PANGAN MANDIRI DALAM PEMENUHAN GIZI KELUARGA
KELURAHAN PAMUSIAN DI TENGAH WABAH COVID-19**
*Education Of Mandiri Food In Filling Nutrition Of Pamusian Village Family In The Middle Of
The Covid-19 Plague*

Nur Indah Mansyur^{1*}, Eko Hary Pudjiwati²

¹Jurusan Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Borneo Tarakan,
Jl. Sulawesi Kelurahan Pamusian – Kotak Pos No. 77131 – Tarakan 20221

* Penulis Korespondensi : nurindah.mansyur@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 memberikan dampak buruk pada perekonomian masyarakat dan pemenuhan kebutuhan pangan yang berkualitas, disebabkan pendapatan masyarakat yang menurun sehingga daya beli menurun. Kelurahan Pamusian merupakan salah satu kelurahan di Kota Tarakan yang terdampak Covid-19. Kebutuhan pangan yang bergizi harus terpenuhi apalagi di masa pandemi, untuk meningkatkan daya tahan tubuh dari virus Covid-19. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk: 1) meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya ibu-ibu PKK Kelurahan Pamusian tentang pentingnya pemenuhan pangan yang beragam, bergizi dan seimbang, (2) meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang pemanfaatan pekarangan khususnya teknik budidaya tanaman. Kegiatan pengabdian dilaksanakan menggunakan metode pendekatan penyuluhan dan pendampingan. Penyuluhan dan pendampingan dalam kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu PKK Kelurahan Pamusian dalam pemanfaatan lahan pekarangan secara optimal sehingga dapat memenuhi pola konsumsi pangan beragam, bergizi berimbang dan aman.

Kata Kunci: Pandemi, pangan, bergizi

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic had a negative impact on the people's economy and the fulfillment of quality food needs, due to decreased people's income so that purchasing power decreased. Pamusian Village is one of the sub-districts in Tarakan City that has been affected by Covid-19. Nutritious food needs must be fulfilled, especially during a pandemic, to increase the body's resistance to the Covid-19 virus. This community service aims to: 1) improve community understanding, especially PKK Pamusian women, about the importance of fulfilling diverse, nutritious and balanced food, (2) increase knowledge and skills on the use of yards, especially plant cultivation techniques. Community service activities are carried out using the counseling and mentoring approach method. Counseling and assistance in this service activity can improve the knowledge and skills of PKK Pamusian women in optimal use of their yards so that they can meet various food consumption patterns, nutritionally balanced and safe.

Keywords: Pandemic, food, nutritious

PENDAHULUAN

Meningkatnya penyebaran Corona Virus Deases 19 (COVID19) di Indonesia sangat signifikan mempengaruhi aktivitas berbagai sektor dan masyarakat, yang tentunya berimplikasi pada perekonomian yang semakin memburuk termasuk di wilayah Kota Tarakan Kalimantan Utara.

Kelurahan Pamusian merupakan salah satu wilayah yang beberapa bagiannya di isolasi, hal ini disebabkan oleh beberapa pasien yang terdeteksi positif COVID-19 ada di beberapa RT di Kelurahan Pamusian.

Keadaan pandemi Covid-19 ditambah lagi kebijakan pemerintah

tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) menyebabkan semakin besar masalah yang dirasakan masyarakat, salah satu masalah yang sangat pokok adalah pemenuhan kebutuhan pangan dan gizi keluarga serta masyarakat yang semakin terbatas. Bukan karena ketersediaannya yang terbatas akan tetapi pendapatan keluarga yang tidak mampu menjangkau untuk pemenuhan kebutuhan tersebut. Hal ini disebabkan sebagian besar warga Kelurahan bermata pencaharian di luar instansi pemerintah, seperti buruh, pedagang kios rumahan, karyawan perusahaan tetap dan lepas, pedagang pasar dan bisnis lainnya, yang pada masa pandemi ini pendapatan mereka sangat menurun.

Kebutuhan pangan yang bergizi masyarakat harus terpenuhi apalagi di masa pandemi, untuk meningkatkan daya tahan tubuh dari virus Covid-19. Berdasarkan hasil kajian Pola Pangan Harapan Kota Tarakan Tahun 2020, skor PPH Kelurahan Pamusian sebesar 68,0. Skor PPH ini mengindikasikan bahwa pola konsumsi masyarakat Kelurahan Pamusian ini belum beragam dan masih jauh dari standar PPH yaitu skor 100. Pemenuhan kebutuhan pangan yang bergizi masyarakat tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah, tetapi juga harus didukung oleh peran aktif masyarakat mulai dari tingkat keluarga, misalnya dengan pemanfaatan lahan pekarangan (Dwiratna *et al.*, 2016). Pemanfaatan lahan pekarangan untuk tanaman obat, tanaman pangan, hortikultura, ternak, ikan dan lainnya berpotensi dapat memenuhi kebutuhan keluarga dan dapat menambah penghasilan keluarga (Ashari *et al.*, 2012).

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu PKK

(dasawisma) di Kelurahan Pamusian, karena ibu-ibu yang banyak berperan dalam mengatur menu pangan keluarga dan pemanfaatan pekarangan. Sebagian besar ibu-ibu PKK belum memahami tentang pentingnya konsumsi pangan beragam, bergizi dan berimbang serta bagaimana memanfaatkan pekarangan untuk dapat memenuhi kebutuhan pangan keluarga dan menambah pendapatan keluarga. Oleh karena itu pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk: 1) meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya ibu-ibu PKK Kelurahan Pamusian tentang pentingnya pemenuhan pangan yang beragam, bergizi dan seimbang, agar skor PPH di kelurahan ini meningkat; (2) meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang pemanfaatan pekarangan khususnya teknik budidaya tanaman. Diharapkan melalui kegiatan pengabdian ini setiap rumah tangga mampu menyediakan pangan yang beragam, bergizi dan seimbang bagi keluarga.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan bersama dengan ibu-ibu PKK di Kelurahan Pamusian, menggunakan metode pendekatan penyuluhan dan pendampingan. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan terkait konsumsi pangan beragam, bergizi berimbang dan aman, sedangkan kegiatan pendampingan Giat Pangan Mandiri meliputi pengenalan tentang model-model pemanfaatan pekarangan dan kegiatan pendampingan budidaya tanaman hortikultura.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Kualitas Konsumsi Pangan

Mutu pangan masyarakat suatu wilayah dinilai berdasarkan skor PPH, semakin tinggi nilai skor PPH, semakin beragam dan semakin baik komposisi pangan masyarakat. Skor PPH juga dapat menilai situasi ketersediaan pangan. Ketahanan pangan mensyaratkan ketersediaan pangan yang cukup dan berkelanjutan sepanjang waktu. Berdasarkan kajian Pola Pangan Harapan Kota Tarakan Tahun 2020, skor PPH Kelurahan Pamusian sebesar 68.0. Skor PPH ini masih jauh dari skor PPH Nasional yaitu skor 100. Pada kegiatan pengabdian ini dilakukan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman tentang kualitas konsumsi pangan pada masyarakat khususnya ibu-ibu PKK dasawisma dan PKK tingkat Kelurahan Pamusian (Gambar 1).



Gambar 1. Penyuluhan PPH di Kelurahan Pamusian

World Health Organization menginformasikan bahwa lebih dari 90 persen masalah kesehatan manusia terkait dengan kualitas makanan yang dikonsumsi. Untuk dapat hidup sehat manusia memerlukan zat gizi yang cukup. Semua zat gizi mempunyai efek dan fungsi yang berbeda dalam tubuh manusia. Sehingga kekurangan salah satu zat gizi akan mengakibatkan hambatan dan gangguan Kesehatan. Tidak ada satupun bahan pangan atau makanan yang tersedia pada saat sekarang yang secara sempurna mempunyai semua zat gizi dan non gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Oleh sebab itu perlu sekali mengkonsumsi beragam makanan agar tubuh mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan.

Pada saat penyuluhan, diberikan materi tentang pentingnya konsumsi makanan yang beragam, informasi ini memang penting disampaikan ke masyarakat karena sebagian besar beranggapan bahwa makanan yang beragam, bergizi seimbang itu mahal.

Menurut Suryana (2008), salah satu kendala dalam mewujudkan pola konsumsi pangan yang beragam dan bergizi seimbang adalah rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap diversifikasi pangan dan gizi. Hasil analisis PPH Kelurahan Pamusian menunjukkan pangan dominan adalah pangan hewani (skor 20), padi-padian (skor 17,5) dan sayur/buah (skor 16,9). Skor ini masih kurang dari skor PPH Nasional dimana skor untuk padi-padian adalah 25, skor pangan hewani 24 dan skor sayur dan buah 30. Untuk meningkatkan skor PPH diberikan pemahaman pada saat penyuluhan bahwa konsumsi sayur dalam satu hari diusahakan tidak hanya satu jenis sayur saja, tetapi beragam jenis sayur. Pilihan makanan yang tidak beragam dan jika terjadi terus menerus dalam waktu yang cukup lama dapat menyebabkan tubuh kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu. Pola konsumsi yang beragam dapat dipenuhi dengan memanfaatkan pekarangan.

Pendampingan Giat Pangan Mandiri

Giat pangan mandiri dilaksanakan dalam bentuk pendampingan pemanfaatan lahan pekarangan untuk budidaya tanaman sayuran, buah-buahan, tanaman obat dan umbi-umbian yang dibutuhkan untuk pemenuhan pangan dan gizi keluarga. Pada kegiatan ini diperkenalkan model pemanfaatan pekarangan dengan system budidaya hidroponik, vertikultur dan pendampingan dalam pemeliharaan tanaman dan pembuatan pupuk dengan bahan dasar sampah rumah tangga. Budidaya system hidroponik dan vertikultur dapat dilakukan bagi yang memiliki pekarangan sempit, sedangkan yang memiliki pekarangan luas dapat

menerapkan kebun campuran. Beberapa rumah tangga sudah ada yang memanfaatkan pekarangan tetapi belum tertata rapi dan tanamannya belum bervariasi. Ada juga rumah tangga yang sudah memanfaatkan pekarangannya dengan baik yaitu menanam sayuran dan budidaya lele di dalam tong plastik, tetapi pendampingan masih tetap dilakukan untuk lebih mengoptimalkan pemanfaatan pekarangan.

Selama kegiatan pendampingan, beberapa rumah tangga yang awalnya belum memanfaatkan pekarangan, sudah menunjukkan perubahan yaitu sudah membudidayakan beberapa jenis tanaman sayuran seperti terong, sawi, kacang panjang, tomat dan cabe juga beberapa jenis tanaman lainnya seperti rosella dan lain-lain. Budidaya tanaman dilakukan baik dengan sistem hidroponik maupun konvensional.



Gambar 2. Pola Budidaya Hidroponik Pekarangan



Gambar 3. Pola Budidaya Hortikultura Pekarangan

Hasil panen sayuran dari pekarangan dapat meningkatkan keragaman konsumsi pangan keluarga, menghemat pengeluaran bahkan jika hasil panen berlebih dapat berbagi atau sebagai sumber pendapatan keluarga.

Antusiasme masyarakat sangat tinggi terhadap program ini terlihat dari banyaknya pertanyaan saat penyuluhan dan besarnya partisipasi dan kontribusi pada saat pelaksanaan pendampingan. Hal ini membuat tim kegiatan pengabdian menjadi lebih termotivasi untuk terus melaksanakan diseminasi hasil-hasil riset melalui kegiatan pendampingan untuk penyelesaian permasalahan lainnya.

PENUTUP

Penyuluhan dan pendampingan dalam kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu PKK Kelurahan Pamusian dalam pemanfaatan lahan pekarangan secara optimal sehingga dapat memenuhi pola konsumsi pangan beragam,

bergizi berimbang dan aman. Ketersediaan sebagian bahan pangan di pekarangan rumah dapat mengurangi pengeluaran, dan ini sangat membantu di masa pandemi Covid-19 dimana kebutuhan gizi keluarga tetap dapat terpenuhi dan kesehatan keluarga terjaga. Kegiatan pendampingan harus dilakukan secara berkelanjutan sehingga mandiri pangan dapat terwujud di Kota Tarakan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan dana DIPA Universitas Borneo Tarakan, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Borneo dan Kepala LPPM Universitas Borneo Tarakan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ashari, Saptana & Purwantini TB. 2012. Potensi dan Prospek Pemanfaatan Lahan Pekarangan untuk Mendukung Ketahanan Pangan. *Forum Penelitian Agro Ekonomi* 30(1), 13-30.
- Dwiratna, N.P.S., Widyasanti, A & Rahmah, D.M. 2016. Pemanfaatan Lahan Pekarangan dengan Menerapkan Konsep Kawasan Rumah Pangan Lestari. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat* 5(1), 19 – 22.
- Suryana, A. 2008. Penganekaragaman Konsumsi Pangan dan Gizi: Faktor Pendukung Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia. *Pangan* 52, 3-12