

PELATIHAN PENYUSUNAN MENU B2SA (BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG DAN AMAN) BERBASIS PANGAN LOKAL DI DESA BUNG SIDOM KECAMATAN BLANG BINTANG KABUPATEN ACEH BESAR

Training of b2sa menu development (different, nutritional, balanced and safe) based on local food in Bung Sidom Village, Blang Bintang District, Aceh Besar Regency

Rachmawati¹, Rosi Novita¹, Eva Fitriyaningsih¹, Erwandi¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh

Received: 23/06/2021

Accepted: 18/08/2021

Published online: 10/10/2021

ABSTRAK

Penyusunan menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA) diarahkan pada pemanfaatan pangan lokal dan hasil pekarangan. Edukasi gizi berupa pelatihan penyusunan menu sesuai prinsip gizi seimbang pada ibu sangat diperlukan mengingat ibu merupakan ujung tombak perbaikan gizi keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan penyusunan menu B2SA dilakukan pada bulan Oktober 2018 dengan kelompok sasaran adalah ibu-ibu di Desa Bung Sidom Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar sebanyak 20 orang ibu. Evaluasi kegiatan menggunakan kuisioner post test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan baik (85%) tentang penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal, dan pengetahuan ibu tentang penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal meningkat sebesar 10% setelah pelatihan.

Kata kunci: B2SA, pangan lokal, pelatihan, penyusunan menu

ABSTRACT

The preparation of a diverse, nutritious, balanced and safe family menu (B2SA) is directed at the use of local food and home garden products. Nutrition education in the form of training in preparing menus according to the principles of balanced nutrition for mothers is very necessary considering that mothers are the spearhead of improving family nutrition. Community service activities in the form of training on the preparation of B2SA menus were carried out in October 2018 with the target group of 20 mothers in Bung Sidom Village, Blang Bintang District, Aceh Besar Regency. Evaluation of activities using post-test questionnaires showed that most of the mothers had good knowledge (85%) about preparing local food-based B2SA menus, and mothers' knowledge of local food-based B2SA menu preparation increased by 10% after the training.

Keywords: B2SA, local food, training, menu preparation

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki begitu banyak pangan lokal dengan kandungan gizi yang beragam, akan tetapi pemanfaatannya menjadi olahan pangan yang menarik dan memiliki nilai jual kompetitif masih belum optimal. Sesuai kebijaksanaan pembangunan sektor pertanian dan program peningkatan ketahanan pangan salah satu yang ditempuh adalah dengan memanfaatkan sumber-sumber pangan yang ada yaitu dengan meningkatkan pengembangan pangan lokal yang mengarah pada perbaikan konsumsi pangan penduduk, baik jumlah maupun mutu termasuk keragaman dalam mewujudkan konsumsi pangan yang beragam, bergizi, berimbang dan aman.

Konsumsi pangan merupakan faktor penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat, aktif, dan produktif. Pangan yang dikonsumsi harus merupakan pangan yang cukup dalam segi jumlah maupun mutunya, dan tidak ada suatu jenis pangan yang memiliki nilai gizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi manusia, maka konsumsi pangan harus memenuhi kaidah pangan beragam, bergizi, seimbang, aman dan halal atau yang biasa disebut Pangan B2SA-H, yaitu bergizi (memenuhi triguna makanan, yaitu sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur yang dibutuhkan oleh setiap anggota keluarga), beragam (terdiri atas beragam jenis pangan),



seimbang (proporsional dengan kebutuhan gizi), aman dan halal.

Konsumsi makan sehari-hari-hari kurang beranekaragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif serta akan menimbulkan berbagai penyakit. Dengan mengkonsumsi makanan sehari-hari yang beranekaragam, kekurangan zat gizi pada jenis pangan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis pangan yang lain, sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang.

Menu beragam, bergizi dan seimbang adalah susunan yang mengandung berbagai komponen zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam rangka menjamin kesehatan dengan jumlah yang berimbang antar kelompok pangan berdasarkan citarasa, daya cerna, daya terima anggota keluarga dan kemampuan daya beli keluarga. Penyusunan menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA) diarahkan pada pemanfaatan pangan lokal dan hasil pekarangan. Pendidikan dan pelatihan penyusunan menu sesuai prinsip gizi seimbang pada ibu sangat diperlukan mengingat ibu merupakan ujung tombak perbaikan gizi keluarga. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kepada ibu dalam bentuk pelatihan penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan aman

METODE

Pengabdian kepada masyarakat oleh dosen Jurusan Gizi Poltekkes Aceh dilaksanakan dalam bentuk pelatihan penyusunan menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan aman berbasis pangan lokal untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu-ibu di Desa Bung Sidom Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar tentang menu B2SA berbasis pangan lokal.

Kelompok sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu-ibu di Desa Bung Sidom Kecamatan Blang Bintang

sebanyak 20 orang. Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada hari Rabu dan Kamis, Tanggal 17-18 Oktober 2018 bertempat di Meunasah dan Paud Desa Bung Sidom Kabupaten Aceh Besar.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai berikut :

1. Pembukaan kegiatan pelatihan oleh Kepala Desa Bung Sidom
2. Pembagian kuisisioner pre-test kepada peserta pelatihan
3. Pelatihan penyusunan menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA) berbasis pangan lokal
4. Praktek penyusunan menu keluarga B2SA berbasis pangan lokal
5. Diskusi dan tanya jawab terkait penyusunan menu keluarga B2SA berbasis pangan lokal
6. Pembagian kuisisioner post test kepada peserta pelatihan
7. Penutupan kegiatan pelatihan dan pengabdian kepada masyarakat
8. Foto bersama untuk dokumentasi kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh dalam bentuk pelatihan penyusunan menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan aman berbasis pangan lokal pada ibu di desa Bung Sidom Kecamatan Blang Bintang dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu, Tanggal 17 -18 Agustus 2018 bertempat di Meunasah dan Paud Desa Bung Sidom Kabupaten Aceh Besar. Adapun kegiatan tersebut dilaksanakan secara bertahap yang diawali dengan pembukaan kegiatan pelatihan oleh Kepala desa Bung Sidom yang diwakili oleh Ibu Kastini, dan selanjutnya adalah pembagian kuisisioner pre test pada ibu-ibu peserta pelatihan. Pembagian kuisisioner Pre test sebelum pelatihan diperlukan untuk mengali informasi mengenai pengetahuan ibu-ibu peserta pelatihan tentang penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal.

Pelatihan penyusunan menu B2SA dilakukan dengan penyampaian materi dan

praktek pengolahan menu B2SA. Materi yang disampaikan dalam pelatihan penyusunan menu beragam, bergizi, seimbang dan aman berbasis pangan lokal adalah sebagai berikut :

1. Pentingnya menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA)
2. Pengenalan potensi pangan lokal dalam penyusunan menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan aman
3. Penyusunan menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan aman berbasis pangan lokal
4. Praktek pengolahan menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan berbasis pangan lokal
5. Diskusi terkait hasil penyusunan dan pengolahan menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan aman berbasis pangan lokal

Evaluasi kegiatan pelatihan dilakukan dengan membagikan kuisisioner post test untuk mendapatkan informasi mengenai pengetahuan ibu tentang penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal setelah mendapatkan pelatihan.



Gambar 1. Pelatihan penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dikumpulkan melalui kuisisioner pre test menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal sebelum pelatihan masih kurang (75%). Sebagian besar ibu tidak memahami bagaimana cara merencanakan dan mengolah makanan sehari-hari sehingga menu

keluarga tidak memenuhi prinsip gizi seimbang, dimana susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal dan belum semua ibu menggunakan pangan lokal dalam mengolah menu keluarga.

Hasil kuisisioner post test menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman dan pengetahuan ibu tentang penyusunan menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan aman berbasis pangan lokal setelah pelatihan dimana sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan baik (85%). Pengetahuan ibu tentang penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal meningkat sebesar 10% setelah pelatihan. Dengan demikian kegiatan edukasi masyarakat tentang B2SA berbasis pangan lokal melalui penyuluhan dan pelatihan perlu dilakukan secara terus menerus sehingga diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan dan gizi masyarakat.

Tabel 1. Pengetahuan Ibu tentang B2SA Berbasis Pangan Lokal

| Pengetahuan Ibu | Pre Test | | Post Test | |
|-----------------|----------|-----|-----------|-----|
| | n | % | n | % |
| Kurang | 15 | 75 | 3 | 15 |
| Baik | 5 | 25 | 17 | 85 |
| Total | 20 | 100 | 20 | 100 |

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu bentuk peningkatan diversifikasi pangan dalam mendukung upaya percepatan penganekaragaman konsumsi pangan sehingga sosialisasi maupun gerakan secara terus menerus untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, serta mengubah pola konsumsi pangan masyarakat menuju Beragam, bergizi, seimbang dan aman. Permasalahan yang muncul dalam mengolah menu keluarga adalah menu keluarga masih belum memenuhi syarat beragam bergizi, seimbang, disebabkan karena tidak tahu/tidak mau tahu/sulit/daya beli rendah, tidak tahu/berdaya beli, tahu/berdaya beli/sulit berubah dan tahu/berdaya beli/mau berubah.

Terdapat tiga kata kunci dalam makanan (menu) berbasis gizi seimbang, yaitu 1) seimbang antara asupan (konsumsi) zat gizi dengan kebutuhan setiap orang sehari; 2) seimbang jumlah antar kelompok pangan dan fungsi yaitu sebagai sumber tenaga (pangan sumber karbohidrat dan lemak mencakup pangan pokok yaitu sereal, umbi-umbian, makanan, berpati; gula; buah/biji berminyak; lemak & minyak), sebagai sumber pembangun (pangan sumber protein hewani, yang dikenal sebagai lauk yaitu daging, telur, susu, ikan, serta pangan sumber nabati yang dikenal sebagai pauk yaitu berasal dari kacang-kacangan), sebagai sumber pengatur (pangan sumber vitamin mineral yang berasal dari sayur dan buah); serta 3) seimbang jumlah antar waktu makan berdasarkan kebiasaan frekuensi makan sehari



Gambar 2. Display hasil praktek penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal

Menu keluarga berasal dari pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) yaitu aneka ragam bahan pangan, (sumber karbohidrat, protein, maupun vitamin dan mineral), yang bila dikonsumsi dalam jumlah seimbang dapat memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan serta tidak tercemar bahan berbahaya yang merugikan kesehatan. Pengolahan menu keluarga tersebut dapat menggunakan Pangan lokal yang merupakan pangan baik sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi sumber daya wilayah dan budaya setempat sehingga

terpenuhi gizi Seimbang yaitu susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal.



Gambar 3. Hasil praktek penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal

Susunan makanan yang dikonsumsi seseorang / keluarga untuk sekali makan atau untuk sehari menurut waktu makan (pagi, siang & sore/malam) dapat berupa makanan khas daerah yaitu makanan yang dikonsumsi masyarakat golongan etnik dan wilayah spesifik, diolah berdasarkan resep yang secara turun temurun. Bahan yang digunakan berasal dari daerah setempat dan makanan yang dihasilkan juga sesuai dengan selera masyarakat setempat. Beragam dalam hal ini beragam dalam penggunaan jenis pangan sehingga semakin beragam, semakin lengkap kandungan gizinya, Bergizi dalam hal ini mengandung zat gizi makro (KH, protein, lemak) dan mikro (vitamin dan mineral), seimbang dalam hal ini berkaitan dengan jumlah, jumlahnya harus sesuai dgn kebutuhan (usia, jenis kelamin, aktivitas, BB ideal), kelompok pangan dan waktu makan dan aman yaitu bebas bahaya kimia (BTP yang salah), fisik dan biologis.

Selain itu penampilan makanan merupakan faktor yang penting yaitu proses atau cara untuk menampilkan makanan yang memperhatikan warna, bentuk, konsistensi, dan porsi makanan. Demikian juga Penyajian makanan yang merupakan suatu cara untuk

menyuguhkan makanan dengan memperhatikan pemilihan alat penyajian, cara menyusun makanan, dan penghias makanan (*garnish*) dan Cita Rasa adalah suatu cara pemilihan makanan yang harus dibedakan dari rasa (*taste*) makanan tersebut yang meliputi penampakan, bau, rasa, tekstur, dan suhu.

KESIMPULAN

1. Pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang penyusunan menu Keluarga yang beragam, bergizi, seimbang dan aman berbasis pangan Lokal
2. Evaluasi kegiatan sebelum pelatihan menggunakan kuisioner pre test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan kurang (75%) tentang penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal
3. Evaluasi kegiatan setelah pelatihan menggunakan kuisioner post test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan baik (85%) tentang penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal

REKOMENDASI

Memberikan edukasi melalui pelatihan dan penyuluhan secara terus menerus kepada masyarakat tentang menu B2SA berbasis pangan lokal untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Desa, perangkat desa, peserta pelatihan dan seluruh masyarakat Desa Bung Sidom Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mahasiswa dan alumni Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh yang telah berpartisipasi, serta Direktur Poltekkes Kemenkes Aceh yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui DIPA Poltekkes Kemenkes Aceh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang.
2. Kepmenpan RI No 12, 2016. Petunjuk Teknis Gerakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Tahun 2016
3. PMK No 41, 2014. Pedoman Gizi Seimbang
4. Tiurma Sinaga, 2019. Pedoman Penyusunan Menu B2SA dan Analisa Biaya Sederhana.
5. Hardinsyah dan Supariasa IDN, Ilmu Gizi, Teori dan Aplikasi, EGC, Jakarta, 2017
6. Khomsan. A, Pangan Dan Gizi Untuk kesehatan, Rajagrafindo Persada, Jakarta, 2010.
7. Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
8. Permata Sari. HS, Wiyono J, Adi.WRC (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Dalam Meminum Obat Di Posyandu Lansia Drupadi,. *Nursing News* Volume 3, Nomor 1