

Edukasi B2SA Pada Ibu-Ibu PKK di Kelurahan Desa Jasem

Satria Bagus Hendra P^{*1}, Dr. Ririt Iriani Sri S², Putra Perdana³

^{1,2,3}Universitas Pembangunan Nasional UPN "Veteran" Jawa Timur

¹Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis

*email: satriabhpb@gmail.com¹, ririt.iriiani.ep@upnjatim.ac.id²,

putra.perdana.ep@upnjatim.ac.id³

Abstract

Diverse, nutritious, balanced, and safe food (B2SA) is an aspect that needs to be applied in daily life, specifically applied to the diet of each individual, because each individual has different needs in meeting their nutritional components. Therefore, counseling about B2SA is very important to increase self-awareness of eating patterns that create a healthy lifestyle. In this case, the physical health of each individual in daily life is reflected in a healthy diet. This service method uses pre-test, counseling, and post-test. The pre-test was carried out before being given counseling to test the extent of the mothers' understanding of healthy eating patterns. The counseling material about the B2SA menu was carried out through discussion and question and answer methods using a tool (Microsoft Powerpoint) as a learning medium. Then, the post-test was carried out after the mothers received counseling. The results of this counseling and education showed that PKK mothers experienced an increase in knowledge about B2SA when judged from the answers to the pre-test and post-test that had been done.

Keywords: Diet, individual health, B2SA

Abstrak

Pangan beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA) merupakan aspek yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, tepatnya diterapkan pada pola makan setiap individu, karena setiap individu memiliki perbedaan kebutuhan dalam memenuhi komponen gizi mereka. Oleh karena itu, penyuluhan tentang B2SA sangat penting untuk meningkatkan kesadaran diri akan pola makan yang menciptakan pola hidup sehat. Dalam hal ini, kesehatan fisik setiap individu dalam kehidupan sehari-hari tercermin dari pola makan yang sehat. Metode pengabdian ini menggunakan pre-test, penyuluhan, dan post-test. Pre-test dilakukan sebelum diberikan penyuluhan untuk menguji sejauh mana pemahaman ibu-ibu terhadap pola makan yang sehat. Materi penyuluhan tentang menu B2SA dilakukan melalui metode diskusi dan tanya jawab dengan menggunakan alat bantu (Microsoft Powerpoint) sebagai media pembelajaran. Kemudian, post-test dilakukan setelah ibu-ibu mendapatkan penyuluhan. Hasil dari penyuluhan dan edukasi ini menunjukkan bahwa ibu-ibu PKK mengalami peningkatan pengetahuan tentang B2SA apabila dinilai dari jawaban pre-test dan post-test yang telah dilakukan.

Kata Kunci: Pola makan, kesehatan individu, B2SA

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



1. PENDAHULUAN

Gerakan Sadar Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) merupakan salah satu promosi agar masyarakat dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, dalam menu makanannya sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizinya dengan memanfaatkan pangan sumberdaya lokal. (Disketapang, 2021)

Konsumsi pangan berkualitas tinggi dapat dicapai apabila pangan yang dikonsumsi sehari-hari mengandung zat gizi lengkap yang seimbang antar kelompok pangan dan memperhatikan rasa, daya cerna, daya terima dan daya beli masyarakat. Dalam hal ini, diversifikasi pangan menjadi salah satu pilar utama dalam mewujudkan Ketahanan pangan untuk swasembada dan kedaulatan pangan. Salah satu strategi dasar untuk diversifikasi, keseimbangan nutrisi dan memastikan konsumsi pangan masyarakat adalah dengan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya diversifikasi konsumsi pangan dalam B2SA. (Pellokila Marthen R & Intje, 2021)

Pengetahuan tentang pentingnya konsumsi makanan dalam B2SA perlu disosialisasikan kepada masyarakat. Kelompok terkecil dalam masyarakat, seperti keluarga. Dalam keluarga, ibu berperan sebagai penentu dan pemberi menu keluarga serta berperan penting dalam kualitas asupan makanan setiap individu dalam keluarga.

Pada kenyataannya, pola makan masyarakat saat ini cenderung kurang beragam baik dari segi jenis makanan maupun keseimbangan gizinya. Pola konsumsi pangan B2SA ini dirancang untuk memandu pola penggunaan pangan agar memenuhi standar mutu, keragaman, gizi, keamanan, dan kehalalan. Selain untuk efisiensi juga untuk menghindari pemborosan pengeluaran 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.

Ada berbagai faktor yang dapat memengaruhi pola konsumsi pangan rumah tangga, diantaranya yaitu kondisi perekonomian, sosial dan budaya. Oleh karena itu, dalam mengonsumsi makanan yang sehat perlu disadari dan harus didorong melalui pendidikan formal maupun informal. Kebutuhan gizi setiap keluarga dapat terpenuhi jika kita menyadarinya sesuai dengan kebutuhan tubuh kita.

2. METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK yang ada di Desa Jasem Kecamatan Ngoro. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, ibu-ibu PKK yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 27 orang. Adapun alur penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pre-test → penyuluhan → post-test. Pre-test sendiri dilakukan sebelum dilakukan penyuluhan untuk menguji sejauh mana pemahaman ibu-ibu PKK terhadap pola makan. Materi tentang B2SA dilakukan melalui metode diskusi dan tanya jawab dengan menggunakan alat bantu (*Microsoft Powerpoint*) sebagai media pembelajaran. Kemudian, *post-test* dilakukan setelah para siswa mendapatkan penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Kelurahan Desa Jasem, Kecamatan Ngoro pada tanggal 22 Mei 2022. Keberhasilan kegiatan pengabdian ini dinilai dari sikap antusias murid dalam menjawab pertanyaan saat penyuluhan, serta peningkatan pengetahuan yang diperoleh setelah penyuluhan dibandingkan dengan nilai pre-test.

Berikut rancangan Evaluasi yang digunakan:

1. Pre-test kegiatan (pra-penyuluhan) kepada partisipan di Kelurahan Jasem.
2. Penyuluhan: kegiatan ini meliputi tentang pengertian B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, Aman) dengan tujuan agar dapat menerapkan di kehidupan keluarga.



Gambar 1. Pelaksanaan *Pre-test*



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan

3. Post-test kegiatan (pasca-penyuluhan) kepada partisipan di Kelurahan Jasem.



Gambar 3. Pelaksanaan *Post-test*

dengan

respon yang diberikan oleh partisipan baik pada saat pre-test dan post-test, hal ini dituangkan di dalam kuesioner dan juga dinilai dari antusiasme partisipan dalam bertanya serta menjawab pada saat penyuluhan. Dalam hal ini bisa memberikan gambaran mengenai peningkatan pengetahuan pada saat pra-penyuluhan dan pasca-penyuluhan.

Penilaian

akumulasi dari setiap

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilihat dari data hasil pengisian oleh responden, diketahui bahwa mayoritas responden tidak setuju sumber makanan B2SA harus memiliki komponen nasi (59%). Kemudian, mayoritas juga masih tidak setuju mengenai variasi makanan bukan menjadi hal yang penting untuk menu B2SA (52%). Terkait dengan nasi dan kentang sebagai makanan dengan gizi seimbang hampir keseluruhan responden setuju akan hal ini (63%).

Selanjutnya, terkait sumber vitamin dan mineral berasal dari sayur-sayuran serta buah-buahan, mayoritas responden setuju akan hal ini (85%). Jumlah porsi untuk semua kalangan umur haruslah sama, hampir keseluruhan responden tidak setuju akan hal ini (93%).

Tabel 1. Distribusi Data Pra penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Setuju	Tidak Setuju
1	Sumber makanan B2SA harus memiliki komponen nasi?	41%	59%
2	Variasi makanan bukan menjadi hal yang penting untuk menu B2SA?	48%	52%
3	Nasi dan kentang adalah makanan dengan gizi seimbang?	63%	37%
4	Sumber vitamin dan mineral berasal dari sayur-sayuran serta buah-buahan?	85%	15%

5	Jumlah porsi untuk semua semua kalangan umur haruslah sama?	7%	93%
---	---	----	-----

Ditinjau berdasarkan jawaban responden pada **[Tabel 1]**, partisipan secara umum sudah mengetahui menu B2SA dengan benar. Adapun jika dilihat umumnya pengetahuan responden masih belum maksimal terkait menu B2SA yang spesifik, seperti nasi dan kentang yang merupakan makanan dengan komposisi gizi yang sejenis.

Tabel 2. Distribusi Data Pasca penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Setuju	Tidak Setuju
1	Sumber makanan B2SA harus memiliki komponen nasi?	38%	62%
2	Variasi makanan bukan menjadi hal yang penting untuk menu B2SA?	22%	78%
3	Nasi dan kentang adalah makanan dengan gizi seimbang?	44%	56%
4	Sumber vitamin dan mineral berasal dari sayur-sayuran serta buah-buahan?	85%	15%
5	Jumlah porsi untuk semua semua kalangan umur haruslah sama?	4%	96%

Meskipun dinilai untuk pengetahuan responden terkait menu B2SA sudah baik, namun masih ada beberapa pertanyaan yang menunjukkan ketidakmerataan pemahaman ataupun miskonsepsi dari hal ini. Adapun mengacu pada **[Tabel 2]**, pada tabel pasca-penyuluhan terjadi peningkatan pemahaman pada pentingnya variasi dan komposisi gizi seimbang makanan pada menu B2SA.

B2SA dapat dijabarkan sebagai berikut, pangan beragam dan bergizi artinya terdapat lebih dari satu macam jenis pangan dalam piring sekali makan sehingga dapat memenuhi komponen gizi secara lengkap. Seimbang artinya pangan mengandung komponen-komponen yang cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, dan mengandung berbagai zat gizi (karbohidrat, protein hewani, protein nabati, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh. Terakhir, komponen yang tidak kalah penting dari produk pangan adalah aspek keamanannya. Suatu produk pangan yang aman harus bebas dari cemaran fisik, kimia, dan mikrobiologi. Keamanan dari setiap makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan agar terhindar dari dampak negatif yang mungkin ditimbulkan suatu produk pangan (Nurul, 2021).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari edukasi pangan beragam, bergizi, seimbang dan aman pada ibu-ibu PKK di Kelurahan Jasem adalah sebagai berikut:

1. Pra-penyuluhan, mayoritas responden sudah mengetahui mengenai komponen karbohidrat, variasi makanan, sumber vitamin dari sayur dan buah-buahan, dan jumlah porsi setiap kalangan. Namun, sebagian besar responden tidak tahu tentang nasi dan kentang merupakan sebagai makanan dengan komposisi gizi yang sejenis.



2. Pasca-penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan dan penguatan komitmen ketidaksetujuan terhadap nasi dan kentang yang merupakan makanan dengan komposisi gizi sejenis.
3. Edukasi yang telah dilakukan dinilai berhasil mengubah perilaku serta meningkatkan pengetahuan responden tentang B2SA

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal:

Pellokila Marthen R, & Intje, P. (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 Masyarakat "Kepulauan Lahan Kering,"* 2(2), 81–88. <https://doi.org/10.51556/jpkmkelaker>

Sumber Internet

Disketapang. (2021). Gerakan Sadar Konsumsi Pangan B2SA. Disketapang Provinsi Banten.

Nurul, Fauziah. (2021). "Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA)" <http://dkpp.jabarprov.go.id/post/615/pangan-beragam-bergizi-seimbang-dan-aman-b2sa>