

Edukasi dan Pelatihan Makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) Berbahan Buah Pisang Bagi Ibu PKK di Desa Oelpuah

**Yahya Jecson Palinata¹, Alventur Baun², Julian Jeminel Leko³,
Jimmy Charter. Atty⁴, Fredik Edison Nope⁵**

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kristen Artha Wacana

e-mail: yahyajecsonpalinata@gmail.com

Abstrak

Pengolahan makanan sehat perlu ditingkatkan dengan dilakukan pemberdayaan agar masyarakat dengan mandiri dapat memenuhi kebutuhan pangan. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi dan pelatihan untuk menambah pengetahuan tentang cara pembuatan makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) berbahan pisang di Desa Oelpuah. Adapun metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan praktik/latihan berkelompok. Kegiatan edukasi dan pelatihan makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) berbahan buah pisang bagi Ibu PKK di Desa Oelpuah berjalan dengan baik dan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Kegiatan ini menghasilkan 4 jenis kue yaitu kue tar pisang, bolu pisang keju coklat, pisang geprek keju dan brownis pisang kukus. Pengetahuan yang telah diperoleh masyarakat Desa Oelpuah agar dapat berkreasi dalam memanfaatkan bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi serta dapat menciptakan produk baru yang beragam untuk dapat meningkatkan perekonomian masyarakat.

Kata kunci: *Edukasi, Pelatihan, Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman*

Abstract

Healthy food processing needs to be improved with empowerment so that the community can independently fulfil their food needs. The purpose of this activity is to provide education and training to increase knowledge about how to make Diverse, Balanced Nutritious and Safe (B2SA) food made from bananas in Oelpuah Village. The methods used were lectures, questions and answers, demonstrations and group practice. Education and training activities on diverse, nutritious balanced and safe (B2SA) foods made from bananas for PKK mothers in Oelpuah Village went well and were very enthusiastic in participating in the activity. This activity produced 4 types of cakes, namely banana tarts, chocolate cheese banana sponge, cheese banana geprek and steamed banana brownis. The knowledge that has been gained by the Oelpuah Village community so that they can be creative in utilising local food ingredients into nutritious food and can create diverse new products to be able to improve the community's economy.

Keywords : Education, Training, Diverse, Balanced and Safe Nutrition

PENDAHULUAN

Ketahanan Pangan merupakan kondisi terpenuhinya pangan bagi rumah tangga yang tercermin dari ketersediaan pangan yang cukup, baik dari segi kuantitas, maupun kualitas, aman, merata, dan terjangkau. Pengolahan makanan sehat perlu di tingkatkan dengan dilakukan pemberdayaan agar masyarakat dapat dengan mandiri memenuhi kebutuhan pangan. Sebagai proses, pemberdayaan adalah serangkaian kegiatan untuk memperkuat kekuasaan atau keberdayaan kelompok lemah dalam masyarakat, termasuk individu-individu

yang mengalami masalah kemiskinan. Sebagai tujuan, maka pemberdayaan menunjuk pada keadaan atau hasil yang ingin dicapai oleh sebuah perubahan sosial, yaitu masyarakat yang berdaya, memiliki kekuasaan atau mempunyai pengetahuan dan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya yang baik yang bersifat fisik, ekonomi maupun sosial seperti memiliki kepercayaan diri, mampu menyampaikan aspirasi, mempunyai mata pencaharian, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan mandiri dalam melaksanakan tugas-tugas kehidupannya.

Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) adalah aneka ragam bahan pangan baik sumber karbohidrat, protein, maupun vitamin dan mineral, yang bila dikonsumsi dalam jumlah seimbang dapat memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan dan tidak tercemar bahan berbahaya yang merugikan kesehatan. Konsumsi makanan beragam, bergizi, seimbang dan aman merupakan suatu pola konsumsi yang harus diterapkan oleh semua orang tua di dalam suatu keluarga, sebab setiap individu membutuhkan makanan yang sehat dan berkualitas untuk dapat hidup sehat dan produktif (Muriyanti et al., 2022: 176).

Pemenuhan pangan sangat penting sebagai komponen dasar untuk mewujudkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Pola konsumsi B2SA adalah penerapan cara mengkonsumsi makanan/pangan mencakup kaidah pemenuhan kualitas dan kuantitas keragaman jenis pangan yang dikonsumsi melalui pemilihan makanan dan penyusunan menu yang penting untuk dilakukan sosialisasi kepada masyarakat dimulai dari tingkatan terkecil yaitu keluarga sampai tingkatan masyarakat yang lebih luas (Sanjaya et al., 2022: 475). Untuk itu, perlu adanya upaya penganeekaragaman pangan. Dari sisi ketersediaan, upaya tersebut dapat dilakukan dengan menyediakan pilihan pangan yang lebih beragam melalui pengembangan sumber daya lokal dengan memanfaatkan potensi pangan lokal.

Kenyataan yang ada saat ini, masyarakat lebih menggemari makanan yang kekinian yang dianggap kurang sehat seperti makanan cepat saji yang lebih menarik ketimbang makanan sehat atau makanan dari daerahnya sendiri, hal itu yang menjadi masalah karena dapat menimbulkan dampak yang kurang baik bagi masyarakat itu sendiri, seperti timbulnya penyakit-penyakit yang diderita, kurangnya nutrisi, stunting dan sebagainya karena masyarakat kurang peduli atau tidak adanya edukasi mengenai pangan yang mereka konsumsi. Kenyataan bahwa kebutuhan nutrisi manusia yang beragam tidak bisa hanya dipenuhi oleh satu macam makanan namun haruslah diperhatikan variasinya demi memenuhi nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.

Desa Oelpuah merupakan bagian dari Kabupaten Kupang, Kecamatan Kupang Tengah dengan luas wilayah 23,58 km² dan jumlah penduduk 1.797 orang. Kegiatan usaha tani merupakan salah satu mata pencaharian masyarakat desa oelpuah. Hasil pertanian yang paling menonjol dari desa ini adalah padi, ubi kayu dan pisang. Sesuai dengan hasil observasi awal dan melalui wawancara bersama Kepala Desa Oelpuah, kebanyakan hasil pertanian dari masyarakat langsung dijual ke kota dan untuk pengelolaan sendiri oleh masyarakat untuk menjadi sebuah produk baru sedikit minim, sehingga melalui kegiatan KBPM tersebut, maka sangatlah penting untuk dilakukan Edukasi dan Pelatihan Makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) Berbahan Buah Pisang Bagi Ibu PKK Desa Oelpuah. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi dan pelatihan untuk menambah pengetahuan tentang cara pembuatan makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) berbahan pisang di Desa Oelpuah.

METODE

Kegiatan pengabdian ini, ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melalui edukasi dan pelatihan makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) berbahan buah pisang bagi masyarakat Oelpuah. Pemilihan metode yang akan diterapkan diharapkan dapat memberikan kemudahan bagi peserta dalam menerima materi dari kegiatan. Adapun metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan praktik/latihan berkelompok.

Kegiatan edukasi makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) dilakukan oleh Dosen, Mahasiswa Fakultas Pertanian dan FKIP Biologi serta pelatihan makanan

Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) berbahan buah pisang oleh Ibu-ibu PKK dan masyarakat sekitar yang didampingi oleh mahasiswa. Adapun jenis kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Oelpuah sebagai berikut:

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Metode
1	Pemaparan Materi tentang Makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA)	Presentase dan Tanya jawab
2	Pemaparan Materi tentang kandungan dan komposisi gizi dari buah pisang	Presentase dan Tanya jawab
3	Pemaparan langkah-langkah pembuatan Kue Tar Pisang, Bolu Pisang Keju Coklat, Pisang Geprek Keju dan Brownis Pisang Kukus	Presentase dan Tanya jawab
4	Pelatihan makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) berbahan buah pisang	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan praktik/latihan berkelompok

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian tentang Edukasi dan Pelatihan Makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) Berbahan Buah Pisang dilaksanakan di Desa Oelpuah dengan melibatkan ibu-ibu PKK dengan tujuan memberikan pengetahuan agar dapat mengelolah bahan pangan lokal. Kenyataan yang ada saat ini, masyarakat lebih menggemari makanan yang kekinian yang dianggap kurang sehat seperti makanan cepat saji yang lebih menarik ketimbang makanan sehat atau makanan dari daerahnya sendiri, hal itu yang menjadi masalah karena dapat menimbulkan dampak yang kurang baik bagi masyarakat itu sendiri.

1. Makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA)

Kegiatan didahulukan dengan pemberian materi tentang makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA), konsumsi pangan yang berkualitas dapat diwujudkan apabila makanan yang dikonsumsi sehari-hari mengandung zat gizi lengkap engan jumlah yang berimbang antar kelompok pangan, serta memperhatikan cita rasa, daya cerna, daya terima dan daya beli masyarakat.



Gambar 1. Pemaparan Materi Makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA)

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 (Rachmawati et al., 2021).

Makanan 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, lemak, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh. Komponen yang tidak kalah penting dari produk pangan adalah aspek produk pangan yang aman harus bebas dari cemaran fisik, kimia dari setiap makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan agar terhindar dari dampak negatif yang mungkin ditimbulkan suatu produk pangan.

2. Kandungan dan komposisi gizi dari buah pisang

Pisang merupakan sumber serat, potasium, vitamin B6, vitamin C, dan berbagai antioksidan serta fitonutrien yang sehat. Satu buah pisang berukuran sedang atau 100 gram mengandung 89 kalori, 75 persen air, 1,1 gram protein, 22,8 gram karbohidrat, 12,2 gram gula, 2,6 gram serat, dan 0,3 gram lemak. Pisang merupakan sumber karbohidrat yang kaya, yang utamanya berbentuk pati pada pisang mentah dan gula pada pisang matang.

Kandungan gizi yang terdapat pada buah pisang masak adalah kalium, yaitu sebanyak 373 mg per 100 g pisang, vitamin A 250-335 g per 100 g pisang (Wulandari et al., 2018). Di dalam 100 gram pisang rata-rata terdapat kandungan 30 gram karbohidrat. Kandungan tersebut dapat dijadikan sebagai sumber energi alami yang efektif dimana karbohidrat berperan menyediakan cadangan makanan dalam tubuh. Selain itu, karbohidrat pun dapat memperlancar kerja saraf pusat dan aktivitas, membantu refleksi dan menjaga pikiran untuk tetap responsive.



Gambar 2. Pemaparan Materi Kandungan dan Komposisi Gizi Dari Buah Pisang

Pisang sebagai sumber bahan pangan yang umumnya digolongkan sebagai sumber vitamin dan mineral, sama halnya dengan buah-buahan lainnya. Daging buah pisang mengandung 70% air, 27% karbohidrat, 0,5% serat, 1,2% protein, dan 0,31% lemak (Suryalita, 2019). Sebagai sumber energy, pisang mengandung karbohidrat yang merupakan sumber bahan bakar utama bagi tubuh. Asupan tersebut akan dipecah dan diolah menjadi glikogen. Ini adalah bentuk glukosa yang disimpan di otot dan hati sebagai energi tubuh saat beraktivitas. Pisang juga menjaga kesehatan pembuluh darah, mencegah rusaknya sel dan jaringan tubuh, menjaga kesehatan saluran pencernaan.

3. Pelatihan makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) berbahan buah pisang

Pelatihan dilaksanakan bersama Ibu-ibu PKK Desa Oelpuah dan mahasiswa UKAW yang sedang melaksanakan Kegiatan Belajar Pendampingan Masyarakat. Makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) berbahan buah pisang yang akan dipraktekkan adalah Kue Tar Pisang, Bolu Pisang Keju Coklat, Pisang Geprek Keju dan Brownis Pisang Kukus.



Gambar 3. Pembuatan Kue Tar Pisang



Gambar 4. Pembuatan Bolu Pisang Keju Coklat



Gambar 5. Pembuatan Brownis Pisang Kukus



Gambar 6. Pembuatan Pisang Geprek Keju

SIMPULAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) berbahan buah pisang bagi Ibu PKK di Desa Oelpuah berjalan dengan baik dan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Kegiatan ini menghasilkan 4 jenis kue yaitu Kue Tar Pisang, Bolu Pisang Keju Coklat, Pisang Geprek Keju dan Brownis Pisang Kukus.

Melalui kegiatan ini, pengetahuan yang telah diperoleh saat kegiatan berlangsung dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat Desa Oelpuah agar dapat berkreasi dalam memanfaatkan bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi serta dapat menciptakan produk baru yang beragam untuk dapat meningkatkan perekonomian masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberikan dukungan financial terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bagi ibu-ibu PKK di Desa Oelpuah melalui edukasi dan pelatihan makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) berbahan buah pisang.

DAFTAR PUSTAKA

- Muriyanti, N., Asmawati, L., & Rosidah, L. 2022. Peran orangtua terhadap konsumsi makanan beragam, bergizi, seimbang, dan aman untuk anak usia dini di masa pandemi Covid-19 di Desa Cibojong, Kecamatan Padarincang, Kabupaten Serang, Banten. *Yinyang: Jurnal Studi Islam, Gender dan Anak*, 17 (2), 163-180.
- Rachmawati., Novita, R., Fitriyaningsih, E., & Erwandi. 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), 52-56. <http://dx.doi.org/10.30867/pade.v1i2.706>
- Sanjaya, S., Rabasari, S., Wahyono, S. A., & Gerry (2022). Pelatihan Pembuatan Makanan Lengkap yang Beragam, Bergizi Seimbang serta Aman (B2SA) bagi Penyuluh Umum Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian (DKPP) Kota Bandung. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(3), 473-482. DOI : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v3i3.1038>
- Suryalita. 2019. Review Beraneka Ragam Jenis Pisang dan Manfaatnya. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL BIODIVERSITAS INDONESIA*, 5(1), 99-101. <https://doi.org/10.24252/psb.v5i1.11862>
- Wulandari, R. T., Widyastuti, N., & Ardiaria, M. 2018. Perbedaan Pemberian Pisang Raja Dan Pisang Ambon Terhadap VO2max Pada Remaja Di Sekolah Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 7(1), 8-14. <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i1.20773>