

PENYULUHAN PENYUSUNAN MENU BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG, DAN AMAN (B2SA) BERBASIS PANGAN LOKAL DI KELURAHAN JOGLO KECAMATAN BANJARSARI KOTA SURAKARTA

N.A. Shofiyatunnisaak¹⁾, Sophia Rose²⁾, Wahyu Rizky³⁾

^{1,2)} Prodi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta,

³⁾ Prodi Administrasi Rumah Sakit Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Kusuma Husada Surakarta,
nashofiya@gmail.com.

Abstract

The majority of food consumption patterns are still dominated by rice and wheat. The level of energy consumption from rice and wheat is still more than recommendation, which is excess of 11,3% in 2020. Effort need to be made to consume various food, especially local food. The National Food Agency has created a program related to diversification of food consumption, namely movement for diverse, nutritious, balanced, and safe food (B2SA). The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of PKK mothers regarding the preparation of family menus with the B2SA principle based on local food in the environment. This conseuling was attended by 22 women from Working Group 3 TPPKK, Joglo Village, Banjarsari District, Surakarta City on Tuesday, June 20th 2023 at 08.30-11.00 WIB. The method used is lecturer using PPT and leaflets followed by discussion. Evaluation of this activity is carried out by giving a pre-test before counseling and a post test after counseling. As a result, there was an increase in the average score of knowledge, which initially was mostly included in the moderate category to a good category so that it can be concluded that this counseling activity was successful.

Keywords: *B2SA, diversity of food consumption, mother's knowledge.*

Abstrak

Pola konsumsi pangan masyarakat saat ini mayoritas masih didominasi oleh beras dan terigu. Tingkat konsumsi energi yang berasal dari beras dan terigu masih lebih dari anjuran pemerintah yaitu kelebihan 11,3% pada tahun 2020. Perlu diadakan upaya konsumsi pangan yang beragam terutama yang berfokus pada pangan lokal. Badan Pangan Nasional telah membuat program terkait penganekaragaman konsumsi pangan yaitu gerakan sadar pangan beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu PKK terkait penyusunan menu keluarga dengan prinsip B2SA berbasis pangan lokal yang ada di lingkungan sekitar. Penyuluhan ini diikuti oleh 22 ibu-ibu dari Pokja 3 TPPKK Kelurahan Joglo Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta pada Selasa, 20 Juni 2023 dari pukul 08.30-11.00 WIB. Metode yang digunakan adalah ceramah dengan menggunakan media PPT dan leaflet dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan pemberian pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah penyuluhan dilaksanakan. Hasilnya terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden yang awalnya kebanyakan masuk dalam kategori sedang menjadi kategori baik sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berhasil.

Keywords: *B2SA, keragaman konsumsi pangan, pengetahuan ibu.*

PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas konsumsi pangan masyarakat masuk dalam salah satu indikator Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 (Badan Pangan Nasional, 2021). Kualitas konsumsi pangan adalah keragaman dari pangan yang dikonsumsi yang secara umum dapat diketahui melalui skor Pola Pangan Harapan (PPH). Skor PPH ideal adalah 100, semakin beragam konsumsi makan skor PPH akan semakin mendekati ideal (Suryana et al., 2018).

Skor PPH dipengaruhi oleh pola konsumsi pangan masyarakat, yaitu jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi yang kemudian menjadi kebiasaan makan. Pola konsumsi pangan terutama kelompok pangan pokok mayoritas adalah beras dan terigu. Tingkat konsumsi energi yang berasal dari padi-padian (beras dan terigu) pada tahun 2020 sebesar 60,3% yang masih melebihi anjuran yaitu sebesar 50% (BKP, 2021).

Peningkatan keragaman konsumsi perlu diupayakan dan ditingkatkan baik dari kelompok padi-padian maupun kelompok pangan lainnya seperti sayur dan buah. Langkah yang telah dilakukan oleh Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian (BKP) adalah dengan diadakannya gerakan atau program konsumsi pangan yang Beragam, bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) yang utamanya difokuskan pada peningkatan konsumsi pangan lokal (BKP, 2021).

Konsumsi pangan yang beragam akan mempengaruhi status gizi anggota keluarga. Hal ini didukung oleh penelitian Nooryati (2020) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan beragam berdasarkan prinsip B2SA dengan

status gizi balita ($p<0,05$). Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian Setyaningsih et al. (2022) yang menyatakan bahwa ketahanan pangan yang rendah pada rumah tangga akan meningkatkan risiko keragaman pangan yang rendah sehingga menimbulkan beban gizi ganda, dimana anak cenderung kurang gizi dan ibu cenderung obesitas.

Terdapat peningkatan sebesar 10% pada aspek pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan tentang penyusunan menu B2SA di Desa Bung Sidom Aceh Besar (Rachmawati, et al., 2021). Pentingnya peningkatan pengetahuan ibu terkait keragaman konsumsi pangan menjadi latar belakang dari diadakannya penyuluhan terkait prinsip B2SA dalam keluarga. Pengetahuan ibu yang meningkat diharapkan mampu meningkatkan kualitas konsumsi pangan yang kemudian mampu meningkatkan status gizi anggota keluarga.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah ceramah. Alat dan bahan yang digunakan terdiri dari laptop, LCD, *power point*, *leaflet*, dan kuesioner *pre-test post test*. Tahapan proses pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Koordinasi awal dengan Puskesmas Gambirsai dan Kelurahan Joglo, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta
2. Persiapan tempat, materi, alat dan bahan
3. Pada hari pelaksanaan kegiatan disiapkan *setting* lokasi dengan mempersiapkan LCD layar, *sound system*, dan kursi untuk peserta
4. Kegiatan diawali dengan

- pembukaan oleh moderator dilanjutkan pemberian sambutan dari Lurah Joglo
5. Pemberian *pre-test* kepada peserta yang terdiri dari 10 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan
 6. Penyampaian materi dengan metode ceramah dengan menampilkan *power point* serta pembagian *leaflet* kepada peserta yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab terkait materi penyuluhan.
 7. Pemberian *post-test* kepada peserta
 8. Penutup dari moderator.

HASIL DAN PEMBAHASAN

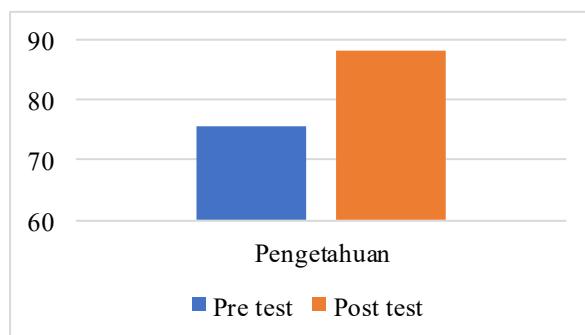
Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan penyusunan menu B2SA dilaksanakan di Kelurahan Joglo Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta pada tanggal 20 Juni 2023. Kegiatan ini terdiri dari penyuluhan terkait B2SA, cara penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal, dan diskusi tanya jawab dengan peserta. Sasaran kegiatan ini adalah ibu PKK Kelurahan Joglo yang berjumlah 22 orang. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan tertib. Seluruh peserta antusias mengikuti jalannya kegiatan yang dibuktikan dengan diskusi tanya jawab antara peserta dan penyuluhan serta peningkatan skor pengetahuan pada kuesioner *post-test*. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyampaian materi, diskusi, dan foto bersama dengan peserta

Materi penyuluhan yang disampaikan seputar penjelasan terkait prinsip B2SA terutama dalam menu keluarga, pengenalan potensi pangan lokal di daerah setempat yang bisa diaplikasikan dalam menu B2SA, cara menyusun menu B2SA berbasis pangan lokal, dan bahan penukar untuk satu porsi makan. Seluruh peserta terlebih dahulu diberikan soal *pre-test* sebelum penyuluhan dimulai untuk mengetahui keberhasilan dari proses penyuluhan dari peningkatan skor pengetahuan peserta setelah penyuluhan melalui *post-test*.

Soal terdiri dari 10 poin aspek pengetahuan terkait B2SA. Peserta diberikan waktu 5 menit untuk mengerjakan *pre-test* sebelum penyampaian materi dan *post-test* setelah penyampaian materi. Perhitungan skor pengetahuan adalah dengan memberi nilai 1 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah. Total jawaban benar kemudian dibagi jumlah soal dan dikalikan 100% untuk mengetahui skor akhir. Selanjutnya skor dikategorikan berdasarkan Khomsan (2000) menjadi 3 kategori, yaitu rendah jika skor kurang dari 60%, sedang untuk skor diantara 60-80%, dan baik jika skor lebih dari 80%. Berikut disajikan rata-rata hasil *pre-test* dan *post test* pada Gambar 2.

**Gambar 2.** Skor rata-rata pengetahuan

Terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test*. Sebelum penyuluhan skor rata-rata responden adalah 75,45 dengan kategori sedang dan setelah mendapatkan penyuluhan rata-rata skor mengalami peningkatan menjadi 88,18 yang masuk kategori baik. Pengetahuan yang diukur meliputi gizi seimbang, prinsip dan pengertian B2SA, dan isi piringku. Berikut disajikan tabel sebaran responden berdasarkan kategori pengetahuan.

Tabel 1. Sebaran responden berdasarkan kategori pengetahuan

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Rendah (<60%)	1	4,55	0	0,00
Sedang (60-80%)	16	72,73	8	36,36
Baik (>80%)	5	22,73	14	63,64
Total	22	100,00	22	100,00
Rata-rata±SD	$75,45 \pm 12,24$		$88,18 \pm 12,59$	

Rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan masuk dalam kategori sedang yaitu sebesar $75,45 \pm 12,24$ dan mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan menjadi $88,18 \pm 12,59$ yang masuk dalam kategori baik. Persentase responden yang masuk

kategori rendah mengalami penurunan dari *pre-test* ke *post-test* yaitu sebesar 4,55% menjadi 0,00%. Persentase responden yang masuk kategori sedang juga mengalami penurunan dari 72,73% pada *pre-test* menjadi 36,36% pada *post-test*. Berkebalikan dengan dua kategori lainnya yang mengalami penurunan, pada kategori baik terjadi peningkatan persentase responden dari 22,73% pada *pre-test* menjadi 63,64% pada *post-test*.

Kunci dalam penyusunan menu B2SA yang pertama adalah beragam yang artinya menu harus terdiri dari berbagai jenis makanan. Kedua bergizi yang artinya suatu menu makanan harus memenuhi triguna makanan yang terdiri dari sumber tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Seimbang yang artinya menu seharusnya proporsional atau sesuai dengan gizi yang dibutuhkan oleh masing-masing individu. Terakhir aman yang artinya menu atau makanan harus bebas dari berbagai cemaran baik biologi, fisik, kimia dan halal untuk dimakan (Rachmawati et al., 2021).

Penelitian Bi et al., (2019) menyatakan bahwa pengetahuan ibu terkait gizi mempunyai hubungan yang positif terhadap keragaman konsumsi keluarga khususnya balita. Ibu yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik cenderung akan menyediakan makanan yang lebih beragam dalam keluarga seperti sayur dan buah yang lebih banuak dan membatasi pemberian minuman manis serta makanan cepat saji, sehingga dapat membentuk kebiasaan makan keluarga yang lebih baik (Ozdogan et al., 2012; Yabanci et al., 2014).

Analisis hasil survei konsumsi makanan individu (SKMI) terkait hubungan keragaman makanan dengan status gizi balita yang dilakukan oleh Utami & Mubasyiroh (2020) menyatakan bahwa anak pada rumah

tangga yang mengonsumsi makanan kurang beragam akan mempunyai risiko yang 0,86 kali lebih besar mengalami kelebihan berat badan. Penyuluhan cara penyusunan menu yang sesuai dengan prinsip B2SA kepada masyarakat khususnya pada kegiatan ini adalah ibu PKK adalah salah satu upaya yang dilakukan untuk mendukung keragaman konsumsi pangan dari tingkat paling sederhana yaitu rumah tangga, dimana ibu adalah pengambil keputusan terpenting dalam penyusunan menu keluarga.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan penyusunan menu B2SA berbasis pangan lokal kepada anggota pokja 3 TPPKK Kelurahan Joglo kecamatan Banjarsari Kota Surakarta dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden. Skor rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan masuk kategori sedang dan setelah penyuluhan masuk dalam ketagori baik. Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan ini responden bisa mengimplementasikan ke dalam sikap dan mengaplikasikan dalam bentuk praktik penyusunan menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta yang telah memberikan dana hibah pengabdian masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa gizi angkatan 2021 UKH Surakarta yang

telah membantu jalannya kegiatan ini, Kelurahan Joglo yang telah mengizinkan dan menyediakan lokasi untuk kegiatan ini, dan kader serta anggota TPPKK Kelurahan Joglo yang telah bersedia mengikuti penyuluhan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. 2021. *Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan*. Jakarta: Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian.
- Bi, J., Liu, C., Li, S., He, Z., Chen, K., Luo, R., Wang, Z., Yu, Y., Xu, H.. 2019. Dietary Diversity among Preschoolers: A Cross-Sectional Study in Poor, Rural, and Ethnic Minority Areas of Central South China. *Nutrients*, 1-12.
- Khomsan, A. 2020. *Teknik Pengukuran Perilaku Gizi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Nooryati. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu dan Pola Konsumsi Menu B2SA dengan Status Gizi Anak Balita di Posyandu Cempaka Kota Banjarbaru Tahun 2020. *DInas Ketahanan Pangan Provinsi Kalsel*, 1-7.
- Ozdogan, Y., Ucar, A., Akan, L. S., Yilmaz, M. V., Surucuoglu, M. S., Cakiroglu, F. P., Ozcelik, A. O. 2012. Nutritional Knowledge of Mothers with Children Aged Between 0-24 Months. *Journal of Fppd, Agriculture & Environment*, 10(1), 173-175.
- 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: Pengabmas dan Edukasi*, 1(2), 52-26.
- Setyaningsih, A., Hidayatullah, S. A., Ismawanti, Z. 2022. Hubungan Tingkat Ketahanan Pangan dengan Kejadian Beban Gizi Ganda di Rumah Tangga di Kota Surakarta. *Jurnal Dunia Gizi*, 5(1), 9-15.
- Suryana, Roudza, Alfridsyah. 2018. Konsumsi pangan dan skor pola pangan harapan (PPH) dengan prevalensi stunting di provinsi aceh (data susenas dan psg tahun 2016). *Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 149-157.
- Yabanci, N., Kisac, I., Karakus, S. S. 2014. The Effect of Mother's Nutritional Knowledge on Attitudes and Behaviors of Children About Nutrition. *Procedia-Sosial and Behavioral Sciences*, 4477-4481.
- Utami, N. H., Mubasyiroh, R. 2020. Keragaman makanan dan hubungannya dengan status gizi balita: analisis survei konsusi makanan individu (SKMI). *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 43(1), 37-48.