



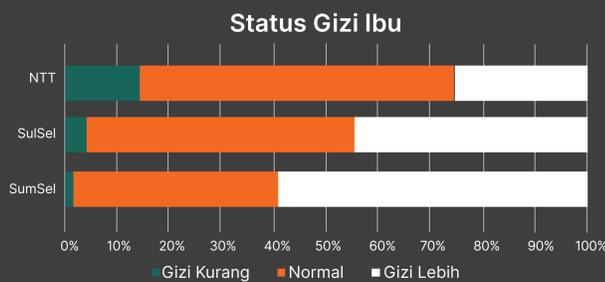
Penyadartahuan Pola Makan Sehat Berbasis Pangan Lokal

Penulis: Betha Lusiana dan Balgies Devi Fortuna

1 Latar Belakang

Di Indonesia ancaman *triple burden malnutrition*, semakin menguat. Triple burden malnutrition terjadi ketika permasalahan gizi kurang, gizi lebih serta kekurangan zat mikro terjadi pada saat yang sama. Faktor penyebabnya kompleks, beberapa di antaranya adalah kurangnya akses ke pangan yang bergizi dan pola makan tidak seimbang dalam jangka yang panjang. Gizi kurang terjadi ketika adanya ketidakcukupan asupan makanan dalam jangka waktu tertentu, sedangkan gizi lebih terjadi ketika asupan makanan melebihi kebutuhan disertai dengan aktivitas fisik yang kurang. Sementara itu, rendahnya keragaman pangan dapat menyebabkan adanya kekurangan zat gizi mikro, sebagai contoh anemia sebagai akibat dari kekurangan zat gizi mikro besi. Edukasi gizi untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai keragaman pangan dan pola makan seimbang dapat menjadi salah satu solusi untuk menanggulangi masalah ini.

Proyek Land4Lives melakukan survei untuk mengetahui permasalahan ketahanan pangan dan gizi di desa-desa Land4Lives sebagai dasar penyusunan materi edukasi yang tepat sasaran dan tepat guna.



Batas prevalensi masalah Kesehatan Masyarakat (WHO)

Masalah Gizi	Prevalensi	Batas
Gizi Kurang	10 – 19 %	Sedang
	20 – 39%	Tinggi
	>= 40%	Sangat Tinggi
Gizi Lebih	5 - <10%	Sedang
	10 - <15%	Tinggi
	>= 15%	Sangat Tinggi
Anemia	5 – 19,9%	Ringan
	20 – 39,9%	Sedang
	>= 40%	Tinggi



	% ibu anemia (kurang zat besi)	% ibu dengan skor keragaman pangan > 4
SumSel	56.9	37.5
SulSel	37.5	36.0
NTT	47.7	30.4

Hasil survei ketahanan pangan dan gizi Land4 Lives (Januari-Oktober 2023) di 36 desa pada kelompok ibu dengan rata-rata usia 43 tahun sebanyak 1000 orang (SumSel: 334, SulSel: 339, NTT: 327).



2 Apa itu Pangan Lokal?

Secara umum, pangan lokal adalah pangan yang dihasilkan, didistribusikan, diolah dan dijual dekat dengan lokasi dikonsumsi. Pangan lokal lebih ramah lingkungan karena dari sisi distribusi dan transportasi rendah emisi. Manfaat lain dari konsumsi pangan lokal adalah berpotensi melestarikan keragaman hayati tanaman-tanaman setempat, jika sumber pangan berasal dari produksi pertanian lokal.

Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan mendefinisikan pangan lokal secara luas sebagai '... makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi dan kearifan lokal'.

3 Bentuk Edukasi Pangan dan Gizi

Pesan utama edukasi adalah:

1. Menerapkan pola makan sehat sesuai B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman) dan Isi Piringku
2. Pangan lokal itu terjangkau hayati dan bergizi
3. Mengolah dan mengonsumsi pangan lokal bergizi secara aman dan tetap mempertahankan kandungan gizi



Materi edukasi disusun berdasarkan hasil survei yang mendokumentasikan dinamika pangan lokal yang dikonsumsi. Sebagai contoh Pola Pangan Sehat B2SA berbasis pangan lokal disusun per kabupaten.

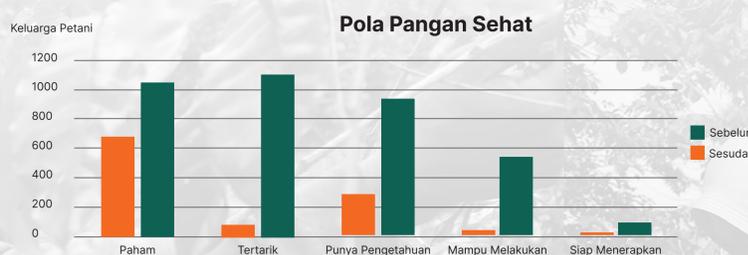
Sasaran Edukasi	Target perubahan perilaku	Media edukasi
Keluarga petani	Mengetahui, mampu memilih dan menanam alternatif sumber pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan pangan dan gizi keluarga	Melalui pembelajaran dan praktek langsung di kelompok belajar dan kebun dapur
Kader desa	Memberi contoh dan mendorong warga desa untuk menerapkan pola makan sehat berbasis pangan lokal	Pelatihan untuk pelatih dan menyusun bersama materi pembelajaran
Generasi muda	Mampu menerapkan pola makan sehat, berkeinginan mengonsumsi dan melestarikan pangan lokal	Melalui pembelajaran di sekolah. Bekerja sama dengan Dinas Pendidikan menyusun kurikulum muatan lokal

4 Hasil Pemantauan dan Evaluasi Edukasi Penyadartahuan

Survei sederhana Pre-Post Edukasi dilaksanakan untuk mengetahui seberapa efektif pelaksanaan kegiatan edukasi. Hasil sementara menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mencapai tahap memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk melakukan, tetapi belum siap menerapkan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi berulang ditambah praktek bersama dalam menerapkan akan mempercepat proses adopsi/penerapan sehari-hari.

Adanya kader yang tinggal di desa dan secara berkelanjutan melakukan edukasi akan mendorong perubahan perilaku Masyarakat.



Hasil pemantauan dan evaluasi pada kegiatan edukasi pada kelompok petani di 36 desa Land4Lives

Kampanye pangan dan gizi disampaikan secara interaktif menggunakan sebuah permainan menggambar 'Isi Piringku Hari Ini', peserta diminta untuk menggambar makanan yang dikonsumsi dalam 1 waktu sebelum edukasi dilakukan, setelahnya peserta akan diminta untuk menjelaskan apa saja makanan yang mereka konsumsi dan apakah menurut peserta makanan yang mereka konsumsi cukup bergizi.



Proses edukasi kampanye pangan dan gizi dari diskusi interaktif, pemberian materi, hingga evaluasi mandiri. Foto oleh ICRAF Indonesia

TINDAK LANJUT

Kegiatan edukasi pola makan sehat berbasis pangan lokal akan terus berlanjut. Kerja sama dengan pemerintah Kabupaten Banyuwangi, Musibanyuwangi, Bone dan Timor Tengah Selatan sedang diupayakan untuk mensinergikan kegiatan dengan berbagai program ketahanan pangan dan gizi yang berlangsung. Diharapkan melalui kerjasama, setidaknya 100,000 keluarga akan mampu dan siap menerapkan pola pangan sehat berbasis pangan lokal.