

LAPORAN KEGIATAN PERCEPATAN PENGANEKARAGAMAN KONSUMSI PANGAN (P2KP)



DINAS KETAHANAN PANGAN
KABUPATEN LAMANDAU

KATA PENGANTAR

Penganekaragaman pangan merupakan upaya peningkatan ketersediaan dan konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan berbasis pada potensi sumber daya lokal untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Guna mendorong percepatan penganekaragaman pangan, maka perlu dilakukan secara fokus baik di sisi hulu maupun hilir. Dari sisi hulu dilakukan dengan peningkatan penyediaan berbagai jenis dan aneka ragam pangan, sehingga tidak tergantung hanya pada salah satu jenis bahan pangan saja. Dari sisi hilir, strategi yang dilakukan meliputi pengembangan pengolahan pangan lokal berbasis industri rumah tangga, inovasi resep menu khas nusantara, serta kampanye atau gerakan sosialisasi dan promosi untuk merubah mindset masyarakat dalam pola konsumsi pangan.

Sejalan dengan itu, dilaksanakan berbagai program diantaranya berupa sosialisasi pola konsumsi pangan yang Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) pada orginsasi wanita Pengerak PKK dan anak-anak usia dini di tingkat Sekolah Dasar. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang dan aman untuk menciptakan gereasi bangsa yang sehat, dan berkualitas

Laporan sosialisasi B2SA ini disusun sebagai wujud pertanggungjawaban atas telah selesainya pelaksanaan kegiatan sosialisasi B2SA Tahun 2024. Ucapan terima kasih dan penghargaan disampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung dalam pelaksanaan rangkaian kegiatan dan memberikan masukan dan saran dalam penyusunan laporan ini.

Kepala Dinas,



Drs. HERU PRIYONO, M.Si
Pembina Utama Muda/IV.c
NIP. 19650303 199603 1 002

BAB I

PENDAHULUAN

Pangan merupakan hal yang sangat penting dan strategis dan sangat mendasar bagi keberlangsungan hidup umat manusia. Pada Konferensi Tingkat Tinggi (KTT) Pangan se-Dunia tahun 1996 di Roma, Itali, para pemimpin negara telah mengikrarkan komitmen bersama untuk mencapai ketahanan pangan sebagai upaya melawan kelaparan. Kini pangan ditetapkan sebagai bagian dari hak azasi manusia yang penyelenggaraannya wajib dijamin oleh negara. Hal tersebut menjadi acuan untuk mendorong upaya penganeekaragaman konsumsi pangan dengan cepat melalui basis kearifan lokal.

Konsep keragaman konsumsi pangan untuk hidup sehat telah berkembang sejak abad ke-2 Sebelum Masehi di zaman Cina kuno. Pada zaman tersebut, makanan yang dianjurkan adalah yang terdiri dari lima jenis biji-bijian, lima jenis pangan hewani, lima jenis buah dan lima jenis sayur, dan makanan atau minuman lain yang enak aroma dan rasanya.

Penganeekaragaman pangan adalah upaya menganeekaragamkan jenis pangan yang dikonsumsi, mencakup pangan sumber energi dan zat gizi, sehingga memenuhi kebutuhan akan pangan dan gizi sesuai dengan kecukupan baik ditinjau dari kuantitas maupun kualitasnya untuk peningkatan ketersediaan dan konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang dan berbasis pada potensi sumber daya lokal. Kegiatan Sosialisasi B2SA dimaksudkan untuk memasyarakatkan dan membudayakan pola konsumsi pangan B2SA kepada masyarakat melalui upaya-upaya penyebarluasan informasi penyadaran sikap dan perilaku serta ajakan untuk memanfaatkan pangan lokal sebagai sumber gizi keluarga demi terciptanya pola hidup yang sehat, aktif dan produktif.

Diversifikasi konsumsi pangan mempunyai peranan yang sangat penting dalam upaya peningkatan perbaikan gizi untuk mendapatkan manusia yang berkualitas. Untuk dapat hidup aktif dan sehat memerlukan lebih 40 jenis zat gizi yang terdapat pada berbagai jenis makanan, dimana dapat dipenuhi melalui diversifikasi konsumsi pangan. Diversifikasi pangan dapat meningkatkan konsumsi berbagai anti oksidan pangan, konsumsi serat dan menurunkan resiko hiperkolesterol, hipertensi dan penyakit jantung koroner. Berkaitan dengan hal ini, diversifikasi pangan menjadi salah satu pilar utama dalam mewujudkan ketahanan pangan.

Keragaman sumberdaya alam dan keanekaragaman hayati yang dimiliki Indonesia merupakan potensi yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung peningkatan konsumsi

masyarakat menuju pangan yang beragam dan bergizi seimbang. Berbagai sumber pangan lokal dan makanan tradisional yang dimiliki oleh seluruh wilayah, masih dapat dikembangkan untuk memenuhi keanekaragaman pangan masyarakat pada wilayah yang bersangkutan.

Tingkat pendidikan masyarakat yang semakin tinggi dapat memberikan peluang bagi percepatan proses peningkatan kesadaran gizi, yang diharapkan dapat merubah perilaku konsumsinya, sehingga mencapai status gizi yang baik, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Selain itu, perkembangan teknologi informatika serta strategi komunikasi publik dapat menyediakan peluang yang tinggi untuk mempercepat proses, serta memperluas jangkauan upaya pendidikan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran gizi keluarganya.

Status gizi merupakan muara akhir dari semua subsistem dalam sistem ketahanan pangan, yang berarti merupakan salah satu indikator yang mencerminkan baik buruknya ketahanan pangan. Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia sangat dipengaruhi oleh rendahnya status gizi dan kesehatan penduduk. Hal ini terlihat dari masih tingginya angka kematian bayi, angka kematian balita dan angka kematian ibu. Balita adalah salah satu kelompok masyarakat yang sangat sensitif terhadap masalah ketahanan pangan. Gizi kurang berdampak terhadap kesakitan dan kematian, pertumbuhan, perkembangan intelektual dan produktifitas.

Keragaman konsumsi pangan masyarakat Kabupaten Lamandau dengan indikator skor Pola Pangan Harapan (PPH), menunjukkan bahwa skor mutu konsumsi pangan penduduk Indonesia terjadi fluktuasi. Skor PPH Kabupaten Lamandau mengalami kenaikan dari 91,40 pada tahun 2022 menjadi 94,10 pada tahun 2023 tetapi masih didominasi konsumsi energi kelompok padi-padian dari proporsi sebesar 50 persen, hal ini terjadi karena kurangnya kesadaran masyarakat akan pangan yang Beragam, Bergizi, Berimbang, dan Aman, dan diikuti juga dengan semakin meningkatnya konsumsi terigu yang merupakan bahan pangan impor. Sementara itu, konsumsi pangan yang lainnya masih belum memenuhi komposisi ideal yang dianjurkan, seperti pada kelompok umbi – umbian, pangan hewani, sayur dan buah.

BAB II

PELAKSANAAN KEGIATAN SOSIALISASI B2SA

Dalam upaya mempercepat pemahaman kader maupun masyarakat tentang konsumsi pangan B2SA di kabupaten Lamandau, maka Dinas Ketahanan Pangan kabupaten Lamandau melaksanakan sosialisasi untuk para kader pangan PKK di kecamatan maupun di kelurahan, sehingga diharapkan kader dan ibu-ibu rumah tangga dapat mensosialisasikan dan memberi contoh bagi masyarakat serta mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menu keluarga yang Beragam Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) dengan memanfaatkan pangan Lokal.

Faktor penentu mutu makanan adalah keanekaragaman jenis pangan, keseimbangan gizi dan keamanan pangan. Ketidakseimbangan gizi akibat konsumsi pangan yang tidak beragam, bergizi seimbang dan aman telah membawa dampak pada munculnya kesalahan gizi ganda yaitu gizi kurang maupun gizi lebih. Hal ini disebabkan karena keluarga belum menerapkan pola pangan B2SA. Setelah sosialisasi diharapkan semua peserta dapat melaksanakan penganekaragaman pangan dengan mensubstitusi sumber pangan dengan sumber pangan lokal yang ada di kabupaten Lamandau, seperti mengganti sebagian sumber karbohidrat dari beras ke sumber karbohidrat dari umbi-umbian.

Setiap individu pasti membutuhkan pangan yang berkualitas untuk dapat hidup sehat, aktif dan produktif. Konsumsi pangan yang berkualitas dapat diwujudkan apabila makanan yang dikonsumsi sehari-hari mengandung zat gizi lengkap dengan jumlah yang berimbang antar kelompok pangan, serta memperhatikan cita rasa, daya cerna, daya terima dan daya beli masyarakat. Pola konsumsi pangan sehat tersebut dikenal dengan istilah **Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA)**.

Pemenuhan pangan sangat penting sebagai komponen dasar untuk mewujudkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Berbagai kajian ilmiah menunjukkan bahwa untuk dapat hidup sehat dan produktif, dibutuhkan berbagai jenis zat gizi yang bersumber dari makanan yang dikonsumsi. Dengan mengonsumsi makanan yang beranekaragam, kekurangan zat gizi pada jenis makanan tertentu dapat dilengkapi oleh zat gizi dari makanan yang lain sehingga tubuh memperoleh gizi seimbang.

Untuk itu, perlu adanya upaya penganekaragaman 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 di Kabupaten Lamandau. Dari sisi kebutuhan gizi, pangan B2SA berpotensi untuk memperbaiki status gizi masyarakat dengan lebih baik.

Dalam UU No.18 Tahun 2012 tentang Pangan disebutkan bahwa Pemerintah dan Pemda berkewajiban mewujudkan penganekaragaman konsumsi pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat dan mendukung hidup sehat, aktif dan produktif dan penganekaragaman konsumsi pangan diarahkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan membudayakan pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA) serta sesuai potensi dan kearifan lokal.

Saat ini kenyataannya konsumsi umbi-umbian di masyarakat masih rendah khususnya sebagai sumber pangan karbohidrat non-beras, hal ini dipicu oleh persepsi yang berlaku umum di masyarakat, yaitu **“belum makan kalau belum makan nasi”**. Disamping itu sebagian masyarakat beranggapan kalau mengkonsumsi umbi-umbian, jagung atau sagu dianggap **inferior** (makanan orang miskin). Padahal tidak demikian halnya, karena sumbangan energi yang dihasilkan oleh kelompok umbi-umbian tersebut setara dengan energi yang dihasilkan oleh nasi. Sebagai perbandingan kalori 100 gram nasi setara dengan 100 gram singkong atau 50 gram jagung atau 200 gram kentang atau 50 gram sagu atau 150 gram ubi.

Potensi umbi-umbian di Kabupaten Lamandau cukup banyak, dengan demikian harus ada upaya untuk meningkatkan konsumsi umbi-umbian dengan penggunaan teknologi tepat guna dan mensosialisasikan program diversifikasi pangan dan gizi sehingga masyarakat tidak bergantung pada jenis pangan pokok beras dan terigu saja, begitu juga pangan yang berasal dari kacang-kacangan, hewani, sayuran dan buah-buahan dapat dijadikan konsumsi masyarakat sehari-hari, semakin terpenuhi kebutuhan gizi.

Sosialisasi B2SA berbasis Pangan Lokal bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan masyarakat akan pentingnya konsumsi pangan B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman) dan penerapan dalam menu makan sehari-hari, serta mempercepat penganekaragaman konsumsi pangan masyarakat (non beras non terigu).

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. Berikut penjelasan pangan B2SA;

1. **Beragam** artinya pangan yang dikonsumsi berbagai macam, baik hewani maupun nabati, baik sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Setiap jenis/kelompok pangan mempunyai kelebihan atau kekurangan nutrisi/gizi tertentu, sehingga dengan mengkonsumsi pangan yang beragam maka nutrisi/gizi dari berbagai pangan saling menutupi sesuai dengan kebutuhan tubuh kita. Selain itu juga kenapa harus beragam, sejalan dengan salah satu Rencana Strategis Kementerian Pertanian yang salah satunya adalah Peningkatan Diversifikasi pangan, jadi disini diharapkan masyarakat tidak hanya tergantung pada satu jenis pangan tertentu saja. Misalnya tergantung pada beras atau terigu saja.
2. **Bergizi** artinya pangan yang dikonsumsi harus mengandung gizi. Gizi adalah unsur yang ada dalam makanan yang dapat dimanfaatkan langsung oleh tubuh. Manfaat itu antara lain memelihara tubuh serta mengganti jaringan tubuh yang rusak, memproduksi energi, mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral serta cairan tubuh lainnya, sebagai mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit.
3. **Berimbang** artinya pangan yang dikonsumsi harus seimbang dari berbagai jenis/kelompok pangan serta sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Konsumsi pangan dikatakan seimbang tergantung pada umur, jenis kelamin, aktivitas, ukuran tubuh dan keadaan fisiologi. Seimbang disini maksudnya adalah: Seimbang jumlah antar kelompok pangan (pangan pokok, lauk pauk, sayur dan buah), Seimbang jumlah antar waktu (3 kali makan sehari)
4. **Aman** artinya Pangan yang dikonsumsi bebas dari kemungkinan cemaran biologis, kimia dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan manusia baik secara langsung ataupun tidak langsung (jangka panjang).

Dalam rangka peningkatan pemahaman tentang mengkonsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA), Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Lamandau melakukan sosialisasi pola konsumsi B2SA. Kegiatan ini bertujuan untuk:

- 1) Meningkatkan pengetahuan masyarakat akan pentingnya konsumsi pangan B2SA untuk meningkatkan kualitas hidupnya,
- 2) Mendorong dan meningkatkan kreativitas masyarakat pada umumnya dan ibu rumah tangga khususnya dalam memilih, menentukan, menyusun dan menciptakan menu B2SA di tingkat rumah tangga khususnya dengan pemanfaatan pangan lokal bagi masyarakat.

DINAS KETAHANAN PANGAN
KABUPATEN LAMANDAU

B2SA

KENYANG TIDAK HARUS NASI



"Diverifikasi pangan lokal adalah kekayaan dan budaya bangsa. Yang kita miliki bukan hanya beras, tapi berbagai pangan lainnya. Ada ubi - ubian, jagung, sorgum, sagu, kentang, labu dan lainnya.

dinasketahananpangan_lamandau | Dinas Ketahanan Pangan Lamandau | dkplamandau.com

DINAS KETAHANAN PANGAN
KABUPATEN LAMANDAU

B2SA

BUDAYAKAN KONSUMSI PANGAN SEGAR YANG AMAN

PASTIKAN MAKANAN KITA AMAN DARI :

- X MIKROBA BERBAHAYA
- X PESTISIDA YANG DI LARANG
- X ZAT PENGAWET YANG DI LARANG
- X ZAT PEWARNA YANG DILARANG



dinasketahananpangan_lamandau | Dinas Ketahanan Pangan Lamandau | dkplamandau.com

2. Sosialisasi B2SA untuk mendukung percepatan penganeekaragaman konsumsi pangan;
- Sosialisasi Bersama TP PKK Kecamatan Belantikani Raya:



- Sosialisasi B2SA Bersama TP PKK Kecamatan Bulik Timur:



- Sosialisasi B2SA Bersama TP PKK Kecamatan Bulik:



- Sosialisasi B2SA Bersama TP PKK Kecamatan Sematu Jaya:



- Sosialisasi B2SA Bersama TP PKK Kecamatan Lamandau:



- Sosialisasi B2SA di Desa Bukit Makmur:





- Sosialisasi B2SA di Desa Bukit Raya:





- Sosialisasi B2SA di Desa Bukit Harum:





- Sosialisasi B2SA di Desa Modang Mas:



- Sosialisasi B2SA di Desa Melata:



- Sosialisasi B2SA di Desa Sumber Jaya:



- Sosialisasi B2SA di Kelurahan Tapin Bini:





- Sosialisasi B2SA di Desa Benakitan:





BAB V

PENUTUP

Sosialisasi B2SA berbasis Pangan Lokal bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan masyarakat akan pentingnya konsumsi pangan B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman) dan penerapan dalam menu makan sehari-hari, serta mempercepat penganeekaragaman konsumsi pangan masyarakat (non beras non terigu).

ampak dari konsumsi pangan dengan gizi yang tidak seimbang, bisa menyebabkan Gizi Kurang yang berakibat pertumbuhan terhambat, *stunting*, *wasting*, kecerdasan kurang, produktivitas hidup terganggu. Disamping itu Gizi Lebih juga berakibat tidak baik, karena bisa menyebabkan kelebihan berat badan (*obesitas*) yang bisa memicu penyakit degeneratif.

Penganekaragaman pangan (diversifikasi pangan) merupakan jalan keluar yang saat ini dianggap paling baik untuk memecahkan masalah dalam pemenuhan kebutuhan pangan. Melalui penataan pola makan yang tidak hanya bergantung pada satu sumber pangan memungkinkan masyarakat dapat menetapkan pangan pilihan sendiri, sehingga dapat membangkitkan ketahanan pangan keluarga masing-masing yang berujung pada peningkatan ketahanan pangan secara nasional.

Demikian Laporan Kegiatan Sosialisasi B2SA Tahun 2024 di Kabupaten Lamandau kami susun sebagai bahan acuan pelaksanaan program kegiatan tahun berikutnya. Atas kritik dan saran yang telah diberikan kami ucapkan terimakasih.