

## PENINGKATAN KETAHANAN PANGAN DAN PEMENUHAN GIZI KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID 19

Elis Susilawati<sup>1</sup>, Sri Lestari Kartikawati<sup>2</sup>, Agus Sulaeman<sup>3</sup>, Marita Kaniawati<sup>4</sup>, Supriyatni Kartadarma<sup>5</sup>

<sup>1,3,4</sup>Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana, Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung

<sup>2,5</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana, Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung

\*Korespondensi: elis.susilawati@bku.ac.id

### ABSTRAK

Ketahanan pangan dan permasalahan pemenuhan gizi di masa pandemik COVID-19 menjadi masalah baru di masyarakat karena masyarakat diharuskan melakukan *physical distancing* agar penyebaran virus tersebut dapat dikurangi. Tujuan pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai ketahanan pangan dan pemenuhan gizi keluarga di masa pandemic COVID 19. Metode yang dilakukan dalam ketahanan pangan yaitu dengan gerakan menanam pada lahan kosong yang terbengkalai dan pekarangan rumah menggunakan polybag serta pembuatan video mengenai pemenuhan gizi dengan menghemat pengeluaran tetapi tetap memenuhi syarat menu 4 bintang. Hasil kegiatan gerakan menanam sayuran diperoleh hasil yang sudah dirasakan warga dengan adanya pembagian hasil bercocok tanam i dan penyuluhan audio visual tentang pemberian makan bayi, anak dan seluruh keluarga dengan selogan satu menu untuk satu keluarga dilakukan di RT 03 dan RT 04 RW 17 Desa Cibiru Wetan Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung. Gerakan menanam melibatkan seluruh warga dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan, sedangkan penyuluhan pemenuhan gizi keluarga dengan melibatkan ibu-bu yang terlibat di pos yandu serta ibu-ibu yang memiliki balita. Kegiatan diharapkan akan terus berlangsung meskipun kegiatan pengabdian masyarakatnya sudah selesai dan memberikan manfaat dalam kondisi pandemik COVID 19.

**Keywords:** Ketahanan pangan; gizi keluarga, makanan 4 bintang; COVID 19.

### PENDAHULUAN

Pandemik COVID-19 yang telah melanda berbagai negara termasuk Indonesia. Pemerintah mengharuskan masyarakat melakukan *physical distancing* agar penyebaran virus tersebut dapat dikurangi. Sejak terjadinya pandemi COVID-19 pemerintah mengeluarkan kebijakan bahwa mengharuskan masyarakat untuk melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar ( PSBB) (Kepres no 11 tahun 2020 dan Peraturan Pemerintah (PP) nomor 21 tahun 2020). Hal ini sangat berdampak terhadap pendapatan rumah tangga, rantai pasokan pangan dan layanan kesehatan.

Kerawanan pangan menjadi ancaman besar pada permasalahan kesehatan selama masa pandemik. Permasalahan kerawanan pangan yang parah meningkat terutama di pusat perkotaan, diantaranya banyaknya jumlah populasi yang tinggal di kota besar dengan permintaan makanan yang besar, kekurangan gizi dan masalah malnutrisi karena buruknya kualitas makanan yang tidak bergizi, gangguan dalam rantai pasokan makanan dan pendapatan yang menurun akibat pembatasan sosial.

Ketahanan pangan merupakan sebagai kondisi terpenuhinya pangan bagi setiap masyarakat yang tecermin dari tersedianya pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutunya, aman, merata, terjangkau, dan berbasis pada keragaman sumber daya lokal (Undang-Undang No 7 Tahun 1996). Ketahanan pangan sebagai akses setiap rumah tangga atau individu untuk memperoleh pangan pada setiap waktu untuk keperluan hidup sehat (FAO/WHO, 1992).

Kebutuhan pelayanan kesehatan sebagai upaya kesehatan masyarakat harus terus menyediakan layanan gizi penting untuk masyarakat. Kerawanan pangan dan gizi meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi akut (gizi kurang dan gizi buruk) pada kelompok rentan, bahkan masalah gizi kronik (stunting) pun mungkin akan meningkat jika penetapan tanggap darurat COVID-19 berlangsung dalam waktu yang cukup lama (*prolonged emergency situation*) (Kemenkes RI, 2020).

Bedasarkan permasalahan diatas sehingga kami dari dosen-dosen Universitas Bhakti Kencana mengambil tujuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan ketahanan pangan dan pemenuhan gizi keluarga di masa pandemic COVID 19.

## **METODE**

Mitra pada kegiatan ini adalah seluruh warga produktif yang berada RT 03 dan 04 RW 19 Desa Cibiru Wetan Kecamatan Cileunyi Kabuapten Bandung dengan waktu pelaksanaan dari bulan September sampai Oktober 2020. Status sebagai warga produktif yang bertanggungjawab sebagai penyelenggara memungkinkan dilakukan kegiatan gerakan pemanfaatan lahan kosong dan pekarangan rumah serta penyuluhan terkait ketahanan pangan keluarga agar kelompok kunci ini dapat menerapkan kiat dan solusi yang ditawarkan guna menjamin ketahanan pangan dan pemenuhan gizi keluarga masing-masing.

Metode kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan tahapan sebagai berikut :

1. Identifikasi kebutuhan masyarakat

Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat terlebih dahulu identifiaksi kebutuhan masyarakat dan mengamati berbagai permasalahan yang dihadapi di dalam warga RT 03 RW 17 sekitar kemudian ditarik tema berdasarkan permasalahan tersebut.

2. Perencanaan yang meliputi perizinan dilakukan kepada RT 04, lalu dilakukan penjelasan program-program kerja yang akan dilaksanakan, pemilihan tanaman yang akan digunakan, pemilihan tempat penanaman pada tahap awal yang selanjutnya di terapkan di rumahnya masing-masing.



Gambar 1. Penjelasan program kerja (Koleksi pribadi)

3. Mempersiapkan lahan terbenkakai, media tanam atau media tumbuh yang paling umum adalah tanah yang bernutrisi tinggi atau yang sudah digemburkan agar tanaman dapat tumbuh dengan baik.



Gambar 2. Lahan terbengkalai untuk berkebun (Koleksi pribadi)

4. Pembuatan penyuluhan audio visual tentang pemberian makan bayi, anak dan keluarga dengan tema satu menu untuk satu keluarga.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat peningkatan pengetahuan mengenai ketahanan pangan dan pemenuhan gizi keluarga dimulai dengan penjajakan ke lokasi untuk melaksanakan kegiatan pengabdian, mendatangi Ketua RT 03 dan 04 untuk mendiskusikan rencana tempat yang bisa digunakan untuk kegiatan bercocok tanam atau berkebun. Selain tempat juga sasaran peserta dari seluruh warga produktif sebagai peserta, sehingga nantinya diharapkan hasil pengabdian masyarakat tersebut bisa maksimal. Setelah diperoleh izin dari mitra lalu dibuat untuk persiapan administrasi dan mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pelatihan kepada masyarakat. Bahan-bahan seperti pembelian perlengkapan berkebu (cangkul, gunting, alat menyiram), tanah, pupuk dan benih yang sudah dipesan sebelumn pelatihan dimulai. Bahan-bahan penunjang lainnya seperti air diperoleh dari rumah warga secara bergilihan yang dekat dengan lokasi berkebun. Selain perlengkapan tersebut karena sebelumnya lahan merupakan tempat berangkal dan pembuangan sampah sehingga dilakukan dulu pembersihan dan penataan dengan cara merapihkan dengan pemasangan tembok dan kerangka untuk menyimpan polybag tanaman nantinya.



Gambar 3. Lahan setelah di bangun (koleksi pribadi)

Setelah bahan-bahan penunjang disiapkan, dan sebelum pelatihan dimulai, disampaikan presentasi terlebih dahulu atau penjelasan tentang kegiatan dan harapan yang ingin dicapai.

Penataan pertanaman sayuran yang diusahakan adalah dengan menanam di tanah secara langsung tanpa bedengan serta dengan menggunakan tempat berupa polibag dari barang / wadah bekas kemasan, adapun tanaman yang ditanam ada sayuran seperti pakcau, cabe, tomat, kangkung, bayam merah dan hijau, kangkung, mentimun dan juga tanaman bumbu yang dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 4. Kebun setelah ditanami sayuran

Setelah sayuran cukup untuk dipanen dan hasilnya dibagikan kepada seluruh warga yang ada di RT 03 dan 04 dan sekarang sudah dilakukan proses penanaman yang ke dua kali dan kegiatan tersebut akan dilakukan secara berkelanjutan agar dapat meningkatkan ketahanan pangan terutama sayuran untuk warga sekitar.

Tahapan terakhir yang dilakukan dalam program kegiatan masyarakat ini adalah dengan pembuatan penyuluhan audio visual tentang pemberian makan bayi, anak dan keluarga dengan tema satu menu untuk satu keluarga dengan pedoman gizi seimbang yaitu susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal (Permenkes No 41 Tahun 2014). Panduan pemberian makan bagi bayi dan anak yang dikenal dengan prinsip AFATVAH (*Age, Frequency, Amount, Texture, Variety, Active/Responsive, Hygiene*). Terdiri dari menu Tunggal dan 4 Bintang. Makanan 4 bintang dibuat dengan memasukkan makanan-makanan dari kategori makanan pokok, sayuran dan buah, kacang-kacangan dan makanan hewani (Saputri, F., & Kusumastuti, K. 2019). Diharapkan dengan adanya penyuluhan melalui video ini dapat memberikan perubahan perilaku yang baik dapat dipengaruhi dari tingkat pengetahuan ibu yang tinggi dalam memberikan MP ASI yang benar sesuai umur bayi. Tingkat pengetahuan dapat dipengaruhi dengan diberikannya penyuluhan tentang MP ASI (Depkes, RI, 2012). Mengonsumsi makanan yang seimbang, beragam, bergizi, termasuk biji-bijian, kacang-kacangan, buah-buahan, sayuran, dan sumber pangan hewani merupakan salah satu cara penting untuk meningkatkan kesehatan, gizi, dan menjaga sistem kekebalan tubuh (United Nations Indonesia, 2020).

## **SIMPULAN**

Ketahanan pangan dengan pemanfaatan lahan kosong untuk menanam berbagai macam sayuran terlaksana dengan baik dan sudah dirasakan hasilnya oleh mitra yang sangat erat sekali hubungannya dengan peningkatan gizi warga masyarakat sekitar dengan pemahaman satu menu untuk satu keluarga.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kegiatan ini merupakan salah satu tugas dosen dalam melaksanakan tridarma perguruan tinggi. Kami ucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Bhakti Kencana yang telah mendanai kegiatan tersebut, mitra RT 03 dan 04 RW 17 Desa Cibiru Wetan dan ibu bapak dosen yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat tersebut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes RI. 2012. Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). Direktorat Gizi Masyarakat. Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat. Jakarta.
- FAO/WHO. 1992. Paper Presented at International Conference on Nutrition Goals : World Declaration and Plan of Action Rome/Genewa : FAO/WHO.
- Kepres no 11 tahun 2020 dan Peraturan Pemerintah (PP) nomor 21. 2020. tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Pedoman Pelayanan Gizi pada Masa Tanggap Darurat Covid-19. Dermas. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Jakarta.
- RI, K. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 21-52.
- Saputri, F., & Kusumastuti, K. 2019. Penerapan Penyuluhan tentang MP ASI terhadap Praktek Pemberian MP ASI 4 Bintang pada Bayi Umur 6-12 Bulan di BPM Jemanis Kabupaten Kebumen. Proceeding of The URECOL, 556-564.

Undang-Undang No 7 Tahun 1996 tentang Pangan.  
<https://mediaindonesia.com/read/detail/44440-meningkatkan-ketahanan-pangan-nasional-dengan-konsep-pangan-fungsional> (Diakses 22 November 2020)

United Nations Indonesia. 2020. Pernyataan Bersama tentang Ketahanan Pangan dan Gizi dalam Konteks Pandemi COVID-19 di Indonesia. Diadaptasi dari “FAO, UNICEF, WFP, and WHO Joint statement on nutrition in the context of the COVID-19 pandemic in Asia and The Pacific”, 17 April 2020