

## Ketahanan Pangan untuk Menjaga Nutrisi Keluarga di Desa Melinggih Kelod Payangan Gianyar

Rima Kusuma Ningrum<sup>1\*</sup>, I Made Kawan<sup>2</sup>, Adi Pratama Putra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Warmadewa

\*Corresponding author, e-mail: [rimafkikunwar@gmail.com](mailto:rimafkikunwar@gmail.com).

### Abstract

Food security is a condition of sufficient food availability, not only the availability of food at the regional level but also at household and individual levels to maintain nutrition. During the COVID-19 pandemic, people must be able to maintain their health by fulfilling the nutrients needed. Nutrients contained in food need to be maintained by good food processing. By having good knowledge of food processing, partners are expected to be able to provide good nutrition for all family members. This COVID-19 pandemic, the community is not only experiencing difficulties in the health sector but also experiencing difficulties in the economic field, with the holding of assistance in food management and security, the community will be equipped with knowledge on how to maintain food security by cultivating freshwater fish. Partners of this program are families who have been accompanied by medical students in the COME 1000 HAK Program with a total of 10 families. Each KK is accompanied by one student. This community service team provided assistance in the form of tarpaulin ponds, freshwater fish seeds and fish feed. In this service, the team collaborates with teams from Fishery Study Program, as resource persons on how to keep good fish to get optimal results. With this program, it is hoped that the community will have food security and process it properly which can meet the nutritional needs of the family.

**Keywords:** Food Security; Family Health; Nutrition.

**How to Cite:** Ningrum, R.K., Kawan, I.M., & Putra, A.P. (2022). Ketahanan Pangan untuk Menjaga Nutrisi Keluarga di Desa Melinggih Kelod Payangan Gianyar. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 175-178.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited under the same license as the original. ©2022 by author.

## Pendahuluan

Terpenuhinya kebutuhan pangan dalam arti ketahanan pangan merupakan dasar bagi terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas untuk meningkatkan daya saing bangsa di tingkat global. Ketahanan pangan dapat diartikan sebagai suatu upaya ketersediaan bahan pangan dalam jumlah, kualitas yang cukup dan aksesibilitas terhadap pangan. Ketahanan pangan juga dapat diartikan sebagai kondisi ketersediannya pangan yang cukup pada setiap rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan individu (Rivani, 2016). Di Indonesia ketahanan pangan menjadi prioritas pembangunan nasional. Pemenuhan pangan di dalam keluarga sangat dipengaruhi oleh pendapatan, sumber pangan yang tersedia, tingkat pengetahuan masyarakat dan juga faktor sosial budaya. Pada penelitian Saputri (2016) terdapat hubungan bermakna dengan pola konsumsi pangan dengan ketahanan pangan rumah tangga. Faktor yang paling mempengaruhi adalah pola konsumsi pangan dan konsumsi protein (Saputri et al., 2016). Indonesia merupakan negara yang mempunyai sistem ketahanan pangan yang belum baik. Pentingnya dalam hal menjaga ketahanan pangan dikarenakan hal ini akan mempengaruhi status gizi masyarakat. Ketahanan pangan yang kurang akan sangat mempengaruhi status gizi di masyarakat dan secara otomatis juga akan menurunkan status kesehatan masyarakat. Ketahanan pangan sangat erat kaitannya dengan aspek gizi dan status kesehatan masyarakat (Susilo, 2013).

Kelompok ibu hamil dan balita merupakan kelompok rentan terhadap masalah pangan dan gizi. Untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM) dan taraf hidup yang baik, pendidikan, dan pelatihan memegang peran penting, seperti tertuang dalam UU Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Pasal 26 Tahun 2006. Dalam hal ini harus didukung oleh peran masyarakat juga sangat kuat jika mereka dapat mandiri dengan segala kemampuan yang dimiliki, yaitu pengetahuan dan keterampilan (Ernawati et al., 2017).

---

Makanan adalah salah satu kebutuhan pokok manusia. Hal utama yang perlu diperhatikan yaitu masalah terpenuhinya kecukupan gizi dalam makanan. Disaat situasi pandemi COVID-19 sekarang ini masyarakat harus bisa lebih menjaga kesehatan agar daya tahan tubuh tetap terjaga, semua ini dapat dilakukan dengan cara banyak hal yang bisa dilakukan yaitu dengan berolah raga secara teratur, mengonsumsi vitamin setiap hari dan memenuhi asupan nutrisi tubuh dengan makan makanan yang bergizi dan seimbang (Agustina, 2014).

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Melinggih Kelod, Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar, Bali yang terintegrasi dengan Program Community Oriented Medical Education 1000 Hari Awal Kehidupan (COME 1000 HAK). Pada program ini satu orang mahasiswa mendampingi satu keluarga binaan. Pada pengabdian ini keluarga binaan akan dibekali cara memelihara dan pengolahan ikan air tawar yang baik agar nutrisi didalam ikan tetap terjaga dengan baik. Ikan merupakan salah satu bahan makanan yang digemari dan dikonsumsi oleh masyarakat selain komoditi ekspor (Kusumayanti et al., 2012). Kesehatan adalah hal yang sangat berharga apalagi di situasi pandemi COVID-19 seperti sekarang ini. Setiap makanan yang dikonsumsi memiliki manfaatnya masing-masing bagi tubuh, ini dikarenakan kandungan nutrisi pada makanan berbeda-beda sehingga sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makan yang beragam dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Aditianti et al., 2016). Disinilah diperlukan peran ibu dalam menjaga asupan nutrisi keluarga dan pentingnya mengetahui cara pengolahan bahan pangan yang baik untuk menjaga kesehatan keluarga (Holinesti et al., 2020). Ikan dan makanan lainnya banyak memiliki nutrisi yang sangat bagus dalam perkembangan & pertumbuhan yaitu protein dan omega-3, keduanya akan membantu memenuhi kebutuhan gizi. Pada masa pandemi seperti ini, ikan sangat mudah untuk diolah sendiri dirumah, dan sangat mudah didapatkan. Pelaksanaan pengabdian ini mitra diberikan bantuan berupa kolam terpal, bibit ikan dan pakan ikan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan ketahanan pangan keluarga dengan cara pemeliharaan ikan air tawar untuk konsumsi keluarga dalam rangka memenuhi kebutuhan nutrisi.

## Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahap yang meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan pengabdian. Tahap pertama adalah tahap mengidentifikasi kebutuhan masing-masing keluarga yang didampingi oleh mahasiswa kedokteran yang terintegrasi dengan Program COME 1000 HAK. Tim melakukan pengurusan surat menyurat izin pengabdian ke aparat desa dengan protokol kesehatan ditengah pandemi COVID-19. Persiapan juga meliputi perencanaan tempat, sarana dan prasarana yang diperlukan.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan meliputi koordinasi dengan keluarga binaan COME 1000 HAK, pemasangan kolam terpal, penyerahan bantuan bibit ikan air tawar dan pakan ikan kepada keluarga binaan. Pada tahap ini tim pengabdian menyesuaikan jadwal kegiatan dengan masing-masing keluarga binaan. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi terhadap kegiatan berupa keberhasilan panen bibit ikan air tawar yang digunakan untuk konsumsi oleh keluarga binaan.

## Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahapan yang melibatkan 10 keluarga binaan COME 1000 HAK. Program ini berlangsung selama enam bulan dari bulan Juli sampai Desember 2021. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melakukan pengurusan surat izin kegiatan ke Desa Melinggih Kelod, melakukan koordinasi dengan kelian desa (kepala dusun) yang mewilayahahi 10 keluarga binaan dan melakukan komunikasi persiapan dengan keluarga binaan. Persiapan yang dilakukan oleh tim pengabdian bersama keluarga binaan meliputi tempat, ketersediaan sarana dan prasarana pemasangan terpal.

Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan yang meliputi pemasangan terpal, penyerahan bibit ikan, dan pemberian pakan pada keluarga binaan. Pelaksanaan pemasangan terpal dilaksanakan di rumah masing-masing keluarga binaan sesuai dengan waktu yang telah disepakati. Pada saat pemasangan terpal, tim pengabdian juga memberikan edukasi mengenai cara pemasangan terpal, budidaya ikan air tawar, serta menjelaskan tentang manfaat dan gizi yang terkandung pada ikan khususnya ikan air tawar. Selain itu, program ini bertujuan untuk meningkatkan ketahanan pangan keluarga binaan sehingga nutrisi dalam keluarga dapat terpenuhi dan juga sebagai salah satu alternatif usaha guna mendapatkan penghasilan tambahan. Hal ini juga sejalan juga dengan pengabdian yang dilakukan oleh Holinesti (2020) bahwa adanya

sumber daya hasil perikanan air tawar dapat meningkatkan taraf kehidupan dan ekonomi keluarga (Holinesti et al., 2020). Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian bibit ikan air tawar dan pakan minimal seminggu setelah pemasangan terpal. Hal tersebut mempunyai tujuan untuk penyesuaian keadaan kolam terpal sebelum bibit ikan disemai. Hasil pemantauan setelah pemberian bibit dan pakan, keluarga binaan mampu membudidayakan ikan air tawar untuk konsumsi di dalam pemenuhan nutrisi keluarga. Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh. Ikan kaya akan senyawa-senyawa fungsional yang bermanfaat bagi kesehatan antara lain omega-3, PUFA, protein dan peptida, vitamin dan mineral dan lain-lain (Susanto & Fahmi, 2012). Ikan mempunyai nutrisi yang tinggi dan sebagai sumber protein, Ikan diketahui sangat bermanfaat bagi ibu hamil dan anak-anak. Makan ikan 2-3 kali dalam seminggu dapat menjaga kesehatan keluarga secara keseluruhan. Selain ikan, sayur-sayuran juga sangat berperan untuk meningkatkan imunitas, salah satunya yaitu brokoli. Brokoli memiliki kandungan vit A, C, E dan antioksidan yang dapat melindungi sel dari radikal bebas (Permata & Ismed, 2019).



**Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian**



**Gambar 2. Pemasangan Kolam Terpal**

Evaluasi dilakukan secara berkelanjutan melalui kunjungan mahasiswa ke keluarga binaan COME 1000 HAK. Pelaksanaan evaluasi pemasangan kolam terpal juga dibantu oleh dosen dan mahasiswa dari Program Studi Manajemen Sumberdaya Perairan dari Universitas Warmadewa. Salah satu kendala yang dihadapi oleh keluarga sebelum pemberian bibit ikan adalah kebocoran terpal. Hal ini sudah dapat diatasi oleh tim dengan melakukan evaluasi pada pemasangan terpal. Pemberian bibit dengan jadwal yang berbeda menyebabkan masa panen yang beragam. Panen pertama oleh salah satu keluarga binaan dilakukan pada bulan Oktober 2021. Hasil panen ikan tersebut sebagian digunakan untuk memenuhi kebutuhan makanan khususnya protein dalam keluarga. Kebutuhan makanan dalam keluarga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi tingkat pendapatan, ketersediaan makanan, kesadaran pentingnya nutrisi, dan faktor sosial budaya (Saputri et al., 2016). Selain untuk memenuhi sebagian konsumsi makanan, keluarga binaan lain memanfaatkan sebagai pembibitan ikan air tawar. Seluruh keluarga binaan merasakan manfaat program pengabdian ini dan terus ingin melanjutkan program untuk ketahanan pangan dalam menjaga nutrisi keluarga. Kendala dalam kegiatan ini adalah adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Darurat dan level 4 di Jawa dan Bali selama pelaksanaan pengabdian. Kendala lainnya adalah waktu

pelaksanaan kegiatan yang berbeda-beda pada setiap keluarga binaan sehingga tim pengabdian memerlukan tenaga dan waktu yang lebih lama.



**Gambar 3. Hasil Budidaya Ikan Air Tawar**

## Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat yang terintegrasi dengan program COME 1000 HAK telah berjalan lancar dan sesuai dengan tujuan. Program ini dapat meningkatkan pemberdayaan masyarakat dalam rangka ketahanan pangan untuk memenuhi sebagian kebutuhan nutrisi dalam keluarga. Pendampingan dan evaluasi kegiatan pengabdian pemberdayaan masyarakat ini perlu dilakukan secara terus menerus untuk mengetahui manfaat dan dampak pada keluarga binaan.

## Daftar Pustaka

- Aditianti, A., Prihatini, S. & Hermina, H. (2016). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(2), 117–126. doi: 10.22435/bpk.v44i2.5455.117-126.
- Agustina, T. (2014). Kontaminasi Logam Berat Pada Makanan Dan Dampaknya Pada Kesehatan, *Teknobuga*, 1(1), 53–65. doi: 10.1529/jtbb.v1i1.6405.
- Ernawati, A. et al. (2017) Masalah Gizi Pada Ibu Hamil Nutritional Issues Among Pregnant Mothers, *Jurnal Litbang*, 13(1), pp. 60–69.
- Holinesti, R. et al. (2020). Pelatihan Pengolahan Ikan Air Tawar Sebagai Potensi Lokal Untuk Peningkatan Ekonomi Keluarga di Nagari Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok, *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 32–40.
- Kusumayanti, H., Astuti, W. & Broto, R. W. (2012) Inovasi Pembuatan Abon Ikan Sebagai Salah Satu Teknologi Pengawetan Ikan, *Gema Teknologi*, 16(3), 119. doi: 10.14710/gt.v16i3.4706.
- Permata, D. A. & Ismed, H. P. (2019). Pembuatan Kaldu Sapi Instan dengan Pemanfaatan, 2(1), 20–30.
- Rivani, E. (2016). Analisis Structural Equation Model (SEM) Multiple Groups untuk Melihat Perbedaan Ketahanan Pangan di Indonesia, *Jurnal Binus*, 1–25. Available at: [http://research-dashboard.binus.ac.id/uploads/paper/document/publication/Journal/MatsTat/Vol. 12 No. 1 Januari 2012/01\\_Edmira\\_setting.pdf](http://research-dashboard.binus.ac.id/uploads/paper/document/publication/Journal/MatsTat/Vol. 12 No. 1 Januari 2012/01_Edmira_setting.pdf).
- Saputri, R., Lestari, L. A. & Susilo, J. (2016). Pola Konsumsi Pangan dan Tingkat Ketahanan Pangan Rumah Tangga di Kabupaten Kampar Provinsi Riau, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(3), 123. doi: 10.22146/ijcn.23110.
- Susanto, E. & Fahmi, A. S. (2012). Senyawa Fungsional dari Ikan : Aplikasinya dalam pangan, *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 1(4), 95–102.
- Susilo, E. (2013). Peran Koperasi Agribisnis Dalam Ketahanan Pangan di Indonesia', *Ekonomi dan Bisnis Indonesia*, 10(1), 95–104. Available at: <https://ejournal.unisnu.ac.id/JDEB/article/view/28/39>.