

**PKM “PENGENALAN B2SA DAN ISI PIRINGKU”
di dusun Patukan, Desa Ambarketawang, Kapanewonan Gamping,
Kabupaten Sleman**

Dyah Titin Laswati¹

¹Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Sains dan Teknologi
(e-mail : dyah.dtl@gmail.com)
Universitas Widya Mataram

Abstract

Community Service aims to increase public knowledge, especially about B2SA and My Meal Dish Content as a refinement of Four Healthy Five Perfect which is considered less relevant at this time. At Patukan, Ambarketawang, Gamping District is one of the areas with a relatively large and dense population. The people who live there on average have a high formal education level and a moderate or sufficient socioeconomic level. The women's empowerment program in the village is also running well and progressing because of the activities of KWT women, PKK from the lowest level, namely Dasawisma PKK, RT PKK, RW PKK, Pedukuhan PKK, Kelurahan PKK to PAUD. Therefore it is deemed necessary to hold community service in the form of counseling or lectures. The purpose of doing community service is to be able to add insight and knowledge indirectly from non-formal education (PKK activities), especially about "Introduction to B2SA and the My Meal Dish Content". The benefit for society is being able to apply it in everyday life using cheap or expensive ingredients or combine it to make it interesting and all family members are healthy and happy. Also, it can help preventing stunting from an early age for young women who are expectant mothers. The output target from the results of this community service is in the form of publication through social media LPPM and Padma Sri Khresna Journal. Keywords: My Meal Dish Content, B2SA, community.

Abstrak

Pengabdian Masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya tentang B2SA dan Isi Piringku sebagai penyempurnaan dari Empat Sehat Lima Sempurna yang sudah dianggap kurang relevan pada saat ini. Dusun Patukan, Desa Ambarketawang, Kapanewon Gamping merupakan salah satu daerah yang jumlah penduduknya relatif banyak dan padat. Masyarakat yang tinggal didalamnya rata-rata mempunyai tingkat pendidikan formal sekolah menengah serta tingkat sosial ekonomi sedang atau cukup. Program pemberdayaan perempuan di desa tersebut juga berjalan cukup baik dan maju karena adanya kegiatan ibu-ibu KWT, PKK baik dari tingkat terendah yaitu PKK Dasawisma, PKK RT, PKK RW, PKK Pedukuhan, PKK Kelurahan sampai PAUD. Oleh karena itu, dipandang perlu untuk diadakan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan atau ceramah guna menambah wawasan dan pengetahuan bagi mereka. Diharapkan nantinya dapat menambah kemajuan-kemajuan bagi ibu-ibu PKK di daerah tersebut.

Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat agar dapat menambah wawasan dan pengetahuan secara tidak langsung dari pendidikan non formal (kegiatan PKK) khususnya tentang “Pengenalan B2SA dan Isi Piringku”. Manfaat bagi masyarakat adalah dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dapat mempraktekkannya dengan bahan-bahan yang murah maupun mahal atau mengombinasikannya agar menjadi menarik dan semua anggota keluarga sehat dan senang. Mencegah stunting sejak dini bagi remaja putri calon ibu. Target luaran dari hasil pengabdian masyarakat ini berupa publikasi melalui media sosial LPPM dan Jurnal Padma Sri Khresna.

Kata kunci : Isi Piringku, B2SA, masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Dusun Patukan, desa Ambarketawang, Gamping, Sleman rata-rata masyarakatnya mempunyai tingkat pendidikan menengah dan mempunyai tingkat sosial ekonomi yang cukup. Mengingat kondisi fisik daerahnya yang kaya akan sumber daya manusia, maka dipandang perlu untuk diberikan penyuluhan yang diharapkan dapat memberikan informasi hal-hal positif untuk kehidupan sehari-hari. Khususnya mengenai Pengenalan B2SA dan Isi Piringku. Materi penyuluhan ini akan membantu meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang pentingnya penyajian makanan sehari-hari yang bervariasi baik dari segi macam bahan maupun kandungan gizi sehingga dicapai hidup sehat bagi seluruh anggota keluarga sebagai antisipasi kemungkinan adanya serangan penyakit (menjaga imunitas tubuh) sehingga tidak mudah sakit (Almatsier, 2012).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu tujuan Tri dharma perguruan tinggi, maka penulis berusaha menangkap salah satu permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat di dusun Patukan, Ambarketawang, Gamping, Sleman pada umumnya yaitu banyaknya

ketidaktahuan tentang pola makan yang beragam bergizi seimbang dan aman serta konsep Isi Piringku dalam pola konsumsi harian agar dicapai Kesehatan yang optimal. Peristiwa kematian akibat gizi salah (gizi buruk maupun gizi lebih) mengakibatkan munculnya berbagai penyakit tidak menular (penyakit degeneratif) seperti *stunting*, diabetes, tekanan darah tinggi dan sebagainya di Indonesia. Harapannya tidak menimpa warga meskipun pada kenyataannya ada beberapa warga yang sudah terkonsumsi penyakit tersebut bahkan sampai meninggal. Hal ini bisa ditangani dengan melakukan penyuluhan tentang hal-hal yang berkaitan dengan gejala tersebut dan kiat untuk menghindarinya. Antara lain dengan pola makan, hidup bersih dan sehat.

2. METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi serta tanya jawab mengenai beberapa kasus terkait. Mengingat lokasi dusun Patukan di Desa Ambarketawang, Gamping, Sleman yang memiliki jumlah penduduk relatif banyak serta beberapa warganya mengalami obesitas dan *over weight*. Diduga karena ketidaktahuan

tentang manajemen hidup sehat dan seimbang dimulai dari pola makan yang beragam bergizi seimbang dan aman dan praktek penyajian Isi Piringku yang telah mengatur tiap-tiap porsi zat gizi baik asupan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Maupun pembatasan-pembatasannya agar tidak mengalami *over load* pada zat gizi tertentu yang dapat mengakibatkan gizi salah baik gizi buruk maupun gizi lebih (Anonim, 2014).

Melalui Ibu-ibu PKK di dusun Patukan, Desa Ambarketawang, Kapanewonan Gamping, Kabupaten Sleman mengetahui pentingnya mengantisipasi/gerakan pencegahan dengan membiasakan hidup sehat dari pola makan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan dan lain-lain.

Adapun bentuk kegiatan PKM berupa:

1. Ceramah mengenai “Pengenalan B2SA dan Isi Piringku” dengan METODE LURING (tatap muka)
2. Dialog dan Tanya jawab serta demo praktek dengan alat dan bahan seperti *Body Mass Index Calculator* untuk mengetahui status Gizi tiap-tiap peserta normal, *under weight* atau *over weight* serta Share Tabel Berat Badan melalui Wa Grup Ibu-Ibu PKK Padukuhan Patukan.

3. Dokumentasi materi dan pelaksanaan link : https://drive.google.com/drive/folders/1EIGfLRgQqyS75gBVNOct3dp-imYe8w_r?usp=sharing

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengawali PKM, pengabdian dalam ceramahnya mengenai “Pengenalan B2SA dan Isi Piringku, menyampaikan ikhwal dan latar belakang kebijakan tersebut, tujuan dan manfaatnya bagi masyarakat. Disampaikan pula, kajian atau penelitian mendukung program “Pengenalan B2SA dan Isi Piringku” tersebut agar masyarakat tidak ragu untuk mendukung dan melaksanakannya. Pemerintah telah menerbitkan Peraturan Presiden (Perpres) No. 22 Tahun 2009 tentang Kebijakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Berbasis Sumberdaya Lokal (Anonim, 2010). Perpres ini mengamanatkan bahwa untuk mewujudkan penganekaragaman pangan diperlukan berbagai upaya secara sistematis dan terintegrasi. Perpres ini sudah ditindaklanjuti, dengan Peraturan Menteri Pertanian No.43 Tahun 2009 tentang Gerakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan (P2KP) Berbasis Sumberdaya Lokal

sebagai acuan yang lebih operasional dalam implementasinya. Implementasi dari Perpres dan Permentan tersebut, Kementerian Pertanian melalui Badan Ketahanan Pangan sejak tahun 2010 meluncurkan program optimalisasi pemanfaatan pekarangan melalui salah satu kegiatan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan (P2KP) melalui Program Peningkatan Diversifikasi dan Ketahanan Pangan Masyarakat untuk mempercepat diversifikasi pangan dan memperkuat ketahanan pangan masyarakat. Program ini sejalan dengan empat target kunci sukses Kementerian Pertanian yang salah satunya adalah diversifikasi pangan. Menurut Anonim (2014), sebagai bentuk keberlanjutan program Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan (P2KP) Berbasis Sumber Daya Lokal Tahun 2010, pada tahun 2014 program P2KP diimplementasikan melalui kegiatan: (1) Optimalisasi Pemanfaatan Pekarangan melalui konsep Kawasan Rumah Pangan Lestari (KRPL), (2) Model Pengembangan Pangan Pokok Lokal (MP3L), serta (3) Sosialisasi dan Promosi P2KP. Melalui 3 (tiga) kegiatan besar ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas konsumsi pangan masyarakat

untuk membentuk pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan aman (B2SA).

Tujuan utama Gerakan Konsumsi Pangan Beragam Bergizi Seimbang (B2SA) adalah meningkatkan kesadaran dan membudayakan pola konsumsi pangan beragam, bergizi, seimbang, dan aman untuk hidup sehat, aktif, dan produktif kepada masyarakat. Di tingkat provinsi, kebijakan tersebut telah ditindaklanjuti melalui surat edaran atau Peraturan Gubernur (Pergub), dan di tingkat kabupaten/kota ditindaklanjuti dengan surat edaran atau Peraturan Bupati/Walikota (Perbup/Perwalikota).

PRINSIP B2SA:

1. Beragam (Semakin Beragam Semakin Lengkap Kandungan Gizinya)
2. Bergizi mengandung Zat Gizi Makro (Karbohidrat, Protein, Lemak) & Mikro (vitamin dan mineral)
3. Seimbang (Jumlahnya harus sesuai dengan kebutuhan usia, jenis kelamin, aktivitas, BB Ideal, Kelompok pangan dan waktu makan)
4. Aman bebas bahaya kimia (BTP yang salah), fisik, biologis. Harus Enak, Menarik, Mudah, Berdaya Jual.

Semakin luas masyarakat yang memahami tentang pangan B2SA diharapkan dapat menghasilkan generasi penerus agar menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dan berdaya saing sehingga menyadari pentingnya menu dan asupan gizi yang baik untuk anak. Untuk itu, kader PKK dan Posyandu ini akan *getok tular* memasyarakatkan menu B2SA kepada keluarga dan lingkungannya.

“Isi Piringku” merupakan program yang sedang digalakkan oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai upaya mengkampanyekan konsumsi makanan sesuai porsi gizi seimbang. Konsep Isi Piringku berbeda dengan konsep 4 sehat 5 sempurna yang sudah lebih dikenal oleh masyarakat. Program 4 sehat 5 sempurna sudah tidak lagi relevan dengan kondisi saat ini, karena pedoman makan yang diberikan justru bisa menjadi tidak sehat jika porsi dan gizinya tidak seimbang. Sebagai contoh, seseorang makan dengan nasi, lauk, sayur, buah dan susu, tidak akan mendapatkan manfaat kesehatan jika porsinya lebih banyak nasi dibandingkan lauk dan sayurannya. Konsep Isi Piringku bertujuan untuk mendorong masyarakat mengkonsumsi makanan gizi seimbang yang disederhanakan dan digambar

secara visual agar mudah dipahami oleh semua lapisan masyarakat.

Menurut Anggraini, (2008) porsi dan jenis makanan yang ada dalam Isi Piringku disesuaikan dengan usia dan beban aktivitasnya. Untuk bayi dan anak balita yang sedang dalam masa pertumbuhan sumber protein harus lebih banyak, sedangkan pada usia dewasa porsi karbohidrat harus dikurangi (Santoso, 2010). Aturan pembagian makanan dalam Isi Piringku adalah $\frac{1}{2}$ porsi piring makan terdiri dari sayur dan buah-buahan yang beragam jenis dan warna, $\frac{1}{4}$ piring makan diisi dengan protein (ikan, ayam, daging, kacang-kacangan dan lainnya), $\frac{1}{4}$ piring makan diisi dengan karbohidrat/makanan pokok (biji-bijian utuh, nasi, gandum, jagung dan lainnya). Lengkapi porsi Isi Piringku dengan konsumsi air putih yang cukup dan batasi susu serta produk turunannya. Susu adalah salah satu sumber protein hewani yang penyerapannya baik, akan tetapi susu bukanlah penyempurna. Hal yang perlu diperhatikan adalah pentingnya keseimbangan antara asupan yang masuk ke dalam tubuh dengan yang keluar harus seimbang, karena jika berlebihan akan menimbulkan obesitas (Mahardika, 2012). Selain konsumsi makanan dengan porsi gizi yang

seimbang, hal yang perlu diperhatikan adalah pembatasan konsumsi gula garam dan lemak (Anonim, 2018). Batas maksimal konsumsi gula seseorang adalah empat sendok makan per hari, garam satu sendok teh dan lemak atau penggunaan minyak goreng maksimal lima sendok makan.

Panduan Isi Piringku dapat diterapkan hampir pada semua kalangan, akan tetapi tidak untuk anak-anak di bawah usia 2 tahun, ibu hamil, atlet olahraga dan pada orang dengan kondisi medis khusus dikarenakan kebutuhan asupan nutrisi yang berbeda. Sumber makanan yang dikonsumsi dapat disesuaikan dengan ketersediaan bahan pangan yang mudah dijangkau oleh masyarakat. Sumber makanan yang dapat dikonsumsi tidak harus dengan bahan makanan yang mahal dan sulit dijangkau, akan tetapi menyesuaikan dengan bahan pangan yang tersedia melimpah di masyarakat.

Kegiatan ceramah mengenai “Pengenalan B2SA dan Isi Piringku” diikuti dengan antusias oleh peserta yang hadir dan dilanjutkan dengan Dialog dan Tanya jawab. Selain itu, dilakukan demo praktek dengan alat dan bahan seperti *Body Mass Index Calculator* untuk mengetahui status Gizi tiap-tiap peserta

normal, *under weight* atau *over weight* serta Share Tabel Berat Badan melalui WA Grup Ibu-Ibu PKK Padukuhan Patukan.

4. PENUTUP

PKM berupa Edukasi Konsumsi Pangan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) telah berlangsung dengan baik dan lancar. Pengabdian juga mengedukasi masyarakat secara langsung agar mendukung kebijakan pemerintah tersebut. Hasil pengabdian menunjukkan peserta pertemuan antusias, banyak pertanyaan diajukan mengenai kasus atau pengalaman pada kerabat maupun tetangga yang mengalami gangguan gizi seperti *stunting*, gizi buruk dan gizi lebih. Kasus Penyakit Tidak menular (PTM) seperti penyakit degenerative (Hipertensi, stroke, jantung, diabetes, anemia dan lain-lain) di masyarakat Padukuhan Patukan khususnya dan Kapanewon Gamping, semakin bertambah. Oleh karena itu, sarannya agar kegiatan serupa, PKM tentang Edukasi Konsumsi Pangan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) dapat diselenggarakan lagi dan digaungkan semangatnya agar kesehatan warga masyarakat terjaga.

5.DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita. (2012). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.

Anggraini, S. D. (2008). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Bergizi Dengan Status Gizi Balita Usia 1-3 Tahun di Desa Lencoh Wilayah Kerja Puskesmas Selo Boyolali. [Skripsi]. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Anonim, 2010. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2010-2014*. Jakarta.

Anonim, 2014. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.

Mahardika, A. (2012). Hubungan antara Pendapatan Keluarga dan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Status Gizi Balita Di Desa Selodoko Kecamatan Ampel kabupaten Boyolali. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Santoso. (2010). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.