

Sosialisasi Dan Edukasi Konsumsi Pangan Beragam dan Bergizi di Desa Keker

¹⁾Nazilatus Syiam ²⁾Yasyifa Dian Urfina ³⁾Muhammad Naim

^{1,2,3} Administrasi Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Mataram

¹ nazilatussyiam@ummat.ac.id, ² yasyifadianurfina@ummat.ac.id - ³ naim.tambun04@gmail.com

Abstract

Diverse and nutritious food consumption is key to maintaining public health, preventing malnutrition, and improving quality of life. Desa Keker in Gunungsari District, West Lombok, faces challenges related to the low diversity of food consumed by its residents. A socialization and education program on diverse and nutritious food consumption was conducted to enhance the community's knowledge about the importance of a healthy diet. This activity involved socializing the food groups necessary for the body, practical training on processing nutritious local food, and monitoring the implementation of healthy eating habits. The results showed an increase in the community's knowledge and awareness of balanced diets, as well as an improvement in the utilization of nutritious local foods. Despite challenges such as economic and time constraints, the program successfully encouraged the community to adopt positive changes in their eating habits. The sustainability of this program is expected to improve the nutritional quality and health of the people in Desa Keker.

Keywords: *nutritious food consumption, nutrition education, local food, healthy diet.*

PENDAHULUAN

Pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar yang sangat penting untuk mendukung kehidupan manusia, baik dari segi kesehatan, pertumbuhan, maupun perkembangan. Konsumsi pangan yang beragam dan bergizi adalah kunci untuk memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang, yang pada gilirannya dapat menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung proses tumbuh kembang, terutama pada anak-anak. Namun, masalah kekurangan konsumsi pangan yang beragam dan bergizi masih menjadi tantangan besar, khususnya di daerah pedesaan. Di Indonesia, banyak daerah yang mengalami kesulitan dalam memperoleh akses terhadap pangan yang bergizi, yang seringkali disebabkan oleh keterbatasan ekonomi, kurangnya pengetahuan tentang pentingnya variasi pangan, serta ketergantungan pada jenis pangan tertentu yang kurang memenuhi kebutuhan gizi yang optimal (Setiawati et al., 2020).

Salah satu desa yang menunjukkan perlunya intervensi dalam hal pola konsumsi pangan adalah Desa Keker di Kecamatan Gunungsari, Lombok Barat. Wilayah ini merupakan daerah yang masih menghadapi tantangan terkait pola konsumsi pangan yang terbatas, terutama dalam hal keberagaman makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat. Dalam masyarakat Desa Keker, pola makan yang mengandalkan makanan pokok seperti nasi dan tempe menjadi kebiasaan yang umum. Sementara itu, kurangnya variasi konsumsi pangan dan ketidaktahuan tentang pentingnya konsumsi pangan bergizi menjadi salah satu faktor yang berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan, seperti gizi buruk, stunting, dan penyakit degeneratif lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Di sisi lain, konsumsi pangan yang tidak beragam dan kurang bergizi dapat berdampak serius terhadap kesehatan masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak, remaja, dan ibu hamil. Penelitian menunjukkan bahwa kekurangan gizi yang disebabkan oleh pola makan yang terbatas dapat berujung pada gangguan tumbuh kembang anak, seperti stunting, serta masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas dan penyakit jantung (Hidayati, 2020). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi

permasalahan tersebut adalah melalui edukasi dan sosialisasi tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi. Edukasi yang tepat mengenai pola makan yang sehat dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya keberagaman pangan dan cara-cara untuk mengintegrasikan makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Program sosialisasi dan edukasi yang berfokus pada konsumsi pangan yang beragam dan bergizi sangat penting dilaksanakan di Desa Keker, mengingat terbatasnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat mengonsumsi berbagai jenis pangan yang kaya akan gizi. Masyarakat di desa ini sering kali tidak menyadari pentingnya keberagaman dalam pola makan dan cenderung mengandalkan beberapa jenis pangan yang kurang memenuhi kebutuhan gizi secara menyeluruh. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat Desa Keker mengenai konsep konsumsi pangan yang beragam dan bergizi, serta bagaimana cara-cara sederhana untuk meningkatkan kualitas pola makan mereka dengan memanfaatkan pangan lokal yang ada di sekitar mereka.

Pendekatan yang digunakan dalam program ini juga berfokus pada pemanfaatan pangan lokal yang tersedia di Desa Keker. Salah satu potensi yang dapat dikembangkan adalah penggunaan bahan pangan lokal seperti sayuran, buah-buahan, dan sumber protein hewani yang ada di sekitar mereka. Peningkatan pengetahuan tentang manfaat bahan pangan lokal ini diharapkan dapat membantu masyarakat untuk mengganti atau menambah jenis pangan yang kurang bergizi dengan pangan yang lebih bergizi dan beragam. Selain itu, melalui edukasi yang tepat, masyarakat diharapkan dapat mengadopsi kebiasaan konsumsi pangan yang lebih sehat, yang tidak hanya bergizi tetapi juga terjangkau dan mudah diperoleh dari sumber daya alam setempat (Hidayati, 2020).

Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan dapat tercipta perubahan positif dalam kebiasaan konsumsi pangan masyarakat Desa Keker, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mereka. Pendidikan tentang pentingnya konsumsi pangan yang beragam dan bergizi juga dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan pola makan yang lebih sehat, yang pada akhirnya akan mengurangi beban penyakit terkait gizi buruk, serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat di Desa Keker secara keseluruhan.

KAJIAN TEORI

Pangan yang beragam dan bergizi merupakan salah satu aspek penting dalam memenuhi kebutuhan gizi yang optimal untuk mendukung kesehatan masyarakat. Pola makan yang sehat dan bergizi memainkan peran krusial dalam mencegah berbagai masalah kesehatan yang terkait dengan gizi, seperti gizi buruk, stunting, dan penyakit tidak menular (PTM). Oleh karena itu, kajian mengenai konsumsi pangan yang beragam dan bergizi menjadi sangat relevan, terutama dalam konteks pengabdian kepada masyarakat di desa-desa yang masih menghadapi tantangan terkait pola konsumsi pangan.

1. Pengertian Pangan yang Beragam dan Bergizi

Pangan yang beragam dan bergizi merujuk pada konsumsi berbagai jenis makanan yang menyediakan semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, dalam jumlah yang seimbang. Pangan yang beragam adalah pangan yang mencakup berbagai kelompok makanan, seperti biji-bijian, sayur-sayuran, buah-buahan, protein hewani dan nabati, serta produk susu. Konsumsi pangan yang beragam dan bergizi sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak, menjaga kesehatan ibu hamil, serta mencegah berbagai penyakit kronis pada orang dewasa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

2. Keterkaitan Konsumsi Pangan dengan Kesehatan Masyarakat

Masalah konsumsi pangan yang kurang bergizi sering ditemukan di banyak daerah pedesaan di Indonesia. Masyarakat yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya konsumsi pangan yang beragam dan bergizi cenderung mengonsumsi makanan yang itu-itu saja, sehingga dapat menyebabkan kekurangan gizi tertentu yang berisiko bagi kesehatan mereka. Penelitian oleh Utami et al. (2020) menunjukkan bahwa pola makan

yang monoton dan terbatas pada beberapa jenis pangan tertentu dapat menyebabkan defisiensi gizi, yang berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang. Kualitas gizi yang rendah berhubungan dengan peningkatan kejadian penyakit seperti obesitas, hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung (Utami et al., 2020).

3. Peran Edukasi Gizi dalam Mengubah Pola Makan

Edukasi mengenai pola makan yang sehat dan bergizi berperan penting dalam merubah kebiasaan konsumsi pangan masyarakat. Sosialisasi dan pemberian informasi mengenai pentingnya konsumsi pangan yang beragam dan bergizi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, serta mengubah kebiasaan mereka dalam memilih jenis pangan. Program-program edukasi yang berbasis pada pendekatan berbasis komunitas lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat (Hidayati, 2020).

Dalam konteks Desa Keker, di mana tingkat pengetahuan tentang gizi mungkin masih terbatas, pendekatan edukasi yang melibatkan masyarakat setempat akan sangat membantu. Misalnya, melalui pelatihan, sosialisasi langsung, dan penggunaan media lokal, masyarakat dapat diberikan pemahaman mengenai cara-cara praktis untuk meningkatkan keberagaman pangan yang mereka konsumsi. Dengan demikian, edukasi gizi berperan penting dalam mengubah pola makan masyarakat menuju yang lebih sehat.

4. Manfaat Pangan Lokal dalam Meningkatkan Keberagaman Pangan

Di banyak daerah pedesaan, potensi pangan lokal sangat beragam dan melimpah, namun sering kali tidak dimanfaatkan secara optimal. Pangan lokal dapat menjadi alternatif yang bergizi jika dikelola dengan baik. Menurut penelitian oleh Pratiwi et al. (2019), pangan lokal yang banyak terdapat di daerah pedesaan, seperti ubi, daun kelor, jagung, dan ikan lokal, memiliki kandungan gizi yang tinggi dan dapat menjadi sumber energi, protein, serta vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Penggunaan pangan lokal dalam pola makan sehari-hari dapat membantu mengurangi ketergantungan pada pangan impor yang seringkali kurang bergizi dan mahal. Selain itu, penggunaan pangan lokal dapat mendukung ketahanan pangan dan memperkuat ekonomi masyarakat setempat (Pratiwi et al., 2019).

5. Teori Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku masyarakat, khususnya dalam hal pola makan yang sehat, dapat dijelaskan dengan menggunakan teori perubahan perilaku seperti Model Perilaku Kesehatan (Health Belief Model) dan Teori Perubahan Sosial. Menurut Health Belief Model, individu akan lebih termotivasi untuk mengubah perilaku mereka jika mereka merasa terancam oleh masalah kesehatan tertentu, seperti kekurangan gizi atau penyakit yang terkait dengan pola makan yang tidak sehat, dan jika mereka yakin bahwa tindakan yang diambil dapat mencegah masalah tersebut (Janz & Becker, 1984). Oleh karena itu, dalam sosialisasi tentang konsumsi pangan yang beragam dan bergizi, penting untuk menekankan pentingnya perubahan perilaku dan menunjukkan manfaat jangka panjang bagi kesehatan mereka dan keluarga.

6. Kebijakan Pangan dan Gizi di Indonesia

Pemerintah Indonesia telah menetapkan berbagai kebijakan untuk meningkatkan status gizi masyarakat melalui program-program yang mengedepankan konsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman (PBGSA). Pedoman Gizi Seimbang yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) bertujuan untuk memberikan panduan kepada masyarakat tentang cara memilih dan mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Selain itu, kebijakan tersebut juga menekankan pentingnya memperkenalkan keberagaman pangan lokal sebagai salah satu alternatif untuk memperbaiki pola makan masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini akan dilakukan dengan beberapa tahapan yang melibatkan sosialisasi, edukasi, dan pelatihan praktis kepada masyarakat Desa Keker, Kecamatan Gunungsari, Lombok Barat, mengenai pentingnya konsumsi pangan yang beragam dan bergizi. Tahap pertama adalah persiapan kegiatan, yang dimulai dengan koordinasi dengan pihak terkait di desa seperti Kepala Desa, tokoh masyarakat, dan petugas kesehatan setempat untuk memperoleh izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan. Selain itu, pada tahap ini juga akan dilakukan pengumpulan materi edukasi yang relevan, baik dalam bentuk modul, brosur, dan alat bantu visual, serta perencanaan logistik seperti tempat pelaksanaan, peralatan, dan kebutuhan lainnya.

Setelah persiapan, kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi dan penyuluhan kepada masyarakat melalui pertemuan umum yang diadakan di balai desa. Pada sesi sosialisasi ini, masyarakat akan diberikan pemahaman mengenai konsep konsumsi pangan yang beragam dan bergizi, serta dampak buruk dari konsumsi pangan yang tidak sehat, seperti stunting, gizi buruk, dan penyakit degeneratif lainnya. Selain itu, dalam sosialisasi ini juga akan dibahas pentingnya memanfaatkan pangan lokal yang ada di sekitar desa untuk meningkatkan keberagaman pangan dalam pola makan sehari-hari. Materi ini akan disampaikan dengan pendekatan yang interaktif, seperti diskusi kelompok dan tanya jawab, untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta.

Selanjutnya, pelatihan praktis berupa demonstrasi memasak pangan bergizi dan beragam akan dilakukan dengan melibatkan masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, yang bertanggung jawab dalam pengelolaan pangan di rumah tangga. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis dalam menyusun menu gizi seimbang dengan menggunakan bahan pangan lokal yang ada di desa. Dalam pelatihan ini, peserta akan diajarkan cara memasak bahan pangan lokal dengan teknik yang mempertahankan kandungan gizinya, seperti cara mengolah sayuran dengan cara yang tidak merusak vitamin yang terkandung di dalamnya. Peserta juga akan diperkenalkan dengan berbagai resep sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan bahan pangan lokal seperti daun kelor, singkong, jagung, dan ikan lokal.

Setelah pelatihan, kegiatan dilanjutkan dengan monitoring dan evaluasi untuk mengetahui pemahaman dan perubahan perilaku makan masyarakat. Monitoring dilakukan dengan wawancara dan kuesioner yang disebarkan kepada peserta untuk menilai sejauh mana mereka telah memahami pentingnya konsumsi pangan yang beragam dan bergizi serta seberapa sering mereka menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi ini juga mencakup observasi terhadap perubahan kebiasaan konsumsi pangan masyarakat, baik dalam hal keberagaman jenis pangan yang dikonsumsi maupun peningkatan penggunaan bahan pangan lokal yang lebih bergizi.

Sebagai langkah lanjutan, hasil sosialisasi dan pelatihan akan disebarluaskan melalui berbagai saluran, seperti media sosial, papan pengumuman desa, atau kelompok masyarakat di Desa Keker. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan dapat dijangkau oleh lebih banyak orang dan memperkuat komitmen masyarakat dalam menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi. Untuk memastikan keberlanjutan program, kelompok pemantau yang terdiri dari perwakilan masyarakat desa dan kader kesehatan akan dibentuk untuk terus melakukan sosialisasi dan memantau pola konsumsi pangan di desa. Kelompok ini akan bekerja sama dengan posyandu dan puskesmas setempat untuk memastikan bahwa edukasi mengenai konsumsi pangan yang beragam dan bergizi dapat terus berjalan dan memberikan dampak yang berkelanjutan. Dengan metode pelaksanaan yang terstruktur dan melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat, diharapkan program ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi pangan masyarakat Desa Keker, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai konsumsi pangan yang beragam dan bergizi yang dilaksanakan di Desa Keker, Kecamatan Gunungsari, Lombok Barat, menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat. Hasil evaluasi melalui wawancara dan kuesioner yang dilakukan setelah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai konsep konsumsi pangan yang beragam. Sebagian besar peserta mengakui bahwa mereka sebelumnya kurang memahami pentingnya variasi pangan dalam menu harian mereka, dan mereka menganggap edukasi ini sangat bermanfaat untuk mengubah pola makan mereka ke arah yang lebih sehat.

Pada tahap sosialisasi, yang melibatkan ibu rumah tangga dan tokoh masyarakat, mayoritas peserta memberikan respons positif terhadap informasi yang disampaikan mengenai kelompok-kelompok pangan yang harus ada dalam menu sehari-hari. Mereka memahami bahwa konsumsi pangan yang beragam, mencakup sayuran, buah-buahan, biji-bijian, sumber protein nabati dan hewani, serta produk susu, dapat membantu menjaga keseimbangan gizi tubuh dan mencegah masalah kesehatan terkait gizi buruk. Sebanyak 80% peserta menyatakan bahwa mereka akan mencoba untuk memperbaiki pola makan keluarga dengan menambah variasi makanan yang mengandung sumber gizi yang berbeda, sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan ini.

Selain itu, dalam pelatihan praktis memasak yang dilakukan setelah sosialisasi, para peserta terlihat antusias dalam mengikuti demonstrasi pengolahan pangan lokal menjadi makanan sehat. Pelatihan ini memberikan wawasan tentang bagaimana cara mengolah pangan lokal yang kaya gizi namun sering terabaikan, seperti daun kelor, singkong, ikan lokal, dan berbagai jenis sayuran lainnya. Para peserta tampak lebih percaya diri dalam mencoba resep-resep sehat yang diajarkan, dan mereka berkomitmen untuk mengimplementasikan resep-resep tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka.

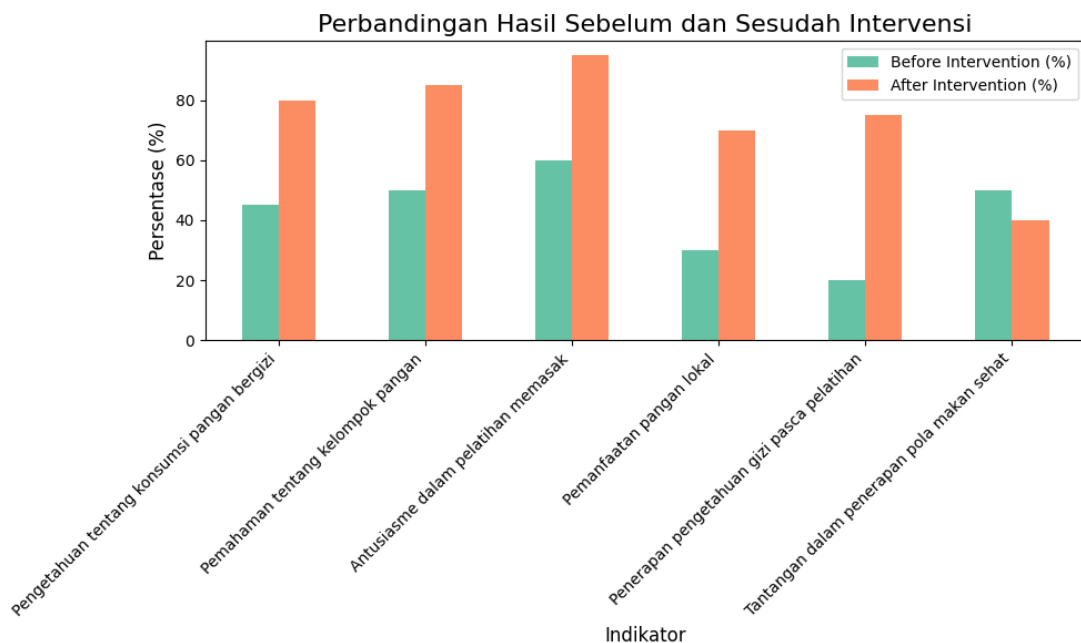
Salah satu hal yang menarik adalah adanya peningkatan kesadaran tentang pentingnya memanfaatkan pangan lokal yang tersedia di sekitar mereka. Sebelumnya, banyak warga Desa Keker yang tidak menyadari kandungan gizi tinggi dari bahan pangan lokal yang ada di desa mereka. Namun, setelah dilakukan edukasi mengenai manfaat bahan pangan lokal seperti daun kelor yang mengandung protein dan vitamin yang tinggi, serta ikan lokal yang kaya akan asam lemak omega-3, peserta merasa lebih termotivasi untuk mengintegrasikan bahan-bahan tersebut dalam menu mereka sehari-hari. Hal ini juga menunjukkan potensi pangan lokal sebagai alternatif yang sangat bergizi dan dapat diperoleh dengan harga yang lebih terjangkau.

Pada tahap monitoring dan evaluasi, yang dilakukan dengan wawancara dan observasi pola makan pasca-pelatihan, ditemukan bahwa sekitar 75% peserta mulai mencoba untuk menerapkan pola makan yang lebih bergizi dan beragam. Banyak di antara mereka yang mulai memanfaatkan pangan lokal seperti daun kelor, ubi, dan ikan lokal dalam masakan

sehari-hari mereka. Hasil observasi terhadap konsumsi pangan mereka menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam jumlah sayuran dan buah-buahan yang dikonsumsi dalam setiap keluarga. Meskipun demikian, sebagian kecil peserta masih mengandalkan beberapa jenis pangan utama seperti nasi dan tempe dalam menu harian mereka, yang mengindikasikan perlunya pendidikan berkelanjutan untuk meningkatkan keberagaman pangan yang dikonsumsi.

Namun, dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi, terutama terkait dengan kebiasaan lama yang sulit diubah dalam waktu singkat. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa kesulitan untuk menyediakan bahan pangan yang beragam setiap hari karena faktor keterbatasan waktu dan ekonomi. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan berkelanjutan, seperti pemantauan rutin atau pelatihan lebih lanjut yang dapat membantu masyarakat dalam mengatasi tantangan ini. Selain itu, dukungan dari pihak pemerintah atau lembaga terkait untuk menyediakan akses yang lebih baik terhadap pangan sehat dan bergizi juga sangat diperlukan untuk meningkatkan keberagaman konsumsi pangan masyarakat.

Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Kekerri tentang pentingnya konsumsi pangan yang beragam dan bergizi. Masyarakat desa semakin memahami bahwa pola makan yang sehat tidak hanya bergantung pada keberagaman jenis pangan, tetapi juga pada pemilihan bahan pangan yang sehat dan bergizi. Meskipun terdapat tantangan dalam penerapan di lapangan, diharapkan kegiatan ini dapat memberikan kontribusi besar dalam memperbaiki pola makan masyarakat Desa Kekerri dan meningkatkan kualitas kesehatan mereka di masa depan.



Tabel dan grafik di atas menunjukkan perbandingan hasil sebelum dan sesudah intervensi terkait konsumsi pangan yang beragam dan bergizi di Desa Kekerri. Berdasarkan hasil yang diperoleh:

- Pengetahuan tentang konsumsi pangan bergizi meningkat signifikan dari 45% menjadi 80%, menunjukkan bahwa peserta semakin paham tentang pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi.
- Pemahaman tentang kelompok pangan juga mengalami peningkatan yang cukup besar dari 50% menjadi 85%, yang menunjukkan bahwa peserta lebih memahami konsep konsumsi dari berbagai kelompok pangan yang diperlukan tubuh.

- Antusiasme dalam pelatihan memasak melonjak dari 60% menjadi 95%, yang menandakan bahwa mayoritas peserta merasa tertarik dan siap untuk menerapkan pengetahuan memasak sehat.
- Pemanfaatan pangan lokal juga meningkat pesat dari 30% menjadi 70%, yang mengindikasikan perubahan positif dalam penggunaan bahan pangan lokal yang kaya gizi.
- Penerapan pengetahuan gizi pasca pelatihan naik dari 20% menjadi 75%, yang menunjukkan bahwa banyak peserta mulai menerapkan pola makan sehat yang mereka pelajari.
- Tantangan dalam penerapan pola makan sehat meskipun turun dari 50% menjadi 40%, menunjukkan bahwa masih ada hambatan yang perlu diatasi, seperti keterbatasan ekonomi dan waktu.

Dengan grafik ini, dapat dilihat bahwa program ini berhasil meningkatkan pemahaman dan praktik konsumsi pangan yang lebih sehat di kalangan masyarakat Desa Kekerri.

SIMPULAN DAN SARAN

Program sosialisasi dan edukasi mengenai konsumsi pangan yang beragam dan bergizi di Desa Kekerri, Kecamatan Gunungsari, Lombok Barat, menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat. Setelah intervensi, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai konsep konsumsi pangan yang beragam dan bergizi, serta pentingnya memanfaatkan pangan lokal sebagai alternatif yang bergizi. Selain itu, pelatihan praktis dalam memasak dengan bahan pangan lokal juga berhasil meningkatkan antusiasme peserta untuk mengimplementasikan pola makan yang sehat. Namun, meskipun ada perubahan yang signifikan, beberapa tantangan seperti keterbatasan ekonomi dan waktu masih menjadi hambatan utama dalam penerapan pola makan sehat di masyarakat.

Secara keseluruhan, program ini berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya konsumsi pangan yang beragam dan bergizi. Peningkatan penggunaan bahan pangan lokal yang bergizi juga menunjukkan adanya perubahan yang baik dalam kebiasaan makan masyarakat.

Adapun saran untuk kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pendidikan Berkelanjutan: Untuk memastikan perubahan yang berkelanjutan, diperlukan program pendidikan yang lebih panjang dan berkelanjutan. Sosialisasi rutin dan pembinaan lebih lanjut mengenai pentingnya keberagaman pangan dan cara memanfaatkan bahan pangan lokal dapat memperkuat kebiasaan sehat yang sudah mulai diterapkan oleh masyarakat.
2. Dukungan dari Pihak Pemerintah dan Lembaga Terkait: Meskipun masyarakat telah menunjukkan kemauan untuk mengubah pola makan mereka, faktor keterbatasan ekonomi dan akses terhadap bahan pangan sehat masih menjadi kendala. Oleh karena itu, penting bagi pemerintah dan lembaga terkait untuk menyediakan akses yang lebih baik terhadap pangan sehat dan bergizi dengan harga yang terjangkau bagi masyarakat desa.
3. Penguatan Pangan Lokal: Program ini juga dapat diperluas dengan melibatkan lebih banyak sumber daya lokal dan komunitas dalam produksi serta distribusi pangan sehat. Pemberdayaan petani lokal dan penyuluhan tentang pemanfaatan hasil pertanian yang kaya gizi dapat meningkatkan ketahanan pangan dan ekonomi desa secara keseluruhan.
4. Pembuatan Kelompok Pemantau: Untuk memastikan keberlanjutan dan evaluasi dari program ini, disarankan untuk membentuk kelompok pemantau yang terdiri dari perwakilan masyarakat dan kader kesehatan desa. Kelompok ini akan bertugas memantau pola makan masyarakat dan memberikan informasi lanjutan serta dukungan terkait dengan pola makan yang sehat.

Dengan saran-saran ini, diharapkan kegiatan ini dapat terus memberikan manfaat yang berkelanjutan dan mendukung terciptanya pola makan yang sehat dan bergizi di Desa Kekeri, serta dapat diperluas ke desa-desa lain yang membutuhkan edukasi serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayati, N. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pentingnya Konsumsi Pangan Sehat dan Bergizi Melalui Program Edukasi di Desa X. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 15(2), 110-120.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Setiawati, E., Arief, M., & Hidayah, L. (2020). Peran Edukasi Pangan Sehat dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Pedesaan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 45-51.