

## PEMANFAATAN PANGAN LOKAL SEBAGAI SUMBER PEMENUHAN GIZI MASYARAKAT DESA PASIR GOMBONG

Deni Alamsah

Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman

Email: [denialamsah@gmail.com](mailto:denialamsah@gmail.com)

### Abstract

*This research is motivated by the use of local food as a source of food for the community in Pasir Gombang Village, North Cikarang District, Bekasi Regency. The community still provides local food available locally as a supplement. The purpose of this study was to determine the use of local food as a source of community nutrition and to identify the types of local food used as a source of community nutrition in Pasir Gombang Village, North Cikarang District, Bekasi Regency. This is a qualitative descriptive study involving parents, integrated health post (Posyandu) cadres, hamlet heads, and midwives in Pasir Gombang Village, North Cikarang District, Bekasi Regency. Data were collected through observation, interviews, and documentation. Data were analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that in utilizing local food as a source of healthy nutrition, the community, including Posyandu cadres, understands the benefits of local food and its types.*

**Keywords:** local food, community nutrition

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber pemenuhan masyarakat di Desa Pasir Gombang Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi, karena masyarakat masih menyediakan pangan lokal yang ada di daerah itu sendiri sebagai makanan tambahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber pemenuhan gizi masyarakat dan untuk mengetahui jenis pangan lokal apa saja sebagai sumber pemenuhan gizi masyarakat di Desa Pasir Gombang Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang melibatkan orang tua, kader posyandu, kepala dusun, dan bidan di Desa Pasir Gombang Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. Data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis dengan menggunakan cara reduksi data, data display, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelian menunjukkan bahwa dalam memanfaatkan pangan lokal sebagai sumber pemenuhan gizi masyarakat termasuk kader posyandu mengetahui manfaat yang terdapat dalam pangan lokal dan mengetahui jenis-jenis pangan lokal.

**Kata kunci:** pangan lokal, gizi masyarakat

### PENDAHULUAN

Pangan lokal merupakan pangan yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi dan sumber daya wilayah setempat. Oleh karena itu jenis, jumlah serta kualitas produk pangan lokal akan sangat tergantung pada kondisi spesifik yang ada pada wilayah tersebut. Kondisi ini bukan hanya kesesuaian lahan, sifat tanah, iklim dan aspek budi daya

yang mempengaruhi, tetapi juga kondisi sosial, ekonomi dan budaya masyarakat tersebut.

Suardi menyatakan bahwa pangan lokal mempunyai keunggulan dari segi kualitas, kuantitas dan juga fungsi untuk kelestariannya. Pangan lokal biasanya juga sedikit ketergantungan terhadap penggunaan

tambahan dengan menggunakan gula untuk dapat dikonsumsi dengan rasa manis dan rasa khasnya yang sudah tidak terlalu banyak karena sudah ditambah dengan berbagai rasa, sehingga tidak memerlukan zat pewarna dan pengawet. Menurut Suryana dengan pangan dan gizi yang cukup, serta kemampuan rumah tangga untuk mengolah dan mengkonsumsi agar menjaga perawatan kesehatan yang baik, karena setiap individu akan mempunyai status gizi yang baik untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif.

Sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas merupakan kunci bagi produktivitas nasional dan bagi penguatan daya saing bangsa Indonesia di bidang ekonomi maupun sosial di era globalisasi yang semakin kompetitif. Masalah pangan dan gizi sangat berkaitan erat, karena gizi seseorang sangat tergantung pada kondisi pangan yang dikonsumsinya. Masalah pangan antara lain menyangkut ketersediaan pangan dan kerawanan konsumsi pangan yang dipengaruhi oleh kemiskinan, rendahnya pendidikan, dan adat kepercayaan yang terkait dengan jenis makanan. Sementara permasalahan gizi tidak hanya terbatas pada kondisi kekurangan gizi, melainkan juga kecakupan kondisi kelebihan gizi.

Gizi merupakan rangkaian proses secara organik makanan yang di cerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi normal organ, serta mempertahankan kehidupan seseorang. Gizi di Indonesia sangat berkaitan erat dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai makanan. Makanan adalah bahan yang mengandung zat-zat gizi dan unsur-unsur ikatan kimia yang dapat direaksikan oleh tubuh menjadi suatu zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk mendapatkan energi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan potensi 5 makanan lokal sangat tersedia dan tercukupi sebagai menu asupan

dalam keluarga. Namun, belum sepenuhnya dimanfaatkan sebagai makanan penyeimbang. Oleh karena itu, diharapkan dapat memaksimalkan pemenuhan gizi yang baik bagi anak, sehingga mampu memenuhi aspek-aspek tumbuh kembang anak. Pertumbuhan anak dalam pemberian makanan yang sehat sangat penting bagi fisik, karena makanan yang sehat mempunyai gizi yang cukup bagi tubuh anak dan makanan yang diperoleh merupakan sumber utama dalam memenuhi tumbuh kembang secara maksimal sehingga mencapai kesehatan yang paripurna.

## METODE

Penelitian adalah suatu kegiatan ilmiah yang terencana, terstruktur, dan mempunyai tujuan tertentu baik secara praktis maupun secara teoritis.<sup>32</sup> penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Didalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan dengan suatu tujuan dalam memberikan suatu informasi tentang suatu keadaan secara objektif. Penelitian deskriptif ini ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan suatu kejadian yang bersifat alamiah. Jadi dengan menggunakan penelitian ini, maka peneliti ini akan mendeskripsikan secara khusus tentang Pemanfaatan Pangan Lokal Sebagai Pemenuhan Gizi Masyarakat di Desa Pasir Gombang.

Dalam penelitian ini kehadiran peneliti adalah sebagai instrumen kunci untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel. Dengan kehadiran peneliti dilokasi, sangat berpengaruh dalam mengumpulkan data dan informasi yang dibutuhkan secara fakta dalam mendapatkan hasil penelitian yang murni. Kehadiran peneliti di lokasi penelitian secara langsung sebagai penyannya atau

pewawancara. Dalam penelitian kualitatif, tehnik pengumpulan data yang utama adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan secara bersamaan disaat melakukan observasi atau pengamatan pada waktu penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Desa Pasir Gombang Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data diperoleh. Sumber data dalam melakukan penelitian kualitatif adalah kata-kata, tindakan, dan selebihnya data tambahan seperti dokumentasi dan lainnya.

Teknik pengumpulan data adalah langkah strategis dalam suatu penelitian, karena tujuan dari penelitian yaitu mendapatkan sebuah informasi. Menurut Sugiyono, pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai cara melalui sumber data yang di *setting*. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan melalui observasi, dokumentasi, dan wawancara.

Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Bugin menyatakan bahwa observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan penginderaan. Teknik wawancara adalah sebuah bentuk percakapan yang bertujuan untuk memperoleh informasi atau data yang valid. Dalam teknik wawancara terdapat pertanyaan dan jawaban yang diberikan secara verbal, biasanya komunikasi ini dilakukan dalam keadaan saling berhadapan dengan orang yang di wawancarai.

Dokumentasi merupakan sumber instrumen yang menjadi alat bantu untuk digunakan dalam proses penelitian sebagai bukti hasil penelitian. Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun sesuai data yang di dapat dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi secara teratur dengan melakukan pengelompokan data kedalam beberapa

kategori yaitu menjabarkan kedalam tema-tema, melakukan sintesa menyusun pola, memilih yang penting, serta yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh peneliti sendiri maupun orang lain.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh selama penelitian mengenai pemberian makanan tambahan melalui pemanfaatan pangan lokal sebagai salah satu untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi anak usia dini maupun orang tua, dengan memanfaatkan pangan lokal. di Desa telah memberikan program pelayanan sehat dengan memberikan asupan makan yang bergizi satu kali dalam satu bulan. Pemanfaatan ini adalah pilar ketahanan yang tertuju pada pemanfaatan makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat maupun didalam keluarga, serta cara kerja tubuh seseorang dalam menyerapkan makanan dengan memanfaatkan zat gizi dari makanan lokal, sehingga dengan memanfaatkan makanan lokal yang baik, dapat tercapai dalam kehidupan rumah tangga dengan melihat keadaan terpenuhnya bahan pangan dari segi kuantitas, kualitas, keragaman, zat gizi, dan keterjangkauan agar setiap keluarga dapat hidup sehat, bergizi, aktif, dan produktif.

Pemberian makanan tambahan dengan memanfaatkan pangan lokal mempunyai manfaat yang dapat memperbaiki pola makanan untuk mengubah kebiasaan mengkonsumsi makanan praktis, yaitu dengan memanfaatkan beberapa dari jenis pangan lokal diantaranya :

- 1) Jagung (*latung*) Jagung atau *latung* dapat dijadikan bahan pangan, karena jagung memiliki kandung karbohidrat dan protein yang dapat memberikan energi sehingga membantu sistem kekebalan dalam tubuh. *Latung* ini dapat diolah menjadi beranekaragam jenis makanan yang menarik perhatian anak untuk mengkonsumsinya seperti es krim dari

jagung, perkedel, bubur jagung, sup jagung dan puding jagung. Namun orang tua anak di Dusun Ndewel hanya mengolah jagung dalam bentuk sederhana untuk dikonsumsi anak usia dini seperti membuat dodol, jagung rebus, jagung bakar, dan dijadikan sayuran. *Latung* tidak dapat dikonsumsi setiap hari, karena memiliki musim tersendiri. *Latung* di Dusun Ndewel biasanya mulai panen pada bulan September sampai awal bulan Januari.

- 2) Ubi jalar (*Tete Wase*) *Tete wase* adalah bahan makanan yang memiliki rasa manis dan mengandung karbohidrat. *Tete wase* dapat diolah dengan cara direbus, kukus, di panggang atau diolah menjadi kue. Makanan ini rata-rata disenangi oleh anak, karena sudah memiliki rasa manis tersendiri. Oleh karena itu *Tete wase* dapat menghasilkan tenaga dalam melakukan aktivitas. Adapun hasil Olahannya seperti gambar dibawa ini:
- 3) Labu kuning (*Ndisi*) Labu kuning memiliki kandungan zat gizi yang banyak seperti serat, vitamin, mineral, dan juga air sehingga dapat bermanfaat bagi kesehatan. Labu kuning dapat diolah dalam bentuk sayursayuran seperti sayur sup, sayur lodeh, dan sayur asem.
- 4) Kangkung (*Nggako*) Kangkung merupakan sayuran yang paling disenangi oleh anak. Jenis sayuran ini kaya akan manfaat baik itu untuk pencernaan, menunjang kesehatan mata, menjaga daya tahan tubuh, meningkatkan kualitas otak anak dan lain-lain. Kangkung dapat diolah dalam bentuk sayur-sayuran seperti tumis kangkung, peleceng kangkung, dan dijadikan bakwan.
- 5) Kelapa (*Nio*) Sebagian besar anak-anak suka dengan hal-hal yang terasa manis, kelapa dapat diolah menjadi minuman yang segar, santan dan juga dapat diolah menjadi *Mina nio* atau minyak kelapa untuk dijadikan obat. Kelapa pada umumnya dijadikan campuran dalam

beberapa makanan olahan tertentu seperti kue putu, dadar guling, ondel-ondel, urap sayur, serundeng kelapa. Namun orang tua anak di Dusun Ndewel hanya mengolah kelapa untuk dikonsumsi anak usia dini seperti logosari, wajik, Agar-agar, dan kue rangi.

- 6) Pisang (*Muku*) Pisang banyak mengandung nutrisi, vitamin dan mineral yang dapat meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh dan melancarkan pencernaan. Bentuk olahan yang berasal dari pisang memiliki beranekaragam jenis di antaranya pisang coklat, bolu pisang, pisang bakar, pisang rebus, kripik pisang, es krim pisang dan dapat dijadikan jus pisang. Namun yang sering diolah oleh orang tua anak seperti pisang bakar, pisang rebus, bolu pisang, pisang goreng dan kripik pisang.
- 7) Singkong (*Tete Wogor*) Kandungan utama singkong adalah karbohidrat sebagai sumber energi untuk tubuh anak maupun orang dewasa. Dalam singkong juga mengandung vitamin C yang mendukung kekebalan tubuh dan kesehatan kulit anak. Singkong dapat diolah menjadi anekaragam seperti Donat, Tape, Bubur, Ondel-Ondel dan lainnya. Namun orang tua anak di dusun Ndewel hanya mengolah yang sederhana saja seperti singkong rebus, lemet singkong, songkol dan membuat kolak.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber pemenuhan gizi anak usia dini di Desa Pasir Gombang maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Pertama, Pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber pemenuhan gizi masyarakat bisa dilihat dari asupan makanan berupa nasi, daging, serta makanan lainnya yang mengandung gizi seimbang melainkan juga dengan memanfaatkan pangan lokal seperti:

Jagung (*latung*) ini dapat diolah seperti membuat dodo, rebus, bakar, dan dijadikan sayuran, Ubi jalar (*Tete Wase*) dapat diolah dengan cara direbus, kukus, di panggang atau diolah menjadi kue, Labu kuning (*Ndisi*) dapat diolah dalam bentuk sayur-sayuran, Kangkung (*Nggako*) dapat dijadikan sayur-sayuran, Kelapa (*Nio*) dapat diolah menjadi *Mina nio* atau minyak kelapa untuk dijadikan obat dan menjadi minuman yang segar, Pisang (*Muku*) Bentuk olahan yang berasal dari pisang sangat banyak tergantung dari orang tua dalam kreatif untuk membuat olahan yang menarik perhatian anak dan Singkong (*Tete Wogor*) Singkong dapat diolah menjadi anekaragam seperti Donat, Tape, Bubur, Ondel-Ondel dan lainnya. Namun orang tua hanya mengolah yang sederhana saja seperti direbus, membuat kolak, lemet dan digoreng. Sehingga kebutuhan gizi anak di Dusun Ndewel cukup baik terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin dan mineral.

Kedua, jenis-jenis pangan lokal sebagai sumber pemenuhan gizi anak usia dini di Desa Pasir Gombang. Disini orang tua maupun masyarakat memanfaatkan beberapa jenis pangan lokal untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan serta memenuhi kebutuhan asupan gizi masyarakat.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas dan pembahasan tentang pemanfaatan pangan lokal sebaagi sumber pemenuhan gizi masyarakat. Peneliti mengajukan beberapa saran yaitu dalam melaksanakan kegiatan masyarakat para ibu-ibu harus lebih kreatif lagi dalam mengolah pangan lokal agar masyarakat tidak bosan dalam mengkonsumsinya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahmat Fathoni, *Metode Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011, hlm.104.
- Adi Sumarsono dkk. *Program Kemitraan*

*Masyarakat: Pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber asupan gizi bagi balita prasejahtera daerah perbatasan di Kabupaten Merauke*". Jurnal pengabdian kepada masyarakat: vol 5 (3): 258-265. November 2010.

Ahmad Jauhari, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*, Yogyakarta: Jaya Ilmu, 2015, hlm. 248-251. Ahmad Suhaimi, DEA. *Pangan, Gizi, Dan Kesehatan*. Yakyakarta: Cv Budi Utama, 2019, hlm. 7-8.

Asmoro Achmadi, *Makanan Halal Thayyiban*. Semarang: Puslit lain Walisongo Semarang, 2008, hlm.94 Azka Khansa Hanifah. *Pemanfaatan dan pengolahan bahan pangan lokal untuk memaksimalkan gizi keluarga*. KKN-PPM UGM SABU RAIJUA, 2020, hlm.1.

Badan Bimnas Ketahanan Pangan. *Model Pemberdayaan Masyarakat Untuk Mewujudkan Ketahanan Pangan*. Jakarta: Depertemen Pertanian, 2004, hlm.7.

Djam'an dan Aan, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Bandung:Alfabeta, 2014, hlm.104-105.

Dra. Lilis Madyawati, *Strategi Pengembangan Bahasa Pada Anak*, Jakarta: Kencana, 2016, hlm. 2.

Leily Amalia Furkon, *Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2013), Hlm. 1-3.

Lexi J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfa Beta, 2016, hlm. 157.

Ruslan Ahmad, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2014, hlm.15.

Soegeng Santoso Dan Anne Lies Ranti. *Kesehatan dan Gizi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013, hlm. 107.

Sukmadinata, *Metode LPenelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakariya, 2014, hlm.11.

Ulbar Silalahi, *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: PT. Refika Aditam, 2010,

hlm.312.  
Soegeng Santoso Dan Anne Lies Ranti.  
*Kesehatan dan Gizi*, Jakarta: Rineka  
Cipta, 2013, hlm. 107.

Rusilanti dkk. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*,  
(Bandung: PT Remaja Rosdakarya,  
2015), hlm. 153.