

UPAYA PEMENUHAN PANGAN YANG BERGIZI SECARA MANDIRI DI MASA PANDEMI COVID-19

THE EFFORTS TO FULFILL NUTRITIOUS FOOD INDEPENDENTLY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Nyayu Neti Arianti^{1)*}, Rahmi Yuristia²⁾, Andi Irawan³⁾

¹⁾Jurusan Sosial Ekonomi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Bengkulu
email: nnarianti@unib.ac.id

²⁾Jurusan Sosial Ekonomi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Bengkulu
email: tiawarasy@gmail.com

³⁾Jurusan Sosial Ekonomi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Bengkulu
email: andi.rwn@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung sejak bulan Maret 2020 berpengaruh kepada kemampuan rumahtangga untuk memenuhi pangan keluarga. Ibu rumahtangga yang memiliki peran sangat potensial dalam keluarga menjadi khalayak yang strategis bagi kegiatan pengenaliterapan ilmu pengetahuan dan keterampilan upaya pemenuhan pangan secara mandiri. Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan, demonstrasi dan belajar sambil mengerjakan (praktek). Pengetahuan dan keterampilan yang dikenalkan adalah menanam sayur-sayuran bayam dan kangkung dalam keranjang buah bekas, membuat taugé dan membuat telur asin. Peserta kegiatan terdiri dari 13 ibu yang rumahtangganya terdampak pandemi Covid-19 terutama dalam hal penurunan kemampuan ekonomi. Para peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan mempraktekkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh di rumah masing-masing. Sebagian besar peserta kegiatan menyatakan bahwa bertanam sayuran dalam keranjang bekas, membuat taugé dan membuat telur asin memberikan keuntungan ekonomi, tidak bertentangan dengan situasi kondisi sosial, budaya dan lingkungan, mudah dilakukan, bisa dicoba sendiri dan hasilnya dapat diamati. Semangat peserta kegiatan harus terus dipertahankan. Pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh harus terus diterapkan sehingga dapat menyediakan sumber pangan secara mandiri. Pengetahuan dan keterampilan sederhana yang lain juga dapat dikenalkan agar membangkitkan kreatifitas, produktifitas dan kemandirian terutama bagi ibu-ibu rumahtangga.

Kata kunci: upaya pemenuhan pangan, pangan keluarga, pangan bergizi, mandiri, pandemi Covid-19

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic, which has been going on since March 2020, affects the ability of households to meet family food. Housewives who have a very potent role in the family become strategic audiences for the application of knowledge and skills to fulfill food independently. Activities carried out by extension methods, demonstrations and learning by doing (practice). The knowledge and skills transferred were growing spinach and kale in fruit baskets, making bean sprouts, and making salted eggs. Participants in the activity were 13 housewives whose households were affected by the Covid-19 pandemic, especially in terms of decreasing economic capacity. Participants participated in the activity enthusiastically and practiced the knowledge and skills acquired in their own homes. Most of the participants stated that growing vegetables in baskets, making bean sprouts, and salted eggs provide economic benefits, compatible with social, cultural, and environmental situations, was easy to apply, could be tried by themselves and the results could be observed. The enthusiasm of the participants in the activity must be maintained. The other knowledge and skills have to be applied continuously so that they can provide food sources independently. Knowledge and other simple skills can also be applied to generate creativity, productivity, and independence, especially for housewives.

Keywords: efforts to fulfill food, family food, nutritious food, independent, covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 di Provinsi Bengkulu sudah berlangsung cukup lama, yakni sejak bulan Maret 2020. Berbagai dampaknya dirasakan oleh seluruh masyarakat. Bukan saja dampak terhadap kesehatan, tetapi juga dampak ekonomi, sosial dan lain-lain.

Pandemi Covid-19 berdampak kepada rumahtangga antara lain berupa : daya beli yang menurun, hutang menjadi lebih banyak, tingkat pengembalian investasi menjadi rendah, nilai omset bisnis menurun, pendapatan juga menurun, menurunnya kemampuan membayar angsuran ke bank tepat waktu serta biaya sekolah dan kuliah meningkat untuk menunjang belajar dengan teknologi [1].

Menurunnya pendapatan dan daya beli mengakibatkan kemampuan yang menurun pula untuk memenuhi pangan keluarga. Padahal pada masa pandemi pemenuhan kebutuhan pangan bergizi sangat diperlukan untuk menjaga imunitas tubuh.

Pandemi Covid-19 juga menuntut masyarakat untuk mampu menjaga kesehatan dan menjaga imunitas tubuh tetap tinggi agar terhindar dari kemungkinan tertular virus Covid-19. Upaya penerapan protokol kesehatan 5 M (Memakai masker, Mencuci Tangan, Menjaga Jarak, Menghindari kerumunan dan Mengurangi mobilitas kel luar rumah) menyebabkan terbatasnya mobilitas penduduk. Masyarakat lebih banyak berdiam di rumah. Ibu-ibu rumahtangga juga lebih memilih tinggal di rumah demi menjaga kesehatan diri dan keluarga.

Peran ibu rumah tangga sangat penting dalam rumahtangga. Ibu ikut berperan dalam merencanakan, memikirkan dan menyediakan kebutuhan pangan keluarga, merawat kesehatan keluarga dan mengelola keuangan keluarga. Peran-peran tersebut harus dapat dijalankan oleh hampir semua ibu rumahtangga, juga pada masa pandemi Covid-19 [2].

Para ibu rumahtangga yang umumnya menyiapkan pangan bagi keluarga sebaiknya memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mempersiapkan pangan bagi keluarga. Hikmah pandemi yang lain adalah para ibu rumahtangga harus lebih kreatif agar mampu menghadapi masalah secara mandiri.

Ibu-ibu rumahtangga di RT 04 RW 02 Kandang Limun Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu juga mengalami hal yang sama. Permasalahan yang terjadi adalah minimnya pengetahuan, keterampilan dan kemandirian ibu-ibu rumahtangga dalam menyediakan pangan keluarga akibat belum adanya kegiatan pembimbingan dan pembinaan kepada ibu-ibu rumahtangga terkait hal tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengenaliterapkan pengetahuan dan keterampilan para ibu rumahtangga di RT 04 RW 02 Kelurahan Kandang Limun agar dapat memenuhi kebutuhan pangan keluarga yang bergizi secara mandiri. Kegiatan ini juga tidak menutup kemungkinan akan memberikan manfaat kepada khalayak sasaran berupa ide

untuk menjadikannya sebagai sumber pendapatan alternatif bagi rumahtangga.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di RT 04 RW 02 Kelurahan Kandang Limun Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Juli sampai November 2020. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu rumahtangga sebanyak 13 orang. Ke-13 ibu rumahtangga tersebut adalah ibu rumahtangga yang suami atau kepala rumahtangganya mengalami permasalahan/ hambatan dalam sumber mata pencahariannya karena pandemi Covid-19. Data dan informasi didapatkan berdasarkan wawancara dengan ketua RT 04 RW 02 Kelurahan Kandang Limun.

Tujuan kegiatan diwujudkan melalui metode penyuluhan, demonstrasi dan belajar sambil mengerjakan (*learning by doing*), sehingga khalayak sasaran berpartisipasi aktif dalam kegiatan. *Learning by doing* berarti belajar sambil melakukan. Jadi mempelajari sesuatu tidak hanya melalui teori saja tetapi langsung mempraktekkan teori atau pengetahuan yang diterima. Metode *learning by doing* memiliki manfaat bagi peserta didik atau peserta kegiatan, antara lain : hasil belajar lebih memuaskan, memotivasi peserta untuk lebih giat, karena manusia mempunyai sifat dasar yakni rasa tanggung jawab dan beban moral untuk melaksanakan dengan maksimal apa yang sudah diketahui dan dipahami [3].

Kegiatan penyediaan pangan bergizi mandiri bagi keluarga meliputi kegiatan

menanam sayur-sayuran (bayam dan kangkung) dalam keranjang buah bekas, membuat tauge dan membuat telur asin. Kegiatan ini dianggap cukup mudah dan murah untuk diterapkan oleh ibu-ibu rumahtangga dalam menyediakan pangan bergizi bagi keluarga.

Evaluasi dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi serta *learning by doing*. Evaluasi dilaksanakan dengan dua metode. Pertama, metode survei dengan mewawancarai peserta. Peserta diminta memberikan tanggapan atau penilaian tentang ilmu dan keterampilan (inovasi) yang sudah diberikan. Hasil survei ini selanjutnya dianalisis secara kuantitatif deskriptif berdasarkan tabulasi frekuensi.

Aspek-aspek yang dinilai dari teknologi/inovasi yang dikenalkan adalah : 1) Keuntungan relatif dari teknologi yang dikenalkan, 2) Kompatibilitas, yakni kesesuaian dengan situasi dan kondisi pendukungnya (sosial, budaya dan lingkungan), 3) Kompleksitas, yaitu tingkat kerumitan teknik/cara, 4) Trialibilitas, yakni kemudahan untuk dicoba, dan 5) Observabilitas, yaitu efektifitas dan hasil yang dapat diamati [4].

Kedua, adalah mengamati mengaplikasikan ilmu dan keterampilan yang dikenalkan di rumah masing-masing peserta kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi dalam tiga kegiatan, yaitu :

1. Persiapan.

Kegiatan persiapan dilakukan beberapa pekan sebelum kegiatan pelaksanaan. Kegiatan persiapan ini dilakukan mulai dari survei ke lapangan untuk mendapatkan permasalahan yang diungkapkan secara langsung oleh khalayak sasaran. Kemudian dilakukan dirumuskan solusi bagi permasalahan yang dihadapi.

Kegiatan dilakukan dengan menyiapkan alat dan bahan serta perlengkapan lainnya. Bahan dan alat yang disiapkan untuk bertanam sayur-sayuran dalam keranjang buah bekas adalah keranjang buah bekas, media tanam, serta benih bayam dan kangkung. Keranjang bekas kemasan buah-buahan dipilih karena mudah didapatkan dan murah, ringan dan ukurannya juga sesuai untuk menjadi wadah bertaman di lahan pekarangan rumah. Pemanfaatan sampah plastik juga menjadi salah satu upaya untuk menyelamatkan lingkungan.

Sampah plastik umumnya tidak dapat terurai secara alami. Kalaupun sampah plastik tersebut dapat terurai, bahan plastik akan menjadi potongan mikroskopis yang disebut "plastik mikro". Plastik mikro ini masih berbahaya bagi lingkungan [5].



Gambar 1. Penyiapan media tanam sayuran



Gambar 2. Keranjang buah bekas siap ditanami

Bahan dan alat untuk membuat tauge adalah kacang hijau, baskom plastik, bakul plastik, dan serbet. Sementara untuk kegiatan membuat telur asin disiapkan wadah plastik, jaring stenlis, telur itik dan garam.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan demonstrasi dilakukan kepada ibu-ibu peserta di RT 04 RW 02 Kelurahan Kandang Limun. Kegiatan itu dilaksanakan pada tanggal 2 November 2020.



Gambar 3. Berdialog dengan salah satu peserta kegiatan

Kegiatan dihadiri oleh 13 peserta seperti yang direncanakan. Peserta mengikuti penyuluhan dengan semangat dan antusias.



Gambar 4. Kegiatan penyuluhan



Gambar 5. Contoh bertanam bayam dan kangkung dalam keranjang buah bekas



Gambar 6. Peserta kegiatan menyimak materi



Gambar 7. Penyerahan contoh keranjang untuk bertanam sayuran



Gambar 8. Contoh membuat telur asin

3. Evaluasi Kegiatan

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan demonstrasi, masing-masing peserta memperoleh keranjang buah bekas berisi media tanam dan benih kangkung dan bayam, alat dan bahan pembuatan tauge serta alat dan bahan membuat telur asin. Harapannya adalah agar para peserta dapat langsung mempraktekkannya di rumah masing-masing. Metode belajar sambil melakukan (*learning by doing*) memberikan dampak yang paling baik pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan.



Gambar 9. Ibu-ibu peserta kegiatan menerima bahan dan alat praktek

Hasil dari dua metode evaluasi adalah

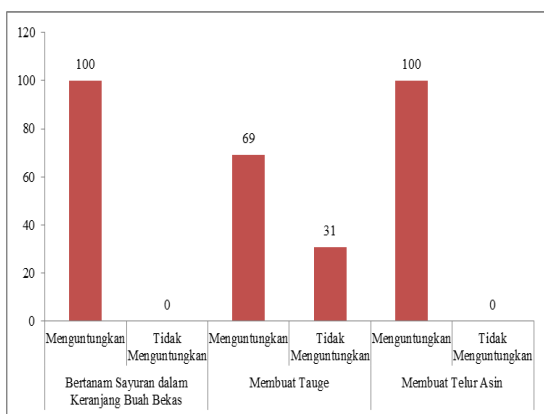
sebagai berikut :

Hasil survei penilaian peserta tentang pengetahuan dan keterampilan yang dikenalkan, yakni menanam sayuran dalam keranjang buah bekas, membuat tauge, dan membuat telur asin meliputi aspek-aspek berikut :

a. Keuntungan Relatif

Manfaat atau keuntungan relatif , diantaranya adalah keuntungan ekonomi, yang didapat dari penerapan suatu teknologi juga menjadi pertimbangan khalayak/peserta kegiatan. Jika teknologi itu dapat memberikan keuntungan maka akan menjadi salah satu alasan bagi khalayak untuk menerima teknologi tersebut.

Aspek ekonomi terkait hal-hal seperti kepemilikan modal, harga input (sarana produksi), harga output (hasil produksi), pemasaran, peluang untuk menciptakan pendapatan, penciptaan lapangan pekerjaan serta layak atau tidaknya dikembangkan pada waktu yang akan datang [6].



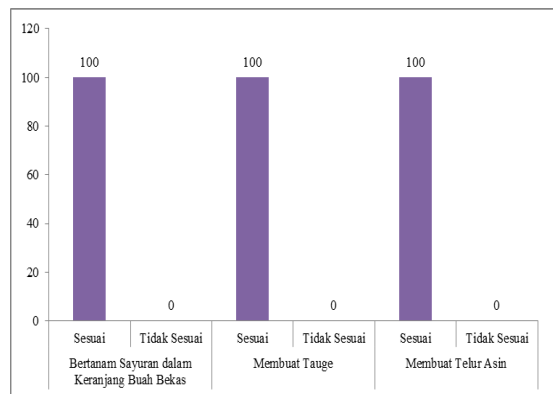
Gambar 13. Persentase peserta yang memberikan tanggapan tentang aspek keuntungan relatif

Gambar 13 menunjukkan bahwa 100% peserta menyatakan bahwa bertanam sayuran dan membuat telur asin akan menguntungkan.

Artinya para peserta menilai bahwa aktifitas tersebut dapat menjadi kegiatan usaha yang prospektif. Bertanam sayuran di keranjang buah bekas akan menghemat pengeluaran rumah tangga, sementara telur asin dapat dijual dengan relatif mudah karena cukup banyak peminatnya sehingga dapat menjadi peluang usaha yang potensial.

b. Kompatibilitas

Suatu teknologi yang dikenalkan akan diterima oleh masyarakat/khalayak jika tidak menimbulkan pertentangan dalam tatanan sosial dan budaya serta lingkungan setempat. Penilaian khalayak tentang aspek kompatibilitas (kesesuaian dengan kondisi sosial, budaya dan lingkungan) disajikan pada Gambar 14.



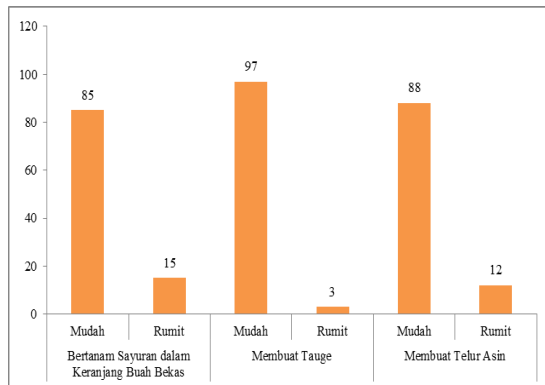
Gambar 14. Persentase peserta yang memberikan tanggapan tentang aspek kompatibilitas

Seluruh peserta menyatakan semua teknologi yang dikenalkan tidak bertentangan dengan norma sosial, budaya dan lingkungan setempat. Aktifitas pemenuhan bahan pangan secara mandiri tentu tidak bertentangan dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat. Justru ketika ibu-ibu rumah tangga berkemampuan untuk menyediakan secara mandiri kebutuhan

pangan keluarga, tentu mendapat dukungan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya.

c. Kompleksitas (Kerumitan)

Kompleksitas terkait dengan tingkat kerumitan atau kemudahan suatu teknologi. Tingkat kemudahan ini terkait perolehan bahan dan alat, serta teknik atau cara pengaplikasian teknologi. Hasil survei disajikan pada Gambar 15.

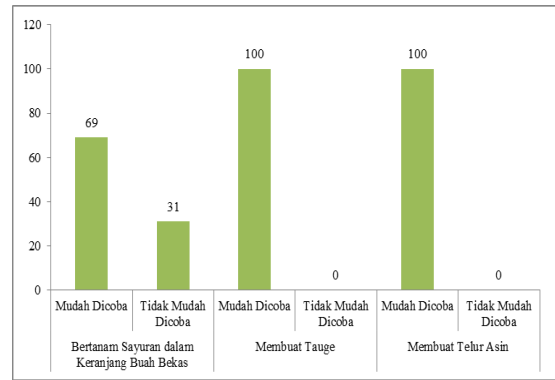


Gambar 15. Persentase peserta yang memberikan tanggapan tentang aspek kompleksitas

Sebagian besar peserta menyatakan bahwa menanam sayuran di keranjang buah bekas, membuat tauge dan membuat telur asin mudah dilakukan. Bahan dan alat yang dibutuhkan sangat sederhana serta mudah diperoleh. Teknik atau cara caranya-pun mudah dilakukan.

d. Trialibilitas

Aspek trialibilitas terkait apakah teknologi yang dikenalkan bisa diuji-cobakan atau dicoba oleh khalayak. Hal tersebut menyangkut pertimbangan biaya dan resiko kegagalan [7]. Trialibilitas ini juga berhubungan dengan keinginan khalayak untuk mencobanya sendiri [8].

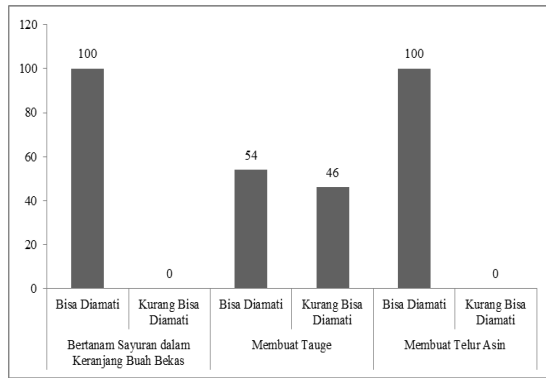


Gambar 16. Persentase peserta yang memberikan tanggapan tentang aspek trialibilitas

Seluruh peserta kegiatan (100%) memberikan penilaian bahwa membuat tauge dan membuat telur asin dapat dicoba karena biayanya yang relatif murah dan dan kemungkinan besar akan berhasil baik. Sementara untuk menanam sayuran di keranjang bekas ada sebagian kecil respon (31%) menyatakan tidak mudah. Jika tidak telaten dan tekun melakukannya, maka kemungkinan akan gagal sedikit lebih besar. Bertanam sayuran memakan waktu lebih lama, yakni sekitar 12 bulan sementara membuat tauge yang memakan waktu 2-3 hari dan membuat telur asin selama 10 hari dalam satu kali proses produksi, dirasa lebih ringan.

e. Observabilitas

Aspek observabilitas terkait apakah proses dan hasil dari penerapan suatu inovasi bisa diamati [9]. Sifat observabilitas pada suatu teknologi umumnya menjadikan khalayak yakin karena telah melihat atau mengamati langsung hasilnya.



Gambar 17. Persentase peserta yang memberikan tanggapan tentang aspek observabilitas

Menurut seluruh peserta, hasil penerapan teknologi menanam sayuran dalam keranjang buah bekas dan membuat telur asin bisa diamati. Hal ini terjadi karena para peserta melihat langsung contoh keranjang buah yang telah ditanami sayuran kangkung dan bayam serta mencicipi telur asin yang dibawa pelaksana sebagai contoh produk. Sementara untuk tauge, sebagian peserta (46%) menyatakan kurang bisa diamati karena saat kegiatan tidak diperlihatkan contoh produknya. Dengan demikian dapat disimpulkan pentingnya aspek observabilitas dalam suatu teknologi.

Kegiatan evaluasi dengan metode yang kedua adalah mengamati pengaplikasian ilmu dan keterampilan oleh para peserta kegiatan. Dua pekan setelah kegiatan penyuluhan, tim pelaksana kegiatan melakukan evaluasi melalui kunjungan ke rumah ibu-ibu peserta kegiatan. Para peserta telah melakukan penanaman bayam dan kangkung.



Gambar 10. Kangkung yang ditanam salah satu peserta



Gambar 11. Bayam dan kangkung tanaman peserta yang lain



Gambar 12. Tanaman kangkung yang tumbuh kurang baik

Umumnya para peserta kegiatan berhasil mempraktekkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh. Ada yang kurang berhasil karena meletakkan keranjang tanam tidak terkena matahari langsung, sehingga tanaman sayurnya tidak tumbuh dan berkembang dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat dirumuskan kesimpulan berikut :

1. Ibu-ibu di RT 04 RW 02 Kelurahan Kandang Limun yang menjadi peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pengenalterapan pengetahuan dan keterampilan penyediaan pangan bergizi secara mandiri di masa pandemi Covid-19.
2. Sebagian besar peserta kegiatan menyatakan bahwa menanam sayuran dalam keranjang buah bekas, membuat taugé dan membuat telur asin memberikan keuntungan ekonomis, tidak bertentangan dengan kondisi sosial, budaya dan lingkungan, mudah dilakukan, dapat dicoba sendiri dan hasil atau efektifitasnya bisa diamati.
3. Peserta kegiatan menyerap pengetahuan dan keterampilan yang dikenalkan, terbukti dari pantauan tim pengabdian setelah dua pekan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi, ibu-ibu peserta melakukannya di rumah masing-masing dan umumnya berhasil dengan baik

SARAN

Saran-saran yang dapat diberikan adalah ;

1. Antusiasme dan semangat para peserta kegiatan harus terus dipertahankan dan agar keterampilan yang diperoleh terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga pemenuhan pangan bergizi bagi keluarga dapat dilakukan secara mandiri, dan bahkan mungkin akan menjadi sumber pendapatan keluarga.

2. Pengetahuan dan keterampilan sederhana lainnya yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan sehari-hari sangat diperlukan oleh ibu-ibu rumahtangga terutama dalam masa pandemi Covid-19 untuk membangkitkan kreatifitas, produktifitas dan kemandirian.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada :

1. Ibu-ibu peserta kegiatan.
2. Ketua RT 04 RW 02 Kelurahan Kandang Limun Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu.
3. Lurah Kandang Limun Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu beserta perangkatnya.
4. Jurusan Sosial Ekonomi Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Bengkulu.
5. Fakultas Pertanian Universitas Bengkulu.
6. Universitas Bengkulu.

REFERENSI

- [1] Yulianto, Agus. 2020. Dampak Covid-19 pada Ekonomi dan Keuangan Keluarga Kita. <https://republika.co.id>. Diakses pada Tanggal 10 Agustus 2020 Pukul 10.05 WIB.
- [2] Sumarni, Sri. 2020. Peran Ibu dalam Ketahanan Pangan Keluarga Pada Masa Pandemi Covid-19. <https://radarsukabumi.com>. Diakses pada Tanggal 7 Agustus 2020 Pukul 12.45 WIB.
- [3] Anonim. 2020. 7 Manfaat *Learning by Doing* Selama Bekerja. <https://www.linovhr.com>. Diakses pada Tanggal 10 April 2021. Pukul 12.45 WIB.
- [4] Zamzami, Lizia, Agus Sugiyatno and Harwanto. 2021. Innovation Characteristics and Adoption Opportunity

- of Bujangseta Technology for Tangerine Farming. *Caraka Tani- Journal of Sustainable Agriculture* 36 (1) : 144-154.
- [5] Kurniawan, Andre. 2021. Dampak Sampah Plastik bagi Lingkungan dan Ekonomi, Begini Cara Menanganinya. <https://www.merdeka.com>. Diakses pada Tanggal 10 Mei 2021 Pukul 09.55 WIB.
- [6] Arianti, Nyayu Neti, Mimi Sutrawati dan Marlin. 2020. Evaluasi Kegiatan Pengenalan Teknik Budidaya Bawang Merah di Desa Batu Ampar Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu. *Logista - Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 4 (1) : 15-24.
- [7] Ridwan, HK, Y. Hilman. AL. Sayekti dan Suhardi. 2012. Sifat Inovasi dan Peluang Adopsi Teknologi Pengelolaan Tanaman Terpadu Krisan dalam Pengembangan Agribisnis di Kabupaten Sleman D.I. Yogyakarta. *J-Hort* 22 (1) : 85-93.
- [8] Nurmastiti, Ardela, Suminah, dan Agung Wibowo. 2017. Pengaruh Karakteristik Inovasi dan Sistem Sosial terhadap Tingkat Adopsi Teknologi Pengelolaan Tanaman Terpadu (PTT) Padi di Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Agritexts* 41 (2) : 79-92.
- [9] Triasni, Aprilia. 2018. Adopsi dan Inovasi ditingkat Petani. <https://distan.soppengkab.go.id/adopsi-dan-inovasi-ditingkat-petani/>. Diakses pada Tanggal 25 Desember 2021 Pukul 10.50 WIB.