

Sosialisasi Potensi Sumberdaya Hayati Untuk Konsumsi Pangan Sehat Bagi Masyarakat

Fetty Dwi Rahmayanti¹

¹Program studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Borobudur
Email : fetty.dwi.r@gmail.com

Diterima: 23-07-2023

Direvisi: 25-07-2023

Dipublikasikan: 27-07-2023

Abstrak

Penyediaan keanekaan bahan hayati dan pelestarian fungsi lingkungan hidup bagi berbagai kehidupan merupakan salah satu kebutuhan dasar kehidupan manusia diseluruh dunia. Peningkatan jumlah penduduk akan berkorelasi langsung meningkatnya jumlah permintaan akan kebutuhan pangan. Jika tidak dilakukan strategi khusus pelestarian sumberdaya hayati, khususnya bagi bahan hayati yang berfungsi sebagai penyedia nutrisi, maka dalam waktu yang relatif cepat akan menimbulkan berbagai dampak yang tidak diinginkan. Beberapa dampak yang dapat ditimbulkan seperti kelaparan akibat keterbatasan sumber pangan, kelangkaan hayati akibat konsumsi bahan pangan yang tertuju pada satu jenis komoditas saja untuk mencukupi kebutuhan pangannya), konflik sosial dan kepunahan spesies hayati. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari tanggal 19 Juni 2022 bertempat di Lantai 4, Gedung B, Universitas Borobudur Jalan Raya Kalimalang No.1, Jakarta Timur.

Kata Kunci : Sumberdaya Hayati, Bahan Pangan, Pangan Sehat

Abstract

Provision of a variety of biological materials and preservation of environmental functions for various life is one of the basic needs of human life throughout the world. An increase in population will be directly correlated with an increase in the amount of demand for food needs. If no specific strategy for conserving biological resources is carried out, especially for biological materials that function as nutrient providers, then in a relatively short time it will cause various unwanted impacts. Some of the impacts that can be caused are hunger due to limited food sources, biodiversity scarcity due to consumption of food that focuses on only one type of commodity to meet their food needs), social conflict and extinction of biological species. This community service activity was carried out for one day on June 19 2022 at the 4th Floor, Building B, Borobudur University Jalan Raya Kalimalang No.1, East Jakarta.

Keywords: Biological Resources, Food Ingredients, Healthy Food

PENDAHULUAN

Kebutuhan pangan merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia untuk dapat bertahan hidup dan beraktivitas sehari-hari. Dengan tercukupi kebutuhan pangan harapannya adalah dapat mewujudkan kesejahteraan bagi masyarakat. Menurut Undang-undang No.18 tahun 2012[1] bahwa ketahanan pangan sebagai suatu kondisi dimana setiap orang sepanjang waktu, baik fisik maupun ekonomi memiliki akses terhadap pangan yang cukup, aman dan bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari sesuai preferensinya. Pangan yang sehat harus memenuhi unsur minimal 4 sehat dan kemudian 5 sempurna yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh kita, yakni karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Zata-zat tersebut dapat kita peroleh dari sumbernya yakni produk nabati dan hewani yang merupakan bagian dari keanekaragaman hayati.

Penyediaan keanekaan bahan hayati dan pelestarian fungsi lingkungan hidup bagi berbagai

kehidupan merupakan salah satu kebutuhan dasar kehidupan manusia diseluruh dunia. Seiring dengan peningkatan jumlah penduduk, terjadi peningkatan kebutuhan keanekaan bahan hayati secara signifikan seperti bahan pangan, obat-obatan, bahan baku industri, bahan bakar (*bio-energy*) dan bahan hayati lainnya. Kenyataan ini menunjukkan tingginya nilai manfaat keanekaragaman hayati bagi kehidupan manusia [2].

Peningkatan jumlah penduduk akan berkorelasi langsung meningkatnya jumlah permintaan akan kebutuhan pangan. Jika tidak dilakukan strategi khusus pelestarian sumberdaya hayati, khususnya bagi bahan hayati yang berfungsi sebagai penyedia nutrisi, maka dalam waktu yang relatif cepat akan menimbulkan berbagai dampak yang tidak diinginkan. Beberapa dampak yang dapat ditimbulkan seperti kelaparan akibat keterbatasan sumber pangan, kelangkaan hayati akibat konsumsi bahan pangan yang tertuju pada satu jenis komoditas saja untuk mencukupi kebutuhannya), konflik sosial dan kepunahan spesies hayati.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari tanggal 19 Juni 2022 bertempat di Lantai 4, Gedung B, Universitas Borobudur Jalan Raya Kalimalang No.1, Jakarta Timur. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan yang dihadiri oleh perwakilan masyarakat yang ada di Jakarta dari MGI (Mega Gloryoung International) Club Jakarta dan Glaucoma Society. Pengabdian masyarakat ini sebagai bentuk sosialisasi dan pembelajaran bagi masyarakat akan pentingnya potensi sumberdaya hayati sebagai konsumsi pangan sehat bagi masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Manajemen Buah dan Sayur Untuk Kesehatan Mata

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beragam usia mulai anak-anak hingga dewasa. Dalam kegiatan ini dilakukan sharing knowledge dan diskusi berkaitan dengan manajemen buah dan sayur untuk kesehatan mata.

Untuk mencukupi kebutuhan gizi harian, masyarakat dapat mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air sesuai dengan kebutuhan perorangan. Idealnya semua unsur biokimia yang diperlukan oleh tubuh dapat secara berlanjut tersedia didalam tubuh sehingga nutrisi gizi seimbang dapat terjamin dan badan pun akan sehat. Menurut Mustafiril [3], memproduksi bahan pangan memerlukan sumberdaya hayati, lahan, air, tenaga kerja, modal dan teknologi. Seluruh bahan pangan merupakan hasil produksi dan pengelolaan

sumberdaya hayati.

Keanekaragaman hayati merupakan bagian dari komponen yang secara ekologis berperan sebagai penentu keseimbangan ekosistem yang penting bagi kehidupan, penyedia kebutuhan keanekaan bahan hayati dan menyediakan jasa lainnya[2]. Sumber daya hayati untuk pemenuhan kebutuhan hidup mempunyai karakter penting yaitu bersifat *renewable*, namun dalam pengelolaannya dibutuhkan kebijaksanaan agar sumber daya hayati dapat tetap lestari. Kebutuhan pangan yang dihasilkan oleh sumberdaya hayati yang sehari-hari dapat kita temui dan banyak dikonsumsi sebagai bahan pangan sumber vitamin dan mineral[4], diantaranya ;

1. Pepaya (*Carica Papaya L*)

Pepaya merupakan buah tropis yang banyak mengandung Vitamin C, Beta carotene, Vitamin E, Kalsium, Fosfor, Zat besi, Serat dan Pektin. Buah ini sangat bermanfaat bagi kesehatan yaitu diantaranya mengaktifkan fungsi lambung, mengatasi sembelit, meredakan demam, membersihkan lender akibat kondisi tubuh terlalu asam.

2. Jeruk (*Citrus hystrix DC*)

Jeruk banyak mengandung vitamin C, pektin, limonene, hesperidin yang berfungsi untuk meningkatkan kekebalan tubuh, mengendalikan kadar kolesterol. Dalam 100 g buah jeruk mengandung 45 kalori, 0,9 g protein, 11,2 g karbohidrat, 33 mg kalsium, 23 mg fosfor, 0,4 mg zat besi, 190 IU Vitamin A, 0.08 mg vitamin B1 dan 49 mg Vitamin C.

3. Mangga (*Mangifera indica*)

Buah mangga mengandung gula buah, asam galat, vitamin C, beta carotene, serat dan pectin. Kandungan gizi buah mangga bermanfaat untuk memperbaiki pencernaan, menggiatkan fungsi pembersihan racun dalam tubuh.

4. Pisang (*Musa paradisiaca*)

Buah pisang kaya akan serat, Vitamin B6, Vitamin C dan potassium yang bermanfaat bagi tubuh. Dalam 100 g buah pisang mengandung 99 kalori, 1.2 protein, 25,8 g karbohidrat, 8 mg kalsium, 28 mg fosfor, 0,5 g zat besi 146 IU Vitamin A, 0.08 mg Vitamin B1 dan 3 mg Vitamin C.

5. Jambu Biji (*Psidium guajava*)

Jambu biji mengandung Vitamin C, Kalsium, Kalium, Fosfor, Sulfur, Klorin dan Pektin. Kandungan gizi yang ada didalam tubuh bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh, menggiatkan sistem limfatik dan mengatasi kanker, mencegah keropos tulang dengan cara membantu penyerapan mineral.

6. Kangkung (*Ipomoea aquatica*)

Dalam 100 g kangkung mengandung energy 29 kkal, protein 3 g, lemak 0,3 g, kabrohidrat 5,4 g, kalsium 73 mg, fosfor 50 mg, zat besi 3 mg, Vitamin A 6300 IU, Vitamin B1 0,07 mg, Vitamin C 32 mg.

7. Wortel (*Daucus carota L*)

Wortel mengandung Vitamin A yang sangat tinggi, Vitamin B Kompleks seperti (Asam folat, Vitamin B-6, thiamin, asam pantotenat dan memiliki kandungan antioksidan yang tinggi. Dalam 100g wortel mengandung 41 kalori, 9,6 g karbohidrat, 88% air, 0.9 protein, 4,7 g gula, 2,8 g serat, 835 µg Vitamin A, 5,9 g Vitamin C, 0,66 mg Vitamin E, 13,2 µg Vitamin K, dan

lainnya.

8. Tomat (*Solanum lycopersicum*)
Dalam 100g wortel mengandung 22 kkal energy, 1 g protein, 0,3 g lemak, 4,2 g Karbohidrat, 5 g Kalsium, 27 mg Fosfor, 1500 IU Vitamin A, 0,06 mg Vitamin B1 dan 40 mg Vitamin C.
9. Bayam (*Amaranthus*)
Bayam memiliki kandungan vitamin dan mineral yang tinggi. Dalam 100 g daun bayam mengandung 36 kalori, protein 3,5 g, lemak 0,5 g, karbohidrat 6,5 g, serat 0,8 g, kalsium 267, fosfor 67 mg, besi 3,9 mg, Vitamin A 6.090 IU, Vitamin B1 0,08 mg, Vitamin C 80 mg dan air 86,9 g.
10. Sawi (*Brassica chinensis var. parachinensis*)
Dalam 100 g sawi mengandung 20 kkal energy, 1,7 g protein, 0,4 g lemak, 3,4 g karbohidrat, 123 mg kalsium, 40 mg fosfor, 1,9 mg zat besi, 0,04 mg Vitamin B1 dan 3 mg Vitamin C.
11. Daun Katuk (*Sauropus androgynous*)
Daun katuk mengandung protein, senyawa minyak esensial (saponin, flavonoid, tannin, triterpenoid), sejumlah asam amino, Vitamin A,B,C dan mineral serta tujuh senyawa aktif yang berkhasiat untuk kesehatan manusia.

Menurut RAFI-FAO[5], sekitar 10.000 spesies telah digunakan sebagai bahan pangan dan pertanian, saat ini hanya sekitar 30 species menyediakan 90% kalori dunia. Diantara 12 jenis terpenting adalah pisang, kacang-kacangan, ketela pohon, jagung, millet, kentang, padi, sorgum, kedelai, tebu, ubi jalar dan gandum. Mengingat besarnya potensi hayati sebagai sumber pangan, oleh karenanya penganeekaragaman pangan juga berpengaruh pada kualitas hidup masyarakat yang sehat dan pencapaian ketahanan pangan.

Penganeekaragaman pangan dapat disesuaikan dengan budaya dan pola konsumsi masyarakat di setiap wilayah. Penganeekaragaman pangan menurut (Badan Ketahanan Pangan, 2017) dapat dicapai secara horizontal dengan memanfaatkan aneka bahan makanan, secara vertikal yakni dengan cara variasi pengolahan dan memanfaatkan produk pangan unggulan sesuai dengan kondisi agroklimat dan daya dukung daerah. Sedangkan, ketahanan pangan bisa dilakukan melalui kemandirian pangan. Penganeekaragaman pangan telah disosialisasikan oleh Kementerian Pertanian melalui Badan Ketahanan Pangan melalui program KRPL (Kawasan Rumah Pangan Lestari), selain bertujuan untuk diversifikasi panga, membangun ketahanan pangan keluarga juga sebagai wujud konservasi sumberdaya hayati melalui genetik lokal.



Gambar 2. KRPL (Kawasan Rumah Pangan Lestari)
Sumber : Badan Ketahanan Pangan (2017)

Kemandirian pangan dapat dibangun dari unit yang terkecil yakni dalam rumah tangga (keluarga) dengan memanfaatkan pekarangan rumah untuk membudidayakan berbagai jenis sumber daya hayati dan hasil budidaya tersebut dapat bermanfaat sebagai penyedia pangan sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral bagi keluarga, disisi lain juga sekaligus melestarikan sumberdaya hayati yang ada disekitar kita. Pengembangan pekarangan dapat dilakukan dengan menanam jenis tanaman sebagai sumber nutrisi nabati yang sesuai dengan kondisi tempat tinggal, sesuai dengan selera keluarga serta dapat mengembangkan hewan ternak sebagai sumber nutrisi hewani dalam pemenuhan sumber ketahanan pangan (*food security*) dengan cara beternak ayam, itik, bebek, burung, kelinci ataupun memelihara hewan akuatik darat (ikan, belut, udang, dan lainnya) sebagai sumber keragaman hayati di pekarangan.

Menurut Departemen Kelautan dan Perikanan (2008)[6], Ikan merupakan salah satu sumberdaya perairan utama dan sumber protein, lemak, vitamin serta mineral yang sangat baik dan prospektif. Keunggulan utama protein ikan dibandingkan dengan produk lainnya adalah kelengkapan komposisi asam amino dan kemudahannya untuk dicerna. Ikan dikenal sebagai penghasil dan kaya akan lemak omega-3 dan omega-6 yang sangat esensial dalam pertumbuhan fungsi sel. Oleh karena itu, ikan merupakan pilihan tepat bagi pemenuhan gizi masyarakat.

Dengan melakukan penganekaragaman pangan dari sumber daya hayati diharapkan juga semakin beragam makanan yang akan dikonsumsi masyarakat yang diharapkan dapat memenuhi angka kecukupan gizi masyarakat. Menurut Badan Ketahanan Pangan (2017), tidak ada satupun bahan pangan yang mengandung gizi yang lengkap, semakin beragam makanan yang dikonsumsi maka semakin lengkap asupan zat gizi yang bermanfaat bagi kesehatan masyarakat.

Untuk mewujudkan sumber daya masyarakat yang berkualitas harus ditopang melalui kuantitas dan kualitas konsumsi pangan yang sehat. Hasil pangan yang berkualitas didapatkan dari sumberdaya

hayati yang berkualitas juga. Oleh karenanya, pemanfaatan sumberdaya hayati baik yang ada didaratan maupun perairan darat sudah seharusnya dikelola secara optimal dan bersifat adaptif melalui pengembangan dan konservasi sumberdaya hayati. Agar kelestarian dapat terjaga dan terciptanya peningkatan kesejahteraan masyarakat untuk menjamin keberlangsungan sumber daya masyarakat yang berkualitas.

SIMPULAN DAN SARAN

Dalam upaya peningkatan ketersediaan dan konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang dan berbasis potensi sumber daya lokal dapat diwujudkan dengan terjaminnya keberlangsungan sumberdaya hayati yang lestari, sehingga dapat mewujudkan kualitas sumber daya manusia yang sehat, aktif dan produktif. Dengan demikian sumber daya hayati sangat dibutuhkan untuk konsumsi pangan sehat bagi masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Universitas Borobudur, Fakultas Pertanian Universitas Borobudur, MGI (Mega Gloryoung International) Club Jakarta dan Glaucoma Society atas kesempatan yang diberikan sehingga Pengabdian Masyarakat ini dapat berjalan sesuai yang diharapkan dan semoga bermanfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 Tentang Pangan.
- [2] Kementerian Negara Lingkungan Hidup. 2010. *Keanekaragaman Hayati Dalam Pengelolaan Lingkungan Hidup*. Deputi Bidang Peningkatan Konservasi SDA dan Pengendalian Kerusakan Lingkungan.
- [3] Mustafiril, Budi I Setiawan, M Yanuar J Purwanto, Lilik B Prasetyo, Drajat Martianto. 2006. *Pengelolaan Sumberdaya Hayati Bagi Pemenuhan Kebutuhan Pangan dan Gizi*. Jurnal Keteknikan Pertanian, Volume 20 No.2 Agustus 2006 Halaman 93-102.
- [4] Badan Ketahanan Pangan. 2017. *Penganekaragaman Pangan*. Pusat Penganekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan, Kementerian Pertanian Republik Indonesia.
- [5] Leunufna, Samuel. 2007. *Mengapa Keanekaragaman Hayati Perlu Lestari*. Prosiding Fakultas Pertanian Universitas Pattimura Hal 291-299. Ambon.
- [6] Departemen Kelautan dan Perikanan. 2008. *Kebijakan dan Strategi Konservasi Sumberdaya Ikan dan Lingkungannya di Perairan Darat*. Direktorat Jenderal Kelautan, Pesisir dan Pulau-pulau Kecil, Departemen Kelautan dan Perikanan. Jakarta.