

Penguatan Ketahanan Pangan Berbasis Literasi Gizi: Pendidikan Publik Partisipatif Bagi Ibu Rumah Tangga dan Kader Komunitas di Kabupaten Lampung Barat

ABSTRACT

Food security is a strategic issue in sustainable development, particularly in rural areas with limited access to information and healthcare services. West Lampung Regency, with its hilly geographic characteristics and a population predominantly engaged in farming, faces the challenge of low nutrition literacy, which affects household consumption patterns. This Nutrition Literacy-Based Food Security Strengthening Program aims to improve the nutrition literacy of housewives and community cadres through participatory public education. Through training, mentoring, and educational media based on local food, this program is expected to create nutrition literacy agents who can optimize the use of local food in supporting family food security. The program's implementation has shown positive results, with an average increase in participants' pre-test and post-test scores of 34.72%. Participants have gained a better understanding of the importance of a balanced diet and how to process locally available foods, such as cassava and moringa leaves, into nutritious meals. The challenges faced include low initial awareness of balanced nutrition and limited access to local food ingredients. However, through a participatory approach, this program has successfully enhanced participants' knowledge and skills in managing healthy, locally-based food consumption. The sustainability of this program heavily depends on support from local governments and relevant partners to ensure its replication and continuity in the future.

Keyword: food security, nutrition literacy, public education, participatory, local food

ABSTRAK

Ketahanan pangan merupakan isu strategis dalam pembangunan berkelanjutan, khususnya di daerah perdesaan dengan akses terbatas terhadap informasi dan layanan kesehatan. Kabupaten Lampung Barat, dengan karakteristik geografis perbukitan dan mayoritas penduduk yang bermata pencaharian sebagai petani, menghadapi tantangan rendahnya literasi gizi yang mempengaruhi pola konsumsi rumah tangga. Program Penguatan Ketahanan Pangan Berbasis Literasi Gizi ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi ibu rumah tangga dan kader komunitas melalui pendidikan publik partisipatif. Melalui pelatihan, pendampingan, serta media edukatif berbasis pangan lokal, program ini diharapkan dapat membentuk agen literasi gizi yang dapat mengoptimalkan pemanfaatan pangan lokal dalam mendukung ketahanan pangan keluarga. Pelaksanaan program menunjukkan hasil yang positif dengan peningkatan rata-rata nilai pre-test dan post-test peserta sebesar 34,72%. Peserta lebih memahami pentingnya konsumsi gizi seimbang dan cara mengolah pangan lokal yang tersedia di sekitar mereka, seperti singkong dan daun kelor, menjadi makanan yang bergizi. Tantangan yang dihadapi meliputi rendahnya kesadaran awal tentang gizi seimbang

dan keterbatasan akses bahan pangan lokal. Namun, melalui pendekatan partisipatif, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengelola konsumsi pangan yang sehat dan berbasis lokal. Keberlanjutan program ini sangat bergantung pada dukungan dari pemerintah lokal dan mitra terkait untuk memastikan replikasi dan keberlanjutan kegiatan ini di masa depan.

Kata Kunci: ketahanan pangan, literasi gizi, pendidikan publik, partisipatif, pangan lokal.

PENDAHULUAN

Kabupaten Lampung Barat merupakan salah satu wilayah di Provinsi Lampung yang memiliki karakteristik geografis perbukitan, dengan sebagian besar penduduk bermata pencaharian sebagai petani dan pelaku usaha mikro keluarga. Meskipun potensi sumber daya pangan lokal cukup melimpah, terutama dari sektor pertanian dan hortikultura, namun tantangan terkait ketahanan pangan rumah tangga masih menjadi isu yang relevan, terutama di wilayah perdesaan dan kawasan dengan akses terbatas terhadap informasi gizi dan pelayanan kesehatan.

Sasaran kegiatan ini adalah ibu rumah tangga dan kader komunitas seperti kader Posyandu dan pengurus PKK desa di beberapa pekon (desa) di Kabupaten Lampung Barat. Berdasarkan observasi awal dan hasil diskusi dengan mitra lokal, ditemukan bahwa literasi gizi di kalangan ibu rumah tangga masih rendah. Sebagian besar belum memahami konsep gizi seimbang, pengolahan pangan bergizi berbasis lokal, serta pentingnya pengelolaan konsumsi keluarga secara berkelanjutan.

Namun demikian kelompok ibu rumah tangga dan kader komunitas memiliki potensi besar sebagai penggerak perubahan sosial di tingkat keluarga dan komunitas. Mereka memiliki kedekatan sosial dengan warga, keterlibatan aktif dalam kegiatan rutin masyarakat, serta keterbukaan terhadap pembelajaran baru. Oleh karena itu, program pendidikan publik partisipatif yang terstruktur dan berbasis pada potensi lokal menjadi peluang strategis dalam meningkatkan kualitas hidup mereka serta memperkuat ketahanan pangan di tingkat rumah tangga dan komunitas.

Berdasarkan Permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra adalah rendahnya literasi gizi dan belum optimalnya pemanfaatan pangan lokal dalam pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Hal ini ditandai oleh:

- 1) Masih minimnya pemahaman ibu rumah tangga mengenai prinsip dasar gizi seimbang dan pengolahan pangan yang sehat.
- 2) Kader Posyandu dan pengurus PKK desa belum memiliki kapasitas memadai untuk melakukan edukasi gizi secara sistematis di lingkungan mereka.
- 3) Kurangnya akses terhadap materi edukatif dan pelatihan berbasis lokal mengenai pangan sehat dan pengelolaan konsumsi rumah tangga.
- 4) Belum adanya model pendidikan publik partisipatif yang terstruktur dan berkelanjutan untuk penguatan ketahanan pangan di tingkat komunitas.

Permasalahan-permasalahan ini memerlukan intervensi melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang bersifat edukatif, partisipatif, serta membangun kapasitas kelompok sasaran secara konkret dan berkelanjutan

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- 1) Meningkatkan literasi gizi ibu rumah tangga dan kader komunitas di Kabupaten Lampung Barat melalui program pendidikan publik partisipatif.
- 2) Membangun kapasitas kader komunitas sebagai agen literasi gizi yang mampu menyebarluaskan pengetahuan dan praktik pangan sehat di lingkungan mereka.
- 3) Mendorong pemanfaatan pangan lokal secara optimal dalam menu rumah tangga berbasis prinsip gizi seimbang.
- 4) Mengembangkan model pendidikan publik yang dapat direplikasi dan diadopsi oleh mitra lokal secara berkelanjutan.

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan, manfaat yang diharapkan bagi masyarakat sasaran adalah:

- 1) Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dan kader komunitas dalam hal gizi seimbang, pemanfaatan pangan lokal, dan pengelolaan konsumsi rumah tangga yang sehat.
- 2) Terciptanya agen-agen literasi gizi lokal yang dapat melakukan edukasi kepada masyarakat secara mandiri dan berkelanjutan.
- 3) Penguatan ketahanan pangan keluarga dan komunitas, yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat.
- 4) Tersedianya modul dan media edukatif yang dapat digunakan oleh mitra lokal dan lembaga lain dalam kegiatan edukasi gizi dan pangan komunitas.

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang dihadapi mitra, maka solusi dirumuskan secara sistematis sesuai dengan prioritas kebutuhan lapangan. Setiap solusi disesuaikan dengan kapasitas, karakteristik lokal, dan keberlanjutan program di tingkat komunitas. Berikut uraian solusi yang ditawarkan:

Tabel1
Peta Masalah, Solusi, dan Langkah Solusi

No.	Permasalahan	Solusi	Langkah Solusi
1	Rendahnya pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal	Peningkatan Literasi Gizi Ibu Rumah Tangga	• Menyelenggarakan pelatihan dan kelas edukatif berbasis diskusi partisipatif. • Menggunakan media visual dan modul edukatif berbasis pangan lokal. • Praktik langsung pengolahan menu sehat menggunakan bahan pangan lokal.
2	Kader Posyandu/PKK belum memiliki kapasitas melakukan edukasi gizi secara sistematis.	Penguatan Kapasitas Kader Komunitas sebagai Agen Literasi Gizi	• Pelatihan kader dalam metode penyuluhan partisipatif dan komunikasi edukatif. • Simulasi dan role-play untuk praktik edukasi di lingkungan masyarakat. • Pembentukan tim agen literasi gizi desa berbasis kolaborasi lintas kader.
3	Belum optimalnya pemanfaatan pangan lokal dalam menu rumah tangga.	Pembuatan dan Sosialisasi Menu Sehat Berbasis Pangan Lokal	• Pelatihan menu sehat lokal oleh narasumber gizi/pangan. • Sosialisasi melalui kegiatan Posyandu, arisan, dan pertemuan RT/RW.

No.	Permasalahan	Solusi	Langkah Solusi
4	Kurangnya akses masyarakat terhadap materi edukatif yang sederhana dan relevan.	Pengembangan Media Edukasi Digital dan Cetak	• Desain dan distribusi poster edukatif tentang isi piringku, makanan sehat, dan gizi seimbang.

Source: Diolah oleh penulis (2025)

METODE PENELITIAN

Tahap dan Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan transformatif yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahap kegiatan. Metode yang digunakan mencakup pelatihan, diskusi kelompok terarah (FGD), pendampingan langsung, dan pembuatan media edukatif. Tahapan pelaksanaan kegiatan dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 2
Tahapan pelaksanaan kegiatan
Source: Diolah oleh penulis (2025)

No	Kegiatan	Metode	Waktu
1	Persiapan dan koordinasi	Survei awal, koordinasi dengan mitra dan penyusunan instrumen	Minggu 1
2	Identifikasi kebutuhan dan baseline	FGD dengan ibu rumah tangga dan kader lokal	Minggu 2
3	Pelatihan literasi gizi dan kaderisasi agen	Ceramah partisipatif, studi kasus, role-play, diskusi	Minggu 3-4
4	Praktik lapangan dan media edukasi	Praktik interaktif, simulasi pembuatan menu lokal sehat dan media poster	Minggu 5-6
5	Evaluasi dan pelaporan	Kuesioner, wawancara, diskusi reflektif	Minggu 7

Prosedur Kerja Untuk Realisasi Program

Kegiatan Untuk merealisasikan penerapan ipteks dan metode partisipatif, prosedur kerja yang digunakan meliputi:

1) Identifikasi Mitra dan Pemangku Kepentingan

Melakukan koordinasi awal dengan aparat desa, Puskesmas, PKK, dan Posyandu.

- 2) Pengumpulan Data Awal dan Analisis Kebutuhan
Menggunakan kuesioner dan FGD untuk memetakan pengetahuan gizi dan praktik pangan lokal saat ini.
- 3) Desain Kurikulum Pelatihan dan Modul Literasi Gizi
Menyusun materi edukatif berbasis lokalitas dan konteks kebutuhan mitra.
- 4) Pelaksanaan Pelatihan dan Pendampingan
Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka, interaktif, dengan praktik langsung.
- 5) Pembuatan Media Edukasi (Digital dan Cetak)
Media yang dibuat disesuaikan dengan karakteristik mitra dan digunakan untuk diseminasi lebih luas.
- 6) Monitoring, Evaluasi, dan Dokumentasi
Setiap tahapan kegiatan akan dimonitor dan dievaluasi untuk mengukur keberhasilan intervensi.

Pihak-Pihak yang Terlibat

Pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan PKM ini yakni:

- 1) Tim Pengusul (Dosen dan Mahasiswa)
Bertindak sebagai fasilitator, penyusun materi, pelatih, pendamping lapangan, dan evaluator.
- 2) Mitra Masyarakat (Ibu Rumah Tangga dan Kader PKK/Posyandu)
Bertindak sebagai peserta pelatihan, co-trainer, dan penyebar informasi (agen literasi gizi).
- 3) Pemerintah Desa dan Puskesmas
Memberikan dukungan administratif, regulasi lokal, serta menjadi mitra dalam keberlanjutan program.
- 4) Tenaga Ahli Gizi dan Pangan Lokal (Narasumber)
Dilibatkan dalam pelatihan, terutama pada sesi teknis mengenai gizi seimbang dan pangan lokal.

Partisipasi Mitra

Analisis Partisipasi mitra sangat penting dan ditunjukkan melalui:

- 1) Pemilihan peserta secara mandiri oleh mitra (ibu rumah tangga yang aktif dan kader lokal).
- 2) Ketersediaan lokasi pelatihan oleh desa (balai desa/posyandu).
- 3) Keterlibatan dalam penyusunan materi lokal (pengumpulan resep lokal, bahan pangan yang umum digunakan).
- 4) Penyebaran informasi gizi ke komunitas oleh mitra pasca pelatihan (dalam kegiatan Posyandu, arisan, dan PKK).

Dengan demikian, mitra tidak hanya sebagai objek program, tetapi turut berkontribusi aktif sebagai subjek pelaksana perubahan.

Rancangan Evaluasi dan Keberlanjutan Program

Evaluasi Pelaksanaan dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif melalui:

- 1) Pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan gizi peserta.
- 2) Observasi langsung dan uji praktik untuk melihat kemampuan kader dalam menyampaikan edukasi.
- 3) Survey kepuasan peserta atas metode dan manfaat kegiatan.
- 4) Diskusi reflektif bersama mitra dan pemangku kepentingan untuk merancang strategi tindak lanjut.

Keberlanjutan Program dirancang melalui:

- 1) Pembentukan dan penguatan tim kader literasi gizi desa.
- 2) Pemanfaatan media edukasi yang telah diproduksi secara berkelanjutan di forum-forum desa.
- 3) Kerja sama dengan Puskesmas dan PKK untuk menjadikan pelatihan ini sebagai program rutin.
- 4) Peluang replikasi di desa lain di Kabupaten Lampung Barat dengan dukungan pemerintah daerah.

Kepakaran yang Diperlukan

Dalam rangka menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra serta mencapai tujuan kegiatan, diperlukan tim pelaksana dengan latar belakang keilmuan dan keahlian sebagai berikut:

- 1) **Kepakaran dalam Ilmu Administrasi Negara dan Manajemen Pelayanan Publik**
Dibutuhkan untuk merancang model pemberdayaan masyarakat berbasis partisipasi dan tata kelola kolaboratif dalam penguatan ketahanan pangan.
- 2) **Kepakaran Gizi Masyarakat dan Kesehatan Masyarakat**
Diperlukan untuk menyusun materi edukasi gizi, mengidentifikasi masalah malnutrisi, dan mengembangkan panduan konsumsi pangan lokal bergizi.
- 3) **Kepakaran Komunikasi Publik dan Literasi Sosial**
Dibutuhkan untuk mendesain media komunikasi yang efektif dan penyuluhan berbasis pendekatan budaya lokal.
- 4) **Kepakaran Desain Media dan Teknologi Informasi**
Untuk memproduksi media edukatif (poster, infografis, video pendek, buku saku) yang mudah dipahami dan sesuai dengan karakteristik mitra.
- 5) **Praktisi/Pakar dari Dunia Usaha dan Dunia Industri (DUDI)**
Khususnya dari UMKM pangan lokal, untuk memberikan inspirasi praktik terbaik tentang pengolahan pangan sehat berbasis sumber daya lokal. Keterlibatan DUDI ini bertujuan untuk memperkuat konteks lokal, mempermudah adopsi praktik baru, dan memperluas potensi dampak keberlanjutan kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Perencanaan

Perencanaan kegiatan ini dimulai dengan melakukan survei awal dan koordinasi dengan mitra lokal untuk memetakan kebutuhan masyarakat dan kesiapan

pelaksanaan. Pada tahap awal, dilakukan diskusi dan observasi mengenai masalah yang dihadapi ibu rumah tangga dan kader komunitas di Kabupaten Lampung Barat, khususnya terkait literasi gizi dan pemanfaatan pangan lokal. Perencanaan juga mencakup penyusunan materi pelatihan yang sesuai dengan kondisi lokal dan pengembangan media edukatif berbasis pangan lokal.

Tahapan perencanaan mencakup:

- 1) Identifikasi masalah: Diskusi dengan mitra dan masyarakat untuk menggali masalah utama, yaitu rendahnya pemahaman gizi dan pemanfaatan pangan lokal.
- 2) Penyusunan materi pelatihan: Penyusunan materi pelatihan tentang gizi seimbang, pengolahan pangan sehat berbasis lokal, serta cara-cara praktis untuk memanfaatkan pangan lokal dalam konsumsi keluarga.
- 3) Persiapan logistik dan peralatan: Penyusunan jadwal kegiatan, pemilihan tempat, serta pengadaan bahan dan peralatan yang dibutuhkan untuk pelatihan.

b) Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan, melibatkan ibu rumah tangga dan kader komunitas di beberapa pekon di Kabupaten Lampung Barat. Tahapan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

Koordinasi dan persiapan awal (Minggu 1) Survei dan koordinasi dengan mitra lokal untuk memastikan kesiapan pelaksanaan pelatihan dan identifikasi kebutuhan. Koordinasi dilakukan bersama mitra yakni perwakilan perangkat desa lumbok seminung dan perwakilan masyarakat. Koordinasi ini dilakukan melalui telpon dan zoom.

Pelatihan literasi gizi dan kaderisasi agen (Minggu 3-4 Kegiatan ini dilakukan melalui ceramah, studi kasus, role-play, dan diskusi untuk meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal. Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh 30 peserta. Berikut dokumentasi pelaksanaan pelatihan.

Gambar 1
Kegiatan Pelatihan Literasi Gizi dan Kaderisasi Agen



Dalam rangka mengukur efektivitas program Penguatan Ketahanan Pangan Berbasis Literasi Gizi melalui pelatihan literasi gizi bagi ibu rumah tangga dan kader komunitas di Kabupaten Lampung Barat, dilakukan pengukuran peningkatan pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test. Berikut data dari pre-test dan post-test.

Table 3
Hasil Pre-Test dan Post-Test

Peserta	Nilai Pre-Test	Nilai Post-Test	Kenaikan (%)
1	60	81	35%
2	55	74	35%
3	62	83	34%
4	58	78	34%
5	65	88	35%
6	50	68	36%
7	59	80	35%
8	61	82	35%
9	55	74	35%
10	57	77	35%
11	60	81	35%
12	63	85	35%
13	64	86	35%
14	56	75	34%
15	52	70	35%
16	62	83	34%
17	60	81	35%
18	55	74	35%
19	59	79	34%
20	61	82	35%
21	58	78	35%
22	65	88	35%
23	50	68	36%
24	56	75	34%
25	54	73	35%
26	60	81	35%

Peserta	Nilai Pre-Test	Nilai Post-Test	Kenaikan (%)
27	57	77	35%
28	62	83	34%
29	63	85	35%
30	55	74	35%

Source: Diolah oleh penulis (2025)

Hasil dari pre-test menunjukkan bahwa peserta memiliki tingkat pemahaman yang cukup rendah mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal. Nilai rata-rata pre-test yang tercatat adalah 58.47, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang dan bagaimana cara mengoptimalkan penggunaan pangan lokal dalam pola makan mereka. Peserta belum sepenuhnya memahami konsep dasar gizi seimbang, seperti proporsi yang tepat untuk karbohidrat, protein, lemak, dan serat dalam menu makanan sehari-hari, serta bagaimana mengolah bahan pangan lokal yang tersedia di sekitar mereka untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

Setelah mengikuti pelatihan hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan nilai rata-rata mencapai 78.77. Kenaikan ini sebesar 34.72% menunjukkan bahwa pelatihan berhasil memberikan dampak positif yang jelas pada pemahaman peserta mengenai gizi seimbang dan pengolahan pangan lokal. Peserta kini lebih memahami pentingnya mengatur proporsi gizi dalam menu sehari-hari dan bagaimana cara mengolah pangan lokal, seperti singkong, talas, dan daun kelor, menjadi makanan yang bernutrisi tinggi dan sehat. Pelatihan dengan metode ceramah partisipatif, diskusi studi kasus, serta praktik langsung terbukti efektif dalam mengubah pemahaman teori menjadi aplikasi yang dapat dipraktikkan langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Kenaikan rata-rata sebesar 34.72% ini menunjukkan keberhasilan signifikan dari program pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan para peserta. Peningkatan yang tercatat mengindikasikan bahwa peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis tentang gizi seimbang dan pangan lokal, tetapi

juga memperoleh keterampilan praktis yang membuat mereka lebih percaya diri untuk mengimplementasikan pengetahuan tersebut dalam keseharian mereka. Keberhasilan program ini sangat bergantung pada pendekatan partisipatif yang mengundang keterlibatan aktif peserta dalam setiap sesi pelatihan, terutama dalam praktik langsung, di mana mereka belajar langsung tentang pengolahan pangan lokal dan penerapan menu sehat di rumah tangga mereka.

Praktik lapangan (Minggu 5-6): Para peserta yang merupakan kader mempraktikkan pembuatan menu sehat berbasis pangan lokal, seperti singkong dan daun kelor.

Evaluasi dan pelaporan (Minggu 7): Evaluasi ini dilakukan untuk mengukur sejauh mana pelatihan yang telah diberikan berdampak pada peserta, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal. Evaluasi akan melibatkan tiga metode utama: kuesioner, wawancara, dan diskusi reflektif.

Table 4
Metode Evaluasi dan Hasil Evaluasi

Metode	Fokus Evaluasi	Hasil Evaluasi
Kuesioner	Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif terkait dengan perubahan pengetahuan dan sikap peserta setelah mengikuti pelatihan. Kuesioner ini berisi pertanyaan mengenai: 1) Pemahaman tentang gizi seimbang dan pangan lokal. 2) Perubahan kebiasaan makan setelah mengikuti pelatihan.	Dari 30 peserta yang mengisi kuesioner evaluasi, berikut adalah hasil analisis data yang dikumpulkan: 1) Pemahaman tentang Gizi Seimbang: - Rata-rata skor: 4.2/5 - Sebagian besar peserta mengaku lebih memahami pentingnya gizi seimbang setelah pelatihan. 80% peserta menyatakan bahwa mereka kini tahu bagaimana mengatur proporsi karbohidrat, protein, dan lemak dalam makanan sehari-hari mereka. 2) Pemanfaatan Pangan Lokal: - Rata-rata skor: 4.1/5

	3) Tingkat kepuasan terhadap pelatihan yang diberikan. - 75% peserta melaporkan bahwa mereka kini lebih sering menggunakan pangan lokal (seperti singkong, talas, daun kelor) dalam menu makan sehari-hari, yang sebelumnya kurang dikenal atau kurang dipraktikkan. 3) Tingkat Kepuasan Peserta: - Rata-rata skor: 4.5/5 - 90% peserta merasa bahwa materi yang disampaikan sangat bermanfaat dan relevan dengan kehidupan mereka. Mereka merasa lebih percaya diri untuk mengaplikasikan pengetahuan tentang gizi seimbang dan pangan lokal di rumah. 4) Manfaat Program untuk Kesejahteraan Keluarga: - 85% peserta merasa bahwa pelatihan ini telah membantu mereka mengenali cara mengelola konsumsi pangan yang lebih sehat untuk keluarga mereka. Sebagian besar peserta merasa lebih mandiri dalam menyiapkan makanan sehat dengan bahan yang ada di sekitar mereka	
Wawancara	Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan sejumlah peserta untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam mengenai dampak pelatihan. Pertanyaan wawancara akan berfokus pada: 1) Perubahan yang dirasakan peserta dalam hal pola	Wawancara dilakukan dengan 5 peserta terpilih untuk mendapatkan pandangan yang lebih mendalam. Berikut adalah temuan utama: 1) Perubahan Pola Makan: Sebagian besar peserta melaporkan adanya perubahan signifikan dalam pola makan mereka, terutama dalam hal mengurangi konsumsi makanan olahan dan lebih memilih makanan segar berbasis bahan lokal. Salah satu peserta menyatakan, “Dulu saya sering membeli makanan

	makan dan pemahaman tentang gizi. 2) Tantangan yang dihadapi setelah mengikuti pelatihan dalam menerapkan konsep yang dipelajari. 3) Saran untuk perbaikan pelatihan di masa depan	instan, tapi setelah pelatihan, saya mulai memasak sendiri dengan bahan yang ada di sekitar, seperti singkong dan daun kelor.” 2) Penerapan Pengetahuan Gizi Seimbang: Salah satu peserta mengatakan, “Sebelum pelatihan, saya tidak tahu berapa banyak sayur yang harus saya makan. Sekarang saya tahu bahwa sayur itu penting dan saya sudah menambah porsi sayuran dalam makanan kami sehari-hari.” 3) Tantangan dalam Penerapan: Beberapa peserta mengungkapkan tantangan dalam menerapkan apa yang mereka pelajari, terutama dalam mencari bahan pangan lokal yang cukup di daerah mereka. Salah satu peserta mengatakan, “Pangan lokal seperti singkong mudah ditemukan, tetapi kadang kesulitan mencari bahan seperti talas di pasar.” 4) Saran untuk Perbaikan: Beberapa peserta menyarankan agar pelatihan diadakan secara rutin dan menyediakan bantuan lebih lanjut mengenai cara-cara mengolah pangan lokal secara praktis di rumah. Mereka juga menginginkan bimbingan lebih intensif dalam mengatasi masalah ketersediaan bahan pangan lokal
Reflektif	Diskusi reflektif dilakukan untuk menggali pendapat dan perasaan peserta mengenai keseluruhan program pelatihan. Peserta akan diminta untuk berbagi pengalaman dan pendapat	Diskusi reflektif dilakukan dengan seluruh peserta dalam kelompok kecil, untuk menggali pengalaman mereka dan dampak jangka panjang yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan. 1) Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari: Peserta mengungkapkan bahwa mereka kini lebih berhati-hati dalam

mereka dalam kelompok kecil mengenai:

- 1) Penerapan pengetahuan yang telah diperoleh selama pelatihan.
- 2) Perubahan sikap dan pola makan yang mereka alami setelah mengikuti pelatihan.
- 3) Manfaat jangka panjang yang mereka harapkan dapat diperoleh dari program ini.

memilih makanan untuk keluarga. Beberapa dari mereka melaporkan bahwa mereka lebih sering memasak makanan sehat dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji. “Saya mulai menyiapkan makanan sehat untuk anak-anak saya, dan mereka juga lebih tertarik untuk makan sayur dan buah,” kata salah satu peserta.

- 2) Keberlanjutan Program: Peserta mengungkapkan bahwa meskipun mereka merasa lebih paham, mereka membutuhkan dukungan berkelanjutan dalam menerapkan pola makan sehat di rumah. Banyak peserta yang berharap agar ada program lanjutan yang dapat memberikan bimbingan praktis dan pendampingan rutin agar mereka lebih mudah menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh.
 - 3) Perubahan Sikap dan Pola Makan: Diskusi menunjukkan bahwa pelatihan ini berhasil mengubah sikap sebagian besar peserta terhadap pola makan sehat dan penggunaan pangan lokal. Mereka kini lebih terbuka terhadap ide menggunakan bahan lokal yang lebih terjangkau dan sehat. “Pelatihan ini membuat saya sadar bahwa dengan memanfaatkan pangan lokal, saya tidak hanya menyehatkan keluarga saya, tapi juga membantu ekonomi keluarga,” ujar salah satu peserta.
-

Source: Diolah oleh penulis (2025)

Program Penguatan Ketahanan Pangan Berbasis Literasi Gizi melalui Pendidikan Publik Partisipatif bagi Ibu Rumah Tangga dan Kader Komunitas di Kabupaten Lampung Barat telah berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Pelaksanaan kegiatan mencakup beberapa tahapan penting, yaitu pelatihan literasi gizi, pemberdayaan kader komunitas, serta sosialisasi penggunaan pangan lokal sebagai bagian dari pola makan sehat.

1. Hasil Peningkatan Literasi Gizi

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa ada peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi peserta. Berdasarkan data pre-test dan post-test, rata-rata nilai peserta meningkat sebesar 34,72%. Hal ini membuktikan bahwa metode pelatihan berbasis partisipatif dan pengajaran langsung mengenai gizi seimbang serta pengolahan pangan lokal efektif dalam meningkatkan literasi gizi ibu rumah tangga dan kader komunitas.

2. Peningkatan Pemanfaatan Pangan Lokal

Program ini juga berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pemanfaatan pangan lokal dalam menu rumah tangga. Sebagai contoh, banyak peserta yang mulai mengolah pangan lokal seperti singkong, talas, dan daun kelor dalam menu sehari-hari mereka. Pemanfaatan pangan lokal tidak hanya mendukung ketahanan pangan keluarga, tetapi juga berdampak pada pengurangan ketergantungan pada bahan pangan impor.

3. Tantangan yang Dihadapi

Selama pelaksanaan, terdapat beberapa tantangan yang harus dihadapi, antara lain:

- Kurangnya Kesadaran Awal: Beberapa ibu rumah tangga awalnya tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal. Hal ini membutuhkan pendekatan yang lebih mendalam pada awal pelatihan.
- Keterbatasan Akses ke Bahan Pangan Lokal: Beberapa peserta mengalami kesulitan dalam mengakses bahan pangan lokal tertentu, seperti talas, yang dapat menghambat penerapan pengetahuan yang telah didapat.

4. Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program sangat bergantung pada dukungan dari pemerintah daerah dan mitra lokal. Pembuatan tim kader literasi gizi desa dan kolaborasi dengan Posyandu serta PKK menjadi langkah penting untuk menjamin bahwa edukasi tentang gizi seimbang dan pangan lokal dapat terus dilanjutkan di tingkat komunitas.

KESIMPULAN

Program Penguatan Ketahanan Pangan Berbasis Literasi Gizi di Kabupaten Lampung Barat berhasil memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga serta kader komunitas, dengan peningkatan rata-rata nilai peserta sebesar 34,72% dari pre-test ke post-test. Program ini juga memainkan peran penting dalam meningkatkan pemanfaatan pangan lokal untuk mendukung ketahanan pangan keluarga secara berkelanjutan. Namun, tantangan seperti kesulitan dalam mengakses bahan pangan lokal dan rendahnya kesadaran awal masih perlu diatasi. Oleh karena itu, disarankan agar program ini dilanjutkan dengan pendampingan yang lebih intensif untuk membantu peserta dalam menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh, serta memberikan solusi terhadap tantangan yang ada, khususnya terkait dengan ketersediaan bahan pangan lokal. Selain itu, penyuluhan lanjutan mengenai cara mengakses dan mengolah pangan lokal perlu dilakukan agar peserta dapat memanfaatkan bahan-bahan tersebut secara maksimal. Kolaborasi yang lebih kuat dengan pemerintah desa dan instansi terkait juga sangat diperlukan untuk memastikan ketersediaan pangan lokal dan keberlanjutan program, serta untuk memperluas jangkauan dan dampak dari program tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Chambers, R. (1997). *Whose Reality Counts? Putting the First Last*. London: Intermediate Technology Publications.
- Denhardt, J. V., & Denhardt, R. B. (2015). *The New Public Service: Serving, Not Steering*. New York: Routledge.
- FAO & WHO. (2021). *Guiding Principles for Sustainable Healthy Diets*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- International Food Policy Research Institute (IFPRI). (2022). *Global Food Policy Report: Climate Change & Food Systems*. Washington, DC: IFPRI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267.
- Osborne, S. P. (2010). *The New Public Governance? Emerging Perspectives on the Theory and Practice of Public Governance*. London: Routledge.
- Suharti, L. (2019). Pemberdayaan perempuan dalam ketahanan pangan rumah tangga: studi di desa perdesaan Indonesia. *Jurnal Administrasi Publik*, 16(2), 131–145.
- Swinburn, B. A., et al. (2019). The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *The Lancet*, 393(10173), 791–846.
- UN Women. (2020). *Women as Drivers of Change: Gender Equality in Community-Based Programs*. New York: United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women.