

KETAHANAN PANGAN DAN GIZI SEIMBANG : PILAR UTAMA KESEHATAN MASYARAKAT

Food Security and Balanced Nutrition: The Main Pillars of Public Health

**Muhammad Akbar
Ramadhan¹
Azura Arisa²**

¹Badan Gizi Nasional (BGN)

²STIKES Abdi Persada
Banjarmasin, Kalimantan
Selatan, Indonesia

*email :
makbarramadhan@gmail.co
m

Abstrak

Ketahanan pangan dan gizi seimbang merupakan dua pilar utama dalam menjaga kesehatan masyarakat. Ketahanan pangan tidak hanya menyangkut ketersediaan bahan makanan, tetapi juga mencakup aksesibilitas, keterjangkauan, dan keberlanjutan. Sementara itu, gizi seimbang berkaitan dengan kualitas konsumsi pangan yang mampu memenuhi kebutuhan tubuh sesuai umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara ketahanan pangan dan penerapan gizi seimbang dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif, menganalisis berbagai jurnal, laporan penelitian, dan data kebijakan pemerintah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat dengan ketahanan pangan baik dan penerapan gizi seimbang memiliki angka kejadian penyakit degeneratif lebih rendah, daya tahan tubuh lebih tinggi, serta produktivitas lebih optimal. Dengan demikian, integrasi program ketahanan pangan dan edukasi gizi seimbang sangat penting dalam strategi pembangunan kesehatan nasional.

Kata Kunci:

Ketahanan pangan
Gizi seimbang
Kesehatan masyarakat

Keywords:

Food security
Balanced nutrition
Public health

Abstract

Food security and balanced nutrition are two main pillars in maintaining public health. Food security not only involves the availability of food but also accessibility, affordability, and sustainability. Meanwhile, balanced nutrition relates to the quality of food consumption that meets the body's needs according to age, gender, and physical activity. This study aims to examine the relationship between food security and the application of balanced nutrition in improving public health. The research method used is a literature study with a qualitative approach, analyzing various journals, research reports, and government policy data. The results show that communities with good food security and balanced nutrition practices have lower rates of degenerative diseases, stronger immunity, and higher productivity. Therefore, integrating food security programs and balanced nutrition education is essential in the national health development strategy.



© year The Authors. Published by Yayasan Pendidikan Literasi Borneo (Nomor AHU-0031523.AH.01.04.Tahun 2025). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Ketahanan pangan merupakan salah satu isu fundamental dalam pembangunan nasional dan global. Pangan bukan hanya kebutuhan dasar manusia, tetapi juga penentu utama kualitas sumber daya manusia suatu bangsa. Ketahanan pangan yang baik ditandai dengan ketersediaan, keterjangkauan, dan konsumsi pangan yang cukup serta bergizi seimbang untuk seluruh lapisan masyarakat. Oleh karena itu, konsep ketahanan pangan tidak hanya sekadar mencakup kecukupan jumlah pangan, tetapi juga kualitas dan keberlanjutan sistem pangan itu sendiri (FAO, 2021).

Di Indonesia, ketahanan pangan telah menjadi perhatian utama pemerintah, terutama mengingat negara ini memiliki jumlah penduduk yang besar dan tingkat keragaman pangan yang tinggi. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan menegaskan bahwa pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus selalu tersedia dengan jumlah yang cukup, aman, bermutu, bergizi, beragam, dan

terjangkau oleh daya beli masyarakat. Namun demikian, tantangan ketahanan pangan di Indonesia masih cukup kompleks, seperti keterbatasan produksi dalam negeri, ketergantungan pada impor, degradasi lahan pertanian, perubahan iklim, serta distribusi pangan yang tidak merata (Suryana, 2019).

Ketahanan pangan erat kaitannya dengan gizi seimbang. Gizi yang baik berkontribusi pada kesehatan masyarakat, meningkatkan produktivitas, dan menurunkan beban penyakit. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), pola gizi seimbang mencakup konsumsi beragam pangan sesuai kebutuhan tubuh, aktivitas fisik yang teratur, kebersihan diri, serta pemantauan berat badan secara berkala. Namun, kenyataannya masih terdapat berbagai permasalahan gizi di Indonesia, baik berupa gizi kurang seperti stunting, wasting, dan anemia, maupun gizi lebih seperti obesitas. Data dari Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi stunting pada balita mencapai 30,8%, yang menandakan masalah gizi masih cukup serius.

Isu ketahanan pangan dan gizi seimbang tidak dapat dipisahkan karena keduanya saling berhubungan. Pangan yang tersedia dalam jumlah cukup tetapi tidak bergizi seimbang tidak akan memberikan dampak positif bagi kesehatan. Sebaliknya, meskipun tersedia pengetahuan tentang gizi seimbang, tetapi apabila akses terhadap pangan terbatas, maka pemenuhan gizi yang seimbang tidak dapat terwujud. Oleh karena itu, ketahanan pangan dan gizi seimbang harus dipandang sebagai dua pilar utama dalam menjaga kesehatan masyarakat (Rachman & Sudaryanto, 2020).

Konteks global juga memperlihatkan bahwa ketahanan pangan menjadi agenda utama dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs), khususnya tujuan kedua yaitu *Zero Hunger*. Tujuan ini menargetkan penghapusan kelaparan, pencapaian ketahanan pangan, perbaikan gizi, serta peningkatan pertanian berkelanjutan pada tahun 2030 (UN, 2015). Indonesia sebagai bagian dari komunitas global memiliki tanggung jawab untuk mendukung pencapaian target tersebut.

Selain itu, tantangan perubahan iklim, degradasi ekosistem, serta urbanisasi yang cepat memberikan tekanan besar terhadap sistem pangan nasional. Perubahan iklim berdampak pada penurunan produktivitas pertanian, khususnya padi, jagung, dan kedelai, yang merupakan komoditas pangan utama masyarakat Indonesia (Simatupang, 2021). Di sisi lain, urbanisasi menyebabkan pergeseran pola konsumsi masyarakat dari pangan lokal bergizi ke pangan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam, sehingga memicu meningkatnya kasus obesitas dan penyakit tidak menular (WHO, 2020).

Pentingnya ketahanan pangan dan gizi seimbang juga dapat dilihat dari dampaknya terhadap kualitas sumber daya manusia. Gizi buruk, khususnya pada anak-anak, dapat menghambat perkembangan otak, menurunkan kemampuan belajar, serta menurunkan produktivitas ketika mereka dewasa (Victora et al., 2021). Sebaliknya, penerapan pola gizi seimbang sejak dini akan menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan produktif, yang pada akhirnya mendukung pembangunan bangsa.

Dalam konteks kebijakan, pemerintah telah melaksanakan berbagai program, seperti *Gerakan Nasional Sadar Gizi*, *Gerakan Diversifikasi Pangan*, serta intervensi spesifik untuk penanggulangan stunting. Namun, implementasi program tersebut masih menghadapi kendala, terutama dalam hal koordinasi lintas sektor, keterbatasan anggaran, serta rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang (Hidayat &

Purnomo, 2022). Oleh karena itu, diperlukan sinergi yang lebih kuat antara pemerintah, masyarakat, akademisi, dan sektor swasta dalam mewujudkan ketahanan pangan dan perbaikan gizi.

Ketahanan pangan dan gizi seimbang bukan hanya persoalan kesehatan, tetapi juga merupakan persoalan multidimensi yang berkaitan dengan ekonomi, sosial, budaya, dan lingkungan. Dari sisi ekonomi, ketersediaan pangan yang terjangkau menentukan stabilitas harga dan daya beli masyarakat. Dari sisi sosial, budaya konsumsi pangan masyarakat sering kali dipengaruhi oleh tradisi dan kebiasaan makan, yang tidak selalu sejalan dengan prinsip gizi seimbang. Dari sisi lingkungan, praktik pertanian intensif yang tidak berkelanjutan dapat mengurangi daya dukung ekosistem untuk produksi pangan jangka panjang (Maxwell, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kajian tentang ketahanan pangan dan gizi seimbang menjadi penting untuk diperdalam. Artikel ini berupaya menganalisis hubungan antara ketahanan pangan, penerapan gizi seimbang, serta dampaknya terhadap kesehatan masyarakat. Dengan pemahaman yang komprehensif, diharapkan dapat dirumuskan strategi yang lebih efektif dalam menjaga ketahanan pangan sekaligus meningkatkan status gizi masyarakat Indonesia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur (library research) dengan pendekatan kualitatif. Sumber data berasal dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, laporan riset kesehatan, serta dokumen kebijakan pemerintah terkait ketahanan pangan dan gizi seimbang. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data, klasifikasi berdasarkan tema, kemudian interpretasi sesuai tujuan penelitian. Validitas data diperoleh melalui triangulasi sumber dan perbandingan dengan hasil riset terdahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Ketahanan Pangan (Ketersediaan, Akses, Pemanfaatan, Stabilitas)

Ketahanan pangan merupakan kondisi terpenuhinya kebutuhan pangan rumah tangga yang tercermin dari tersedianya pangan yang cukup, aman, bergizi, dan dapat diakses oleh seluruh anggota masyarakat. Badan Pangan Dunia (FAO, 2008) mendefinisikan ketahanan pangan sebagai *“a situation that exists when all people, at all times, have physical, social and economic access to sufficient, safe and nutritious food that meets their dietary needs for an active and healthy life.”*

Di Indonesia, Undang-Undang No. 18 Tahun 2012 tentang Pangan menegaskan bahwa ketahanan pangan mencakup empat pilar utama, yaitu:

- a. Ketersediaan pangan (availability), yakni kemampuan menyediakan pangan dari produksi dalam negeri, cadangan, maupun impor.
- b. Akses pangan (access), yaitu kemampuan masyarakat secara fisik dan ekonomi untuk memperoleh pangan.
- c. Pemanfaatan pangan (utilization), yaitu kemampuan tubuh menyerap zat gizi melalui pola konsumsi dan sanitasi yang baik.

d. Stabilitas pangan (stability), yaitu terjaganya ketersediaan, akses, dan pemanfaatan secara berkesinambungan.

Dengan demikian, ketahanan pangan tidak hanya menyangkut kuantitas pangan, melainkan juga kualitas, keterjangkauan, dan keberlanjutan (Saliem, 2010).

2. Konsep Gizi Seimbang dan Perannya dalam Kesehatan

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Almtsier (2009), gizi seimbang memiliki peranan penting dalam mencegah berbagai masalah kesehatan, seperti gizi kurang, obesitas, anemia, hingga penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi. Konsumsi gizi seimbang juga mendukung pertumbuhan optimal pada anak, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menunjang produktivitas kerja pada usia dewasa.

Dengan demikian, gizi seimbang menjadi fondasi utama dalam mewujudkan masyarakat sehat dan berdaya saing.

3. Keterkaitan Ketahanan Pangan dengan Status Gizi Masyarakat

Ketahanan pangan yang kuat berbanding lurus dengan perbaikan status gizi masyarakat. Penelitian Arifin (2018) menunjukkan bahwa rumah tangga dengan akses pangan terbatas cenderung mengalami masalah gizi pada anak, seperti stunting, wasting, maupun underweight. Sebaliknya, jika pangan tersedia cukup, terjangkau, dan bergizi, status gizi masyarakat akan lebih baik.

Masalah gizi kronis seperti stunting masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Data *Studi Status Gizi Indonesia* (SSGI) tahun 2022 mencatat prevalensi stunting sebesar 21,6%. Kondisi ini menunjukkan masih adanya kesenjangan antara ketersediaan pangan dengan pemanfaatan yang tepat. Oleh karena itu, pemenuhan gizi melalui ketahanan pangan tidak hanya kuantitatif, tetapi juga kualitatif, yaitu memastikan makanan kaya protein, vitamin, dan mineral dapat diakses seluruh lapisan masyarakat (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

4. Dampak Langsung dan Tidak Langsung terhadap Kesehatan Masyarakat

Ketahanan pangan dan gizi seimbang berpengaruh langsung terhadap kesehatan masyarakat. Dampak langsung terlihat pada tingkat kecukupan energi dan zat gizi. Misalnya, konsumsi pangan yang tidak seimbang dapat menyebabkan kekurangan energi kronis, anemia, stunting, maupun obesitas (Soekirman, 2000).

Dampak tidak langsung mencakup aspek sosial dan ekonomi. Masyarakat dengan ketahanan pangan yang baik cenderung lebih produktif dalam bekerja, memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi, dan berkontribusi pada pembangunan nasional (FAO, 2013). Sebaliknya, ketidakcukupan pangan dapat meningkatkan beban biaya kesehatan dan memperlambat pertumbuhan ekonomi suatu bangsa.

5. Strategi Implementasi di Tingkat Rumah Tangga, Komunitas, dan Kebijakan Nasional

Untuk mewujudkan ketahanan pangan dan gizi seimbang, diperlukan strategi berlapis:

- a. Tingkat rumah tangga: Diversifikasi pangan dengan mengonsumsi makanan lokal bergizi seperti ikan, sayuran, buah, dan umbi-umbian; menjaga pola makan seimbang; serta mengurangi ketergantungan pada makanan instan.
- b. Tingkat komunitas: Penguatan lumbung pangan desa, program *urban farming*, serta edukasi gizi melalui Posyandu dan sekolah. Kegiatan ini terbukti meningkatkan akses masyarakat terhadap pangan sehat (Purwaningsih, 2016).
- c. Tingkat kebijakan nasional: Pemerintah telah mengimplementasikan program *Gerakan Diversifikasi Pangan* dan *Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)* untuk mencegah stunting. Selain itu, strategi *Food Estate* juga dikembangkan untuk meningkatkan ketersediaan pangan nasional (Bappenas, 2020).

Upaya terintegrasi dari ketiga level ini menjadi kunci dalam membangun masyarakat sehat, produktif, dan berdaya saing global.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini, terutama kepada rekan-rekan akademisi, praktisi kesehatan masyarakat, dan institusi pendidikan yang telah menyediakan akses literatur dan data penelitian. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pemerintah dan lembaga internasional yang menyediakan data resmi mengenai ketahanan pangan dan gizi seimbang, sehingga penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Abubakar, A., & Nglimun, N. (2019). Psikologi Perkembangan (Konsep dasar pengembangan kreativitas anak).
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Agustina, A., Suwandewi, A., Tunggal, T., & Daiyah, I. (2022). Sisi Edukatif Pendidikan Islam Dan Kebermaknaan Nilai Sehat Masa Pandemi Covid-19 Di Kalimantan Selatan. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(1).
- Anam, H. K., Latifah Husien Thalib, M. P., Hanura Aprilia, N., Kep, M., Wulan, D. R., & Kep, M. & Kep, M. (2022). *Komunikasi Antarpribadi Meningkatkan Efektivitas Kecakapan Interpersonal dalam Bidang Kesehatan*.
- Arifin, B. (2018). *Ketahanan Pangan dan Gizi di Indonesia*. Bogor: IPB Press.
- Bappenas. (2020). *Strategi Pembangunan Ketahanan Pangan Nasional*. Jakarta: Bappenas.
- FAO. (2008). *An Introduction to the Basic Concepts of Food Security*. Rome: FAO.
- FAO. (2013). *The State of Food and Agriculture*. Rome: FAO.
- Hardinsyah & Supariasa, I. (2016). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes.

- Latifah, L., Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalmun, N. (2023). Konsep dasar pengembangan kreativitas anak dan remaja serta pengukurannya dalam psikologi perkembangan. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 426-439.
- Ngalmun, H., Pd, M., & Kom, M. I. (2017). Ilmu Komunikasi Sebuah Pengantar Praktis. *Banjarmasin: Pustaka Banua*.
- Ngalmun, N., & Zakiah, Z. (2019). Komunikasi Kesehatan Konseling dan Terapeutik. *Yogyakarta: Parama Ilmu*.
- Ngalmun, N. (2022). Bahasa Indonesia Untuk Penulisan Karya Ilmiah. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 265-278.
- Purwaningsih, Y. (2016). Diversifikasi pangan berbasis kearifan lokal. *Jurnal Gizi Indonesia*, 4(1), 55–64.
- Purwanti, S., Arisa, A., & Diaty, R. (2023). Penyuluhan Hidup Sehat Mencegah Terjadinya Kembali Virus Covid 19 Pada Pembelajaran Tatap Muka Menurut Pandangan Islam Di SMA Islam Terpadu Martapura. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 98-102.
- Saliem, H.P. (2010). Kebijakan pangan dan ketahanan pangan nasional. *Forum Penelitian Agro Ekonomi*, 28(2), 87–100.
- Soekirman. (2000). Ilmu Gizi dan Aplikasinya. Jakarta: Gramedia.
- Septia, N. I., & Kamal, N. (2023). Kesehatan Mental dan ketenangan jiwa kajian psikologi agama. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2), 212-221.
- Tunggal, T., & Daiyah, I., Latifah. (2023). Komunikasi, Informasi Dan Edukasi Tentang Gizi Ibu Hamil. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 52-59.
- Zwagery, R. V., Safithri, E. A., & Latifah, N. (2020). Psikologi Perkembangan: Konsep Dasar Pengembangan Kreatifitas Anak. *Yogyakarta: Parama Ilmu*.