

MEMBANGUN KETAHANAN PANGAN UNTUK MEWUJUDKAN LANSIA TANGGUH

Mira Safitri

Email: mirasafitri553@gmail.com



Sumber: <https://bungko.desa.id/>

Indonesia merupakan salah satu negara agraris karena memiliki lahan pertanian yang luas, sumber daya alam yang melimpah dan beranekara ragam. Sektor pertanian tidak hanya untuk menyediakan bahan pangan, namun juga menjadi sumber penghasil devisa negara. Selain bertujuan untuk menggerakkan perekonomian rakyat, upaya tersebut juga dapat menjadi solusi terhadap salah satu isu krisis global saat ini yakni mengenai ketahanan pangan. Sektor pertanian terdiri dari beberapa subsektor diantaranya yaitu subsektor tanaman pangan, perkebunan, kehutanan, peternakan, perikanan, dan hortikultura. Salah satu subsektor pertanian yang memiliki peluang yang baik untuk dikembangkan adalah sektor tanaman pangan.

Sektor tanaman pangan merupakan sektor penting dalam pembangunan seiring dengan ditetapkannya sasaran utama dari penguatan pasokan pangan dan diversifikasi konsumsi pangan pada pembangunan Indonesia periode 2014 hingga 2019 yaitu peningkatan ketersediaan pangan yang berasal dari dalam negeri untuk komoditas barang pokok, antara lain padi, jagung, dan kedelai. Ketersediaan pangan harus ditingkatkan seiring dengan jumlah penduduk yang terus bertambah. Daerah-daerah penghasil komoditas pangan didorong agar mampu meningkatkan output sebagai upaya untuk mengurangi ketergantungan masyarakat Indonesia terhadap produk-produk pertanian yang diimpor dari luar negeri. Dalam rangka pemenuhan kebutuhan pangan masyarakat, pemerintah selalu membuat berbagai kebijakan yang mampu mendukung pemenuhan pangan yang berfokus pada 3 aspek ketahanan pangan yakni ketersediaan, keterjangkauan dan keamanan pangan.

Menurut Undang-Undang No 18 Tahun 2012 tentang Pangan, Ketahanan Pangan merupakan kondisi terpenuhinya pangan bagi negara sampai dengan perseorangan, yang tercermin dari tersedianya pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutunya, aman, beragam, bergizi, merata, dan terjangkau serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat, untuk dapat hidup sehat, aktif, dan produktif secara berkelanjutan. Ketahanan pangan yang ingin diwujudkan juga harus mempertimbangkan kualitas pangan yang bergizi, beragam dan berimbang. Pangan yang tidak aman dan tidak bermutu akan menghambat peningkatan derajat kesehatan jika terus dikonsumsi oleh masyarakat. Pangan yang dikonsumsi tentunya sangat berkaitan dengan kesehatan, terutama bagi lansia.

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Umumnya lansia akan memiliki kondisi fisik maupun non fisik yang telah banyak mengalami penurunan akibat proses alamiah yang disebut dengan proses menua, sehingga lansia membutuhkan makanan yang sehat dan bergizi. Lansia memerlukan dukungan dari berbagai pihak, bukan hanya pemerintah namun juga dukungan dari masyarakat agar tetap dapat terjamin kesehatan maupun kesejahteraannya.

Salah satu upaya untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan mewujudkan ketahanan pangan bagi lansia. Ketahanan pangan bagi lansia bukan hanya berkaitan dengan penyediaan pangan, tetapi lansia dapat pula mengambil peran untuk mewujudkan ketahanan pangan dengan bertani atau berkebun. Dengan berkebun, para lansia dapat menurunkan stres, meningkatkan serotonin, meningkatkan kesehatan jantung, mengurangi risiko stroke, meningkatkan mobilitas dan meningkatkan kesehatan otak. Selain itu, dengan berkebun dapat meningkatkan kebutuhan nutrisi dan gizi. Produk pertanian yang dihasilkan sendiri tentunya memiliki kandungan gizi yang lebih baik karena menggunakan bahan-bahan organik yang tidak memiliki dampak negatif terhadap kesehatan. Tercapainya ketahanan pangan tentunya akan mendukung terwujudnya lansia yang tangguh karena tersedianya pangan yang bermutu, aman, beragam dan terjangkau.

