

## **Manfaat Menerapkan Ketahanan Pangan Dalam Lingkup Keluarga**

*IBRAHIM AULIA AZZAM*

*Ikomatussuniah, S.H., M.H., Ph.D..*

Fakultas Hukum

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: 1111230407@gmail.com

Makanan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Makanan atau pangan menjadi kebutuhan pokok yang harus dipenuhi setiap saat karena tanpa makanan manusia tidak akan bisa hidup. Untuk menjamin ketersediaan makanan, maka perlu diterapkan sistem untuk menunjang ketahanan pangan. Hal ini sesuai dengan pengertian ketahanan menurut FAO tentang pangan. Dijelaskan 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. Ketahanan pangan menjadi salah satu unsur penting dalam menjamin keberlangsungan hidup manusia di bumi

Untuk menjamin ketersediaan pangan yang cukup, ketahanan pangan bisa diterapkan pada lingkup paling kecil dan dekat dengan kita, yaitu keluarga. Dalam lingkup keluarga, ketahanan pangan menjadi fondasi penting untuk memastikan kelangsungan hidup dan kesejahteraan keluarga karena keluarga adalah unit paling kecil dalam masyarakat yang bertanggung jawab untuk kesejahteraan anggotanya. Ditengah terjadinya perubahan iklim, fluktuasi harga pangan, krisis ekonomi dan hal lainnya yang menjadi permasalahan yang menyangkut pangan, membangun ketahanan pangan dalam lingkup keluarga menjadi sangat penting. Salah satu cara dalam membangun ketahanan pangan dalam keluarga adalah dengan memiliki kebun atau ladang kecil untuk menanam sayur-sayuran untuk mendapatkan akses yang stabil terhadap kebutuhan sayur-sayuran. Selain hal ini, ada banyak Langkah – Langkah yang dapat dilakukan untuk membangun ketahanan pangan dalam keluarga. Jika dikelola dengan baik maka ketahanan pangan dalam lingkup keluarga bisa memberikan dampak berupa manfaat yang tidak hanya tentang menjaga

ketersediaan pangan yang memadai, tetapi juga mendukung kemandirian ekonomi, kesejahteraan sosial, dan keberlanjutan lingkungan.

### **Manfaat Membangun Ketahanan Pangan Dalam Lingkup Keluarga**

Membangun ketahanan pangan dalam lingkup keluarga memiliki beberapa manfaat yang penting, antara lain

- **Kemandirian Sosial**

Dengan melakukan produksi terhadap Sebagian makanan secara mandiri, maka keluarga dapat mengurangi ketergantungan terhadap pasokan pangan dari luar. Hal ini dapat meningkatkan kemandirian ekonomi mereka. Selain itu, jika suatu keluarga membeli makanan mentah yang lebih murah dan bisa memasaknya sendiri maka hal ini bisa menghemat biaya dalam jangka panjang.

- **Keamanan pangan**

Jika keluarga memiliki sumber pasokan sendiri yang stabil dan terjamin, maka hal itu dapat mengurangi risiko kekurangan gizi dan kelaparan. Hal ini merupakan hal yang penting terutama dalam keadaan-keadaan darurat.

- **Kesehatan Yang Lebih Baik**

Makanan yang diproduksi sendiri bisa jauh lebih sehat dan bergizi dari pada makanan olahan atau cepat saji karena makanan yang diproduksi sendiri diketahui bahan dasarnya dan dilakukan sendiri proses pembuatannya sehingga bisa menjadi lebih aman dan diketahui kualitasnya. Dengan melakukan konsumsi makanan dengan kualitas yang baik, keluarga dapat menjaga kesehatannya.

- **Pendidikan Dan Pembelajaran**

Dalam upaya menjaga ketahanan pangan dalam lingkup keluarga salah satu caranya adalah menanam sayur-sayuran atau berkebun. Proses dalam berkebun seperti menanam, merawat, dan memanen bisa menjadi kesempatan untuk Pendidikan dan pembelajaran bagi anggota keluarga berupa nilai-nilai tentang alam, keberlanjutan, dan tanggung jawab sosial.

- **Mempererat Hubungan Dalam Keluarga**

Kegiatan seperti memanen atau menanam dalam berkebun bersama-sama dapat menciptakan kesempatan untuk berbagi cerita dan pengalaman yang bisa memperkuat hubungan keluarga secara keseluruhan dan mempererat ikatan antara anggota keluarga.

## **Langkah-Langkah untuk Membangun Ketahanan Pangan dalam Lingkup Keluarga**

Untuk membangun ketahanan pangan dalam lingkup keluarga, ada Langkah-langkah yang dapat diambil, antara lain:

- **Menanam Tanaman Sayuran di Kebun atau Pot**

Terdapat tanaman-tanaman yang relatif mudah ditanam di kebun rumah atau ditanam pada pot di halaman rumah seperti cabai, tomat, atau selada. dengan melakukan penanaman sayur-sayuran tersebut, maka hasilnya dapat menjadi pasokan sayuran yang segar untuk keluarga.

- **Membuat Perencanaan Makanan dan Belanja yang Bijaksana**

Membuat perencanaan makanan dan belanja mingguan berdasarkan produksi dari kebun atau membeli makanan yang murah dan berkualitas di pasar lokal.

- **Memelihara Hewan Ternak**

Jika memiliki kelebihan lahan kosong yang tidak terpakai, maka opsi ini bisa berguna. Dengan memelihara hewan ternak seperti ayam, maka keluarga dapat memiliki pasokan telur dan daging sendiri.

- **Membuat Persediaan Darurat**

Dengan menyimpan persediaan makanan yang tahan lama seperti beras, gandum, atau makanan kaleng, maka makanan tersebut bisa berguna dalam menghadapi keadaan darurat seperti krisis ekonomi.

- **Mendukung Petani Lokal**

Membeli sayur-sayuran dari petani setempat dapat mendukung ekonomi lokal dan memastikan ketersediaan pangan yang berkelanjutan.

## **Kesimpulan**

Membangun ketahanan pangan dalam lingkup keluarga adalah Langkah yang penting untuk kemandirian dan keberlanjutan. Jika Langkah-langkah seperti berkebun menanam sayuran, membuat rencana makanan serta belanja yang bijak, dan mendukung petani lokal dilakukan dalam membangun ketahanan pangan dalam lingkup keluarga, maka setiap keluarga dapat melakukan kontribusi tidak hanya pada kesejahteraan diri mereka saja, namun juga kepada masyarakat yang terlibat. Ketika keluarga mampu membangun ketahanan pangan dengan baik, maka dapat diwujudkan masyarakat yang lebih mandiri, lebih sehat, dan berkelanjutan untuk generasi mendatang.