

DIVERSIFIKASI PANGAN SEBAGAI SALAH SATU STRATEGI PENINGKATAN GIZI BERKUALITAS DI KOTA PROBOLINGGO (STUDI KASUS DI KECAMATAN KANIGARAN)

KEPPI SUKESI, AGUSTINA SHINTA

Staf Pengajar Fakultas Pertanian, Universitas Brawijaya, Malang

Masuk 10 Januari 2011; Diterima 2 Februari 2011

ABSTRACT

The objective of the research is to identify the Nutrition Adequacy Rate in Probolinggo and the strategies to increase the quality of balanced nutrition. Aside of measuring the food intake, the quality of nutrition in the daily menu is also measured by observing the balance between food groups in the menu. This balance can be observed from the contribution of each of the food groups in producing macro elements of nutrition. The information on the component of food being consumed is obtained through people's "recall one-day consumption" interview approach. This information is then converted into Household Measurement in gram unit. By using Software Nutrition Model—in reference to the List of Food Component Composition (DKBM, Ministry of Health, 1998)—the amounts of energy (kcal), both animal and vegetable proteins (gram), fats (gram), vitamins and other micro nutrition are acquired. PPH (Food Expectance Trend) analysis is used to analyze the quality and the balance of people's nutrition. The results of AKG and PPH analysis are used as the basis for proposing recommendation of several strategies to improve the quality of nutrition in the city of Probolinggo. Based on the research results, AKG of Kanigaran Sub District is categorized as "Secured Nutrition" however the balance of nutrition analyzed by PPH has yet fulfilled 100% and only reached 70,59%. The strategies to improve the quality of food consumption among others can be done through dissemination of information on food diversification using approaches such as balanced nutrition, nutritious food and variety of food.

Keywords: Nutrition Adequacy Rate, macro and micro elements of nutrition, PPH

PENDAHULUAN

Untuk mencapai keadaan gizi yang baik, maka unsur kualitas dan kuantitas harus dapat terpenuhi. Apabila tubuh kekurangan zat gizi, khususnya energi dan protein, pada tahap awal akan menyebabkan rasa lapar dan dalam jangka waktu tertentu berat badan akan menurun yang disertai dengan menurunnya produktivitas kerja. Kekurangan zat gizi yang berlanjut akan menyebabkan status gizi kurang dan gizi buruk. Apabila tidak ada perbaikan konsumsi energi dan protein yang mencukupi, pada akhirnya tubuh akan mudah terserang penyakit infeksi yang selanjutnya dapat menyebabkan kematian (Hardinsyah dan Martianto 1992).

Diversifikasi konsumsi pangan memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya untuk meningkatkan perbaikan gizi serta untuk mendapatkan manusia yang berkualitas. Martianto, (2005) menunjukkan bahwa manusia untuk dapat hidup aktif dan sehat memerlukan lebih dari 40 jenis zat gizi yang terdapat pada berbagai jenis makanan, dimana dapat dipenuhi melalui diversifikasi konsumsi pangan. Studi yang dilakukan oleh Suhardjo, (1998) menyatakan bahwa diversifikasi pangan dapat meningkatkan konsumsi berbagai anti oksidan pangan, konsumsi serat, menurunkan resiko hiperkolesterol, hipertensi dan penyakit jantung koroner. Berkaitan dengan hal ini, diversifikasi pangan menjadi salah satu cara dalam mewujudkan ketahanan pangan. Dalam aspek makro, peranan diversifikasi pangan

dapat dijadikan sebagai instrumen kebijakan dalam mengurangi ketergantungan pada beras sehingga diharapkan mampu meningkatkan ketahanan pangan nasional serta dapat dijadikan sebagai instrumen peningkatan produktifitas kerja melalui perbaikan gizi masyarakat.

Makanan yang masuk kedalam tubuh selanjutnya melalui proses pencernaan dipecah menjadi zat gizi, kemudian zat gizi tersebut diserap kedalam aliran darah yang mengangkutnya ke berbagai bagian tubuh. Penilaian tentang kecukupan gizi menjadi penting karena dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program ketahanan pangan dan membantu mengatasi kekurangan gizi yang dialami suatu masyarakat, menyediakan sejumlah dan jenis pangan yang diperlukan guna mendukung peningkatan kesehatan penduduk. Pemerintah tentunya sangat berkepentingan memonitor kondisi status gizi penduduknya guna menentukan apakah upaya-upaya yang telah dilakukan guna memperbaiki status gizi masyarakat-nya sudah berjalan secara efektif.

Untuk menetapkan status gizi seseorang diperlukan pengukuran untuk menilai berbagai tingkatan apakah suatu masyarakat mengalami kekurangan gizi atau tidak. Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan yaitu suatu kecukupan rata-rata zat gizi yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh dan aktivitas untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Dalam menghitung kecukupan gizi yang dianjurkan umumnya sudah diperhitungkan factor keberagaman terhadap kebutuhan individu sehingga AKG merupakan nilai rata-rata yang dicapai penduduk dengan indicator yang sudah ditetapkan sebelumnya. Seseorang yang mengkonsumsi zat gizi yang umumnya terkandung dalam bahan pangan berguna untuk memberikan energi kepada tubuhnya, mengatur proses dan mekanisme tubuh, pertumbuhan tubuh dan memperbaiki jaringan tubuh. Beberapa zat gizi kemungkinan menggantikan zat gizi lainnya yang umumnya punya fungsi yang jelas di dalam tubuh.

Kerawanan atau kecukupan pangan gizi dapat diukur dari prosentase Angka Kecukupan Gizi yang terdiri dari prosentase Angka Kecukupan

Gizi terhadap Energi (AKE), prosentase Angka Kecukupan Gizi terhadap Protein (AKP), prosentase Angka Kecukupan Gizi terhadap lemak (AKL) dan Angka Kecukupan Gizi terhadap unsur-unsur mikro (AKMikro). Prosentase AKE merupakan pembagian dari AKE aktual dibagi dengan AKE normative dikali 100, sedangkan prosentase AKP merupakan pembagian dari AKP aktual dibagi AKP normatif dikali 100. Dikatakan rawan gizi apabila prosentase AKE dan AKP kurang dari 75 %. AKG normatif diperoleh dari Widyakarya Pangan dan Gizi tahun 2004, angka tersebut direkomendasikan agar seseorang dapat hidup sehat dan dapat aktif menjalankan aktifitas sehari-hari secara produktif. Karena di dalam makanan terkandung zat gizi (karbohidrat, lemak dan protein) untuk memenuhi trifungsi makanan yaitu sebagai penghasil energi, untuk pembangun/pertumbuhan dan untuk pengatur/pemelihara. Sedangkan untuk AKL, angka lemak aktual dihitung 15 % dari energi yang diserap oleh responden, kemudian AKL aktual dibagi dengan AKL normatif (dengan melihat lampiran AKG normatif).

Selain Energi, Lemak dan Protein yang akan dihitung, untuk lebih mengetahui Angka Kecukupan Gizi lebih lengkap agar hasil penelitian ini dapat digunakan untuk strategi ketahanan pangan, maka dihitung pula Angka Kecukupan Gizi terhadap unsur mikro seperti Calsium, Zat besi, vitamin C dan Fosfor. Perhitungan Angka Kecukupan Gizi Mikro kemudian dibandingkan dengan anjuran dari Model Pengukuran oleh hasil Widyakarya Pangan tahun 2004 (lampiran).

Penghitungan Angka Kecukupan Gizi diatas, dapat diperluas lagi dengan melihat ukuran kualitas susunan menu makanan sehari hari yaitu metode Pola Pangan Harapan (PPH). PPH adalah suatu cara menilai kualitas susunan hidangan dengan melihat keseimbangan antar kelompok pangan dalam hidangan. Keseimbangan ini dilihat dari kontribusi tiap kelompok pangan dalam menghasilkan energi. Tujuan PPH adalah untuk menghasilkan suatu komposisi normal atau standar pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi penduduk sekaligus juga mempertimbangkan keseimbangan gizi didukung oleh cita rasa, daya cerna, daya

terima masyarakat, kualitas dan kemampuan daya beli. Persentase sumbangan energi dibandingkan dengan total energi kemudian dikalikan dengan bobot kelompok pangan itu sendiri, maka didapatkanlah skor masing-masing kelompok pangan. Total skor dari semua kelompok pangan disebut dengan Skor PPH. Makin tinggi skor PPH maka makin bervariasi makanan tersebut dan makin tinggi mutu susunan hidangan (Deptan, 1992). Nilai maksimal dari PPH adalah 100. Anjuran komposisi menu ideal untuk mencapai skor PPH terbaik adalah sebagai berikut (Persagi, 2002) : sumbangan makanan pokok : 40 – 60 %, sumbangan protein : 20 – 30 %, sumbangan Lemak : 10 – 15 %

Artinya dari total energi yang dikonsumsi, sekitar rata-rata 25 % berasal dari energi dari protein. Misalkan dalam satu susunan hidangan terdiri dari 2000 kalori berarti 500 kalori harus berasal dari makanan sumber protein. Apabila 1 gram protein menghasilkan 4,1 kalori maka di dalam susunan hidangan tersebut terdapat 125 gram protein. Selanjutnya untuk mendapatkan 125 gram protein harus mengkonsumsi sejumlah bahan pangan tertentu sesuai kandungan proteinnya masing-masing. Sebagai contoh ikan mengandung 28 gram protein setiap 100 gramnya. Maka jika semua protein harus dipenuhi dari ikan maka jumlah ikan yang harus dimakan adalah sekitar 375 gram. Untuk menilai kualitas hidangan dapat digunakan proporsi sumbangan energi terhadap total energi tersebut sebagai acuan. Apabila susunan hidangan tidak sesuai dengan komposisi tersebut maka mutu makanan tersebut rendah. Akibat yang lebih parah adalah dampak negatif dari kelebihan atau kekurangan konsumsi.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode wawancara dengan menetapkan responden dengan mengambil secara purposive di Kecamatan Kanigaran dari lima kecamatan yang terdapat di Kota Probolinggo, guna dapat mengidentifikasi dan menggambarkan situasi dan kondisi Kota Probolinggo dalam menghadapi kecukupan gizi. Kecamatan Kanigaran dipilih 3 (tiga) kelurahan yang memiliki

potensi paling tinggi mengenai ketahanan ataupun kerawanan gizinya, yaitu kelurahan Kebonsari Wetan, Kanigaran dan Curahginting. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer dengan menggunakan teknik wawancara terhadap responden rumah tangga dan perangkat kelurahan untuk mendapatkan informasi makanan yang dikonsumsi satu hari yang lalu. Setelah dilakukan perhitungan AKG dan PPH kemudian dianalisa data tersebut dengan menggunakan analisa deskriptif sehingga nantinya diharapkan dapat dirumuskan strategi peningkatan gizi berkualitas di kota Probolinggo.

Untuk memperoleh Skor Pola Pangan Harapan (PPH), terlebih dahulu dihitung persentase masing-masing kelompok bahan makanan terhadap total energi (Kal) dengan rumus sebagai berikut :

$$\% \text{ Terhadap Total Kkal} = \frac{\text{Energi masing-masing Kel. Bahan Makanan}}{\text{Jumlah Energi}} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Angka kecukupan Energi, Protein dan Lemak

Dari hasil penelitian terlihat pada tabel 1 di bawah ini, Kota Probolinggo sudah masuk dalam kategori Wilayah Tahan Gizi karena angka perolehan kecukupan energi, lemak maupun protein telah melebihi 75 %. Untuk AKE rata-rata perolehan rata-rata 94.77 %, untuk Angka Kecukupan Protein sangat tinggi, rata-rata 166.36 % , namun perlu dicermati dan dihitung dengan seksama bahwa protein yang dikonsumsi kebanyakan adalah protein nabati seperti tahu dan tempe, sangat kurang sekali responden mengkonsumsi protein hewani. Padahal untuk kecukupan protein dipengaruhi juga oleh kualitas protein yang dikonsumsi artinya ada perimbangan antara protein hewani dan nabati.

Sedangkan hasil perhitungan Angka Kecukupan Lemak semua masih termasuk rawan lemak karena dari konsumsi lemak / minyak yang dianjurkan bagi sebagian besar orang dewasa, harus dapat menyumbang minimal 15 % dari total energi / kalori yang dibutuhkan perhari, angka yang diperoleh jauh dari anjuran yang ditetapkan. Rata-rata Angka Kecukupan Lemak di Kecamatan Kanigaran sangat kecil yaitu sebesar 23.77 %,

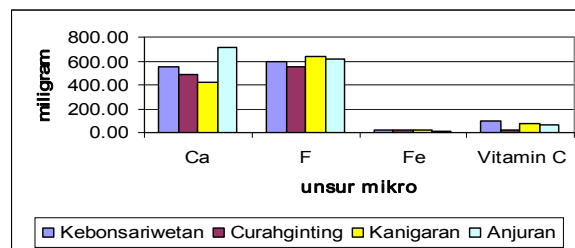
padahal seharusnya AKL anjuran mencapai 100 %. Tidak ada satupun rumah tangga yang dapat mencapai AKL anjuran 100%, karena dari hasil penelitian responden jarang sekali mengkonsumsi makanan cemilan yang mengandung lemak seperti biscuit, es cream, coklat, makanan cepat saji, goreng-gorengan, sehingga lemak hanya diperoleh

pada saat makanan utama menggoreng ikan, tempe, tahu ataupun telur. Dengan perhitungan ini, instansi terkait diharapkan dapat memberikan sosialisasi pentingnya lemak dan bahan pangan apa saja yang banyak mengandung lemak.

Tabel 1. Prosentase Angka Kecukupan Energi Kecamatan Kanigaran tahun 2009

Kelurahan	%AKE aktual	%AKP aktual	% AKL
Kebonsariwetan	81.7	166.57	26.89
Curahginting	84.11	158.63	21.27
Kanigaran	118.51	173.88	23.15
RATA-RATA	94.77	166.36	23.77

Sumber: Analisis Data Primer, 2009



Grafik 1. Angka Kecukupan Gizi terhadap unsur mikro Kecamatan Kanigaran 2009

Angka Kecukupan Gizi Terhadap Unsur Mikro

Dapat dilihat pada tabel di bawah, bahwa zat gizi mikro aktual belum terpenuhi dibanding normatifnya, meskipun tidak dihitung secara eksplisit prosentase kecukupannya maka dapat disimpulkan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi masyarakat Kecamatan Kanigaran belum dapat menghasilkan zat gizi mikro yang memadai terutama Kalsium. Zat besi dan vitamin C Kasus di perkotaan, zat gizi mikro dapat terpenuhi dengan mudah karena adanya penjualan secara bebas berbagai macam suplemen. dan juga kesadaran masyarakat dalam mengkonsumsi susu yang mempunyai kandungan Fosfor dan Kalsium yang tinggi. Sedangkan di pedesaan, usia selepas ASI hanya ditemukan satu anak yang berusia antara 2 hingga 5 tahun yang mengkonsumsi susu dan tidak ada satupun responden yang mengkonsumsi suplemen.

AKE dan AKP aktual di Kecamatan Kanigaran, sudah termasuk kategori Tahan Energi yaitu rata-rata mencapai indikator yang ditetapkan yaitu lebih besar dari 75%, namun untuk Pola Pangan Harapan masih belum terpenuhi hingga 100 %. Skor PPH aktual yang diperoleh yaitu 70,59 %, angka ini harus dibandingkan dengan Skor PPH aktual tahun sebelumnya, data tahun lalu skor PPH yang diperoleh kota Probolinggo sebesar 79,1 %, sehingga dapat disimpulkan bahwa diversifikasi konsumsi pangan di kecamatan Kanigaran yang dalam penelitian ini diwakili oleh kelurahan Kebonsari wetan lebih rendah variasi konsumsinya dibanding kota Probolinggo tahun lalu. Skor PPH ini dapat digunakan sebagai alat analisis yang sangat penting untuk melihat keberhasilan dari pembangunan ketahanan pangan dan diversifikasi pangan dari suatu daerah.

Berdasarkan kelompok pangan, yang telah tercapai hanya minyak dan lemak, serta kacang-kacangan, bahkan kedua kelompok pangan tersebut melebihi anjuran. Namun untuk sereal / padi-padian, umbi-umbian, pangan hewani, buah / biji berminyak, gula, sayur serta buah masih belum terpenuhi anjuran pemerintah. Kelompok pangan umbi-umbian masih jauh dari skor normatif, hal ini berbeda dengan kota lain seperti Jombang kemungkinan karena di kota Probolinggo tidak ada yang menanam padi dan umbi-umbian di

lahannya, sehingga mereka perlu membeli bahan pangan tersebut. Perbaikan pangan berupa modifikasi dan diversifikasi pangan merupakan metode yang paling ideal. Namun, seringkali dalam prakteknya memiliki keterbatasan, antara lain sulitnya merubah kebiasaan kesukaan / preference masyarakat akan jenis pangan serta mahalanya bahan pangan yang kaya akan zat besi dengan bioavailabilitas tinggi seperti daging-dagingan.

Tabel 2 . Perbandingan Konsumsi Pangan Anjuran dan Aktual Kecamatan Kanigaran (kkalori/kapita/hari)

No	Kelompok Pangan	Skor Anjuran PPH	Kecamatan Kanigaran
1	Padi-padian	25	12.7
2	Umbi-umbian	2,5	0.93
3	Pangan hewani	24	17.64
4	Minyak+Lemak	5	5
5	Buah/biji berminyak	1	0.4
6	Kacang2an	10	10
7	Gula	2,5	1,27
8	Sayur+buah	30	15
	Skor PPH	100	70.89

Sumber: Data Sekunder, 2009

Fortifikasi atau penambahan satu atau lebih zat gizi mikro pada pangan yang lazim dikonsumsi merupakan strategi penting yang dapat digunakan untuk meningkatkan status zat gizi mikro baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Sebagai contoh, di negara maju sudah ada program fortifikasi margarin dengan vitamin A, program dunia fortifikasi garam dan iodium, fortifikasi tepung terigu dengan zat besi.

Strategi Peningkatan Kualitas Konsumsi Makanan

Sosialisasi mengenai diversifikasi pangan dengan mengatur pola pangan yang Berimbang, Bergizi dan Beragam

2. Angka kecukupan gizi diharapkan berguna bagi berbagai kelompok yang berminat di bidang pangan dan gizi, antara lain ahli gizi, ahli kesehatan masyarakat, guru, para perencana, para pengambil kebijakan dan mereka yang

bekerja di bidang industri pangan dan gizi. Data AKG ini selanjutnya dapat dipergunakan untuk:

- a. menentukan kecukupan makanan
- b. merencanakan bantuan makanan dalam rangka program kesejahteraan rakyat
- c. mengevaluasi tingkat kecukupan penyediaan pangan untuk kelompok tertentu
- d. menilai tingkat konsumsi individu maupun masyarakat
- e. menilai status gizi masyarakat
- f. merencanakan fortifikasi makanan
- g. merencanakan KIE di bidang gizi termasuk penyusunan PUGS
- h. merencanakan kecukupan gizi institusi
- I. membuat label gizi pada kemasan produk makanan industri

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Angka Kecukupan Gizi di Kecamatan Kanigaran adalah tahan energi.
2. Angka Kecukupan Gizi terhadap unsur mikro di Kecamatan Kanigaran belum memadai
3. Strategi meningkatkan kualitas konsumsi makanan dengan sosialisasi diversifikasi pangan dengan mengatur pola konsumsi makanan yang berimbang, bergizi dan beragam.

Saran

Karena di Kecamatan Kanigaran, Angka Kecukupan Gizi terhadap lemaknya rendah, disarankan untuk menambah makanan selingan selain makanan pokok, Konsumsi sehari-hari seseorang tidak hanya memerlukan makanan pokok, tetapi perlu ada makanan selingan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan, misalnya pagi hari sekitar pukul 10.00 atau sore hari sekitar pukul 16.00. Makanan selingan disamping untuk menambah kebutuhan kalori juga dapat memenuhi kebutuhan zat lainnya yang belum terpenuhi pada saat mengkonsumsi makanan pokok. Dengan demikian maka manfaat makanan selingan adalah untuk menambah serta melengkapi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Dalam pengolahan makanan selingan perlu diperhatikan keanekaragamannya serta menghindari penggunaan bahan pengawet atau zat pewarna yang dapat merusak kesehatan. Makanan selingan yang banyak menggunakan zat pewarna, umumnya dijumpai pada makanan jajanan disamping kebersihannya masih diragukan. Contohnya; es sirup, es teler, mie bakso, dan beberapa jenis makanan yang dikemas indah namun isinya cuma berupa bahan pemanis atau vetsin. Makanan seperti ini nilai gizinya sangat kurang dan bahkan dapat merusak kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim, 2004, Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi 2004. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, Jakarta.

Anonim , 1998, Daftar Komposisi Bahan Makanan. Departemen Kesehatan, PT.Bharatara, Jakarta

Anonymous. (2001). *Paradigma Baru Ketahanan Pangan*. Dewan Ketahanan Pangan. Jakarta.

----- (2001). *Petunjuk Teknis Sistem Kewaspadaan Pangan dan Gizi (SKPG)* Badan Bimas Ketahanan Pangan Departemen Pertanian. Jakarta.

----- (2005). *Rencana Strategis 2006 - 2008*. Badan Ketahanan Pangan Pemerintah Propinsi Jawa Timur.

----- (2005). *Laporan Kinerja Badan Ketahanan Pangan Propinsi Jawa Timur Tahun 2005*. Badan Ketahanan Pangan Propinsi Jawa Timur.

Karl, M, (1995). *“Women and Empowerment; Participatory and Decision Making”*, Zed Books Ltd. London and New Jersey.

Mubyarto, (1998). *“Membangun Sistem Ekonomi”*, BPFE Yogyakarta, edisi Pertama. Maxwell, S and T.R. Frenkenbarger, (1992). *“Household Food Security Concepts Indicators, Measurements: A Technical Review* UNICEF and IFAD, New York.

Sugiyanto. 1996. Persepsi Masyarakat tentang Penyuluhan Pembangunan Pedesaan. Disertasi, Institut Pertanian Bogor.

Sukartawi, (1993). *“Prinsip Dasar Ekonomi Pertanian”* : Penerbit PT. Raja Grafindo. Jakarta.

Sukirman, (1996). *“Ketahanan Pangan: Konsep, Kebijakan dan Pelaksanaannya”* : Makalah disampaikan pada Lokakarya Pangan Rumahtangga. Yogyakarta.

Surono, Sulastri. (2001). *“Peran Lembaga Pangan dalam Memantapkan Ketahanan Pangan”* – Majalah Pangan No. 36/X/Januari, 2001.

Wibowo, R. (2000). *“Pertanian dan Pangan. Bunga Rampai Pemikiran Menuju Ketahanan Pangan.”* – Puslitbang Sinar Harapan. Jakarta.