

# Peningkatan Daya Saing Rumah Tangga Melalui Perbaikan Pola Konsumsi Pangan

Rita Hanafie<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Pertanian Universitas Widyagama Malang

E-mail: [ritauwg@yahoo.co.id](mailto:ritauwg@yahoo.co.id)

## ABSTRAK

*Kesiapan rumahtangga menghadapi pembangunan sangat bergantung pada pola konsumsi pangan yang dilakukan. Orientasi mengkonsumsi pangan harus bergeser dari perhatian pada komoditas menjadi perhatian pada nutrisi, agar dihasilkan sumberdaya manusia yang sehat, cerdas, aktif dan produktif sehingga memiliki daya saing untuk meningkatkan kesejahteraannya.*

*Penelitian bertujuan mengetahui daya saing rumahtangga melalui identifikasi pola konsumsi pangan, meliputi konsumsi energi dan protein serta keragaman pangannya. Penelitian dilakukan di Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung. Data dikumpulkan melalui metode food recall 2 x 24 jam terhadap 50 responden yang dipilih secara Simple Random Sampling dari unit analisis rumahtangga miskin. Analisis dilakukan dengan metode penilaian konsumsi pangan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa tingkat konsumsi energi dan protein rumahtangga masing-masing sebesar 60,46 % AKE (Angka Kecukupan Energi) dan 57,53 % AKP (Angka Kecukupan Protein) dengan derajat keragaman konsumsi pangan sebesar 40,34. Artinya tingkat konsumsi pangan rumahtangga masih harus ditingkatkan melalui komunikasi, edukasi dan informasi agar rumahtangga sebagai kelompok sosial terkecil dalam masyarakat memiliki daya saing untuk meningkatkan produktifitasnya.*

**Kata kunci:** peningkatan daya saing, rumahtangga, pola konsumsi pangan

## ABSTRACT

*Efforts to improve the competitiveness of a region highly depend on the condition of households in the region. Readiness of households facing development highly depend on its food consumption patterns. Orientation of eating food should be shifted from attention to the commodity of concern in nutrition, so that human resources are produced healthy, intelligent, active and productive, so they have the competitiveness to improve their welfare.*

*The study aims to determine the competitiveness of the household through the identification of patterns of food consumption, covering energy and protein consumption and food diversity. Research conducted in the Sub-District Kauman of Tulungagung Regency. Data were collected through food recall method 2 x 24 hours against 50 respondents which is selected by Simple Random Sampling from poor households analysis unit. Analysis were performed by the method of assessment of food consumption. The research shows that the level of energy and protein consumption of households amounted to 60.46% AKE and 57.53% AKP with the degree of diversity of food consumption at 40.34. This means that household food consumption levels should be improved through communication, education and information so household as the smallest social group in society has the competitiveness to increase productivity.*

**Keywords:** increased competitiveness, household, food consumption pattern

## PENDAHULUAN

Upaya membentuk manusia Indonesia yang berkualitas, sangat terkait dengan faktor pangan dan gizi. Gizi adalah unsur yang sangat penting dalam tubuh dan merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Untuk mencapai kondisi ini, perilaku mengkonsumsi pangan tidak lagi cukup asal perut kenyang, akan tetapi harus memperhatikan kebutuhan tubuh akan zat gizi pangan. Orientasi mengkonsumsi pangan harus digeser dari orientasi komoditas menjadi orientasi nutrisi (kecukupan gizi) yang bersumber dari berbagai komoditas. Pemenuhan kebutuhan tubuh akan gizi pangan akan berdampak pada terbentuknya daya saing sebuah rumah tangga. Keberhasilan dalam proses pembentukan sumberdaya manusia terletak pada keberhasilan memenuhi kecukupan pangan dan perbaikan pola konsumsi. Pada rumah tangga miskin yang bagian terbesar dari pendapatannya (60 %) masih dimanfaatkan untuk kebutuhan pangan sumber karbohidrat (Gunawan, 1991), upaya pemenuhan kebutuhan gizi tubuh dari sumber-sumber protein, mineral dan vitamin merupakan permasalahan yang memprihatinkan, dan kondisi ini akan berakibat lebih lanjut pada kualitas sumber daya manusia yang dihasilkan. Partisipasi dan produktifitas sumberdaya manusia yang kurang gizi sangat tidak mendukung daya saing rumah tangga dalam rangka pembangunan di segala bidang.

## METODE

Penelitian dilakukan di Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung. Lokasi dipilih secara sengaja (*purposive*) dengan pertimbangan merupakan daerah lahan kering dan rawan pangan, dengan persentase rumah tangga miskin cukup besar (Pemerintah Propinsi Jawa Timur, 2001).

*Food recall* dan *food frequency method* dilakukan untuk mengetahui data dan pola konsumsi pangan serta kebiasaan makan oleh 50 rumah tangga miskin yang ditentukan secara acak sederhana (*simplerandom sampling*) (Singarimbun dan Efendi, 1987; Soetriono dan Hanafie, 2007). Konsumsi gizi (energi dan protein) dan keragaman pangan dihitung dengan rumus umum (Hardinsyah dan Martianto, 1992) sebagai berikut:

$$G_{ij} = (B_j/100) \times K_{Gij} \times (BDD_j/100)$$

$$KP_p = \{(G_{ij}/AKE) \times 100 \%\} \times B_p$$

$$KP = \sum_{p=1}^9 KP_p$$

Keterangan:

- G<sub>ij</sub> = jumlah gizi yang dikonsumsi dari bahan pangan j
- B<sub>j</sub> = berat bahan pangan j dalam gram
- K<sub>gij</sub> = kandungan gizi dalam 100 gram bahan pangan j
- BDD = persen bahan pangan j yang dapat dimakan (% BDD)
- J = bahan pangan
- AKE = Angka Kecukupan Energi
- p = kelompok pangan
- KP = Keragaman Pangan
- B<sub>p</sub> = Bobot kelompok pangan

Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan agar tubuh dapat hidup sehat, aktif dan produktif adalah sebesar 2.200 kkal/kap/hari untuk energi dan 50 gram/kap/hari untuk protein (Suhardjo, 1998; Muhilal dkk., 1998 dan Hardinsyah dkk., 2001). Sachett, *et. al.* (1991); Soekirman (1996) dan Soehardjo (1998) menyebutkan bahwa rumah tangga dikatakan berada dalam kondisi tahan pangan apabila mampu mengkonsumsi gizi minimal sebesar 75 % AKG. Ini sekaligus mencerminkan ukuran daya saing rumah tangga.

## PEMBAHASAN

Konsumsi pangan rumahtangga terdiri dari bahan pangan sumber karbohidrat penghasil energi pemberi rasa kenyang, sumber protein untuk pembangun jaringan tubuh pemberi rasa nikmat dan sumber vitamin mineral yang berguna untuk pemeliharaan pemberi rasa segar (Sediaoetama, 2000 dan Almtsier, 2002). Rerata konsumsi masing-masing kelompok pangan menurut pola empat sehat terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Konsumsi Pangan menurut Pola Empat Sehat oleh Rumahtangga

No.	Jenis Pangan	Konsumsi (gram/kap/hari)	
		Aktual	Anjuran
1	Beras	202,54	300
2	Sayur	116,69	150
3	Lauk pauk:		
	Hewani	8,76	100
	Nabati	41,14	100
4	Buah	1,98	200

Sumber: Data primer diolah, 2011

Menurut pola empat sehat, empat kelompok pangan sudah dikonsumsi oleh rumahtangga, akan tetapi secara kuantitas masih jauh dari anjuran. Beras sebagai bahan pangan pokok dikonsumsi 67,51 % dan sayur 77,79 % dari anjuran. Lauk pauk sebagai bahan pangan pembangun, secara kuantitas dikonsumsi jauh dari anjuran, rata-rata masih 24,95 %, demikian juga untuk buah, dikonsumsi jauh dari kuantitas anjuran, hanya sebesar 0,99 %.

Rerata konsumsi energi rumahtangga sebesar 1.330,12 kkal/kap/hari dengan Tingkat Konsumsi Energi (TKE) sebesar 60,46 % AKE (Angka Kecukupan Energi). Dengan *cut off point* klasifikasi tingkat konsumsi energi menurut Departemen Kesehatan (1990) dan kondisi ketahanan pangan menurut Sachett *et.al.*, (1991), Soekirman (1996) dan Suhardjo (1998), maka tingkat konsumsi energi rumahtangga di daerah penelitian termasuk defisit energi dan menurut klasifikasi ketahanan pangan, belum berada dalam kondisi tahan pangan. Energi yang dikonsumsi bahkan tidak cukup untuk melakukan kegiatan metabolisme tubuh. Untuk mengatasi kekurangan energi dan mencapai kondisi ketahanan pangan sehingga mampu berdaya saing secara fisik, strategi yang harus diambil adalah meningkatkan kuantitas konsumsinya hingga mencapai 2.200 kkal/kap/hari atau TKE 100 % AKE.

Protein berguna bagi tubuh sebagai (1) zat pembangun dan pemelihara tubuh dan (2) sumber energi apabila tubuh dalam keadaan kurang energi dari karbohidrat dan lemak. Karena adanya fungsi kedua tersebut, maka penentuan kecukupan protein dilakukan setelah pangan yang dikonsumsi mampu memenuhi kebutuhan energi sebesar 2.200 kkal/kap/hari (Hardinsyah dan Martianto, 1992; Sediaoetama, 2001).

Rerata konsumsi protein rumahtangga sebesar 28,77 gram/kap/hari. Rendahnya konsumsi protein di daerah penelitian disebabkan karena kurangnya konsumsi bahan pangan sumber protein, yaitu lauk-pauk baik itu lauk nabati maupun lauk hewani (Tabel 1). Dari 200 gram protein yang dibutuhkan perhari hanya kurang lebih seperempatnya (24,95 %) yang dikonsumsi. Kondisi ini diperparah dengan kenyataan bahwa sumber makanan pokok rumahtangga di daerah penelitian adalah campuran antara beras dan gaplek dengan komposisi beras sebesar 35,19 kg/kap/tahun dan gaplek sebesar 80,65 kg/kap/tahun (Hanafie, 2010). Kandungan protein gaplek hanya 1,1 gram per 100 gram sementara kandungan protein beras adalah 7,8 gram per 100 gram. Rerata tingkat konsumsi protein (TKP) di daerah penelitian sebesar 57,53 % AKP.

Ditinjau dari belum terpenuhinya konsumsi energi (TKE baru 60,46 % AKE), maka TKP yang juga relatif rendah ini tidak akan banyak manfaatnya dilihat dari fungsi protein sebagai zat pembangun jaringan tubuh, karena gizi protein ini akan diubah menjadi energi sampai kebutuhan tubuh akan

energi terpenuhi. Apabila kondisi seperti ini berlangsung dalam jangka panjang maka sumberdaya manusia dari rumahtangga ini hanya akan memiliki daya saing secara fisik saja, dan tidak memiliki daya saing secara intelektual.

Untuk meningkatkan kualitas sumberdaya manusia rumahtangga perdesaan agar memiliki daya saing secara fisik maupun intelektual sebagai produsen pertanian maka upaya yang harus dilakukan adalah memperbaiki pola konsumsi pangannya. Yang pertama adalah meningkatkan konsumsi pangan sumber karbohidrat, tidak saja dari bahan pangan beras, tetapi juga dari bahan pangan umbi-umbian yang banyak terdapat di daerah penelitian. Kedua, konsumsi bahan pangan sumber protein juga harus ditingkatkan, baik nabati maupun hewani.

Rendahnya tingkat konsumsi energi dan protein ini pada giliran selanjutnya membawa dampak pada rendahnya keragaman pangan yang dikonsumsi yang mencerminkan derajat ketahanan pangan rumahtangga, yaitu sebesar 40,34 dari skor 100 yang diharapkan. Rendahnya derajat ketahanan pangan rumahtangga ini menunjukkan bahwa rumahtangga sebagai kelompok sosial terkecil dalam masyarakat belum memiliki daya saing.

### **KESIMPULAN**

Pola konsumsi pangan rumahtangga miskin belum memenuhi kriteria Empat Sehat (ES). Tingkat konsumsi energi masih sebesar 60,46 % AKE dan tingkat konsumsi protein masih sebesar 57,53 % AKP. Tingkat konsumsi gizi ini hanya menghasilkan derajat ketahanan pangan rumahtangga sebesar 40,34 dari 100 yang diharapkan. Kondisi ini mencerminkan bahwa rumahtangga miskin hanya memiliki daya saing secara fisik saja, sementara daya saing secara intelektual sebagai akibat dari konsumsi protein, belum dimiliki, padahal kemampuan intelektual untuk dapat berinovasi dan berkreasi sangat dibutuhkan agar dapat bersaing di pasar global. Untuk itu pola konsumsi pangan harus diubah ke arah pola 3B plus (beragam, bergizi, berimbang dan aman)

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S., 2002. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Arifin, B., 1994. Pangan Dalam Orde Baru. Koperasi Jasa Informasi (KOPINFO). Jakarta.
- FAO-RAPA, 1989. Report of The Regional Expert Consultation of The Asian Network for Food and Nutrition and Urbanization. Bangkok.
- Hanafie, Rita, 2006. Diversifikasi Konsumsi Pangan Pokok Rumahtangga Perdesaan. Jurnal Widya Agrika Vol 4 No 3. UWG Malang.
- Hanafie, Rita, 2009. Model dan Strategi Diversifikasi Konsumsi Pangan Rumahtangga Desa-Kota guna Mewujudkan Ketahanan Pangan Regional. Hasil Penelitian. Tidak Dipublikasikan.
- Hanafie, Rita, 2010. Peran Pangan Pokok Lokal Tradisional dalam Diversifikasi Konsumsi Pangan. Jurnal Sosial Ekonomi Pertanian (J-SEP) Vol. 4 No. 2 Juli 2010. Jurusan Sosial Ekonomi Pertanian Fakultas Pertanian UJ. Jember.
- Hardinsyah dan Martianto, D., 1992. Gizi Terapan. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Hardinsyah, Y.F. Baliwati, D. Martianto, H.S. Rachman, A. Widodo dan Subiyakto, 2001. Pengembangan Konsumsi Pangan dengan Pendekatan Pola Pangan Harapan. Kerjasama antara Pusat Studi Kebijakan Pangan dan Gizi Lembaga Penelitian Institut Pertanian Bogor dengan Pusat Pengembangan Konsumsi Pangan Badan Bimas Ketahanan Pangan Departemen Pertanian. Jakarta.
- Muhilal, F. Jalal dan Hardinsyah, 1998. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan. Malakah disampaikan pada Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi ke VI tahun 2002.
- Pemerintah Propinsi Jawa Timur, 2001. Pendataan Kemiskinan Dengan Indikator Baru Jawa Timur 2001. Buku-2 Kabupaten Tulungagung. Surabaya.

- Sacchet, D.L., R. Brian., H. Gordon and P. Tugwel, 1991. *Clinical Epidemiology : A Basic Science for Clinical Medicine*. Second Edition. Little Brown and Company.
- Sediaoetama, A.D., 2000. *Ilmu Gizi I*. Dian Rakyat. Jakarta.
- Soekirman, 1996. *Ketahanan Pangan: Konsep, Kebijakan dan Pelaksanannya*. Makalah disampaikan pada Lokakarya Dewan Ketahanan Pangan Rumahtangga. Departemen Pertanian Republik Indonesia.
- Soetriono dan Hanafie, 2007, *Filsafat Ilmu dan Metodologi Penelitian*, Andi Offset, Yogyakarta
- Suhardjo, 1998. *Konsep dan Kebijakan Diversifikasi Konsumsi Pangan dalam rangka Ketahanan Pangan*. Makalah disampaikan pada Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi, tanggal 17 - 20 Pebruari 1998. Jakarta.