



Pola Komsumsi Pangan Rumah Tangga Masyarakat Jorong Korong Lambah, Batu Bajanjang Kecamatan Lembang Jaya

Fadhila Mayandri, Hafizh Alza Afra, dan Resti Fevria

*Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang
Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat
Email: restifevria@fmipa.unp.ac.id dan hafizalzaafra@gmail.com*

ABSTRAK

Pangan merupakan kebutuhan yang paling mendasar bagi setiap makhluk hidup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan tenaga agar bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Pola konsumsi yang baik adalah konsumsi makanan seimbang. Kebiasaan makan masyarakat sangat terkait dengan ketersediaan fisik dan budaya dari pangan. Kebiasaan makan masyarakat Jorong Korong Lambah, Batu Bajanjang Kecamatan Lembang Jaya tak terlepas dari kondisi lingkungan dan aktivitas masyarakat dimana sebagian besar masyarakatnya berkebun dan menanam sayuran. dengan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran pola konsumsi masyarakat yang hidup di pedesaan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilaksanakan pada 25 November 2021. Penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan data primer menggunakan metode wawancara dan observasi langsung kepada responden. Hasil menunjukkan persentase pola konsumsi karbohidrat masyarakat adalah kategori tinggi, persentase pola konsumsi protein masyarakat adalah kategori sedang, persentase pola konsumsi sayur masyarakat adalah kategori tinggi, persentase pola konsumsi buah adalah kategori sedang, persentase pola konsumsi air putih masyarakat adalah kategori sedang.

Kata Kunci: Pola konsumsi, pangan

PENDAHULUAN

Pangan merupakan kebutuhan yang paling mendasar bagi setiap makhluk hidup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan tenaga agar bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Pangan adalah salah satu kebutuhan pokok yang dibutuhkan tubuh setiap hari dalam jumlah tertentu sebagai sumber energi dan zat gizi. Kekurangan atau kelebihan pangan dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk terhadap kesehatan (Muchtadi, 2001). Pada masyarakat umum dikenal adanya kebiasaan makan yang berbeda antara masyarakat satu dengan yang lain, hal ini disebut dengan pola konsumsi pangan. Pola konsumsi yang baik adalah konsumsi makanan seimbang. Makanan seimbang hendak mengikuti pedoman gizi seimbang disusun untuk menyempurnakan 4 sehat 5 sempurna. Hal ini dikarenakan slogan 4 sehat 5 sempurna tidak sesuai dengan kondisi dan permasalahan gizi saat ini (Kemenkes, 2014).

Pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis, jumlah pangan yang dikonsumsi dan frekuensi konsumsi seseorang atau kelompok orang pada selang waktu tertentu (Baliwati, 2010). Pola konsumsi pangan memberi gambaran kebiasaan makan masyarakat dan komoditas yang paling sering dikonsumsi. Selain itu, tingkat kecukupan energi individu dapat diketahui dengan menganalisis frekuensi dan jumlah makan



individu dalam sehari. Pola makan yang sehat dan seimbang terdiri dari 15% protein, 20% lemak, dan 65% karbohidrat dari total energi yang dibutuhkan (Irianto, 2007). Hermansyah dalam Adriani dan Kartika (2013) menyatakan bahwa status gizi merupakan kondisi seseorang dari hasil masukan zat gizi dan pemanfaatannya dalam tubuh. Untuk mencapai status gizi yang baik diperlukan pangan yang mengandung zat gizi cukup dan aman untuk dikonsumsi. Oleh karena itu, mengonsumsi pangan pokok dengan jumlah dan jenis sesuai kebutuhan penting untuk memenuhi kecukupan gizi.

Tingkat konsumsi pangan dapat memberikan gambaran kondisi kesehatan penduduk di suatu wilayah yang ditinjau dari aspek keadaan gizi. Dengan mengonsumsi makanan seimbang dapat meningkatkan kualitas kesehatan manusia. Pola makan yang mengikuti aturan makanan seimbang bermanfaat memberi tubuh manusia nutrisi penting yang dibutuhkan untuk memungkinkan tubuh melakukan aktivitas yang berbeda secara efektif. Tanpa nutrisi seimbang, tubuh lebih rentan terhadap kelelahan, infeksi, penyakit, dan aktivitas berkurang. Hal ini tentu sangat mempengaruhi kualitas tenaga dan berpikir individu. Komposisi makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh perlu seimbang baik secara kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapatkan kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya (Sediaoetama, 2006).

Konsumsi pangan pokok sebagai sumber karbohidrat memberi kontribusi energi terbesar jika dibandingkan dengan protein hewani, protein nabati, buah dan sayur terhadap total energi individu sehari. Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik (Almatsier, 2003). Hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari kebiasaan makan adalah konsumsi pangan (kuantitas dan kualitas), kesukaan terhadap makanan tertentu, kepercayaan, pantangan, atau sikap terhadap makanan tertentu (Wahyuni, 1988). Kebiasaan makan masyarakat sangat terkait dengan ketersediaan fisik dan budaya dari pangan, seperti model rancangan Wenkam dalam Suharjo, 1989. dikatakan bahwa orang tidak mungkin mengonsumsi sesuatu bahan makanan, bila bahan makanan tersebut tidak ditemui di daerah tersebut. Menurut Susanto (1988), masalah diversifikasi konsumsi pangan dicoba untuk dipecahkan melalui pendekatan ekonomi, ditelaah adanya tiga faktor yang mempengaruhi pilihan masyarakat terhadap komoditi pangan yaitu ketersediaan komoditi pangan dalam sistem pasar (aspek Supply), permintaan masyarakat (aspek demand) dan harga. Persediaan pangan adalah fungsi dari produksi, teknologi pasca panen, kebijakan impor-ekspor pangan dan pemasaran.

Batu Bajanjang adalah sebuah nagari di Kecamatan Lembang Jaya, Kabupaten Solok, Sumatra Barat. Nagari ini terletak di kaki Gunung Talang, berada pada ketinggian \pm 1500 meter dari permukaan laut dengan topografi daerah berbukit-bukit. Kebiasaan makan masyarakat Jorong Korong Lambah, Batu Bajanjang Kecamatan Lembang Jaya tak terlepas dari kondisi lingkungan dan aktivitas masyarakat disana, dimana daerah ini memang sebagian besar masyarakatnya berkebun dan menanam sayuran. Kondisi alam



terdapat di dataran tinggi dan sangat subur sepertinya pas untuk budidaya hasil kebun. Hal ini tentu mempengaruhi bahan pangan yang dikonsumsi oleh masyarakat di daerah ini. Oleh sebab itu dengan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran pola konsumsi masyarakat yang hidup di pedesaan yang sebagian besar aktivitas penduduknya adalah berkebun.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain kuantitatif di mana subjek peneliti ialah ibu rumah tangga di Jorong Korong Lambah, Batu Bajaran Kecamatan Lembang Jaya. Tempat penelitian dilaksanakan di Jorong Korong Lambah, Batu Bajaran Kecamatan Lembang Jaya. Waktu penelitian dilaksanakan pada 25 November 2021.

Penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan data primer menggunakan metode wawancara dan observasi langsung kepada responden. Penelitian ini dilakukan pada ibu rumah tangga di Jorong Korong Lambah, Batu Bajaran Kecamatan Lembang Jaya yang dipilih secara random namun mewakili seluruh region jorong. Jumlah responden yang diwawancarai sebanyak 30 orang ibu rumah tangga. Variabel independen pada penelitian ini adalah persentase pola konsumsi protein, konsumsi karbohidrat, konsumsi sayur, konsumsi buah, dan meminum air putih dalam setiap minggu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini mengenai pola konsumsi Pangan Rumah Tangga Masyarakat Jorong Korong Lambah, Batu Bajaran Kecamatan Lembang Jaya ditampilkan pada tabel 1 sampai 5.

Tabel 1. Persentase Pola Konsumsi Karbohidrat

Kategori	Presentase (%)
Tinggi	80%
Sedang	15%
Rendah	5%

Tabel 2. Persentase Pola Konsumsi Protein

Kategori	Presentase (%)
Tinggi	25%
Sedang	40%
Rendah	35%



Tabel 3. Persentase Pola Konsumsi Sayur

Kategori	Presentase (%)
Tinggi	89%
Sedang	9%
Rendah	2%

Tabel 4. Persentase Pola Konsumsi Buah

Kategori	Presentase (%)
Tinggi	40%
Sedang	45%
Rendah	10%

Tabel 5. Persentase Pola Konsumsi Air Putih

Kategori	Presentase (%)
Tinggi	35%
Sedang	50%
Rendah	15%

Pola konsumsi karbohidrat

Tingkat konsumsi karbohidrat masyarakat pada persentase tinggi adalah yang memiliki angka paling besar. Hal ini disebabkan karena pada umumnya stigma masyarakat Indonesia memang menganggap nasi adalah makanan pokok yang menghasilkan tenaga untuk bekerja. Kebiasaan makan keluarga/rumah tangga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dan berpengaruh terhadap individu dalam keluarga, misalnya dalam upaya pengambilan keputusan dan tuntutan pemenuhan kebutuhan pangan. Dapat dikatakan bahwa keluarga atau rumah tangga merupakan faktor utama dalam pembentukan pola perilaku makan dan juga dalam pembinaan kesehatan keluarga, seperti digambarkan dalam model perilaku konsumsi pangan (Saleha, 2006).

Pola konsumsi protein

Tingkat konsumsi protein masyarakat pada presentasi sedang adalah yang memiliki angka paling besar. Hal ini mungkin disebabkan karena kebiasaan masyarakat ke pasar 1 kali seminggu untuk berbelanja lauk pauk dan kebutuhan lainnya. Protein sendiri sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber tenaga. Indikator yang digunakan untuk analisis konsumsi yaitu dari pengukuran kecukupan konsumsi energi dan protein. Konsumsi energi dan protein tersebut mengacu pada Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X (WNPG) tahun 2012, yaitu kecukupan konsumsi energi yang dianjurkan sebesar 2.150 kkal/kapita/hari dan kecukupan konsumsi protein adalah sebesar 57 g/kapita/hari



(Mahyuni, 2012). Lauk pauk sebagai sumber protein hewani (daging, ayam, telur, ikan asin) dikonsumsi oleh sebagian besar penduduk disamping pangan sumber protein nabati (tahu, tempe) yang mendampinginya. Lauk pauk ini biasanya diolah dengan cara digoreng.

Pola konsumsi sayur

Tingkat konsumsi sayur masyarakat pada persentase tinggi adalah yang memiliki angka paling besar. Hal ini disebabkan karena hampir semua masyarakat di daerah ini berkebun dimana kebunnya ditanami sayur-sayuran. Masyarakat biasa mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral yang biasanya diolah dalam bentuk tumis, kukus, lalapan segar ataupun sayuran berkuah.

Pola konsumsi buah

Tingkat konsumsi buah masyarakat pada persentase sedang adalah yang memiliki angka paling besar. Hal ini dikarenakan masih banyak tanaman buah yang tertanam di lingkungan rumah, seperti di halaman dan di lahan kosong. Buah yang banyak tumbuh adalah jambu air, jambu biji, pepaya, dsb. Buah banyak mengandung serat yang dibutuhkan tubuh. Sayuran dan buah-buahan adalah merupakan sumber serat pangan yang paling mudah dijumpai dalam menu masyarakat. Sebagai sumber serat buah dapat dikonsumsi dalam bentuk mentah. (Santoso, 2011)

Pola konsumsi air putih

Tingkat konsumsi air putih masyarakat pada persentase sedang adalah yang memiliki angka paling besar. Hal ini sesuai dengan kondisi lingkungan di wilayah ini, dimana memiliki suhu udara yang rendah, cuaca dingin cenderung membuat rasa haus jarang terasa. Konsumsi air putih sangat penting untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh. Kurang minum air putih dapat mengganggu fungsi ginjal dan akan menyebabkan penyakit gagal ginjal. Gangguan ginjal dalam tahap ringan masih dapat diatasi dengan minum banyak air putih. Namun, kalau sudah gagal ginjal, hanya bisa diatasi dengan cuci darah atau cangkok ginjal yang biayanya sangat mahal. Kasus gagal ginjal di dunia meningkat lebih dari 50%. Kasus gagal ginjal di Indonesia sudah mencapai sekitar 20% atau sekitar 25 juta orang mengalami gangguan fungsi ginjal (Luize, 2006).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang pola konsumsi pangan rumah tangga masyarakat di Jorong Korong Lambah, Batu Bajanjang Kecamatan Lembang Jaya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Presentase pola konsumsi karbohidrat masyarakat di Jorong Korong Lambah, Batu Bajanjang Kecamatan Lembang Jaya adalah kategori tinggi.



2. Presentase pola konsumsi protein masyarakat di Jorong Korong Lambah, Batu Bajanjang Kecamatan Lembang Jaya adalah kategori sedang.
3. Presentase pola konsumsi sayur masyarakat di Jorong Korong Lambah, Batu Bajanjang Kecamatan Lembang Jaya adalah kategori tinggi .
4. Presentase pola konsumsi buah masyarakat di Jorong Korong Lambah, Batu Bajanjang Kecamatan Lembang Jaya adalah kategori sedang.
5. Presentase pola konsumsi air putih masyarakat di Jorong Korong Lambah, Batu Bajanjang Kecamatan Lembang Jaya adalah kategori sedang.

Dari hasil yang didapat disarankan dapat dilakukan edukasi mengenai pola konsumsi seimbang kepada masyarakat.

REFERENSI

- Almatsier S. 2003. *Penuntun Diit Anak*. Jakarta (ID): PT Gramedia Pustaka Utama.
- Adriani. M., & Kartika. V. 2013. Pola Asuh Makan Pada Balita dengan Status Gizi Kurang di Jawa Timur, Jawa Tengah & Kalimantan tahun 2011. *Jurnal Kesehatan*. 16(2): 185-193.
- Baliwati. Y. F., Khomsan. A., & Dwiriani. M. C. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta (ID): Swadaya.
- Irianto. K., & Kusno.W. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung (ID): Yrama Widya.
- Kementerian Kesehatan. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang*. Jakarta (ID): Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Luize, A., 2006. *Mengenal Ragam dan Manfaat Tubuh*. (<http://www.indomedia.com>). Diakses Desember 2021.
- Mahyuni. 2012. *Analisis Situasi dan Kebutuhan Konsumsi Pangan di Provinsi Riau*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Muchtadi, D. (2001). *Pencegahan Gizi Lebih dan Penyakit Kronis Melalui Perbaikan Pola Konsumsi Pangan*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Saleha, Q. (2005). Kajian Pola dan Kebiasaan Makan Masyarakat Cireundeu di Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi, Kabupaten Bandung. *EPP*, 2(1), 22-28.
- Santoso, I. A. (2011). Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Magistra*, 23(75), 35.
- Suhardjo. 1989. *Sosial Budaya Gizi. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.



Susanto, D. 1988. *Diversifikasi Pangan Dilihat dari Aspek Pola Konsumsi dan Kebiasaan Pangan (Food Habits) Masyarakat*. Jakarta: LIPI.

Susanto, D. 1991. Fungsi-fungsi Sosio-Budaya Makanan. *Jurnal Pangan*. 9, 51-56.

Sediaoetama, A. D. (2006). Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi jilid II, PT. *Dian Rakyat, Jakarta*.

Wahyuni. S. 1988. Konsumsi Ikan, Kebiasaan Makan Anak Balita, dan Status Gizi Anak Sekolah Keluarga Nelayan dan Bukan Nelayan di Kelurahan Tambak, Kecamatan Kenjeran, Kotamadya Surabaya, Jawa Timur. *Skripsi*. Sarjana Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber daya Keluarga, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.