

RAGAM KONSUMSI PANGAN MASYARAKAT PEDESAAN DI DESA MARGOPATUT KECAMATAN SAWAHAN KABUPATEN NGANJUK

Oleh :

Widi Artini

Staff Pengajar Fakultas Pertanian Universitas Kadiri

E-mail: WIDI_UNIK@unik-kediri.ac.id

Edy Rusmanto

Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Kadiri

RINGKASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengklasifikasikan pola konsumsi masyarakat yang berkembang pada saat ini. Melalui pendekatan konsep indikator pola konsumsi pangan yaitu PPH dan AKG. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey terhadap kelompok masyarakat tertentu yang dianggap mempunyai keragaman pola konsumsi pangan, dengan metode penentuan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah 60 responden terpilih. Analisis data dilakukan secara diskriptif analitik. Lokasi penelitian di Desa Margopatut Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan masyarakat yaitu : 1). jenis sumber karbohidrat di dominasi oleh jenis padi-padian beras yaitu sebesar 86.6 % ; 2). jenis sumber protein hewani dan nabati di dominasi oleh tahu sebesar 73.3 % dan tempe 76.6% ; 3) jenis mineral : sayur kacang panjang, sawi, daun singkong, mentimun, buah pisang sebesar 68.3 % ; 4) jenis gula yaitu gula pasir putih sebesar 96.6 % ; 5). pangan jenis minyak dan lemak yakni minyak curah sebesar 68.3 %; 6). jenis biji berminyak yakni bahan pangan kelapa sebesar 46.6 %; 7). rempah-rempah 100 % sebagai bumbu masak , obat tradisional. Dari hasil penelitian disarankan gerakan dan sosialisasi tentang pola makan yang beragam dan bergizi, seimbang dan aman (B2SA) secara terus menerus kepada masyarakat.

Kata Kunci: Ragam Pangan, Masyarakat Pedesaan

PENDAHULUAN

Pangan merupakan kebutuhan pokok bagi setiap manusia yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas manusia dan masyarakat. Mendapatkan pangan yang cukup merupakan hak asasi setiap manusia karena pangan merupakan sumber energi yang diperlukan manusia untuk mempertahankan hidup. Menurut UU No. 7 tahun 1996 tentang pangan, ketahanan pangan merupakan kondisi terpenuhinya pangan bagi setiap rumah tangga yang tercermin dari tersedianya pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutunya, aman, merata dan terjangkau. Oleh karena itu

pemerintah dituntut untuk menetapkan kebijakan yang berkaitan dengan masalah pangan seperti ketersediaan pangan, distribusi maupun konsumsi pangan.

Pemenuhan kebutuhan pangan merupakan upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat, untuk memperoleh kualitas sumber daya manusia Indonesia yang mempunyai daya saing tangguh dan unggul sebagai bangsa. Sumberdaya manusia yang berkualitas digambarkan sebagai manusia sehat yang cerdas, produktif dan mandiri (Menteri Kesehatan ,2005).

Pemenuhan kecukupan pangan bagi setiap warga Indonesia merupakan kewajiban bersama pemerintah dan masyarakat, baik secara moral, sosial maupun hukum, karena pangan merupakan hak asasi manusia yang sangat esensial. Pemenuhan kecukupan pangan perorangan merupakan esensi dari ketahanan pangan yang dicerminkan oleh tersedianya pangan yang cukup baik kuantitas maupun kualitas, beragam, bergizi, seimbang, aman, dan halal (tidak bertentangan dengan agama , keyakinan, dan budaya masyarakat). Namun hingga saat ini pemenuhan pangan yang beragam, bergizi dan berimbang, aman masih belum terpenuhi terutama di masyarakat pedesaan. Karbohidrat masih merupakan pangan yang banyak dikonsumsi dan mayoritas masih beras yang menjadi pangan pokok meskipun beragam jenis bahan makanan yang dikenal oleh masyarakat Indonesia berasal dari kelompok serealia atau padi-padian, umbi, sayuran, kacang-kacangan, buah buahan. (Murdiati dan Amaliah, 2013:6). Bertolak pada fenomena di masyarakat pedesaan tersebut perlu melakukan penelitian yang mengeksplor pola konsumsi masyarakat pedesaan pada umumnya.

Pola konsumsi sangat berperan penting dalam menggambarkan taraf kehidupan masyarakat. Data pola konsumsi dapat di jadikan acuan dalam memprediksi indikator-indikator kesejahteraan penduduk seperti status kesehatan penduduk, status gizi, dan status kemiskinan penduduk. Pola konsumsi juga merupakan masalah perilaku penduduk yang berkaitan erat dengan kondisi sosial ekonomi, budaya, dan lingkungan, sehingga pola konsumsi dapat memberikan gambaran tingkat kesejahteraan penduduk yang berkaitan dengan keadaan sumber daya manusia sebagai modal dasar dalam pertumbuhan ekonomi negara (BPS, 2008)

Perubahan perilaku konsumsi penduduk dalam hal ini rumah tangga merupakan aspek yang dapat di jadikan indikator perubahan kemampuan rumah tangga tersebut

untuk memenuhi kebutuhan akibat terjadi perubahan, naik turunnya pendapatan yang diikuti penurunan kemampuan daya beli masyarakat secara langsung akan berimplementasi pada perubahan pola konsumsi makanan maupun non makanan.

Konsumsi makanan pokok merupakan proporsi terbesar dalam susunan hidangan di Indonesia, karena dianggap terpenting diantara jenis makanan lain. Suatu hidangan bila tidak mengandung bahan makanan pokok dianggap tidak lengkap oleh masyarakat (Sediaoetama, 2010). Di sisi lain makanan dalam pandangan sosial budaya, memiliki makna lebih luas dari sekedar sumber gizi. Hal ini terkait dengan kepercayaan, status, prestis, kesetia-kawanan dan ketentraman dalam kehidupan manusia (Apomfires, 2002).

Makanan pokok adalah makanan yang dikonsumsi dalam jumlah banyak, rasanya netral, sumber karbohidrat, mengenyangkan, dan merupakan hasil alam daerah setempat. Makanan pokok masyarakat Indonesia bermacam-macam ada yang berasal dari padi, jagung, singkong, sagu, maupun yang lain. (Kristiastuti dan Ismawati, 2004:10). Beragam jenis bahan makanan yang dikenal oleh masyarakat Indonesia berasal dari kelompok serelia atau padi-padian, umbi, sayuran, kacang-kacangan, buah buahan. (Murdiati dan Amaliah, 2013:6)

Pola konsumsi pangan rumah tangga dipengaruhi oleh pola makan sebagian besar penduduk, ketersediaan bahan pangan, dan tingkat pendapatan (Suhardjo 2005). Pada masyarakat, berbagai jenis makanan mempunyai nilai sosial. Orang cenderung mengkonsumsi bahan makanan yang mempunyai nilai sosial tertentu yang dianggap sesuai dengan tingkat sosial mereka dan hal ini seringkali tidak sesuai dengan nilai gizi makanan. Makanan yang bernilai gizi tinggi, diberi nilai sosial rendah atau sebaliknya (Sediaoetama, 2010). Pola konsumsi didefinisikan sebagai jenis pangan dan jumlah energi yang dikonsumsi penduduk (Ariani, 2010).

Fungsi konsumsi ialah besarnya jumlah konsumsi yang dilakukan oleh masyarakat sehubungan dengan tingkat pendapatannya. (Wardayadi.2012). Sedangkan pola konsumsi pangan, adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah makanan rata-rata perorang perhari yang umumnya di konsumsi penduduk dalam jangka waktu tertentu. Pola konsumsi pangan berkaitan erat dengan Pola Pangan Harapan (PPH) dan Angka Kebutuhan Gizi (AKG). Perkembangan seorang anak dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah status gizi. Status gizi

dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Kebiasaan makan yang sehat pada anak penting dalam mencegah keterlambatan pertumbuhan dan masalah gizi akut pada anak (Al-Shookri et al. 2011 : Rohimah 2015).

Pola Pangan Harapan (PPH) menurut UU Nomor 18 Tahun 2012 adalah susunan jumlah pangan yang terdiri dari sembilan kelompok pangan yang didasarkan pada kontribusi energi yang memenuhi kebutuhan gizi secara kuantitas, kualitas maupun keragaman dengan mempertimbangkan beberapa aspek, seperti aspek sosial, ekonomi, budaya, agama dan cita rasa.

Pola Pangan Harapan (PPH). PPH adalah susunan beragam bahan makanan atau kelompok bahan makanan yang didasarkan pada sumbangan energi, baik secara absolut maupun relatif terhadap total energi, yang mampu memenuhi kebutuhan konsumsi pangan penduduk baik kuantitas, kualitas maupun keragaman dengan mempertimbangkan aspek sosial, ekonomi, budaya, agama, dan citarasa⁴. PPH merupakan instrumen sederhana untuk menilai mutu gizi konsumsi pangan kelompok baik jumlah maupun komposisi pangan menurut jenis pangan yang dinyatakan dalam skor. PPH juga sebagai instrumen untuk mengevaluasi pola konsumsi pangan masyarakat dan sekaligus sebagai bahan untuk merencanakan kebutuhan pangan tingkat regional dan nasional (Yekti Widodo et al, 2017). PPH lebih banyak digunakan untuk menilai mutu gizi konsumsi pangan pada tingkat rumah tangga.

Secara tradisional AKG didefinisikan sebagai 'tingkat asupan gizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi diketahui hampir semua orang sehat'. Definisi ini memiliki arti tingkat gizi yang cukup untuk diperlukan untuk mencegah penyakit akibat kekurangan gizi, seperti gangguan akibat kekurangan yodium untuk yodium, xeroftalmia dan buta senja untuk vitamin A dan beri-beri untuk thiamin. AKG adalah angka kecukupan zat gizi setiap hari menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh dan aktivitas untuk mencegah terjadinya kekurangan ataupun kelebihan gizi (Djoko Kartono, 2012)

Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi ; bagaimanakah pola konsumsi masyarakat pedesaan pada saat ini, apakah jenis pangan yang sering dikonsumsi oleh mayoritas masyarakat berdasarkan pola pangan harapan yaitu mencakup kebutuhan karbohidrat, protein dan mineral serta minyak.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kasus, studi kasus adalah suatu metode empiris yang menyelidiki fenomena di dalam konteks kehidupan nyata (K. Yin 2011). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengamatan terhadap variabel pola konsumsi. Penentuan lokasi penelitian dilakukan secara purposive yaitu di Desa Margopatut Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur. Penentuan lokasi ini dengan pertimbangan adanya informasi bahwa pangan karbohidrat yang dikonsumsi masyarakat di lokasi tersebut ada tiga jenis bahan karbo yaitu beras, jagung, dan ubi kayu.

Penentuan jumlah responden dilakukan dengan metode Stratified Random Sampling atau acak distrata, dengan dasar strata yaitu matapecaharian masyarakat di lokasi penelitian. Diketahui bahwa matapecaharian berhubungan erat dengan besarnya pendapatan, dan besarnya pendapatan tersebut menentukan keragaman pola konsumsi pangan. Keberagaman konsumsi pangan sangat dipengaruhi oleh pendapatan rumah tangga. (Ariyanti Hartati, 2016). Menurut Sugiyono (2011) Metode Pengambilan Sampel Acak Terstratifikasi (Stratified Random Sampling) ini digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan bersrata secara proporsional.

Berdasarkan hasil prasurvey diperoleh kerangka sampling yaitu jumlah populasi sasaran penelitian yang memenuhi persyaratan penelitian yang tinggal secara permanen sebagai warga masyarakat desa Margopatut berjumlah 241. Jumlah sampel yang diambil seluruhnya 60 orang responden terpilih melalui cara acak distrata dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$n_{hi} = \frac{N_h}{N} \times n$$

Keterangan Rumus

n_{hi} = sampel pada strata ke i

N_h = populasi pada strata ke i

N = jumlah populasi secara keseluruhan

n = jumlah sampel yang di tentukan

Tabel 1 : Jumlah Populasi dan Sampel Berdasarkan Matapecaharian

Pekerjaan	Populasi	Sampel
PNS golongan I	27	9
PNS golongan II	20	8
PNS golongan III	18	6
PNS golongan IV	25	7
Wiraswasta	56	12

Petani	95	18
Total	241	60

Sumber : Data Primer, 2017

Data yang diperlukan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Metode pengumpulan data primer dalam penelitian ini menggunakan metode survey melalui wawancara langsung dengan responden dan observasi. Sedangkan data sekunder dilakukan dengan cara melakukan pencatatan dari buku-buku pustaka dan catatan pada instansi-instansi terkait seperti BPS, register kantor Desa dan lain-lain yang relevan dengan keperluan penelitian. Data yang terkumpul dikelompokkan dalam tabel dan dianalisis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif analitik yaitu dengan melakukan pengelompokan data jenis pangan yang dikonsumsi masyarakat yaitu pangan karbohidrat, pangan protein, pangan jenis mineral dan pangan jenis biji-bijian berminyak. Semua dimasukkan dalam tabel analisis, kemudian dilakukan klasifikasi berdasarkan kriteria yang telah ditentukan tersebut dihitung dengan prosentase. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2016 sampai dengan bulan Februari 2017.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Letak Geografi Lokasi Penelitian dan Kedaan Pertanian

Desa margopatut kecamatan sawahan Kabupaten Nganjuk terletak antara $7^{\circ} 21' - 7^{\circ} 50'$ lintang selatan dan $111^{\circ} 45' - 112^{\circ} 131'$ Bujur Timur yang diapit oleh dua gunung, sebelah selatan Gunung Wilis dan sebelah utara Gunung Pandan .

Desa Margopatut di batasi oleh beberapa beberapa desa lainnya seperti berikut ini.

Sebelah Utara : Ds. Kebonagung Kec. Sawahan

Sebelah Selatan : Ds. Bareng ; Ds. Sidorejo Kec. Sawahan

Sebelah Barat : Ds. Sidorejo Kec. Sawahan

Sebalah Timur : Ds. Kepel Kec. Ngetos

Luas Desa Margopatut ini seluruhnya tercatat seluas 2.835 ha dengan ketinggian 954 meter diatas permukaan laut dan suhu rata-rata berkisar $21-28^{\circ}C$ dengan curah hujan 264.33 Mm. jarak dari pusat Pemerintahan Kecamatan berkisar 3 km, sedangkan jarak dari pusat Pemerintahan kota 25 km, jarak dari kota atau ibu Kota Kabupaten ialah 25 km, dan jarak dari Ibu kota provinsi 130 km.

Penggunaan tanah Desa Margopatut, meliputi tanah untuk sawah, ladang dan pekarangan, sedangkan jenis tanaman yang diusahakan pada umumnya tanaman padi, jagung, ketela pohon, dan sayur-sayuran hortikultura, kacang panjang, sawi , mentimun, buah pisang. Desa margopatut yang berada di ketinggian 954 meter diatas

permukaan laut dengan suhu rata-rata suhu 28 °C , curah hujan 264,33 mm. Tanah basah (sawah) cukup subur cocok untuk bercocok tanam padi, jagung, ubi kayu dan jenis tanaman sayuran. Sumber air berasal dari daerah lereng pegunungan Wilis dan sangat mudah diperoleh . Hasil produksi rata-rata untuk tanaman padi mencapai 2.814.000 ton per-tahun. Hasil produksi jagung dengan lahan seluas 150 ha menghasilkan 1.860.000 ton. Sedangkan untuk hasil ubi kayu 2.940.000 ton per tahun dari lahan seluas 105 ha. Produksi pangan sayuran yang dihasilkan dari lahan tegal dan pekarangan rumah juga beragam, selain kacang panjang dan sawi, mentimun juga kubis, tomat, buncis, terong, bayam, kentang, dan wortel. Curah hujan yang tinggi cukup untuk memenuhi kebutuhan tanaman terhadap air.

2. Keadaan Penduduk

Jumlah penduduk Desa Margopatut pada tahun 2017 kurang lebih 9.299 jiwa dengan beragam matapekerjaan. Matapekerjaan yang paling banyak adalah di bidang pertanian, baik laki-laki maupun wanita pada umumnya bekerja di sektor pertanian. Namun juga masih ditemukan yang menjadi buruh migran baik laki-laki maupun wanita. Pada tabel 2 berikut disajikan jumlah penduduk berdasarkan matapekerjaan dan tabel 3 menyajikan jumlah penduduk berdasarkan pendidikan.

Tabel 2 : Jumlah Penduduk Berdasarkan Mata Pekerjaan Di Desa Margopatut Kecamatan Sawahan, Kabupaten Nganjuk 2017.

No	Jenis Pekerjaan	Laki-Laki	Perempuan
1	Petani	1.622	1.354
2	Buruh Tani	1.542	1.145
3	Buruh Migran Laki-Laki	38	31
4	Pegawai Negri Sipil	15	18
5	Pengrajin Industri Rumah Tangga	9	27
6	Pedagang Keliling	12	8
7	Peternak	18	5
8	Dokter Swasta	1	1
9	Bidan Swasta	-	5
10	Pensiunan	6	-
Sub total Jumlah		3.263	2.594
Total		5.857	

Sumber : Kantor Desa Margopatut, 2017

Tabel 3 : Jumlah Penduduk Berdasarkan Pendidikan Penduduk Di Desa Margopatut, Kecamatan Sawahan, Kabupaten Nganjuk 2017.

No	Pendidikan	Laki-laki	Perempuan
1	Usia3-6 tahun yang belum masuk TK	85	95
2	Usia3-6 tahun yang sedang TK/playgroup	143	197
3	Usia7–18 tahun yang tidak pernah sekolah	75	105
4	Usia7–18 tahun yang sedang sekolah	1.231	1.243
5	Usia18-56 tahun tidak pernah sekolah	341	236
6	Usia18-56 tahun tidak tamat SD	232	302
7	Usia18- 56 tahun tidak tamat SLTP	532	462
8	Usia18 – 56 tahun tidak tamat SLTA	431	311
9	TamatSD/sederajat	525	515
10	TamatSMP/sederajat	564	592
11	TamatSMA/sederajat	236	285
12	TamatD-1/sederajat	5	2
13	TamatD-2/sederajat	1	6
14	TamatD-3/sederajat	4	2
15	TamatS-1/sederajat	17	18
16	TamatS-2/sederajat	4	2
17	Jumlah	4.226	4.373
18	JumlahTotal	8.599	

Sumber : Kantor Pemerintahan Desa Margopatut 2017

Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa selain laki-laki, wanita juga banyak yang bekerja di sektor pertanian, tetapi ada wanita yang menjadi pegawai negeri sipil (PNS) dan jumlahnya cukup banyak. Tingkat pendidikan yang dimiliki penduduk desa Margopatut cukup tinggi, hal ini merupakan indikator bahwa masyarakat desa tersebut telah cukup dapat memilih pangan yang bergizi, berimbang, dan aman. Artinya bahwa pola konsumsi yang sedang diterapkan telah melalui pemikiran tentang perlunya gizi dan mineral, meskipun belum semua masyarakat melakukan.

3. Ragam Konsumsi Pangan Jenis Karbohidrat

Ketersediaan pangan sangat mempengaruhi konsumsi, dengan ketersediaan yang cukup, masyarakat dapat mengakses pangan dengan mudah. Ketersediaan pangan juga dapat di lihat dari produksi yang dihasilkan oleh suatu wilayah tertentu. Ketersediaan pangan yang ada di Desa Margopatut Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk cukup dapat memenuhi kebutuhan konsumsi masyarakat sehingga tidak perlu

di lakukan impor dari wilayah lain. Rata-rata masyarakat berusaha secara subsisten terutama untuk memproduksi padi , jagung dan ubi kayu. Berbagai jenis sayuran juga diusahakan sebagai tanaman sela. Buah lokal seperti pisang banyak diusahakan di tanah tegal dan pekarangan penduduk.

Jenis pangan sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi masyarakat Desa Margopatut ada 3 (tiga) jenis yaitu beras, jagung, dan gapek. Ketiga sumber karbohidrat ini merupakan makanan pokok masyarakat di lokasi penelitian. Dari pengamatan penelitian diperoleh hasil seperti yang tertera pada tabel 4 berikut :

Tabel 4 : Ragam Konsumsi Pangan Jenis Karbohidrat Masyarakat Desa Margopatut.

No	Sumber Karbohidrat	Prosentase (%)
1	Beras	86.6
2	Jagung	45
3	Gapek	36.6

Sumber : Data Primer Diolah, 2018.

Mayoritas masyarakat mengkonsumsi beras yaitu sebesar 86,6%, sedangkan konsumsi pangan karbohidrat dari bahan jagung sebesar 45%, dan dari bahan gapek sebesar 36,6%. Bahan karbohidrat beras masih sangat dominan pada masyarakat tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat perekonomian masyarakat cukup baik, karena ditinjau dari tingkat harga, bahan baku karbohidrat dari beras lebih tinggi dibanding harga jagung dan harga gapek. Sedangkan pangan dari jagung dan gapek secara berurutan menempati posisi ke dua dan ketiga, hal ini karena menurut warga sudah menjadi bahan makanan pokok yang sulit ditinggalkan. Frekuensi makan pada umumnya 2 -3 kali dalam satu hari.

4. Ragam Konsumsi Pangan Jenis Protein

Bahan pangan protein yang dikonsumsi masyarakat di daerah penelitian meliputi protein hewani dan protein nabati. Jenis protein hewani yang sering dikonsumsi masyarakat cukup beragam yaitu ayam, telur, ikan , daging sapi. Sedangkan pangan protein dari sumber nabati yang sering dikonsumsi yaitu tahu dan tempe. Pada tabel 9 berikut disajikan urutan Jenis protein berdasarkan jumlah masyarakat yang mengkonsumsi

Tabel 5 : Pola Konsumsi Pangan Masyarakat Desa Margopatut Untuk Jenis Protein Hewani Dan Nabati Pada Tahun Pengamatan, 2017

No	Sumber Pangan Protein	Prosentase (%)
1	Ayam	43.3
2	Telur	41.6
3	Ikan	43.3
4	Daging	16.6
5	Tahu	73.3
6	Tempe	76.6

Sumber : Data Primer diolah, 2018.

Dari tabel 5 di atas terlihat bahwa pola konsumsi sumber protein hewani dan nabati masyarakat umumnya berasal dari sumber pangan sumber protein yaitu ayam 43%, sumber protein dari telur 41,6 %, sumber protein ikan 43,3 % , daging sapi 16,6 %. Sumber pangan protein daging sapi masih relatif rendah dikonsumsi masyarakat karena alasan harga yang cukup tinggi. Sedangkan untuk pola konsumsi pangan sumber nabati yaitu tahu dan tempe menempati urutan yang paling tinggi yaitu sebesar 76,6% untuk tempe, dan tahu sebesar 73,3% .

Alasan masyarakat desa Margopatut lebih memilih lauk nabati tahu dan tempe di antaranya yaitu bahwa harga tahu dan tempe lebih murah di bandingkan dengan daging ayam, telur ataupun daging sapi, selain itu tahu dan tempe ketersediaannya cukup stabil dibanding protein hewani terutama daging sapi dan daging ayam. Daging sapi sangat jarang diperdagangkan pada pasar lokal atau oleh pedagang sayur keliling, karena harga yang mahal memerlukan modal cukup besar bagi pedagang kecil seperti pedagang sayur keliling. Ikan jenis lele, ikan nila dan ikan patin, cukup tersedia secara rutin dan cukup banyak di pasar-pasar lokal dan penjual sayur keliling dengan harga yang terjangkau oleh masyarakat di lokasi penelitian. Ikan lele sangat diminati oleh masyarakat di lokasi penelitian karena rasa dan harga yang murah untuk jenis protein hewani. Daging ayam yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat adalah daging ayam potong jenis broiler, jenis ayam kampung juga menjadi bahan pangan protein yang dikonsumsi oleh masyarakat, namun frekuensi sangat jarang, karena harga yang jauh lebih tinggi dibanding ayam potong broiler. Daging ayam broiler ini banyak diminati karena selain harga terjangkau juga cepat masak. Demikian juga dengan bahan protein telur , yang sering dikonsumsi masyarakat yaitu telur jenis ayam ras , ayam kampung, tetapi telur ayam ras lebih sering dikonsumsi karena harga yang lebih murah dan tersedia dalam sehari-hari meskipun harga cukup berfluktuasi tetapi masih terjangkau masyarakat, telur ayam kampung jarang tersedia dan harga juga jauh lebih mahal dibanding telur ayam ras.

5. Ragam Konsumsi Pangan Jenis Mineral Bahan Sayuran

Belum banyak masyarakat pedesaan yang mengetahui bahwa sayuran sebagai bahan pangan sumber mineral, dan juga belum banyak yang mengetahui fungsi mineral bagi tubuh dan kesehatan, meskipun masyarakat pedesaan sering mengkonsumsi bahan mineral tersebut. Sumber mineral jenis sayuran yang sering dikonsumsi masyarakat Desa Margopatut yakni sayur rebung, kacang panjang, buncis, mentimun, sawi, terong, tomat, dan bayam. Jenis sayuran tersebut banyak mengandung vitamin dan mineral dan ternyata banyak dihasilkan oleh petani yang bertempat tinggal di daerah penelitian, oleh sebab itu bahan pangan sayuran jenis tersebut cukup tersedia sehingga mudah dan murah untuk mendapatkan. Letak geografi wilayah yang sangat mendukung untuk ketersediaan pangan jenis sayuran yaitu 954 meter di atas permukaan laut dan cukup air untuk membudidayakan sayuran. Pada tabel berikut disajikan jenis sayuran yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat di lokasi penelitian yaitu Desa Margopatut Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk.

Tabel 6: Pola Konsumsi Pangan Masyarakat Desa Margopatut Untuk Jenis Mineral Bahan Sayuran

No	Sumber Pangan Mineral Sayuran	Prosentase (%)
1	Terong	38,3
2	Gambas	33,3
3	Pepaya	26,6
4	Kacang panjang	41,6
5	Labu siyam	40
6	Buncis	36,6
7	Rebung	46,6
8	Mentimun	35
9	Sawi	33,3
10	Bayam	28,8
11	Kangkung	33,3
12	Wortel	33,3
13	Kubis	26,6
14	Kentang	28,3
15	Tomat	30
16	Daun singkong	38,3

Sumber : Data primer, 2018

Dari tabel 6 di atas dapat dijelaskan bahwa jenis sayuran yang dikonsumsi masyarakat beragam, namun yang umum dan sering dikonsumsi oleh masyarakat desa Margopatut yakni rebung, kacang panjang. Masyarakat desa Margopatut mayoritas mengkonsumsi jenis sayuran dari hasil daerahnya. Sayuran seperti labu siyam, daun singkong, buncis, kubis, sawi dan terong merupakan jenis sayuran yang menjadi bahan pangan khas pedesaan. Semua jenis komoditas sayuran tersebut

dapat diperoleh dengan mudah dan murah, selain itu komoditas tersebut merupakan bahan makanan jenis sayuran yang menjadi makanan khas kesukaan masyarakat setempat pada umumnya.

6. Ragam Konsumsi Pangan Mineral Bahan Buah

Salah satu sumber mineral dari alam adalah jenis buah-buahan, buah merupakan sumber mineral yang bersifat natura jika dikonsumsi tanpa campuran dalam proses pengolahan. Namun sebagian besar masyarakat sering melupakan buah sebagai menu yang rutin dikonsumsi dalam pola konsumsi makanan. Bahkan masih banyak orang yang tidak menyukai dan tidak terbiasa mengonsumsi buah secara langsung. Masyarakat desa Margopatut sebagai daerah terpilih dalam penelitian rata-rata mengonsumsi buah meskipun tidak rutin dan tidak selalu ada dalam menu sehari-hari. Buah yang umum dikonsumsi oleh masyarakat di lokasi penelitian meliputi, pisang, pepaya, jeruk, semangka, sedangkan buah yang sifatnya musiman yakni mangga, nangka, rambutan, sirsat, durian dan jambu. Pada tabel 7 berikut disajikan jenis buah dan prosentase jumlah masyarakat yang mengonsumsi jenis-jenis buah tersebut.

Tabel 7 : Pola Konsumsi Pangan Masyarakat Desa Margopatut Untuk Jenis Mineral Bahan Buah

No	Sumber Pangan Mineral Buah	Prosentase (%)
1	Pisang	68.3
2	Pepaya	36.3
3	Rambutan	36.3
4	Jeruk	23.3
5	Mangga	26.6
6	Sirsat	18.3
7	Durian	23.3
8	Semangka	33.3
9	Nangka	20
10	Jambu	25

Sumber : Data Primer, 2018.

Dari tabel 7 di atas dapat dijelaskan bahwa pola konsumsi sumber mineral buah-buahan yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Desa Margopatut mayoritas buah lokal, seperti pisang, pepaya, jeruk dan semangka. Prosentase tertinggi buah yang dikonsumsi masyarakat setempat adalah buah pisang, karena buah tersebut merupakan hasil tanaman dari lahan pekarangan masyarakat. Untuk jenis buah lainnya masyarakat cenderung untuk mengonsumsi apabila harga terjangkau yaitu pada saat musim buah. Buah yang dikonsumsi musiman yakni rambutan, mangga dan jambu

7. Ragam Konsumsi Pangan Jenis Gula

Gula masih merupakan komoditas bahan pangan yang merupakan kebutuhan pokok bagi masyarakat, meskipun ada sebagian masyarakat yang tidak lagi mengkonsumsi gula yang berbahan baku tebu (gula pasir) maupun dari nira kelapa (gula kelapa). Gula digunakan masyarakat sebagai campuran dalam minuman seperti kopi, teh dan juga pemanis jajanan dan bahan baku sirup. Belum banyak masyarakat terutama masyarakat pedesaan yang mengetahui bahwa sebenarnya sumber gula tidak hanya pada gula pasir dan gula kelapa tetapi juga terdapat pada buah, beras, tepung terigu. Beras yang telah menjadi nasi juga tepung terigu yang telah menjadi mie, merupakan sumber gula meskipun rasanya tidak manis, bahan-bahan tersebut merupakan sumber gula. Namun hingga saat ini yang dipahami oleh masyarakat sebagai gula adalah gula dari nira kelapa dan air tebu maupun gula dari nira aren. Pada tabel 8 berikut disajikan bahan gula yang dikonsumsi masyarakat di lokasi penelitian dan besar prosentase masyarakat yang mengkonsumsi.

Tabel 8 : Tabel Ragam Konsumsi Masyarakat Desa Margopatut Pangan Jenis Gula

N0	Bahan Baku Gula	Prosentase (%)
1	Tebu (gula pasir)	96.6
2	Nira Kelapa (gula merah)	13.3

Sumber : data primer , 2018.

Dari tabel 8 di atas dapat di jelaskan bahwa ragam konsumsi pangan jenis gula pasir sebanyak 96,6 % masyarakat mengkonsumsi gula yang berasal dari bahan air tebu atau masyarakat menyebut dengan nama gula pasir. Sedangkan hanya sedikit masyarakat yang mengkonsumsi gula kelapa yaitu 13,3 %. Masyarakat di lokasi penelitian menggunakan gula kelapa (gula merah) hanya untuk pemanis jenis jajanan atau pelengkap pada sambal rujak dan sedikit yang menggunakan untuk pemanis minuman seperti kopi dan teh. Sedangkan konsumsi gula pasir hampir setiap hari untuk minuman baik kopi maupun teh.

8. Ragam Konsumsi Pangan Jenis Minyak Dan Lemak

Minyak dan lemak merupakan kebutuhan untuk membantu pertumbuhan manusia terutama pada anak-anak. Kekurangan asupan lemak berakibat pada kurangnya perkembangan pada otak. Minyak goreng berbahan kelapa sawit dan kopra merupakan konsumsi masyarakat pada umumnya. Hasil penelitian di desa Margopatut , didapat jenis minyak yang digunakan oleh masyarakat adalah jenis minyak goreng dari bahan kopra yang biasa disebut dengan minyak curah dan minyak yang terbuat dari bahan sawit. Pada tabel 9 berikut disajikan ragam minyak yang sering dikonsumsi oleh masyarakat desa Margopatut , Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk.

Tabel 13 : Ragam Konsumsi Pangan Masyarakat Desa Margopatut Jenis Minyak

No	Jenis Bahan Minyak	Prosentase (%)
1	Minyak dari bahan kopra (minyak curah)	68.3
2	Minyak dari bahan sawit	61.6

Sumber : data primer dioalah, 2018.

Dari tabel 9 di atas dapat di jelaskan bahwa ragam minyak yang digunakan oleh masyarakat masih minyak yang berbahan baku sait dan kopra (minyak curah), dan belum ada dari hasil penelitian terhadap responden yang mengkonsumsi minyak jagung ataupun minyak yang berbahan baku dari kedelai. Alasan masyarakat menggunakan minyak kopra dan minyak sawi adalah karena harga yang terjangkau dan mudah didapat dipasar lokal.

Masyarakat desa margopatut cenderung memilih jenis minyak goreng curah (minyak goreng tanpa kemasan yang terbuat dari bahan kopra) di bandingkan dengan minyak kelapa sawit dalam kemasan. Ibu rumah tangga masyarakat desa margopatut mempunyai alasan tertentu dalam memilih minyak curah yaitu minyak goreng curah lebih mudah didapat di toko-toko kecil di sekitar rumah dibandingkan dengan minyak sawit dalam kemasan, dan harga minyak goreng curah lebih murah.

9. Ragam Konsumsi Pangan Masyarakat Jenis Biji-bijian Berminyak

Sumber minyak yang lain selain minyak goreng, yang dikonsumsi masyarakat desa Margopatut adalah jenis biji-bijian berlemak seperti kacang tanah, kelapa , kedelai. Pada tabel 10 berikut disajikan jenis pangan bijian berlemak yang dikonsumsi dan prosentase masyarakat yang mengkonsumsi

Tabel 10 : Pola Konsumsi Pangan Masyarakat Desa Margopatut Jenis Biji Berminyak

No	Biji berminyak	Prosentase
1	Kelapa	46.6
2	Kacang tanah	43.3
3	Kedelai	28.3

Sumber : data primer , 2018.

Dari tabel 10 di atas dapat di jelaskan bahwa ragam pangan yang dikonsumsi masyarakat desa Margopatut dari jenis biji-bijian berminyak ada tiga jenis yaitu di kelapa, kacang tanah dan kedelai. Dari ketiga jenis biji-bijian tersebut, yang sering dikonsumsi adalah kelapa. Santan dari kelapa banyak digunakan oleh masyarakat untuk membuat masakan menu sehari-hari ataupun jajanan. Sebesar 46, 6 %

masyarakat desa Margo patut menggunakan kelapa untuk dikonsumsi sebagai pelengkap pangan pokok sehari-hari.

Kacang-kacangan jenis kacang tanah juga merupakan salah satu biji-bijian yang sering dikonsumsi oleh masyarakat desa Margopatut sebagai bahan sambal pecel ataupun kacang rebus dan kacang goreng sebagai makanan camilan. Kacang tanah termasuk jenis biji-bijian yang bersifat mudah rusak, sehingga rumah tangga tidak pernah membeli dalam jumlah besar untuk disimpan. Sedangkan untuk bahan lemak dari biji kedelai sangat jarang dikonsumsi langsung sebagai camilan. Masyarakat menggunakan biji kedelai sebagai bahan membuat tempe dan tahu.

10. Ragam Konsumsi Masyarakat Jenis Rempah-Rempah

Masyarakat pedesaan Jawa tidak dapat lepas dari rempah-rempah, meskipun demikian jenis rempah-rempah merupakan kebutuhan yang sering tidak pernah diperhitungkan biaya yang harus dikeluarkan, hal ini disebabkan jumlah kebutuhan yang relatif kecil dan sering tidak mengeluarkan uang untuk mendapatkannya. Jenis rempah-rempah yang sering dikonsumsi masyarakat meliputi kunyit, jahe, kencur, lengkuas atau laos, sere, daun salam, kunci, daun jeruk purut. Berdasarkan hasil penelitian 100% masyarakat desa Margopatut mengatakan mereka menggunakan jenis rempah-rempah tersebut, baik digunakan untuk bumbu masak maupun untuk obat ataupun minuman tradisional. Rempah sangat mudah dibudidayakan, baik di lahan maupun ditanam di polibag atau dalam pot.

Sebagian besar masyarakat desa Margopatut menanam jenis rempah-rempah yang sering dibutuhkan, karena tanaman jenis rempah-rempah seperti kunyit, jahe, dan lengkuas dapat dengan mudah tumbuh di semua tempat. Program wajib menanam TOGA (tanaman obat keluarga) ini menjadi anjuran program pokok PKK, yang dimasukkan dalam program Hatinya PKK (Halaman Tertata Indah dan Nyaman). Program ini bertujuan untuk memudahkan masyarakat dalam memperoleh rempah-rempah yang banyak manfaatnya salah satunya sebagai obat tradisional untuk pertolongan pertama sementara sebelum mendapatkan pertolongan pengobatan medis.

Ragam pangan yang dikonsumsi masyarakat pada dasarnya mencerminkan tingkat perekonomian, karena tingkat pendapatan sangat menentukan daya beli masyarakat terhadap pangan yang dikonsumsi. Keragaman dan jumlah pangan yang dikonsumsi sangat dipengaruhi oleh besarnya pendapatan yang diperoleh, semakin tinggi tingkat pendapatan semakin beragam pangan yang dikonsumsi. Namun setidaknya ragam pangan yang dikonsumsi masyarakat desa Margopatut telah memenuhi persyaratan keragaman pangan dan gizi, serta pola pangan harapan (PPH) yaitu karbohidrat, protein, gula dan minyak, dan mineral, hanya saja belum dapat diketahui angka kecukupan gizi (AKG), sehingga untuk dapat mengetahui hal tersebut perlu dilakukan pengkajian tentang berapa skor PPH dan AKG. Untuk itu masih perlu ada penelitian lebih lanjut guna meneliti tentang tingkat PPH dan AKG masyarakat pedesaan, khususnya desa Margopatut.

Kesimpulan

Ragam pangan yang dikonsumsi oleh masyarakat lokasi penelitian yaitu desa Margopatut terdiri dari berbagai sumber yakni karbohidrat, protein, minyak dan mineral. Dipandang dari sudut keragaman dalam memenuhi Pola Pangan Harapan (PPH), ragam jenis makanan yang dikonsumsi telah lengkap, meskipun belum diketahui pemenuhna terhadap kebutuhan dalam jumlah yang memenuhi skor PPH dan AKG, namun masyarakat tanpa sadar telah mengkonsumsi jenis makanan yang memenuhi persyaratan PPH yaitu karbohidrat, protein , lemak dan mineral meskipun dari bahan lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Apomfires, F. 2002, Makanan pada Komuniti Adat Jae : Catatan Sepintas Lalu dalam Penelitian Gizi. Jurnal Antropologi Papua. Vol. 1, No.2.
- Ariani M. 2010. Kajian pola konsumsi dan permintaan pangan serta proyeksi kebutuhan pangan pada Repelita VI di tiga Provinsi di Indonesia [tesis]. Bogor: Program Pascasarjana, Institut Pertanian Bogor.
- Briliant Vanda Kusuma, 2008. Tantangan dan kebijakan ketahanan pangan. dalam Pemberdayaan masyarakat untuk mencapai ketahanan pangan dan pemulihan ekonomi (Ed) Hardinsyah, A Rahardjo, D. Martianto, M.N. Andrestian. Jakarta: Pusat studi kebijakan pangan dan gizi, Agrindo Aneka Consult.
- Departemen Kesehatan RI. 2007. Pedoman Strategi KIE Keluarga Sadar Gizi. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Djoko Kartono, Hardinsyah, Abas Basuni Jahari, Ahmad Sulaeman Mary Astuti, Moesijanti Soekatri, Hadi Riyadi ,2012. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Yang Dianjurkan Bagi Orang Indonesia . Rumusan Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) X 2012, Gedung LIPI, Jakarta 20-21 November 2012
- Dumairy, 2011. Makro Sosiologi. Rajawali Alih Bahasa: Farid Wajidi, S.Menno. Jakarta
- Junaedi. 2012. Dinamika pola konsumsi telur di Indonesia: suatu analisis data Susenas [tesis]. Bogor: Program Pascasarjana, Institut Pertanian Bogor.
- Khairani Siregar 2009. Kajian tentang Pola Konsumsi Makanan Utama Masyarakat Desa Gunung Sereng Kecamatan Kwanyar Kabupaten Bangkalan Madura

(Skripsi). Surabaya: Fakultas Teknik Jurusan Tata Boga Uneversitas Negeri Surabaya.

Pratiwi 2010. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu, Pola Makan Balita Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungwuni II Kabupaten Pekalongan, Universitas Negeri Semarang

Sediaoetama, AD, 2010, Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid II. Dian Rakyat, Jakarta, pp.19.

Yekti Widodo, Sandjaja, dan Fitrah Ernawati (2017). Skor Pola Pangan Harapan dan Hubungannya Dengan Status Gizi Anak Usia 0,5 -12 Tahun Di Indonesia), Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan, Desember 2017 Vol. 40 (2): 63-75

