

ANALISIS KONSUMSI PANGAN RUMAH TANGGA DENGAN POLA BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG DAN AMAN (B2SA) DI DESA GARUNG KABUPATEN PULANG PISAU

ANALYSIS OF HOUSEHOLD FOOD CONSUMPTION WITH DIVERSE, NUTRITIOUS, BALANCED AND SAFE (B2SA) IN GARUNG VILLAGE PULANG PISAU DISTRICT

¹Cinka Febriani, ²Maleha, ³Prajawahyudo T, ⁴Masliani, ⁵Pordamantra

¹Alumnus Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Palangka Raya
^{2,3,4,5}Staf Pengajar Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Palangka Raya
Email: malehaplk@gmail.com

ABSTRAK

Konsep pola konsumsi pangan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) adalah perbaikan dari konsep 4 Sehat 5 Sempurna. Konsep ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas konsumsi pangan masyarakat dalam mendukung kemajuan negeri khususnya menyongsong era Indonesia Emas tahun 2045 supaya menghasilkan sumber daya manusia yang kuat, baik secara fisik maupun non-fisik dalam persaingan mutu kerja secara global. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis keanekaragaman pola konsumsi pangan rumah tangga di Desa Garung, Kecamatan Jabiren Raya, Kabupaten Pulang Pisau sebagai salah satu desa penerima bantuan program B2SA untuk membantu dalam menunjang ketahanan pangan rumah tangga penduduk desa. Penelitian ini bersifat kuantitatif, menggunakan metode observasional analitik dan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian yang diperoleh melalui teknik *simple random sampling* sebanyak 76 Kepala Keluarga (KK) dari total populasi 377 KK. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner wawancara yang mengacu pada panduan FAO dan FANTA. Hasil analisis menunjukkan tingkat keanekaragaman pangan yang tinggi dengan skor HDDS sebesar 7,2. Akan tetapi, pola konsumsi rumah tangga belum dapat dikatakan seutuhnya menerapkan standar B2SA yang ideal karena tingkat konsumsi yang berlebih pada golongan GGL (gula, garam dan lemak) dengan sumber pemenuhan pangan jenis ultra proses. Temuan ini mengindikasikan bahwa perlu adanya upaya lebih lanjut untuk meningkatkan keanekaragaman konsumsi pangan agar pemenuhan gizi yang berkualitas melalui ketahanan pangan lokal dapat terpenuhi dengan baik.

Kata-kata kunci: Pola Konsumsi, Keanekaragaman Pangan Rumah Tangga, Implementasi B2SA

ABSTRACT

The concept of Diverse, Balanced, and Safe (B2SA) food consumption patterns is an improvement of the 4 Healthy 5 Perfect concept. This concept is expected to improve the quality of community food consumption in supporting the country's progress, especially in welcoming the Golden Indonesia era in 2045 through programs that support the achievement of strong human resources, both physically and non-physically in global work quality competition. The purpose of this study is to analyze the diversity of household food consumption patterns in Garung Village, Jabiren Raya Subdistrict, Pulang Pisau Regency as one of the villages receiving B2SA program assistance to help support the household food security of villagers. This quantitative research uses an analytic observational method and a cross-sectional approach. The research sample obtained through a simple random sampling technique was 76 households from a total population of 377 households.

Data collection was done through an interview questionnaire that refers to FAO and FANTA guidelines. The analysis showed a high level of food diversity with an HDDS score of 7.2. However, household consumption patterns cannot be said to fully implement the ideal B2SA standards due to excessive consumption levels in the GGL group (sugar, salt, and fat) with ultra-process type food fulfillment sources. These findings indicate that further efforts are needed to increase the diversity of food sources.

Keywords: Consumption Patterns, Household Food Diversity, B2SA Implementation

PENDAHULUAN

Pola konsumsi pangan masyarakat yang kurang seimbang, dimana bergantung hanya pada satu komoditi tertentu tanpa mementingkan pemenuhan nutrisi harian yang memadai dengan mengombinasikan berbagai mikro dan makro nutrisi yang baik, dapat berakibat terjadinya pola konsumsi masyarakat tidak beragam yang secara jangka panjang akan berdampak pada kesejahteraan masyarakat. Hal ini menjadi tantangan bersama bagi masyarakat dan pemerintah untuk meningkatkan kualitas konsumsi pangan masyarakat dalam mendukung kemajuan negeri khususnya menyongsong era Indonesia Emas tahun 2045 melalui program yang mendukung ketercapaian sumber daya manusia yang kuat, baik secara fisik maupun non-fisik dalam persaingan mutu kerja secara global (Badan Pangan Nasional, 2023).

Diketahui bahwa sekitar 68% populasi atau 183,7 juta jiwa penduduk Indonesia tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi harian Wisanggeni dkk. (2022). Hal ini selaras dengan pernyataan Pransuamitra (2023), dimana ketahanan pangan Indonesia di tahun 2022 berada di urutan ke-69 dari 113 negara, di bawah rata-rata global sebesar 62,2 dengan ketergantungan konsumsi beras yang tinggi tanpa keseimbangan dalam konsumsi sumber karbohidrat lokal pengganti yang lebih sehat.

Adanya perubahan pola konsumsi dan gaya hidup selanjutnya berkontribusi pada kurangnya konsumsi produk segar dan peningkatan asupan makanan olahan dan pra-olahan yang sering kali mengandung karbohidrat tinggi (termasuk gula), garam dan lemak jenuh yang mengakibatkan lonjakan kelebihan berat badan masyarakat di

Indonesia (Sulistyaningrum & Christina, 2022).

Konsep pola konsumsi pangan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman atau disingkat B2SA adalah perbaikan dari konsep 4 Sehat 5 Sempurna, yang pertama kali dimunculkan oleh Badan Ketahanan Pangan dan Kementerian Pertanian Republik Indonesia pada tahun 2014. Diketahui bahwa setiap singkatan B2SA memiliki makna yang perlu dipahami dengan baik. Dimulai dari istilah Beragam yang berarti untuk mengonsumsi berbagai macam jenis makanan mencakup dari hewani dan nabati untuk mendapatkan sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral yang lengkap; Bergizi dengan maksud makanan yang dikonsumsi mengandung zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan oleh tubuh; Seimbang yang berarti porsi makan disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu dan tidak berlebihan ataupun kekurangan; terakhir adalah Aman yang mencakup pada makanan terbebas dari cemaran berbahaya, baik secara fisik, kimia maupun biologi (Badan Pangan Nasional, 2023).

Berdasarkan ketentuan yang ditetapkan oleh Dinas Ketahanan Pangan Provinsi Kalimantan Tengah, Desa Garung yang berada di Kecamatan Jabiren Raya, Kabupaten Pulang Pisau merupakan salah satu desa penerima bantuan program B2SA untuk membantu dalam menunjang ketahanan pangan rumah tangga penduduk di Desa Garung. Dalam memenuhi bahan pangan, penduduk di Desa Garung mayoritas mata pencahariannya adalah nelayan tangkap, baik di wilayah sungai maupun rawa di sekitar desa maupun hingga ke Sungai Sebangau (wilayah

seberang desa) untuk meningkatkan hasil pemasukan rumah tangga (Dinas Ketahanan Pangan Provinsi Kalimantan Tengah, 2023).

Selain itu, masyarakat setempat pun banyak melakukan budidaya tanaman hortikultura yang dikonsumsi sendiri maupun dijual skala kecil atau besar yang bergantung pada musim setiap tahunnya. Adanya pertanian yang menjadi salah satu mata pencaharian utama di Desa Garung tidak terlepas dari adanya kendala dalam pemenuhan akses pangan dibandingkan daerah perkotaan untuk menyokong kebutuhan rumah tangga. Kerawanan pangan yang dialami dalam suatu lokasi pun dapat merujuk kepada permasalahan entitas yang kurang berdaya yang kesulitan dalam memenuhi standar kebutuhan konsumsi yang seharusnya diberlakukan oleh masing-masing rumah tangga di Desa Garung (Codjoe, dkk., 2016).

Dengan demikian untuk mengetahui kesejahteraan masyarakat di Desa Garung dilakukan penelitian melalui pendekatan pola konsumsi pangan sebagai indeks khusus untuk mengetahui pemenuhan kebutuhan primer. Selanjutnya dilakukan analisis berdasarkan keanekaragaman konsumsi pangan yang akan menjadi petunjuk dari kesejahteraan dan kesehatan penduduk di Desa Garung, sebagai bentuk implementasi pola konsumsi pangan B2SA pada rumah tangga.

METODE PENELITIAN

Penelitian analisis keanekaragaman konsumsi pangan rumah tangga ini dilakukan di Desa Garung, Kecamatan Jabiren Raya, Kabupaten Pulang Pisau, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah selama 6 bulan, terhitung sejak bulan Januari sampai bulan Juni 2024. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode observasional analitik dan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*.

Pengumpulan data bersifat primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui kuesioner, sedangkan data sekunder diperoleh

dari studi literatur yang menunjang penelitian tentang program B2SA yang sudah diberlakukan di Indonesia.

Analisis keanekaragaman pola konsumsi pangan yang dilakukan menggunakan metode HDDS (*Household Dietary Diversity Score*). Metode HDDS merupakan cara sederhana untuk mengukur keanekaragaman konsumsi pangan tingkat rumah tangga dalam kurun waktu 24 jam (Food and Nutrition Technical Assistance, 2006). Berikut adalah langkah-langkah analisis data dengan metode HDDS:

1. Pengumpulan data baik data demografi berupa informasi seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan pendapatan anggota rumah tangga serta jawaban atas kebijakan pemerintah akan menjadi data untuk identifikasi yang dilanjutkan dengan data konsumsi pangan menggunakan sistem *recall* atau mengingat kembali dari 24 jam untuk mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh semua anggota rumah tangga dalam 24 jam terakhir.
2. Pengolahan data khusus untuk HDDS akan dilakukan klasifikasi kelompok semua makanan dan minuman yang dikonsumsi ke dalam 9 kategori makanan, yaitu: makanan pokok, susu dan produk olahannya, kacang-kacangan dan biji-bijian, sayuran, buah-buahan, protein hewani, minyak dan lemak, gula dan makanan manis, dan kondimen atau bumbu-bumbuan. Kemudian akan dihitung Skor HDDS dengan memberikan skor 1 untuk setiap kategori makanan yang dikonsumsi oleh rumah tangga dengan catatan skor HDDS maksimum adalah 9.
3. Analisis data dilakukan dengan interpretasi skor HDDS kategori:
 - a. Skor HDDS ≥ 6 : Konsumsi Keanekaragaman Pangan Tinggi
 - b. Skor HDDS 3-5: Konsumsi Keanekaragaman Pangan Sedang
 - c. Skor HDDS ≤ 2 : Konsumsi Keanekaragaman Pangan Rendah
 Berdasarkan dari acuan skor HDDS di atas, maka tabulasi dari hasil perolehan data

dikalkulasikan pada setiap rumah tangga dengan nilai skor 0-9. Dimulai melalui:

Keterangan:

- Jumlah HDDS: Jumlah keseluruhan skor keanekaragaman konsumsi pangan rumah tangga di Desa Garung.
- Total Konsumsi Pangan: Ditentukan dengan nilai pada kelompok pangan bagian A hingga bagian I yang bernilai sebagai "0" bila tidak mengonsumsi atau "1" bila mengonsumsi.

Selanjutnya untuk mengetahui indikator nilai skor rata-rata HDDS pada sampel populasi dapat dikalkulasikan dengan perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Rata-rata HDDS} = \frac{\text{Total Keseluruhan Nilai Skor HDDS}}{\text{Total Sampel Rumah Tangga}}$$

Keterangan:

- Total Keseluruhan Nilai Skor HDDS: Penjumlahan nilai skor HDDS seluruh sampel rumah tangga di Desa Garung.
- Total Sampel Rumah Tangga: Jumlah pengambilan sampel penelitian pada rumah tangga di Desa Garung.

Dengan demikian untuk menjawab tujuan penelitian didapatkan perhitungan skor rata-rata HDDS pada rumah tangga di Desa Garung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Keanekaragaman Konsumsi Pangan Rumah Tangga di Desa Garung

Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil survei dalam Proyek Kalimantan Lestari, penduduk di Desa Garung berkisar 1.316 jiwa dengan jumlah Kepala Keluarga (KK) sebanyak 377 sebagai populasi penelitian. Dari total populasi tersebut dilakukan pengambilan sampel melalui *Nomogram Harry King* dengan taraf signifikansi 10%

yang akan memperoleh nilai skala 15% sehingga sampel penelitian adalah 76 KK yan

Jumlah HDDS =
(A + B + C + D + E + F + G + H + I)
keanekaragaman konsumsi pangan rumah tangga di Desa Garung diberlakukan perhitungan melalui metode HDDS yang dilakukan dalam tabulasi data mentah responden dengan rentang nilai dari 0 hingga 9. Dalam mempermudah visualisasi tabel, maka diberlakukan penyingkatan yang mewakili setiap komponen dalam tabulasi data. Dalam tabulasi data terdiri dari komponen kategori jenis pangan yang diberikan perwakilan kode sebagai berikut:

- Makanan Pokok = A
- Kacang-kacangan/polong-polongan = B
- Susu dan Produk Susu Lainnya = C
- Daging, Ikan dan Telur = D
- Sayur-sayuran = E
- Buah-buahan = F
- Minyak/Lemak/Mentega = G
- Makanan Manis (kadar gula tinggi) = H
- Bumbu/Rempah = I

Penilaian kategori keanekaragaman pangan rumah tangga di Desa Garung diberlakukan dua tahapan yang diawali dengan penjumlahan dari rentang nilai 0 hingga 9 per rumah tangga dengan hasil nilai keseluruhan rumah tangga di Desa Garung memiliki nilai berjumlah 553. Terakhir, untuk mengetahui hasil kategori keanekaragaman pangan rumah tangga secara keseluruhan di Desa Garung diberlakukan penilaian dengan menghitung nilai rata-rata HDDS pada sampel populasi dengan hasil sebagai berikut:

$$\text{Rata-rata HDDS} = \frac{553 \text{ Nilai Skor HDDS Seluruh KK}}{76 \text{ KK}} = 7,2$$

Dengan demikian, berdasarkan kategori penilaian yang diberlakukan oleh FANTA (Food and Nutrition Technical Assistance, 2006) dan FAO (Food and Agriculture Organization, 2013) maka hasil perhitungan nilai rata-rata HDDS yang diberlakukan kepada 76 rumah tangga di Desa Garung memiliki nilai sebesar 7,2 yang menunjukkan kategori dari keanekaragaman konsumsi

pangan yang tinggi. Akan tetapi, ada beberapa hal yang menjadi catatan perbaikan dalam pola konsumsi pangan yang diterapkan di sini. Seperti masih maraknya miskonsepsi konsumsi kental manis yang dianggap sehat dan wajar diberikan kepada anak-anak sebagai minuman yang masuk pada kategori susu dan produk olahannya, padahal tidak demikian.

Pemberian kental manis selayaknya produk susu bernutrisi seperti keju, susu UHT (*Ultra High Temperature*), susu formula dan lain-lain jelas berbeda, kental manis masuk pada kategori pangan yang memiliki kadar gula tinggi dan justru memiliki kadar susu yang amat sedikit dengan nilai gizi rendah, sehingga konsumsi kental manis perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan terutama untuk anak-anak agar pertumbuhannya tidak terhambat (Kemenkes, 2018). Kental manis hanya dapat dijadikan kondimen penambah cita rasa atau tekstur di produk olahan seperti menjadi krim di minuman atau selai di kue manis. Sebaliknya disini penduduk menyuguhkan selayaknya susu seduh yang sangat berbahaya untuk metabolisme tubuh dalam jangka panjang. Tingginya tingkat konsumsi kental manis menjadi minuman pada anak dapat memicu penyakit seperti obesitas, diabetes dan yang terparah adalah gizi buruk. Masih banyak orang tua dalam rumah tangga yang tidak mengetahui bahwa kental manis dapat memicu gizi buruk (*stunting*) pada anak (Yudistira, dkk, 2022).

Indonesia menempati posisi ketiga di Asia Tenggara dengan konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK) sebesar 20,23 liter per orang (BBC, 2024). Pemerintah Indonesia, melalui Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024, telah melarang berbagai praktik promosi susu formula yang dapat menghambat pemberian ASI eksklusif. Larangan ini mencakup pemberian diskon, sampel gratis, penjualan langsung ke rumah serta penggunaan tenaga medis, tokoh masyarakat dan *influencer* untuk mempromosikan produk tersebut. Selain itu, iklan susu formula juga dibatasi di berbagai

media. Tujuan utama dari kebijakan ini adalah untuk mendorong ibu menyusui secara eksklusif demi kesehatan bayi (CNN Indonesia, 2024).

Adanya ketergantungan akan kemudahan membeli makanan dan minuman instan yang tinggi gula dan garam serta lemak jenuh dibandingkan dengan membeli atau mencari pangan lokal yang sehat seperti rebung, kelakai, atau ikan dan buah-buahan tropis dengan konsep pertanian subsisten menjadikan seluruh rumah tangga tidak luput dari konsumsi pangan yang tergolong pangan instan ultra proses. Pangan ultra proses adalah jenis pangan instan yang hanya didominasi oleh karbohidat, lemak jenuh, gula dan garam tanpa adanya serat pangan alami yang terkandung di dalamnya yang justru berbahaya apabila ketergantungan untuk dikonsumsi melebihi anjurannya (Monteiro, dkk., 2019).

Sebagai contoh konsumsi pangan pada kelompok pangan pokok didominasi oleh nasi putih, singkong dan mi instan. Terkait konsumsi pangan mi instan dianjurkan untuk dikonsumsi 2 kali seminggu dan baiknya diberi jeda dengan bijak untuk menjaga pemenuhan gizi harian. Mi instan pun perlu penambahan komponen saran penyajian dikemasannya seperti adanya penambahan sayuran dan protein baik hewani ataupun nabati sesuai anjuran dalam pedoman “Isi Piringku”. Pernyataan ini didukung oleh Ahli Gizi Universitas Muhammadiyah Surabaya Tri Kurniawati dalam wawancaranya dalam media berita Kompas yang menyebutkan bahwa mi instan belum dapat dianggap sebagai makanan yang sehat karena belum mencukupi kebutuhan gizi yang seimbang bagi tubuh (Kompas, 2023).. Ditambah cara pandang penduduk Di Desa Garung menilai dengan cita rasa mi instan yang bermacam-macam dianggap dapat menggantikan lauk pauk perlu diluruskan karena menimbulkan dampak pada kesehatan tubuh dengan kerentanan terkena hipertensi, malnutrisi dan tidak menutup kemungkinan meningkatkan risiko terjadinya penyakit mematikan seperti diabetes akibat lonjakan gula darah yang tidak

stabil karena karbohidrat yang dihasilkan dari mi instan yang diproses tubuh lebih cepat dibandingkan dengan karbohidrat yang diperoleh dari serat pangan alami seperti singkong, jagung dan nasi merah tahu coklat.

Berdasarkan hasil wawancara kepada penduduk di Desa Garung alasan memilih untuk mengonsumsi mi instan dikarenakan harganya yang murah dan mudah didapatkan di beberapa warung sekitar rumah, konsumsi pangan instan ultra proses seperti ini tidak dapat dihindarkan terutama apabila air sedang pasang dan banjir yang menyebabkan penduduk kesulitan mencari pangan pengganti yang lebih baik contohnya mengambil ubi kayu di lahan yang jauh dari desa. Dengan demikian keanekaragaman pangan yang terjadi di Desa Garung dengan kategori sangat beragam perlu ditunjang kembali secara kualitas dan jumlah dari segi keanekaragaman pangan berbasis pangan lokal khas di Desa Garung. Hal ini sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pemenuhan gizi yang berkualitas dan berkelanjutan dalam perputaran sistem pertanian yang bisa dimulai secara subsisten terlebih dahulu dalam membudidayakan berbagai tanaman pangan untuk dikonsumsi oleh penduduk.

Implementasi Pola Konsumsi Pangan B2SA Rumah Tangga di Desa Garung

Implementasi pola konsumsi pangan yang diterapkan oleh rumah tangga di Desa Garung dengan mengambil data dari 76 sampel penelitian ditambah dengan hasil observasi secara tidak langsung dalam menunjang kualitas konsumsi pangan di Desa Garung diketahui bahwa kualitas konsumsi pangan di sana belum masuk secara menyeluruh dalam pemenuhan aspek pola konsumsi yang B2SA. Hal ini disebabkan oleh jenis pangan yang dikonsumsi hanya cukup tinggi dalam keanekaragamannya namun masih perlu ditunjang kembali dalam aspek keseimbangan gizi yang tidak terpenuhi apabila hanya mengonsumsi mi instan saja.

Berdasarkan indikator pola konsumsi pangan yang terjadi di Desa Garung dalam

penilaian awal hasil perhitungan keanekaragaman konsumsi pangan di Desa Garung memiliki skor yang cukup tinggi yaitu sebesar 7,2 dan termasuk memenuhi capaian pangan yang bergizi dengan penyesuaian kelompok pangan pada *Food Diary* yang telah diberlakukan. Akan tetapi, dalam pemenuhan indikator pangan yang seimbang dengan pendekatan resmi yang diluncurkan oleh Kemenkes dengan merujuk pada konsumsi pangan yang ideal melalui Pedoman Isi Piringku dengan pemenuhan 50% serat pangan bersumber dari sayur dan buah serta 50% sumber energi dari karbohidrat dan protein tidak sepenuhnya dilakukan oleh penduduk di Desa Garung. Dari 76 responden yang diteliti secara menyeluruh tidak menerapkan pola konsumsi yang seimbang.

Tanpa disadari rumah tangga di Desa Garung kerap mengonsumsi pangan ultra proses seperti mi instan, roti, kue kering/basah, minuman kemasan manis (*soft drinks*), keripik kemasan yang tinggi akan lemak jenuh dan garam, serta gorengan yang rendah akan serat dan nutrisi. Terlebih panduan pangan B2SA menitikberatkan pada saat sarapan, makan siang dan makan malam yang ideal seperti Pedoman Isi Piringku. Namun, pada kenyataannya hasil pemenuhan indikator B2SA di Desa Garung pun terindikasi belum seutuhnya B2SA terutama dengan sumber pangan yang monoton pula seperti sumber karbohidrat utama hanya mengandalkan beras putih tanpa pemenuhan dari sumber karbohidrat lain untuk memberikan energi, nutrisi dan penguatan budaya konsumsi pangan bersumber lokal seperti singkong, jagung, ubi manis dan lain sebagainya (Data Primer, 2024).

Indonesia menempati posisi ketiga di Asia Tenggara setelah Maldives dan Thailand dengan konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan sebesar 20,23 liter per orang di Asia Tenggara. Tingginya prevalensi obesitas di Indonesia, yang berkorelasi dengan peningkatan penyakit tidak menular (PTM), mendorong pemerintah untuk mengambil tindakan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan mempertimbangkan penerapan

cukai terhadap minuman berpemanis dalam kemasan. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pun menyarankan batas konsumsi gula, garam dan lemak (GGL) per orang per hari, yakni 50 gram atau 4 sendok makan gula, 2.000 miligram natrium/ atau 5 gram atau 1 sendok teh garam (natrium/sodium), dan lemak hanya 67 gram atau 5 sendok makan minyak goreng. Konsumsi gula, garam, dan lemak berlebihan dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan di antaranya PTM (penyakit tidak menular) yang mematikan seperti diabetes, kanker, kardiovaskular, gagal ginjal dan obesitas (Rokom, 2024).

Perubahan kehidupan yang terjadi namun tidak ditunjang dengan akses pangan yang mudah menjadi suatu kendala yang menjadikan pola konsumsi pangan B2SA terhambat, pemenuhan nutrisi harian dengan pendekatan melalui Pedoman Isi Piringku tidak semudah yang diharapkan oleh pemerintah. Dari hasil wawancara kepada responden terdapat berbagai alasan yang menjadi penyebab pemenuhan nutrisi rumah tangga tidak terpenuhi. Dimulai dari perbandingan susah mencari sumber pangan. Dahulu pertanian dengan bebas dapat dilakukan oleh penduduk di Desa Garung, seperti membakar lahannya untuk meningkatkan produktivitas lahan pertanian untuk menghasilkan panen yang berlimpah. Namun, adanya kebijakan pemerintah melarang untuk bertani menggunakan api karena berkontribusi menyebabkan kebakaran lahan yang merusak kadar gambut untuk menjaga keasrian lingkungan serta berdampak untuk kesehatan secara masif, maka penduduk pun tidak lagi melakukan pertanian dan hanya mengambil hasil tumbuhan liar yang dapat dikonsumsi seperti sayur kelakai, kangkung dan rebung untuk menunjang serat pangan harian rumah tangga dan ditambah dengan konsumsi pangan berasal dari produk instan yang mudah dijangkau dan tidak mudah rusak seperti mi instan, camilan ringan, dan kue-kue manis yang memiliki kadar nutrisi rendah namun memiliki tingkat adiktif yang jauh

lebih tinggi untuk meningkatkan jumlah konsumsi pangan (Data Primer, 2024).

Meminimalkan dampak lingkungan dan memprioritaskan produksi makanan bergizi adalah kualitas penting dari sistem pangan yang berkelanjutan. Pangan ultra proses berpotensi kontraproduktif terhadap tujuan-tujuan tersebut. Pangan ultra proses bertanggung jawab atas dampak lingkungan terkait pola konsumsi pangan yang signifikan. Pangan ultra proses menyumbang antara 36-45% dari total kehilangan keanekaragaman hayati, sepertiga dari total emisi gas rumah kaca, penggunaan lahan dan limbah makanan serta seperempat dari total penggunaan air. Produksi dan konsumsi pangan ultra proses memiliki dampak pada degradasi lahan dan eutrofikasi (pencemaran perairan). Degradasi lingkungan yang terkait pun merupakan perhatian yang signifikan karena sumber daya yang besar digunakan dalam produksi dan pengolahan produk tersebut dan seutuhnya pangan ultra proses tidak diperlukan untuk kebutuhan dasar manusia (Anastasiou, dkk., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Keanekaragaman konsumsi pangan rumah tangga di Desa Garung masuk pada kategori yang tinggi dengan nilai rata-rata HDDS yaitu 7,2. Kualitas pangan yang mendominasi adalah pangan instan dan masih terdapat miskonsepsi mengenai pangan ultra proses untuk dikonsumsi sehari-hari
2. Adanya kesenjangan dalam mengakses bantuan pangan program B2SA oleh pemerintah daerah yang seharusnya tepat sasaran dan menyesuaikan dengan karakteristik lingkungan di Desa Garung yang kian dinamis.

Saran

Beberapa saran yang diharapkan dapat berkontribusi untuk meningkatkan kualitas

konsumsi pangan B2SA khususnya pada rumah tangga di Desa Garung yaitu:

1. Pemberian edukasi tambahan dan ajakan untuk masyarakat supaya memprioritaskan pangan lokal yang segar dan sehat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian rumah tangga, sekaligus bermanfaat untuk menjaga ketahanan pangan dan menjaga keanekaragaman pangan lokal yang mandiri.
2. Pemerintah di daerah Kabupaten Pulang Pisau dapat mempertimbangkan untuk meningkatkan realisasi program B2SA melalui inovasi penerimaan bantuan Teras Pangan B2SA, Gerai Pangan B2SA dan Rumah Pangan B2SA secara efisien, inovatif, adil dan transparan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasiou, K., Baker, P., Hadjikakou, M., Hendrie, G. A. & Lawrence, M. 2022. A Conceptual Framework for Understanding The Environmental Impacts of Ultra-Processed Foods and Implications for Sustainable Food Systems. *Journal of Cleaner Production*, 368.
- Badan Pangan Nasional. 2023. Pola Pangan Harapan sebagai Acuan Pusat dan Daerah. Diakses 28 September 2023 melalui: <https://badanpangan.go.id>.
- BBC. 2024. Konsumsi Gula Berlebihan, Pasien Cuci Darah Menyesal 'Setiap Hari Minum Kopi dan Teh Kemasan'. Diakses 4 Agustus 2024 melalui <https://www.bbc.com>.
- CNN Indonesia. 2024. Dukung ASI, Jokowi Larang Produsen Susu Formula Beri Diskon ke Pembeli. Diakses 1 Agustus 2024 melalui: <https://www.cnnindonesia.com>.
- Codjoe, S. N. A., Okutu, D. & Abu M. 2016. Urban Household Characteristic and Dietary Diversity: An Analysis of Food Security in Ghana. Diakses 1 Januari 2024 melalui: <https://pubmed.ncbi>.
- Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan Provinsi Kalteng. 2023. Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA). Diakses 14 Maret 2024 melalui: <https://dkpp.jabarprov.go.id>.
- Food and Agriculture Organization. 2013. Guidelines for Measuring Household and Individual Dietary Diversity. Diakses 1 Januari 2024 melalui: <https://fao.org>.
- Food and Nutrition Technical Assistance. 2006. Household Dietary Diversity Score (HDDS) for Measurement of Household Food Access: Indicator Guide. Diakses 1 Januari 2024 melalui: <https://www.fantaproject.org>.
- Kementerian Kesehatan. 2018. Susu Kental Manis Bukan untuk Dikonsumsi Setiap Hari. Diakses 23 Juni 2024 melalui: <https://sehatnegeriku.go.id>.
- Kompas. 2023. Pakar UM: Batas Aman Mi Instan, Paling Banyak 2 Kali Seminggu. Diakses 23 Juni 2024 melalui: <https://edukasi.kompas.com>.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L., Rauber, F. & Jaime, P. C. 2019. Ultra-Processed Foods: What They Are And How To Identify Them. *Public health nutrition*, 22(5).
- Pransuamitra, P. A. 2023. CNBC Indonesia. Ketahanan Pangan RI di Bawah Rata-rata Dunia. Diakses 9 September 2023 melalui: <https://www.cnbcindonesia.com>.
- Rokom, 2024. Cegah Meningkatnya Diabetes, Jangan Berlebihan Konsumsi Gula, Garam, Lemak. Diakses 4 Agustus 2024 melalui: <https://sehatnegeriku.kemendes.go.id>.
- Sulistyaningrum, T. W. & Christiana, I. 2022. Pemenuhan Gizi Ikan melalui

Diversifikasi Olahan Hasil Perikanan dan Sayur Lokal Kalimantan Tengah. *Jurnal Ilmu Hewani Tropika Journal Of Tropical Animal Science*, 11 (1).

Wisanggeni, S. P., Krisna A., Rosalina M. P. & Herin F. P. 2022. Lebih Separuh Penduduk Indonesia Tak Mampu Makan Bergizi. Diakses 20 September 2023 melalui: kompas.id.

Yudistira, S., Kurniasari, N. & Permatasari, T. A. E. 2022. Penggunaan Susu Kental Manis (SKM) sebagai Minuman Harian Anak di Kendari dan Batam. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6 (2).