

STUDI STRATEGI PEMANTAPAN KEGIATAN PENYULUHAN GIZI PENGANEKARAGAMAN KONSUMSI MAKANAN DALAM MASYARAKAT DI WILAYAH SULAWESI TENGAH DAN NUSA TENGGARA TIMUR

Oleh: Djoko Susanto; Tjetjep S.Hidayat; Trintrin T.Mudjianto;
Triasari A.Werti; Nurfi Afriansyah; dan Erna Luciasari

ABSTRAK

Melalui kerja keras jajaran Departemen Pertanian bekerjasama dengan masyarakat petani, maka pada tahun 1985 Indonesia telah mampu berswasembada beras dan status itu mendapat penghargaan dari FAO. Konsekuensi dari kondisi tersebut tiada lain adalah mempertahankan dan melestarikannya secara terus menerus dan berkesinambungan. Landasan formal ke arah upaya itu adalah INPRES Nomor 20 Tahun 1979 tentang 'Perbaikan Menu Makanan Rakyat', sedangkan landasan teknis operasional adalah melalui penganeekaragaman menu makanan sehari-hari. Dengan prinsip penganeekaragaman menu makanan, maka dua tujuan ingin dicapai sekaligus, yakni: (1) agar ketergantungan masyarakat kepada salah satu jenis pangan pokok, terutama beras dapat dikurangi; dan (2) agar mutu gizi susunan makanan masyarakat dapat ditingkatkan. Sebagian penduduk di Sulawesi Tengah dan Nusa Tenggara Timur mengkonsumsi pangan pokok non-beras secara turun-temurun. Pada tingkat nasional dan regional kebiasaan pangan tersebut perlu dipertahankan dan didukung agar penganeekaragaman konsumsi makanan dapat dikembangkan dan mutu gizi susunan makanan dapat ditingkatkan dengan mendayagunakan bahan-bahan makanan yang tersedia setempat. Penelitian ini ditujukan untuk menggali keragaman di lapangan berkenaan dengan pengetahuan para pejabat dan kader Posyandu mengenai konsep penganeekaragaman konsumsi makanan, serta penerapannya pada tingkat keluarga. Ketersediaan komoditas pangan pada sistem pasar di berbagai tingkat administratif telah digali pula. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sekitar 50-70% Pejabat di berbagai tingkat administratif di kedua wilayah propinsi tersebut mengetahui dengan baik rumusan dan tujuan program penganeekaragaman konsumsi makanan. Menurut para Pejabat tersebut sarana penyuluhan gizi yang tersedia belum mengandung materi mengenai penganeekaragaman konsumsi makanan. Dari data pengamatan ternyata bahwa makanan pokok non-beras lebih banyak ditemukan di tingkat kecamatan, sedangkan beras lebih banyak ditemukan di tingkat propinsi. Sementara itu, pola konsumsi makanan keluarga menunjukkan bahwa beras dikonsumsi oleh 16.7% keluarga di Sulawesi Tengah. Sedangkan di wilayah studi di Nusa Tenggara Timur hanya ditemukan satu keluarga yang mengkonsumsi beras dicampur dengan jagung; selebihnya mengkonsumsi jagung, atau jagung dan ubi. Agar pemahaman prinsip penganeekaragaman konsumsi makanan lebih dikuasai oleh para pejabat terkait di berbagai tingkat administratif, para petugas gizi dan kader di Posyandu, maka diperlukan kegiatan orientasi, penataran dan pengembangan sarana penyuluhan gizi berkenaan dengan penganeekaragaman konsumsi makanan di kedua wilayah penelitian.

Pendahuluan

Pada tahun 1985 Indonesia telah mendapat penghargaan dari FAO karena keberhasilan dalam program swasembada beras. Konsekuensi dari pengakuan Badan Pertanian Dunia itu tidak dapat lain dari mempertahankan dan melestarikan kondisi tersebut. Acuan

guna konsistensi dalam memikul konsekuensi itu sesungguhnya telah secara eksplisit tercantum dalam INPRES Nomer 20 Tahun 1979, tentang Penganekaragaman Menu Makanan Rakyat'.

Tujuan yang tercantum dalam acuan itu adalah:

1. Agar laju peningkatan konsumsi beras dapat dikendalikan, atau setidaknya-tidaknya seimbang dengan laju peningkatan produksi beras dalam Repelita V;
2. Agar susunan/menu makanan penduduk sehari-hari beragam dan seimbang, sehingga mengandung zat-zat gizi yang diperlukan untuk peningkatan dan pembinaan derajat kesehatan.

Pada hakekatnya, tujuan kedua berguna untuk menunjang tujuan pertama, yakni agar konsumsi komoditas pangan sumber hidrat arang juga beragam sehingga ketergantungan penduduk pada beras sebagai pangan pokok dapat dikurangi.

Hasil rumusan akhir Widya Karya Pangan dan Gizi tahun 1988 (1) dan temuan Roestamsjah, dkk. (2) menyebutkan bahwa semakin tinggi pendapatan keluarga maka menu makanan cenderung beragam dan makin baik mutu gizinya, terutama dalam hal protein hewani. Oleh karena itu, keberhasilan program pemasyarakatan gagasan penganekaragaman konsumsi makanan, antara lain, erat berkaitan dengan upaya peningkatan daya beli masyarakat (3).

Dalam Bab 10 Repelita V mengenai Pangan dan perbaikan gizi terdapat bagian penting berkenaan dengan gagasan tersebut, yakni:

Di samping itu akan diusahakan agar pola konsumsi pangan setempat yang secara tradisional tidak tergantung dari beras sejauh mungkin tetap dipertahankan sehingga dapat mendukung usaha penganekaragaman pangan.

Peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku positif masyarakat terhadap aspek pangan dan gizi diupayakan melalui program pendidikan dan penyuluhan tentang pangan dan gizi. Upaya-upaya tersebut diarahkan untuk memantapkan swasembada pangan yang sekaligus meningkatkan kualitas pangan'

Kondisi keadaan gizi masyarakat yang optimal, antara lain, sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas pangan yang biasa dikonsumsi sehari-hari. Susunan menu yang seimbang dalam kandungan zat gizi, serta yang dikonsumsi sehari-hari erat berkaitan dengan status gizi (4). Susunan menu seimbang ternyata dapat disajikan di atas meja makan keluarga, terutama jika dalam menu itu digunakan bahan makanan yang beranekaragam, tidak saja bahan makanan sumber hidrat arang tetapi juga sumber protein, vitamin dan mineral. Kemampuan masyarakat untuk menyeimbangkan bahan-bahan makanan dalam menu makanan sehari-hari dipengaruhi oleh beberapa faktor (5,6,7,8,9). Penulis-penulis tersebut menyatakan, antara lain, bahwa kemampuan masyarakat untuk memilih makanan yang biasa mereka konsumsi sehari-hari dipengaruhi oleh: ketersediaan pangan di lingkungannya, daya jangkau ekonomi, selera, sistem sosial budaya terutama berkaitan dengan sistem nilai (*value system*), pengetahuan gizi, serta penge-

tahuan dan keterampilan dalam proses pengolahan pasca panen atau pasca pembelian bahan makanan pada tingkat keluarga.

Dalam masyarakat di mana pangan pokok non-beras masih relatif dominan, seperti jagung, sago dan singkong, kebiasaan pangan masyarakat bersangkutan masih relatif kuat terikat pada sistem sosial budaya setempat (10). Permasalahannya adalah: bagaimana upaya yang dapat diselenggarakan di wilayah-wilayah tersebut, agar konsep tentang penganekaragaman konsumsi makanan dapat dimasyarakatkan dalam sistem sosial masyarakat bersangkutan, menggunakan bahan-bahan makanan yang tersedia setempat sehingga mutu gizinya dapat ditingkatkan. Masalah tersebut dapat dipecahkan jika kegiatan program komunikasi informasi dan edukasi (KIE) berkenaan dengan penganekaragaman konsumsi makanan dapat dilaksanakan secara mantap, tepat pendekatan, konsisten dan berkesinambungan. Kegiatan program seperti itu dapat direncanakan dan diterapkan lebih mantap jika lebih dahulu diketahui beragam keragaan di lapangan berkenaan dengan penyelenggaraan program penyuluhan gizi, tingkat pengetahuan parapejabat terkait dalam program penyuluhan gizi, penerapan gagasan penganekaragaman konsumsi makanan pada tingkat keluarga dan masyarakat, serta ciri-ciri ketersediaan komoditas pangan dalam sistem pasar setempat.

Penelitian yang hasilnya dilaporkan dalam makalah ini dilakukan guna menggali keragaan dan informasi di lapangan berkenaan dengan kegiatan program penyuluhan gizi mengenai penganekaragaman konsumsi makanan. Hasil-hasil penggalian informasi tersebut diharapkan dapat digunakan untuk perumusan model pemasaran sosial gagasan penganekaragaman konsumsi makanan di wilayah budaya non-beras.

Bahan dan Cara

Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di dua wilayah kabupaten, masing-masing di Kabupaten Poso Propinsi Sulawesi Tengah dan di Kabupaten Timor Tengah Selatan (TTS) propinsi Nusa Tenggara Timur di mana masyarakat menggunakan pangan non-beras sebagai makanan pokok sehari-hari secara teratur turun temurun masing-masing kabupaten tersebut ditetapkan satu kecamatan yakni: Kecamatan Petasia (Kabupaten Poso) dan Kecamatan Amanuban Tengah (Kabupaten TTS). Di masing-masing kecamatan ditentukan satu desa sebagai contoh, masing-masing berturut-turut desa Bahontula dan Nakfunu.

b. Responden

Responden terdiri dari jajaran Pejabat yang terkait dengan program gizi dan pengadaan pangan di berbagai tingkat administratif; kader Posyandu, Tokoh Masyarakat dan keluarga. Rincian ciri responden adalah sebagai berikut:

1. Di tingkat propinsi: Pejabat Kepala Bagian Gizi Dinas dan Kanwil Kesehatan, Ketua/Staf Tim Penggerak PPK Propinsi, Ketua/Staf Pokjanel LKMD propinsi; Sekretaris Badan Perbaikan Gizi Daerah (BPGD) Propinsi;

2. Di tingkat Kabupaten: Pejabat Kepala Bagian Gizi Dinas Kesehatan Kabupaten, Ketua/Staf Tim Penggerak PKK Kabupaten, Ketua dan Staf Pokjanal LKMD Kabupaten, BPGD Kabupaten;
3. Di tingkat Kecamatan: Kepala Puskesmas, Tenaga Pelaksana Gizi Kecamatan, Ketua Pokjanal LKMD Kecamatan, serta Sekretaris Kelompok Kerja Perbaikan Gizi Daerah (K2PGD);
4. Di tingkat desa: sejumlah 30 keluarga secara acak diambil sebagai contoh, dan beberapa orang tokoh masyarakat yang mempunyai peranan dalam sistem sosial budaya pangan setempat.

c. Cara pengumpulan data

1. Informasi yang digali dari Pejabat di berbagai tingkat administratif, selaku sub-sistem sumber informasi, merupakan keragaan berkenaan dengan pedoman dan pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi secara operasional, terutama yang berkaitan dengan materi penganekaragaman menu makanan keluarga. Informasi tersebut dikumpulkan dan dicatat dalam kuesioner yang telah disiapkan, melalui proses wawancara secara individual dengan Pejabat bersangkutan (kuesioner terlampir). Kegiatan tersebut dilakukan oleh dua orang peneliti di masing-masing wilayah propinsi. Langkah ini diawali dengan kegiatan penjajagan pendahuluan, untuk pengembangan komunikasi dengan para Pejabat terkait, urusan izin penelitian, dan penggalian sejarah mengenai makanan pokok setempat.
2. Informasi berkenaan dengan keragaan pola konsumsi pangan masyarakat kaitannya dengan kebiasaan pangan (food habits) dan sumber-sumber pengetahuan/ketrampilan mengetahui penganekaragaman menu makanan keluarga sehari-hari digali oleh peneliti pada saat kunjungan rumah di keluarga-keluarga contoh di desa terpilih dan dari Tokoh Masyarakat di desa bersangkutan.
3. Informasi berkenaan dengan aspek ketersediaan bahan-bahan makanan dalam sistem pasar setempat, baik yang dibudidayakan secara lokal maupun yang didatangkan dari luar wilayah penelitian digali melalui kegiatan pengamatan langsung pada sistem pasar setempat.

Hasil dan Bahasan

Temuan dari proses wawancara dengan berbagai responden disajikan dalam bentuk uraian deskriptif, yakni berkenaan dengan tingkat pengetahuan mengenai konsep dan kegiatan penyuluhan penganekaragaman konsumsi makanan di masing-masing wilayah penelitian, dan keragaan pola konsumsi makanan pada tingkat keluarga.

1. Pengetahuan pejabat mengenai konsep penganekaragaman konsumsi pangan

Informasi yang diperoleh dari responden pejabat di berbagai tingkat administratif di kedua wilayah penelitian menunjukkan bahwa ternyata tidak semua responden tersebut mengetahui dengan tepat rumusan konsep tersebut (lihat Tabel 1.). Sebagai contoh, terdapat dua dari tujuh orang pejabat di propinsi Sulawesi Tengah yang belum mengetahui

dengan tepat konsep tersebut. Sementara di propinsi Nusa Tenggara Timur ditemukan dua dari sembilan orang pejabat yang belum sepenuhnya memahami konsep pengane-
karagaman konsumsi makanan.

Tabel. 1 Jumlah responden pejabat di berbagai tingkat administratif menurut pengetahuan mengenai konsep pengane-
karagaman konsumsi makanan di kedua wilayah penelitian

Tingkat Administratif	Sulawesi Tengah			Nusa Tenggara Timur		
	n	Tahu	Belum tahu	n	Tahu	Belum tahu
1. Propinsi	7	5	2	11	9	2
2. Kabupaten	7	5	2	6	4	2
3. Kecamatan	8	6	2	8	5	3

Rumusan konsep pengane-
karagaman yang dianggap benar adalah: upaya untuk meningkatkan mutu gizi susunan/menu makanan keluarga sehari-hari dengan cara menggunakan bahan-bahan makanan yang beranekaragam dan terdapat setempat, sehingga ketergantungan kepada salah satu bahan makanan, terutama makanan pokok, khususnya beras, dapat dihindarkan. Melalui upaya ini maka sekaligus kondisi swasem-
bada beras dapat dipertahankan dan dilestarikan.

Para pejabat di berbagai tingkat administratif yang mengetahui dengan benar dan dapat mengemukakan rumusan konsep tersebut secara tepat ternyata memperoleh penge-
tahuan itu dari berbagai sumber, yakni: (a) forum diskusi yang pernah dihadiri; (b) tulisan ilmiah yang sempat dibaca; (c) pameran pembangunan; d) media massa, seperti: surat kabar, majalah, radio dan televisi. Para pejabat yang tergolong telah memahami konsep pengane-
karagaman konsumsi makanan tersebut menyatakan, bahwa dalam pelaksanaan operasional program pemasyarakatan gagasan tersebut mereka umumnya hanya selaku pengarah dan sumber informasi, motivator atau penyuluh.

Pola konsumsi makanan masyarakat di kedua wilayah tersebut secara turun-temurun telah terdiri dari pangan pokok sagu dan ubi-ubian (di wilayah Sulawesi Tengah), dan jagung dikombinasikan dengan ubi-ubian (di wilayah Nusa Tenggara Timur) sehingga bagi sebagian besar pejabat bersangkutan tidak sulit untuk menjelaskan mengenai maksud dan tujuan kegiatan program pengane-
karagaman konsumsi makanan.

Budaya konsumsi beras telah dianut oleh sebagian keluarga yang tinggal di perkotaan di kedua wilayah penelitian. Menurut sebagian besar pejabat Propinsi, hal tersebut, antara lain, sebagai dampak dari tiga hal berikut, yaitu: (1) karena pembagian beras bagi pegawai negeri; (2) beras tersedia dalam sistem pasar setempat; dan 3) adanya peningkatan daya beli masyarakat bersangkutan. Walaupun demikian, budaya tersebut belum sepenuhnya

menggeser budaya konvensional non-beras. Hal ini terbukti dari kenyataan bahwa di perkotaan masih ditemukan beragam jenis makanan selingan yang terbuat dari bahan makanan pokok non-beras.

2. Keragaan ketersediaan komoditas pangan dalam sistem pasar

Guna melengkapi bahan-bahan yang diperlukan dalam pengembangan sarana atau pedoman penyuluhan gizi berkenaan dengan penganekaragaman konsumsi makanan, maka diperlukan pula informasi mengenai ketersediaan komoditas pangan dalam sistem pasar di berbagai tingkat administratif.

Berdasarkan pengamatan sistem pasar komoditas pangan di tingkat propinsi, kabupaten, dan kecamatan di kedua wilayah penelitian, ditemukan keragaman beragam jenis komoditas pangan yang biasa diperjualbelikan. Secara kualitatif, jenis bahan-bahan makanan tersebut seperti disajikan pada Tabel 2. Bahan makanan pokok seperti: beras, jagung, singkong, ubijalar, kentang dan talas, tersedia relatif cukup banyak dalam sistem pasar di tingkat propinsi, kabupaten dan kecamatan. Yang menarik dari sudut ketersediaan komoditas pangan pokok itu adalah bahwa (1) ketersediaan beras relatif lebih banyak di tingkat propinsi dan kabupaten di kedua wilayah penelitian; 2) Keragaman jenis bahan makanan pokok non-beras ditemukan lebih banyak di tingkat kecamatan; Sebagai contoh, ketersediaan jagung, singkong, ubi jalar dan talas lebih banyak ditemukan di pasar kecamatan di Nusa Tenggara Timur dibandingkan dengan keadaan di pasar kabupaten dan propinsi; sementara ketersediaan sagu di pasar kecamatan di Sulawesi Tengah lebih banyak dibandingkan dengan keadaan di pasar kabupaten dan propinsi. Kondisi ketersediaan bahan makanan pokok seperti itu menunjang kenyataan yang ditemukan pada tingkat keluarga di mana konsumsi bahan makanan pokok non-beras masih dominan mewarnai pola konsumsi makanan keluarga sehari-hari di wilayah pedesaan di kedua propinsi tersebut.

Jenis bahan makanan sumber lauk-pauk, khususnya yang berasal dari hewan menunjukkan keragaman yang berbeda di kedua wilayah propinsi. Perbedaan yang mencolok adalah; ketersediaan bahan-bahan asal laut ternyata lebih banyak ditemukan di wilayah kecamatan di Sulawesi Tengah, sementara ikan tawar lebih banyak ditemukan di pasar kabupaten.

Ketersediaan bahan hewani di wilayah Nusa Tenggara Timur relatif lebih terbatas dibandingkan dengan keadaan di Sulawesi Tengah. Keterbatasan tersebut tampak lebih nyata di pasar tingkat kecamatan. Demikian pula ketersediaan komoditas kacang-kacangan lebih terbatas ditemukan di pasar kecamatan dibandingkan dengan keadaan di pasar kabupaten dan propinsi di Nusa Tenggara Timur. Keragaman jenis kacang-kacangan di pasar kecamatan, kabupaten dan propinsi ternyata lebih banyak ditemukan di Sulawesi Tengah dari pada di wilayah Nusa Tenggara Timur. Ketersediaan komoditas sayuran dan buah-buahan di pasar kecamatan, kabupaten dan propinsi di kedua wilayah tersebut relatif seimbang dalam hal jenis. Komoditas sumber zat lemak masih ditemukan di pasar

tingkat kecamatan di kedua wilayah propinsi, khususnya minyak kelapa, kelapa, minyak babi, dan margarin. Ketersediaan susu tidak ditemukan di pasar tingkat kecamatan di kedua wilayah propinsi tersebut.

Dari gambaran mengenai keragaan ketersediaan komoditas pangan di pasar tingkat kecamatan, kabupaten dan propinsi tersebut, jelaslah bahwa upaya penganeekaragaman menu makanan keluarga yang hendak dimasyarakatkan melalui kegiatan penyuluhan gizi sudah sepantasnya diberikan tekanan yang berbeda dan disesuaikan dengan kondisi setempat, serta tanpa mengabaikan keseimbangan zat-zat gizi guna memenuhi kebutuhan masing- masing anggota keluarga.

Tabel 2. Jenis komoditas pangan yang ditemukan dalam sistem pasar di Sulawesi Tengah dan Nusa Tenggara Timur

Komoditas pangan	Sulawesi Tengah			Nusa Tenggara Timur		
	Prov	Kab	Kec	Prov	Kab	Kec
A. Sumber hidratarang						
1. Beras	++	++	+	++	++	+
2. Jagung	+	+	+	+	+	++
3. Sagu	+	+	++	-	-	-
4. Singkong	+	+	+	+	+	++
5. Ubi jalar	+	+	+	+	+	++
6. Kentang	+	+	+	+	+	+
7. Roti	+	+	-	+	+	-
8. Mie	+	+	+	+	+	+
9. Talas/ keladi	+	+	+	+	+	+
10 Pisang	-	-	-	-	+	+
B. Sumber protein hewani						
1. Daging	+	+	+	++	+	+
2. Ayam	+	+	+	+	+	+
3. Telur	+	+	++	+	+	+
4. Daging kambing	+	+	+	+	+	-
5. Daging babi	+	+	-	+	+	+
6. Ikan laut	++	+	++	+	+	+
7. Ikan kering	++	+	+	+	+	+
8. Cumi-cumi	+	-	++	+	-	-
9. Udang	+	-	++	+	-	-
10 Kepiting	+	-	++	+	-	-
11 Kerang	+	-	++	+	-	-

Komoditas pangan	Sulawesi Tengah			Nusa Tenggara Timur		
	Prov	Kab	Kec	Prov	Kab	Kec
12 Ikan tawar	+	++	-	-	-	-
13 Jeroan	+	+	+	+	+	+
C. Sumber protein nabati						
1. Tahu	+	+	+	+	+	-
2. Tempe	+	+	+	+	+	-
3. Kacanghijau +	+	+	+	+	+	+
4. Kacang kedelai	+	+	+	+	-	-
5. Kacang tanah	+	+	+	+	+	+
6. Kacang tolo	+	+	+	+	-	-
7.. Kacang merah	+	+	+	+	+	+
8. Biji kacang panjang	-	-	-	+	+	+
9. Kacang turis	-	-	-	+	+	+
10 Kacang arbila	-	-	-	+	+	+
D. Sayuran daun hijau						
1. Bayam	+	+	+	+	+	+
2. Kangkung	+	+	+	+	+	+
3. Sawi	+	+	+	+	+	+
4. Daun singkong	+	+	+	+	+	+
5. Daun Pepaya	+	+	+	+	+	+
6. Daun Kelor	+	+	+	-	-	-
7. Daun kacang panjang	+	+	+	+	+	+
8. Daun labu	+	-	-	+	+	+
9. Daun tandole	+	+	+	-	-	-
10 Daun gedi	+	+	-	-	-	-
E. Jenis sayuran lain						
1. Wortel	+	+	+	+	+	+
2. Kol	+	+	+	+	+	+
3. Tomat	+	+	+	+	+	+
4. Nangka muda	+	+	+	+	+	+
5. Kacang panjang	+	+	+	+	+	+
6. Labu kuning	+	+	+	+	+	+
7. Labu siam	+	+	+	+	+	+
8. Buncis	+	+	+	+	+	+

Komoditas pangan	Sulawesi Tengah			Nusa Tenggara Timur		
	Prov	Kab	Kec	Prov	Kab	Kec
9. Ketimun	+	+	+	+	+	+
10. Terong	+	+	+	+	+	+
11. Tauge	+	+	+	+	+	+
12. Sawi putih	+	+	+	+	+	+
13. Jantung pisang	+	+	+	+	+	+
14. Bunga pepaya	+	+	+	+	+	+
15. Pepaya muda	+	+	+	+	+	+
F. Buah-buahan						
1. Pisang	++	++	++	++	++	++
2. Pepaya	++	++	++	++	+	+
3. Nangka	+	+	+	+	+	+
4. Jeruk	+	+	+	+	+	+
5. Alpokat	+	+	+	+	+	+
6. Mangga	+	+	+	+	+	+
7. Jambu	+	+	+	+	+	+
8. Nenas	+	+	+	+	+	+
9. Durian	+	+	+	+	-	-
10 Salak	+	+	+	+	-	-
G. Sumber zat lemak						
1. Margarin	+	+	+	+	+	+
2. Mentega	+	-	-	+	-	-
3. Minyak kelapa	+	+	+	+	+	+
4. Kelapa	+	+	+	+	+	+
5. Minyak babi	+	+	+	+	+	+
H. Susu dan produknya						
1. Susu murni	+	+	-	+	+	-
2. Susu kental manis	++	++	+	++	++	+
3. Keju	+	+	-	+	+	-
4. Yoghurt	+	-	-	+	-	-
Keterangan :						
+ = ada						
++ = ada lebih banyak						
- = tidak ada						

3. Konsep makan dan pola konsumsi makanan keluarga

Jenis makanan yang biasa dikonsumsi pada tingkat keluarga sangat dipengaruhi oleh cara-cara keluarga dan masyarakat dalam memberi arti kepada konsep makan.

Keluarga contoh di Desa Bahontula, Kecamatan Petasia, Sulawesi Tengah, umumnya menyatakan makan "jika telah mengkonsumsi papeda (sagu) dengan lauk-pauk, terutama ikan dan sayur", atau 'jika telah mengkonsumsi nasi dengan lauk-pauk." Walaupun nasi dinyatakan sebagai salah satu bagian dari pola konsumsi makanan keluarga sehari-hari, ternyata hampir setiap hari selalu terdapat papeda dalam susunan makanan mereka. Nasi yang dikombinasi dengan papeda disebut oleh 13 dari 30 keluarga contoh di desa ini sebagai bagian dari pola konsumsi makanan keluarga sehari-hari. Tetapi, ditemukan lima dari 30 keluarga yang telah sepenuhnya menggunakan beras sebagai makanan pokok sehari-hari.

Keluarga contoh di Desa Nakfunu, Kecamatan Amanuban Tengah, Nusa Tenggara Timur, umumnya mengartikan konsep makan sebagai "telah mengkonsumsi jagung dalam bentuk *katemak*, *bose* atau *titi* dikombinasi dengan singkong rebus, ubi jalar rebus atau talas rebus, dengan lauk-pauk". Hanya ditemukan satu dari 30 keluarga di desa ini yang dalam pola menu makanan sehari-hari mengkombinasikan nasi dengan jagung.

Jika ditelaah lebih rinci, makanan pokok sagu dan jagung masih berperanan relatif kuat di masing-masing wilayah pedesaan di Sulawesi Tengah dan Nusa Tenggara Timur, seperti dapat disimak pada Tabel 3. Dari Tabel tersebut tampak jelas bahwa: (1) bahan makanan pokok konvensional masih relatif kuat bertahan pada tingkat keluarga, khususnya di pedesaan Nusa Tenggara Timur; (2) budaya konsumsi beras telah mulai dianut, khususnya di pedesaan Sulawesi Tengah, sementara pengaruhnya di pedesaan Nusa Tenggara Timur masih relatif kecil.

Tabel 3. Jenis bahan makanan pokok yang biasa dikonsumsi oleh keluarga contoh di pedesaan Sulawesi Tengah dan Nusa Tenggara Timur

Jenis	Sulawesi Tengah		Nusa Tenggara Timur	
	n	%	n	%
1. S a g u	6	20.0	-	-
2. B e r a s	5	16.7	-	-
3. Sagu dan beras	13	43.3	-	-
4. Sagu, beras dan ubi	6	20.0	-	-
5. J a g u n g	-	-	24	80.0
6. Jagung dan beras	-	-	1	3.37
7. Jagung dan ubi	-	-	5	16.7
Jumlah	30	100.0	30	100.0

Cara keluarga-keluarga di pedesaan di kedua wilayah tersebut memperoleh pangan pokok adalah sebagai berikut:

1. Di Sulawesi Tengah: Sebagian keluarga (56.7%) membeli bahan makanan pokok di pasar setempat, sementara sisanya(43.3%) memperoleh bahan makanan tersebut dari kebun sendiri dan membeli di pasar setempat.
2. Di Nusa Tenggara Timur: Sebagian keluarga (46.7%) memperoleh bahan makanan pokok dari pekarangan atau kebun sendiri, dari hasil usaha tani di luar pekarangan atau kebun milik sendiri (36.7%) dan sisanya (16.6% membeli di pasar setempat.

Jenis bahan makanan yang biasa digunakan sebagai 'teman' bahan makanan pokok dalam keluarga di kedua wilayah pedesaan tersebut disajikan pada Tabel 4. Dari Tabel tersebut jelaslah, bahwa bahan-bahan makanan yang digunakan dalam pola konsumsi makanan keluarga sehari-hari di kedua wilayah pedesaan itu relatif cukup beragam dan sebagian besar dari bahan makanan itu berkadar gizi cukup. Mutu gizi pola konsumsi makanan keluarga di kedua wilayah pedesaan tersebut akan tergolong baik jika terdiri dari bahan-bahan makanan yang beragam dan merupakan satu kesatuan, serta secara keseluruhan seimbang dalam hal kandungan hidrat arang, protein, lemak, vitamin dan mineral. Kondisi keseimbangan kandungan zat-zat gizi dalam pola menu makanan keluarga di kedua wilayah pedesaan tersebut dapat tercapai, jika keluarga-keluarga bersangkutan memiliki pengetahuan dan ketrampilan dalam pemilihan dan pengolahan bahan-bahan makanan yang tersedia setempat.

Pengetahuan dan ketrampilan seperti itu sesungguhnya dapat diperoleh, antara lain dari kegiatan penyuluhan gizi yang diselenggarakan melalui Posyandu, kegiatan PKK, Pokjanal LKMD, Kelompencapir dan sejenisnya. Persoalan yang muncul di sini adalah: sejauh manakah kegiatan penyuluhan gizi yang selama ini dilaksanakan di kedua wilayah tersebut mengandung materi berkenaan dengan konsep penganeekaragaman konsumsi makanan.

4. Status kegiatan penyuluhan gizi menurut pengetahuan pejabat

Informasi berikut ini menjelaskan mengenai kegiatan penyuluhan gizi yang dilaksanakan di kedua wilayah propinsi menurut pendapat responden pejabat yang terkait di berbagai tingkat administratif. Di samping itu, digali pula saran-saran yang dikemukakan oleh para responden pejabat tersebut berhubungan dengan pengembangan kegiatan penyuluhan gizi mengenai penganeekaragaman konsumsi pangan.

Responden pejabat di tingkat propinsi, kabupaten dan kecamatan menyatakan bahwa jenis materi yang dimasyarakatkan dalam kegiatan penyuluhan gizi di Posyandu, forum pertemuan PKK dan pertemuan lainnya adalah :

1. Gizi untuk anak Balita
2. Gizi untuk wanita hamil
3. Gizi untuk wanita menyusui

4. Gizi untuk penanggulangan Kurang-Kalori-Protein (KKP), kekurangan vitamin A, kekurangan zat besi dan kekurangan iodium
5. Guna makanan bagi kesehatan (Triguna makanan)
6. Menu seimbang
7. Poster 'Empat Sehat-Lima Sempurna'

Tabel 4. Jenis bahan makanan yang biasa digunakan dalam menu makanan keluarga di kedua wilayah pedesaan, di samping pangan pokok

	Desa Bahontula	Desa Nakfanu
1. Berasal dari hewani	Ikan laut: setiap hari telur cumi-cumi dan daging: jarang, pada kerang : pada musimnya Daging ayam, daging sapi, ikan asin dan telur: jarang	Ikan kering, dan musimnya
2. Berasal dari nabati	Tahu dan tempe: pada musim kacang kedele	Kacang turis, kacang arbi, kacang merah dan biji kacang panjang: paling sering
3. Jenis sayuran	Daun singkong, kangkung bayam, kacang panjang, daun pepaya, nangka mudadan labu siam: paling sering	Daun pepaya, daun singkong, daun labu, bunga pepaya, pepaya muda dan jantung pisang: paling sering Daun tandole, daun gedi, daun paku, kecipir, genjer, rebung, sawi, kol, wortel, ketimun, terung, paria dan labu kuning: pada musimnya
4. Buah-buahan	Mangga, nenas, nangka, pisang dan pepaya: paling sering Alpokat, durian, jambu, jeruk, kedondong, sirsak, belimbing, langsung: kurang sering	Pisang, pepaya dan jeruk: sering

Kegiatan penyuluhan gizi di kedua wilayah propinsi tersebut paling sering dilakukan oleh jajaran instansi kesehatan, pertanian dan tim penggerak PKK.

Semua responden pejabat di tingkat propinsi, kabupaten dan kecamatan menyatakan pula bahwa materi penyuluhan mengenai penganekaragaman konsumsi makanan belum ada, dan belum terkait dengan materi penyuluhan gizi yang telah ada sehingga upaya pemasyarakatan gagasan tersebut praktis belum dilakukan di kedua wilayah propinsi bersangkutan.

Mengingat pentingnya pengembangan materi penyuluhan gizi mengenai penganekaragaman konsumsi makanan, maka para responden pejabat di kedua wilayah propinsi tersebut diminta untuk mengajukan saran-saran teknis berkenaan dengan hal tersebut. Saran-saran yang diajukan adalah :

1. Isi materi hendaknya sederhana dan mudah dimengerti, serta memperhatikan keadaan ketersediaan komoditas pangan setempat dan kebiasaan pangan (*food habits*) masyarakat setempat
2. Struktur pesan-pesan penyuluhan hendaknya berupa kata-kata dan gambar-gambar sederhana dan jelas
3. Bahasa yang digunakan hendaknya bahasa Indonesia dan/atau bahasa daerah setempat
4. Saluran untuk menyampaikan pesan-pesan tersebut hendaknya mendayagunakan: kesenian tradisional, pertemuan tatap muka pada berbagai kesempatan, media massa elektronik, seperti radio, film, dan televisi, serta media cetak, seperti poster, lembar balik dan leaflet.

5. Status penyuluhan gizi menurut pengetahuan kader Posyandu

Pada tingkat operasional di Posyandu, para kader menyatakan bahwa mereka pernah mendapat latihan tentang penyuluhan gizi. Para kader di wilayah Kecamatan Petasia, Sulawesi Tengah dan di wilayah Kecamatan Amanuban Tengah, Nusa Tenggara Timur masing-masing telah mendapat latihan tersebut pada bulan Nopember 1987 dan bulan Nopember 1989. Materi latihan yang mereka peroleh berkenaan dengan topik makanan bergizi dan makanan sehat. Latihan tersebut diselenggarakan oleh staf Puskesmas setempat. Tenaga staf Puskesmas yang memberikan latihan itu adalah Kepala Puskesmas, Tenaga Pelaksana Gizi (TPG) dan Bidan.

Sarana penyuluhan gizi yang digunakan dalam latihan berupa poster makanan sehat yang tersedia di Puskesmas dan diperoleh dari tingkat kabupaten setempat.

Menurut para kader di kedua wilayah penelitian, pedoman mengenai cara penganekaragaman menu makanan belum tersedia sehingga dalam kegiatan di Posyandu, mereka belum dapat melakukan penyuluhan berkenaan dengan materi penganekaragaman menu makanan keluarga. Poster makanan sehat yang tersedia dianggap oleh sebagian besar kader sebagai "tidak dapat digunakan" untuk keperluan penyuluhan gizi mengenai materi penganekaragaman menu makanan keluarga.

Berdasarkan saran-saran dari para pejabat di berbagai tingkat administratif dan informasi yang diperoleh dari para kader Posyandu, maka dirasakan perlunya upaya pengembangan sarana penyuluhan gizi yang ditujukan kepada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat sedemikian rupa sehingga mereka memiliki kemampuan untuk menganeekaragamkan pola konsumsi makanan mereka sehari-hari.

Simpulan

Dalam rangka menunjang upaya pemantapan kegiatan penyuluhan gizi tentang penganeekaragaman konsumsi makanan keluarga di wilayah budaya non-beras sebagai makanan pokok, telah dilakukan penelitian yang diarahkan untuk menggali informasi berkenaan dengan hal-hal berikut, yakni:

1. Tingkat pengetahuan dan wawasan pejabat mengenai konsep penganeekaragaman konsumsi makanan dan kegiatan penyuluhan gizi yang diselenggarakan di wilayah bersangkutan
2. Ciri-ciri ketersediaan komoditas pangan di pasar tingkat propinsi, kabupaten dan kecamatan
3. Konsep makan dan pola konsumsi makanan pada tingkat keluarga
4. Keragaan status kegiatan penyuluhan gizi

Penelitian ini menghasilkan temuan-temuan yang amat berguna bagi pengembangan kegiatan KIE pangan dan gizi. Baik di wilayah Kabupaten Poso maupun di Timor Tengah Selatan (TTS), beras telah tersedia dalam sistem pasar setempat. Di samping itu, peranan pembagian beras bagi pegawai negeri setiap bulan, secara langsung atau tidak langsung berpengaruh pada perubahan pola konsumsi pangan pokok. Walaupun pengaruh budaya beras telah merasuk ke dalam sistem budaya kebiasaan pangan (*food habits*) masyarakat setempat, ternyata makanan pokok konvensional masih tetap menjadi bagian penting dalam pola konsumsi makanan penduduk setempat, khususnya mereka yang tinggal di wilayah pedesaan. Peranan makanan pokok papeda dan ubi-ubian terbukti masih relatif dominan dalam pola makanan sehari-hari di wilayah kabupaten Poso, bahkan juga di ibukota kabupaten, walaupun peranan kedua komoditas pangan itu lebih dipandang sebagai makanan selingan.

Kelengkapan menu makanan keluarga sehari-hari diperoleh dari ikan laut yang relatif melimpah di Kabupaten Poso, ditambah dengan jenis kacang-kacangan yang terdapat di daerah setempat, sayur daun tandole, gedi dan kelor yang dimasak dengan santan. Pisang dan pepaya sesuai dengan musimnya, selalu ada dalam menu makanan sehari-hari. Di wilayah Kabupaten TTS, di wilayah pedesaan jagung dan ubi-ubian masih cukup kuat berperanan dalam pola konsumsi makanan keluarga sehari-hari. Walaupun beras telah berperanan relatif penting di dalam menu makanan keluarga-keluarga tersebut, *jagung katemak* atau *bose* masih dikonsumsi oleh keluarga-keluarga tersebut. Menu makanan penduduk sehari-hari di wilayah Kabupaten TTS terdiri dari nasi, jagung (*katemak* atau

bose), kacang turis atau kacang arbila, dan sayur bunga pepaya yang dimasak dengan santan. Daging sapi relatif dominan berperanan sebagai lauk dalam menu makanan penduduk sehari-hari di wilayah kabupaten ini. Walaupun menu makanan keluarga sehari-hari relatif telah beranekaragam, baik di Kabupaten Poso maupun di Kabupaten TTS, mutu gizi menu tersebut masih perlu ditingkatkan sehingga ketersediaan zat-zat gizi di dalam susunan makanan keluarga sehari-hari lebih diperkaya dan seimbang guna meningkatkan status gizi dan derajat kesehatan keluarga-keluarga bersangkutan di kedua wilayah tersebut. Kegiatan penyuluhan gizi yang mengandung materi atau isi pesan mengenai penganekaragaman konsumsi makanan, ternyata masih relatif sangat minimal. Penggalan informasi dari pejabat di berbagai tingkat administratif menunjukkan adanya kebutuhan yang kuat akan sarana penyuluhan gizi untuk penyebarluasan gagasan mengenai konsep dan praktek penganekaragaman konsumsi makanan pada tingkat keluarga.

Untuk memenuhi harapan tersebut, maka pengembangan sarana penyuluhan gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan keluarga-keluarga untuk menyusun menu makanan beraneka ragam perlu segera dilakukan. Sarana penyuluhan itu hendaklah disesuaikan dengan kondisi ketersediaan komoditas pangan setempat, serta memperhatikan pola kebiasaan pangan (*food habits*) masyarakat bersangkutan.

Saran

Melalui pemantapan kegiatan penyuluhan gizi mengenai penganekaragaman konsumsi makanan pada tingkat keluarga, dalam rangka yakni guna meningkatkan aspek keterjaminan pangan (*food security*) di kedua wilayah kabupaten tersebut, disarankan hal-hal sebagai berikut: (1) mempertahankan pola konsumsi makanan penduduk yang sudah ada, dengan cara penyebarluasan pengetahuan mengenai nilai gizi bahan-bahan makanan setempat yang telah biasa dikonsumsi penduduk setempat; penyediaan dan pengembangan benih tanaman pangan yang hasilnya merupakan bagian dari menu makanan keluarga sehari-hari; (2) pengembangan buku pedoman penyusunan menu makanan sehari-hari disesuaikan dengan ketersediaan dan kebiasaan pangan masyarakat setempat di Kabupaten Poso dan Timor Tengah Selatan; (3) orientasi dan pelatihan bagi pejabat tingkat kabupaten dan kecamatan serta para kader Posyandu, yang ditujukan kepada perluasan pengetahuan dan wawasan mengenai peningkatan mutu gizi makanan penduduk melalui pengembangan konsep penganekaragaman konsumsi pangan, dengan menggunakan komoditas pangan setempat; (4) tindak lanjut kaji tindak (*action research*) untuk menguji model penyuluhan gizi (KIE) penganekaragaman konsumsi makanan yang khusus disiapkan bagi penduduk di kedua wilayah kabupaten tersebut, khususnya melalui pendekatan pemasaran sosial (*social marketing*).

Ucapan terima kasih

Para penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada: Sdr. Ir. Hermina, Sdr Hartono, Sdr.Sulaeman dan Sdr. Taufan Hermawan, semuanya dari Kelompok Program

Penelitian KIE Gizi, Puslitbang Gizi Bogor, yang telah membantu secara teknis dan administratif sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dan diselesaikan pada waktunya.

Ucapan yang sama juga kami sampaikan kepada: Jajaran Kanwil dan Dinas Kesehatan Propinsi NTT, khususnya kepada Sdri. Ir. Ellen Katipana, Jajaran Kanwil dan Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Tengah, khususnya Sdr. Sungkowo K.S.; staf Dinas Kesehatan Kabupaten Poso; serta pejabat pemerintah daerah Nusa Tenggara Timur dan Sulawesi Tengah yang telah membantu kelancaran pelaksanaan penelitian ini di lapangan.

Rujukan

1. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. Rumusan Hasil-hasil Widya Karya Pangan dan Gizi. Jakarta 1-3 Juni 1988. Jakarta : LIPI, 1988.
2. Roestamsjah; Barizi; and Djoko Susanto. Food consumption patterns of eleven ethnic groups in Indonesia, 1990. Proc. of the 7th ASEAN Workshop on Food Habits, Penang Malaysia, June 19-21, 1989.
3. Djoko Susanto. Perilaku sosial ekonomi masyarakat dalam penganekaragaman pangan dan gizi. Prosiding Lokakarya Pengembangan Strategi KIE Gerakan Sadar Pangan dan Gizi, Cipayung, Bogor 8-12 Juli 1991.
4. Robson, J.R.K.; F.A.Larkin; A.M.Sandretto; and B.Tadayyon. Malnutrition and its causation and control. New York : Gordon and Breach, 1972.
5. Giffit, H.H.; M.B. Washbon; and G.G. Harrison. Nutrition, behavior and change. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1972.
6. Jerome, N.W., R.F. Kandel, and G.H. Pelto. Nutritional anthropology: contemporary approaches to diet and culture. Pleasantville, New York: Redgrave, 1980.
7. Ritenbaugh, C. New approaches to old problem: interaction of culture and nutrition. In: 'Clinically Applied Anthropology Anthropologist in Health Setting/ ed. Christman, N.J; and T.W. Marezki. Boston : D. Reidel Publ.,1982:p 141-153.
8. Sanjur, D. 1982. Social and cultural Perspective in Nutrition. Englewood-Cliffs, New Jersey,Prentice-Hall,Inc. p.21-50.
9. Kronld, M.M.; and D. Lau. Food habits modification as a public health measure. In: 'Cancer, Diet and Nutrition A Comprehensive Source Book'/edited by Greenwald P., A.G.Ershaw and W.D. Novelli. Chicago : Marquis Who's Who, 1985:p.575-580.
10. Center for Nutrition Research and Development and the National Development Planning Board. Study on social and cultural influences on food habits and food consumption patterns in the families with preschool children. Development. Bogor : Studies Project, Centre for Nutrition Research and Development and the National Development Planning Board, 1986.