

ISSN: 1907-8366

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL

VOLUME 6, Th 2011

PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA

Center of art and technology

MENGETAHUI DAN MENGESAHKAN
YOGYAKARTA, 23 OCT 2013

WAKIL DEKAN II

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



Diterbitkan oleh
JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Kuasa yang menganugerahkan petunjuk dan ridho-Nya sehingga Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta dapat menyelenggarakan Seminar Nasional dengan tema "*Wonderful Indonesia*".

Seminar nasional ini dilatarbelakangi oleh Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 yang mencanangkan pembentukan karakter bangsa mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan tingkat pendidikan tinggi menuju *wonderful Indonesia*. Potensi Indonesia dari sisi sumber daya manusia, produk makanan, *fashion* dan kecantikan sangat tinggi untuk dikembangkan dalam industri pariwisata maupun industri kreatif. Untuk itu perlu melibatkan *stakeholder* pendidikan, pemerintah maupun lembaga pendidikan serta masyarakat demi mewujudkan *wonderful and kindness people*.

Berdasarkan alasan di atas Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta mengundang para akademisi, peneliti, praktisi, guru, mahasiswa dan masyarakat umum untuk berkontribusi pada pembentukan karakter bangsa.

Terima kasih kami ucapkan kepada para pemakalah baik pemakalah utama maupun pendamping yang telah berpartisipasi dalam Seminar Nasional ini sebagai wahana bertukar pikiran, menjalin *networking*, dan mempublikasikan karya ilmiahnya guna peningkatan peran pendidikan kejuruan dalam pembentukan karakter bangsa Indonesia. Semoga prosiding ini dapat bermanfaat dan dapat digunakan sebagai ajang komunikasi ilmiah serta menambah wawasan dalam upaya pembentukan karakter bangsa melalui *wonderful Indonesia* untuk *wonderful people, food, fashion, and beauty*. Kami sadar bahwa prosiding ini masih banyak kekurangan, oleh karenanya segala kritik dan saran yang membangun kami harapkan.

Yogyakarta, 3 Desember 2011

Panitia Seminar Nasional
Jurusan PTBB FT UNY

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
MAKALAH PEMBICARA UTAMA	
1. Prof. Dr. Bernard T Widjaja, MM	
2. Valentino Napitupulu	
3. Chef Deddy Jangkar	

MAKALAH PENDAMPING

TEMA 1:

PENDIDIKAN KARAKTER UNTUK MEMBANGUN “WONDERFUL DAN KINDNESS PEOPLE”

1. Afif Ghurub B.	Kain Tradisional Indonesia sebagai Unsur Utama Busana Karnaval	1
2. Asi Tritanti	Pendidikan Karakter Melalui Pendekatan Budaya Tata Rias Wajah Pengantin Gaya Yogyakarta	14
3. Enny Zuhni Khayati	<i>Wonderful Indonesia</i> Dan Upaya Menuju Indonesia Sebagai Pusat Mode Busana Muslim Dunia	25
4. Inty Nahari	Lokalitas Dalam Modernitas: Sarung Tenun Bandar Kidul Kediri	35
5. Kapti Asiatun	Membangun Karakter Melalui Pendidikan untuk Mewujudkan <i>Wonderful And Kindness People</i>	44
6. Nur Endah Purwaningsih	Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Kejuruan	56
7. Nurul Hidayati	Pendidikan Karakter dalam Sebuah Pendidikan Tinggi Bidang <i>Fashion</i>	70

8	Prapti Karomah	Implementasi Nilai-Nilai Moral Religius melalui Budaya Berbusana di Kalangan Mahasiswa UNY	56
9.	Pudji Astuti	Pemberdayaan dan Pembudayaan Karakter Bangsa Menuju <i>Wonderful</i> Indonesia	100
10.	Rizqie Auliana	Pangan Lokal sebagai Bagian " <i>Wonderful Indonesia</i> " dalam Mengatasi Permasalahan Gizi	111
11.	Sri Palupi	Upaya Membangun Karakter (<i>Soft Skills</i>) Mahasiswa Bidang Boga	125
12.	Sri Usodoningtyas	Reka Bentuk Tata Rias Pengantin Bojonegoro dalam Perspektif Budaya Lokal	138
13.	Sugiyem	Pendidikan Karakter Melalui Batik	156
14.	Sukesti dan Nina Suryani	Tradisi Mudik Ditinjau dari Perspektif Pendidikan Karakter dalam Membangun " <i>Wonderful dan Kindness People</i> "	166
15.	Titin Herawidhi Handayani	Profesionalisme Pengelola Unit Produksi Sebagai Hasil Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Kejuruan	177
16.	Widhihastuti	Membangun Karakter Bangsa yang <i>Wonderful</i> dengan Filsafat Pancasila	194
17.	Widyabakti Sabatari	Motif Hias Geometris Sajian Khusus Seni Ornamen Indonesia	209
18.	Yuhri Inang P	Bunga Sedap Malam sebagai Sumber Inspirasi Motif Bordir Bangil	222

TEMA 2: INTERNASIONALISASI PENDIDIKAN PARIWISATA, BOGA, BUSANA DAN RIAS

1. Agus Hery
Supadmi Irianti Busana dan Kecantikan: Wacana Pengembangan Prodi Menuju Pendidikan Pariwisata 230
2. Lismi Animatul
Chisbiyah Edotel sebagai Pusat Pengembangan dan Internasionalisasi Pendidikan Sumber Daya Manusia Pariwisata Indonesia 242
3. Triyanto Aksesori, Souvenir, dan Pariwisata 257

TEMA 3: PENGEMBANGAN USAHA DAN PRODUK BIDANG BOGA, BUSANA DAN RIAS

1. Deny Arifiana Pemberdayaan Kain Perca Menjadi Produk-Produk Handycraft Bernilai Ekonomis 267
2. Dwi Astuti Sih
Apsari Pengembangan Usaha Bidang Rias 278
3. Dyah Nurani S Nugget Ayam dengan Limbah Taoge sebagai Alternatif Usaha Baru 286
4. Endang
Prahastuti Peluang Usaha pada Industri Kreatif di Bidang Busana 295
5. Esin Sintawati Perilaku Fashionable Muslimah sebagai Peluang Bisnis Busana Muslim 305
6. Indrarini Batik Semarang sebagai Industri Kreatif 321
7. Kurnianingsih Pengembangan Usaha Bidang Boga 335
8. Sri Eko Puji
Rahayu Potensi Industri Kreatif Bidang Fashion sebagai Sumber Devisa Negara 347
9. Sutriyati Purwanti Sudah Saatnya Pengusaha Katering Menerapkan Eko-Efisiensi 358
10. Yuswati Spa Indonesia, Peluang dan Tantangan 373

PANGAN LOKAL SEBAGAI BAGIAN “WONDERFUL INDONESIA” DALAM MENGATASI PERMASALAHAN GIZI

Rizqie Auliana
Prodi Pendidikan Teknik Boga Jurusan PTBB FT UNY

ABSTRAK

Ketahanan pangan yang diwujudkan melalui penganekaragaman pangan bertujuan merubah kebiasaan konsumsi pangan kearah yang lebih baik yaitu beragam, bergizi seimbang, dan aman berbasis potensi daerah. Era globalisasi pangan perlu diperhatikan dan diantisipasi agar masyarakat tetap sehat, salah satunya dengan mempertahankan tradisi makanan meskipun makanan tersebut tampil modern atau mengembangkan makanan dengan memanfaatkan bahan pangan potensi daerah yang merupakan kekayaan bangsa.

Pemahaman tentang pengaturan makan terutama terhadap bahan pangan potensi daerah perlu dikembangkan agar masyarakat semakin paham bahwa makanan yang sehat tidak selalu berasal dari bahan pangan yang enak dan mahal. Pemahaman dapat ditingkatkan dengan memasyarakatkan makanan sehat alami yang berasal dari pangan lokal yang bernilai gizi tinggi dan meyakinkan bahwa pangan tersebut dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit. Upaya ini tergolong pada tindakan promotif preventif untuk mengatasi permasalahan gizi di Indonesia yang terdiri dari gizi lebih dan gizi kurang dan membuat beban ganda bagi pemerintah. Upaya promotif preventif tersebut akan lebih mendalam jika kepada seluruh keluarga dianjurkan menerapkan pesan gizi seimbang yang bersifat universal yaitu: mengkonsumsi beraneka ragam makanan atau mendiversifikasikan makanan yang dikonsumsi.

PENDAHULUAN

Ketahanan pangan merupakan bagian terpenting dari pemenuhan hak atas pangan sekaligus merupakan salah satu pilar utama hak azasi manusia (Anton Apriyantono, 2006). Ketahanan pangan diwujudkan melalui penganekaragaman pangan yang bertujuan merubah kebiasaan konsumsi pangan kearah yang lebih baik yaitu beragam, bergizi seimbang, dan aman berbasis potensi daerah. Era globalisasi pangan yang terus merambah sekarang ini perlu diperhatikan dan diantisipasi agar masyarakat tetap sehat, salah satunya dengan mempertahankan tradisi makanan

meskipun makanan tersebut tampil modern atau mengembangkan makanan dengan memanfaatkan bahan pangan potensi daerah yang merupakan kekayaan bangsa.

Pemahaman tentang pengaturan makan terutama terhadap bahan pangan potensi daerah perlu dikembangkan agar masyarakat semakin paham bahwa makanan yang sehat tidak selalu berasal dari bahan pangan yang enak dan mahal. Pemahaman dapat ditingkatkan dengan memasyarakatkan makanan sehat alami yang berasal dari pangan lokal yang bernilai gizi tinggi dan meyakinkan bahwa pangan tersebut dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit. Pola makan modern yang berkembang saat ini memiliki resiko meningkatkan munculnya berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, hipertensi, kanker dan lain sebagainya sehingga menimbulkan permasalahan gizi tersendiri yang disebut gizi lebih. Permasalahan tersebut sudah semakin diperparah sejak terjadinya krisis ekonomi tahun 1996 sehingga menyebabkan beban ganda permasalahan gizi. Sementara itu pada masyarakat ekonomi lemah permasalahan gizi muncul karena ketidakmampuan daya beli dan ketidaktahuan yang berakibat pada penurunan status gizi menjadi gizi kurang yang dapat mengakibatkan *“lost generation”*.

Pada tahun 2002, terdapat 27,3% balita menderita gizi kurang, 8% diantaranya gizi buruk. Disamping gizi kurang, sebanyak 50% balita mengalami kekurangan vitamin A, dan mempunyai risiko terjadinya kebutaan, gangguan pertumbuhan dan penurunan daya tahan tubuh. Masalah gizi lain adalah anemia besi yang ditemukan pada sekitar 47,5% balita dan 35% anak sekolah dasar di desa tertinggal. Memasuki usia sekolah lebih dari sepertiga (36,4%) anak tergolong pendek yang menunjukkan kekurangan gizi menahun. (Muhilal dan Didit Damayanti, 2006). Pada tahun 2003, 11% anak sekolah menderita GAKY. Disamping itu diperkirakan 10 juta anak menderita anemia gizi besi. Secara keseluruhan

gangguan gizi pada anak usia sekolah mempengaruhi prestasi belajar, yang sangat merugikan generasi mendatang. Terdapat 27,5% (5 juta) balita kurang gizi yang terbagi menjadi 19,2% (3,5 juta) anak gizi kurang, dan 8,3% (1,5 juta) anak gizi buruk. (www.io.ppi-jepang.org, 3 Mei 2008). Disisi lain gizi lebih juga sudah mulai melanda pada 34% anak balita dan usia SD (Muhilal dan Didit Damayanti, 2006).

Pada wanita usia remaja dan usia subur, anemia besi merupakan masalah yang paling sering ditemui. Anemia ini merupakan masalah kesehatan lain yang juga paling banyak ditemukan pada ibu hamil. Kurang lebih 50% atau 1 diantara 2 ibu hamil di Indonesia menderita anemia besi. Gangguan gizi pada masa balita dan anak, wanita usia produktif, ibu hamil dan ibu menyusui akan berdampak pada periode berikutnya karena mereka ini akan menentukan pertumbuhan dan perkembangan sumberdaya manusia, serta menentukan masa depan kualitas hidup manusia. Mereka tergolong dalam periode khusus yang disebut periode *window of opportunity*, yaitu kesempatan singkat untuk melakukan sesuatu yang menguntungkan.

Data statistik Indonesia menunjukkan bahwa usia harapan hidup masyarakat Yogyakarta adalah tertinggi sehingga diimasa mendatang proporsi usia lanjut akan semakin bertambah seiring. Penelitian Monica (1994 dalam Annie Kurniawan, 2002) menunjukkan bahwa hipertensi ditemukan pada 19,9% lanjut usia yang gemuk dan 29,8% pada lanjut usia dengan obesitas. Fenomena kesehatan ini tentu saja harus diatasi dan diselesaikan dengan berbagai program kegiatan. Pemerintahpun telah menggalakkan berbagai program perbaikan yang menyangkut berbagai aspek termasuk ketahanan pangan dan berbagai program rehabilitasi seperti suplementasi zat besi, kapsul yodium, kapsul vitamin A dan pemberian makanan tambahan. Namun demikian faktor promotif-preventif perlu lebih ditingkatkan agar sebanding dengan faktor kuratif

rehabilitatif sehingga seluruh masyarakat dapat hidup sehat dan panjang usia menuju pencapaian Indonesia sehat 2015.

Perbaikan gizi keluarga yang telah diupayakan melalui pedoman gizi gizi seimbang (PGS) memiliki pesan pertama yang bersifat universal “membiasakan makan makanan beraneka ragam atau mendiversifikasikan makanan sehari-hari”. Pesan ini menganjurkan kepada keluarga untuk mengkonsumsi beraneka ragam pangan khususnya memanfaatkan pangan lokal potensi daerah. Pesan ini juga mengajarkan bahwa penyelesaian permasalahan gizi tidak harus diperbaiki dengan bahan pangan yang mahal namun dapat dilakukan dengan memanfaatkan bahan pangan yang dijumpai disekitar tempat tinggal atau daerah atau disebut pula sebagai bahan pangan lokal. Pangan Lokal adalah pangan yang berkembang secara khas di suatu daerah dan di produksi berbasis bahan lokal daerah tersebut. (<http://cybex.deptan.go.id/tgl> akses 20 Nopember 2011). Pangan lokal ini kemudian diaplikasikan dan digunakan dalam menyusun menu harian sehingga mampu menyuplai kebutuhan gizi untuk mengatasi permasalahan gizi dalam keluarga.

A. Pembahasan

1. Permasalahan Gizi Indonesia

Permasalahan gizi di Indonesia yang meliputi gizi kurang dan gizi lebih menjadikan beban ganda dalam mengatasinya. Masalah gizi kurang yang penting adalah kurang energi, kurang vitamin A (KVA), anemia zat besi (AGB), dan gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY). Masalah gizi lebih disebabkan oleh pola makan rendah serat tinggi lemak dan gaya hidup berlebih yang cenderung meningkatkan resiko penyakit degeneratif.

Kurang energi meningkat sejak krisis ekonomi dan telah menjadikan asupan zat gizi ibu hamil dari masyarakat kurang mampu menurun secara signifikan dan menjadikan mereka mengalami Kurang Energi Kronis (KEK).

KEK ini didefinisikan dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm. Sampai dengan saat ini jumlah prevalensi ibu hamil KEK masih cukup tinggi yaitu 16,7% (Hamam Hadi, 2005). Kondisi KEK ini meningkatkan resiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan dapat berakibat pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat menimbulkan masalah gizi kurang. Pada tahun 1989 prevalensi balita gizi kurang mencapai 37,5% dan terus terus mengalami penurunan sehingga pada tahun 2000 prevalensi balita gizi kurang menjadi 24,7%. Tahun 2000 setelah Indonesia mengalami krisis multi dimensi, prevalensi balita gizi kurang mengalami kenaikan lagi berturut-turut menjadi 26,1%, 27,3% dan 27,5% pada tahun 2001, 2002 dan 2003 (www.gizi.net/ tanggal akses 2 April 2008).

Kekurangan vitamin A pada balita telah ditanggulangi melalui pemberian kapsul vitamin A untuk balita. Suplementasi ini terus digalakkan karena masih ada anak balita mengalami defisiensi vitamin A subklinis yang ditandai dengan serum retinol <20 mcg/dL, dan satu diantara dua (48,1%) dari mereka menderita anemia kurang zat besi Anak dengan KVA mempunyai risiko tinggi untuk mengalami gangguan pertumbuhan, menderita beberapa penyakit infeksi seperti campak, dan diare dan telah diketahui kekurangan vitamin A bertanggung-jawab terhadap 23% kematian anak balita di seluruh dunia (Beaton, 1997 dalam Hamam Hadi, 2005). Data Riskesdas 2007 menunjukkan bahwa cakupan suplementasi vitamin A secara nasional pada anak umur 6-59 bulan adalah 71,5%. (Minarto, 2010).

Pada tahun 2006 masih dijumpai 26,3% balita yang menderita anemia gizi besi dengan kadar haemoglobin (Hb) kurang dari 11,0 gr/dl. SKRT 2001, prevalensi ibu hamil yang menderita anemia gizi besi adalah 40,1% dan hal ini mengindikasikan anemia gizi besi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. (Minarto, 2010). Penanggulangan masalah anemia gizi besi saat ini terfokus pada pemberian tablet tambah darah (Fe). Ibu

Hamil mendapat tablet tambah darah 90 tablet selama kehamilannya. Kontribusi anemia terhadap kematian Ibu di Indonesia diperkirakan lebih mencapai 50-70%. (Hamam Hadi, 2005).

Masalah gizi lain adalah GAKY atau kekurangan yodium yang berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia, meliputi tumbuh kembang termasuk perkembangan otak sehingga dapat mengakibatkan terjadinya penurunan potensi tingkat kecerdasan. Mengatasi masalah GAKY dilakukan dengan mengkampanyekan penggunaan garam beryodium secara benar. Sementara permasalahan gizi lebih biasa ditandai dengan obesitas sehingga kepada mereka yang obesitas dianjurkan untuk mengatur pola makan lebih baik dengan memperhatikan asupan serat, karbohidrat dan lemak. Mengatasi semua permasalahan gizi ini telah dibuatkan sebuah dietary guidelines “prinsip gizi seimbang” dengan 13 pesan dasar dengan pesan universal mengkonsumsi aneka ragam makanan.

2. Pangan Lokal

Menurut Indroyono Soesilo (2010), Indonesia memiliki setidaknya 77 bahan makanan lokal yang mengandung karbohidrat yang hampir sama dengan nasi sehingga bisa dijadikan substitusi sehingga gerakan diversifikasi pangan tidaklah sulit. Lebih lanjut dikatakan bahwa untuk mengatasi ketahanan pangan maka masyarakat perlu diarahkan untuk memanfaatkan dan meningkatkan konsumsi pangan lokal. Pangan lokal sesungguhnya merupakan bentuk kekayaan budaya kuliner kita. Keanekaragamannya yang terbentuk atas dasar ketersediaan bahan baku dan kebutuhan lokal, menjadikan pangan lokal memiliki tingkat kesesuaian yang tinggi dengan kebutuhan masyarakat terhadap kalori atau energi. (<http://bisnisukm.com/tgl> akses 20 Nopember 2011). Pangan lokal yang dimiliki Indonesia meliputi pangan pokok, pangan sumber protein, dan sayuran serta buah yang tidak dimiliki oleh negara lain. Kondisi ini

menunjukkan betapa kayanya Indonesia yang diberi luar biasa dibanding negara-negara lain di dunia. Bahkan penjajahan oleh Belanda juga terjadi karena kekayaan alam Indonesia sehingga mereka mengibaratkan apapun yang ditanam di Indonesia bisa tumbuh bahkan jari pun jika ditanam bisa tumbuh. Hal ini menunjukkan bahwa wilayah Indonesia memang betul-betul sangat subur dan kaya akan berbagai macam pangan lokal.

Spesifik Lokal merupakan suatu produksi yang dihasilkan dan dikembangkan dalam suatu daerah sesuai dengan potensi dan sumber daya wilayah dan budaya daerah tersebut. Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun yang tidak diolah yang diperuntukan sebagai makanan dan minuman bagi konsumsi manusia termasuk sebagai bahan tambahan makanan. Pangan lokal adalah pangan yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi dan sumberdaya wilayah dan budaya setempat serta berbeda dengan pangan tradisional. Setiap daerah memiliki potensi pangan lokal yang berbeda-beda dan merupakan hak asasi setiap individu untuk memperoleh pangan lokal dengan jumlah yang cukup dan aman serta terjangkau. Oleh karena itu, upaya pemantapan ketahanan pangan harus terus dikembangkan dengan memperhatikan sumberdaya, kelembagaan dan budaya lokal. Pangan lokal dapat disebut sebagai bagian “*wonderful Indonesia*” untuk meningkatkan kecintaan terhadap makanan berbahan pangan lokal ataupun makanan tradisional.

3. Jenis Pangan Lokal Unggulan

Beragam jenis pangan lokal di Indonesia membantu memudahkan keluarga dalam mengatur pola makan dan menu untuk memenuhi kebutuhan gizi seluruh anggota keluarga. Beberapa pangan lokal yang mudah dijumpai dan bermanfaat memenuhi kebutuhan gizi serta meningkatkan perbaikan gizi adalah:

a. Singkong dan daun singkong.

Singkong merupakan tanaman berbentuk umbi atau akar pohon yang panjang dengan diameter batang 2-3 cm dan panjang 50-80 cm. Bagian tanaman singkong yang dimanfaatkan untuk konsumsi adalah umbi dan daun yang dapat diolah menjadi makanan sehat dan bergizi. Daging umbinya berwarna putih atau kekuning-kuningan. Umbi singkong tidak tahan simpan meskipun ditempatkan di lemari pendingin. Gejala kerusakan ditandai dengan keluarnya warna biru gelap akibat terbentuknya asam sianida yang bersifat racun bagi manusia. Kandungan gizi singkong yang penting per 100 gram adalah: kalori 146 kal, protein 1,2 g, dan kalsium 33 mg. (Moch. Agus Krisno Budiyanto, 2002).

Kelebihan singkong terdapat pada kandungan kalori yang lebih rendah dibandingkan beras sehingga bagi penderita penyakit tertentu seperti diabetes dan obesitas dapat memanfaatkannya untuk diet, dan kandungan kalsiumnya lebih tinggi dibandingkan beras sehingga dapat dimanfaatkan untuk menambah asupan kalsium. Kalsium dibutuhkan untuk pembentukan tulang dan gigi sehingga sangat baik dikonsumsi oleh anak-anak, ibu hamil, dan ibu menyusui. Singkong dapat dimanfaatkan untuk menggantikan nasi sebagai makanan pokok dengan cara direbus, dikukus, diparut dan dibuat lontong. Sedangkan pengolahan singkong untuk makanan jajanan dapat dibuat dalam bentuk sentiling warna warni kemudian ditusuk seperti sate agar anak-anak menyukainya atau dalam bentuk bengawan solo (lapis 3 warna) atau mata roda dengan isi pisang. Singkong juga dapat dikembangkan menjadi kroket singkong dan risoles singkong yang dapat menjadi makanan tambahan untuk ibu hamil dan menyusui yang tergolong kurang energi kronis. Pembuatan singkong menjadi risoles atau kroket akan lebih lengkap kandungan gizinya karena didalamnya terdapat sayuran seperti wortel, kacang polong, ayam dan telur.

Sementara daun singkong dimanfaatkan dalam pembuatan makanan sehat bergizi untuk keluarga sebagai sayur pelengkap menu sehat, misalnya dimasak menjadi gulai daun singkong, buntel daun singkong, atau sebagai sayuran pelengkap dalam urap. Daun singkong mempunyai kandungan serat dan zat besi yang baik serta kandungan gizi lain seperti: protein, vitamin A 3.300 RE/100 g, vitamin C 275 mg/100 g. Serat dan zat besi dibutuhkan oleh anak-anak, ibu hamil, ibu menyusui dan lansia untuk membantu memudahkan buang air besar dan mengurangi resiko anemia yang sering dialami oleh kelompok periode *windows opportunity*. Untuk meningkatkan kesukaan anak-anak terhadap daun singkong, maka daun singkong dapat diolah dan disajikan dalam bentuk roll daun singkong dengan tahu yang diisi wortel sehingga terlihat berwarna-warni sebagai lauk, atau dikembangkan lebih modern dalam pembuatan nugget sayuran yang kemudian dicetak bentuk bintang atau alphabet.

b. Ubi jalar kuning dan daun ubi jalar.

Ubi jalar atau ketela rambat (*Ipomoea batatas* L.) merupakan tanaman budidaya yang diambil bagian akar berbentuk umbi. Ubi jalar dibedakan menjadi 3 jenis menurut warnanya, yaitu: kuning (merah), putih dan ungu. Ubi jalar kuning memiliki kelebihan dalam kandungan betakaroten yang merupakan precursor vitamin A. Konsumsi vitamin A cukup akan membantu mengatasi masalah kekurangan vitamin A (KVA) di Indonesia. Survei tahun 1998-2002 menemukan ada sekitar 10 juta anak menderita kekurangan vitamin A sub klinis dan 60 ribu diantaranya terancam kebutaan. (www.kbi.gemari.or.id/ tanggal akses 2 September 2005). Saat ini program gizi untuk mengatasi KVA dilakukan dengan pemberian kapsul vitamin A yang diberikan kepada balita setiap 6 bulan sekali yaitu Februari dan Agustus. Vitamin A diperlukan tubuh agar proses fisiologis berlangsung normal, penting untuk pertumbuhan sel,

meningkatkan fungsi penglihatan, meningkatkan imunologis, peretumbuhan badan dan mencegah pertumbuhan sel-sel kanker. Sekitar 40-60% kebutuhan vitamin A harus dipenuhi dari makanan sehari-hari. (www.republika.co.id/tanggal akses 20 Agustus 2005).

Pemenuhan kebutuhan vitamin A untuk keluarga dapat digalakkan melalui konsumsi vitamin A alami yang salah satunya adalah ubi jalar kuning. Ubi jalar kuning dapat diolah sebagai campuran nasi sebagai makanan pokok, atau bahkan dibuat menjadi beras ubi (Arum Ambarwati, 2009). Sedangkan untuk gizi balita, ubi jalar kuning dapat dimanfaatkan dalam pembuatan MP-ASI lokal seperti bubur. MP-ASI lokal adalah MP-ASI yang diolah dirumah tangga dan terbuat dari bahan makanan yang tersedia setempat, mudah diperoleh dengan harga terjangkau oleh masyarakat, dan memerlukan pengolahan sebelum dikonsumsi sasaran. (Depkes, 2006). Pengolahan ubi jalar kuning dalam tampilan modern dapat dimanfaatkan sebagai substitusi dalam pembuatan roti manis dan isinya. Penelitian tentang roti manis dengan substitusi ubi jalar telah dilakukan oleh Lisia Yusianti dan Purwiyatno Hariyadi (2003) dan menghasilkan roti manis dengan kandungan vitamin A lebih baik. Sebagai bahan substitusi juga membantu mengatasi ketergantungan terhadap impor terigu.

Selain kandungan betakaroten dan vitamin A yang tinggi, ubi jalar mengandung banyak karbohidrat (75-90%) yang terdiri dari pati (60-80% berat kering), gula (4-30% berat kering), selulosa, hemiselulosa, dan pektin. Dalam 100 gram ubi jalar terkandung energi (123 kal), protein (2,7 gram), lemak (0,79 gram), mineral kalsium (30 mg), fosfor (49 mg), besi (4 mg), Vitamin B-1 (0,09 mg), vitamin B-2 (0,32 mg), vitamin C (2-20 mg), dan air (68,5 persen). Sementara itu, dalam DKBM terlihat jika daun ubi jalar terkandung zat besi (Fe) yang lebih tinggi dibanding daun singkong dan bayam sehingga bermanfaat sebagai pilihan sayuran untuk mengatasi anemia.

c. Bekatul.

Bekatul (*rice bran*) adalah hasil samping penggilingan padi. Penggilingan padi bertujuan memisahkan beras dengan sekam (kulit luar gabah), kemudian dilakukan proses penyosohan dua kali. Penyosohan I menghasilkan dedak dengan tekstur kasar karena masih mengandung sekam dan penyosohan II menghasilkan bekatul (*rice bran*) yang bertekstur halus dan tidak mengandung sekam yang diperoleh dari lapisan dalam butiran padi dan sebagian kecil endosperm berpati. Kandungan gizi beras putih sebenarnya sudah sangat sedikit dengan komponen utama karbohidrat. Kandungan gizi lain seperti serat, pati, vitamin B kompleks, protein, tiamin dan niasin justru terdapat dalam bekatul, bahkan bekatul mengandung lemak tinggi yang berguna mencegah penyakit jantung koroner dan kanker, serta tinggi tokoferol dan tokotrienol yang berfungsi antioksidan (Roy, H dan Lundy, S, 2005). Namun keberadaan bekatul masih dianggap sebagai pakan ternak dan masyarakat hanya mengkonsumsi beras putih. Oleh karena itulah sekarang ini banyak kejadian penyakit seperti obesitas, konstipasi, kanker kolon, hipertensi, hiperkolesterol, dan diabetes mellitus.

Pemanfaatan bekatul sebagai konsumsi manusia belum banyak dilakukan. Pemanfaatan bekatul terbatas karena hambatan komoditas akibat kandungan asam lemak jenuh yang tinggi sehingga mengalami ranciditas dan muncul bau tengik. Proses pengawetan dapat dilakukan salah satunya dengan penyangraian selama 10 menit sebelum digunakan untuk berbagai produk (Sri Widowati, 2001). Menurut Hammond (dalam Sri Widowati, 2001) bekatul mengandung 14% protein, 18% lemak, 36% karbohidrat, 12% serat serta vitamin dan mineral. Kandungan lemak yang cukup tinggi menjadi indikator mutu yang baik sekaligus menjadi kendala dalam penyimpanan. Pemanfaatan bekatul menjadi berbagai olahan adalah

cara untuk memperpanjang masa simpan serta mengurangi aroma yang tidak disukai.

Manfaat bekatul bagi kesehatan sudah banyak diteliti dan terbukti sebagai makanan berkhasiat. Bekatul mengandung asam amino lisin lebih tinggi dibandingkan beras, protein lebih tinggi dari kedelai, biji kapas, jagung dan terigu, mengandung asam lemak tidak jenuh esensial, vitamin B kompleks (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆), serat pangan, serta mineral natrium, kalium, dan khlor, dan komponen bioaktif seperti pangamic acid (vitamin B₁₅), tokoferol (vitamin E). Kandungan zat-zat tersebut berpotensi sebagai makanan fungsional dan mampu menurunkan resiko penyakit degeneratif. Pemanfaatan bekatul dalam pengolahan makanan adalah sebagai bahan pencampur minuman (misalnya minuman jahe-bekatul), dibuat menjadi kue semprong bekatul dan cookies bekatul ntuk jajanan anak, serta dalam tampilan modern dapat digunakan sebagai pensubstitusi pembuatan brownies.

SIMPULAN

Pemahaman tentang pengaturan makan terutama terhadap bahan pangan potensi daerah perlu dikembangkan agar masyarakat semakin paham bahwa makanan yang sehat tidak selalu berasal dari bahan pangan yang enak dan mahal. Pemahaman dapat ditingkatkan dengan memasyarakatkan makanan sehat alami yang berasal dari pangan lokal yang bernilai gizi tinggi dan meyakinkan bahwa pangan tersebut dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit. Pola makan modern yang berkembang saat ini memiliki resiko meningkatkan munculnya berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, hipertensi, kanker dan lain sebagainya sehingga menimbulkan permasalahan gizi tersendiri yang disebut gizi lebih. Sementara itu pada sebagian masyarakat dengan tingkat ekonomi kurang masih juga terjadi keadaan gizi kurang. Dua permasalahan gizi ini harus

diatasi terutama dari sisi promotif preventif sehingga pencegahan menjadi lebih baik. Upaya dapat dilakukan dengan menggalakkan konsumsi pangan potensi daerah atau yang disebut dengan pangan lokal yang melimpah dan beragam serta bernilai gizi tinggi. Pangan lokal seperti singkong, ubi jalar, bekatul dan olahannya seperti kue sentiling, kue mata roda, kolak biji salak dan sebagainya inilah yang akan menjadi kebanggaan dalam *wonderful food* sebagai bagian dari *wonderful Indonesia*.

REFERENSI

- Annie Kurniawan. 2002. *Gizi Seimbang Untuk mencegah hipertensi. Makalah Disampaikan pada Seminar Hipertensi Senat Mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI*. Sabtu, 21 September 2002.
- Anton Apriyantono. 2006. *Sambutan Menteri Pertanian Republik Indonesia dalam Buku Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia. Ranch Market*. Penerbit PT Primamedia Pustaka. Jakarta.
- Arum Ambarwati. 2009. *Beras Ubi Sebagai Alternatif Pangan Pengganti beras Padi. Karya Tulis SMA Negeri 1 Kendal*. <http://smaikendal.sch.id/download/arunm.pdf>/tanggal akses 17 Nopember 2011.
- Departemen Kesehatan RI 2006. *Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Lokal*. Jakarta.
- Hamam Hadi. 2005. *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional. Pidato Pengukuhan Guru Besar Pada Fakultas Kedokteran UGM Yogyakarta*. 5 September 2005. <http://bisnisukm.com>. Lestarikan kembali Pangan Lokal Indonesia. Tanggal akses 20 Nopember 2011.
- <http://cybex.deptan.go.id>. Pangan Lokal Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT. Tanggal akses 20 Nopember 2011
- Indroyono Soesilo. 2010. *Sesmenko Kesra: Indonesia punya 77 Bahan Makanan Lokal*. www.menkokesra.go.id. Tanggal akses 15 Nopember 2011.
- Lisia Yusianti dan Purwiyatno Hariyadi. 1999. *Kajian Formulasi dan Proses Pemanggangan Roti Manis Kaya Karotenoida dengan substitusi Tepung Ubi Jalar (Ipomea batatas L.) dan Minyak sawit. Kumpulan Hasil Penelitian Terbaik Bogasari Nugraha 1998-2001*. Jakarta
- Minarto. 2010. *Rencana Aksi Pembinaan Gizi Masyarakat (RAPGM) Tahun 2010-2014*. www.gizikia.depkes.go.id. Tanggal akses 20 Nopember 2011.
- Moch. Agus Krisno Budiyanto. 2002. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Penerbit UMM Press. Malang.
- Muhilal dan Didit Damayanti, 2006. *Gizi Seimbang untuk Anak Usia Sekolah Dasar dalam Buku Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia. Ranch Market*. . Penerbit PT Primamedia Pustaka. Jakarta.

- Roy, H. dan Lundy, S. 2005. *Rice Bran*. Pennington Nutrition Series No 8.
- Sri Widowati, 2000. *Pemanfaatan Hasil Samping Penggilingan Padi Dalam Menunjang Sistem Agroindustri di Pedesaan*, Buletin Agrobio 4 (1) : 33-38
- www.gizi.net. *Masalah Gizi Kurang di Indonesia*. Tanggal akses 2 April 2008.
- www.io.ppi-jepang.org. *Berbagai Permasalahan Gizi*. Tanggal akses 3 Mei 2008.
- www.kbi.gemari.or.id. *10 Juta Anak Terancam mengalami Kebutaan Akibat Kekurangan Vitamin A*. Tanggal akses 2 September 2005.
- www.republika.co.id. *Cegah Kekurangan Vitamin A*. Tanggal akses 20 Agustus 2005