

PEDOMAN ANALISIS KONSUMSI PANGAN



Oleh:

Dr. Mutiara Nugraheni

Disampaikan pada:

**Bimtek tentang "PEDOMAN ANALISIS KONSUMSI PANGAN MENUJU POLA MAKAN
YANG BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG DAN AMAN
Ruang Meeting Da Vienna Boutique Hotel, Batam
Selasa, 24 Mei 2016**

ANALISIS KONSUMSI PANGAN

MENUJU POLA MAKAN BERAGAM, BERGIZI & SEIMBANG

Masalah seluruh bangsa

- Pangan merupakan Kebutuhan Dasar
- Peningkatan jumlah penduduk
- Kerusakan lingkungan degradasi dan perubahan iklim
- Hubungan logistik dan perdagangan global
- Masih ada kerawanan pangan di Indonesia

Kondisi konsumsi pangan nasional

1. Kualitas konsumsi pangan yang ditunjukkan dengan keanekaragaman pangan sesuai gizi seimbang masih rendah :
 - Masih tingginya konsumsi karbohidrat (beras dan terigu). Beras sebagai sumber kalori utama sekaligus sumber protein
 - Masih rendahnya konsumsi sayur dan buah, protein hewani, aneka kacang, dan umbi-umbian.
 - Sumber energi masih didominasi beras.
2. Pemanfaatan sumber pangan lokal, terutama sumber karbohidrat selain beras seperti aneka umbi, jagung, dan sagu masih rendah.
3. Keamanan pangan memprihatinkan : residu pestisida, penggunaan bahan tambahan berbahaya dalam pengolahan, dll.

**Konsumsi Penduduk beberapa pangan penting
Tahun 2005-2010 (kg/orang/tahun)**

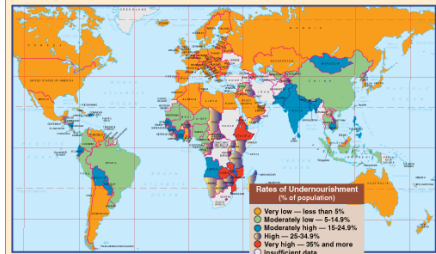
Konsumsi	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Beras	105.2	104.0	100.0	104.9	102.2	113.2
Terigu	8.4	8.2	11.3	11.2	10.3	10.3
Umbi-umbian	21.9	18.5	19.4	18.9	14.7	14.2
Daging Unggas	4.1	3.2	4.4	4.2	3.9	4.5
Daging Ruminansia	1.8	1.4	1.8	1.7	1.6	1.7
Ikan	18.6	17.8	17.9	18.4	29.1	30.5
Sayuran	50.8	51.1	57.8	56.3	49.7	49.3
Buah	31.7	23.6	34.1	31.9	23.1	27.9

Sumber : - Susenas 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, dan 2010 BPS;
- ditolah oleh Pusat Pengendalian dan Keamanan Pangan - BKP
- Konsumsi Ikan 2009 dan 2010 berasal dari Kementerian Kelautan dan Perikanan (data tahun 2010 masih bersifat sementara)

P2KP :
 Perpres 22/ 2009
 B2SA : baku mutu perilaku makan

Hunger Concentrated in Sub-Saharan Africa, Southeast Asia

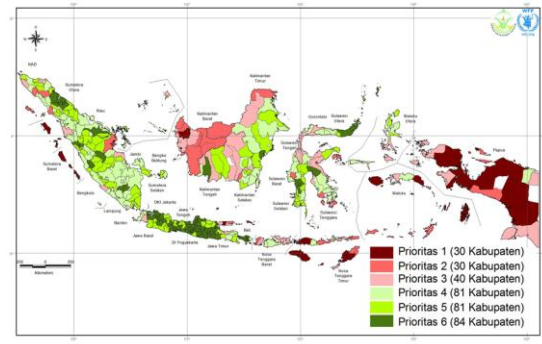
Seven African countries, Timor Leste in Southeast Asia and Haiti in the Caribbean have the world's highest concentrations of hunger, or daily undernourishment.* Twenty-one other countries — including 14 African nations, Iraq, North Korea and Guatemala — have "high" rates of undernourishment, with 25 percent to 35 percent of their population classified as hungry.



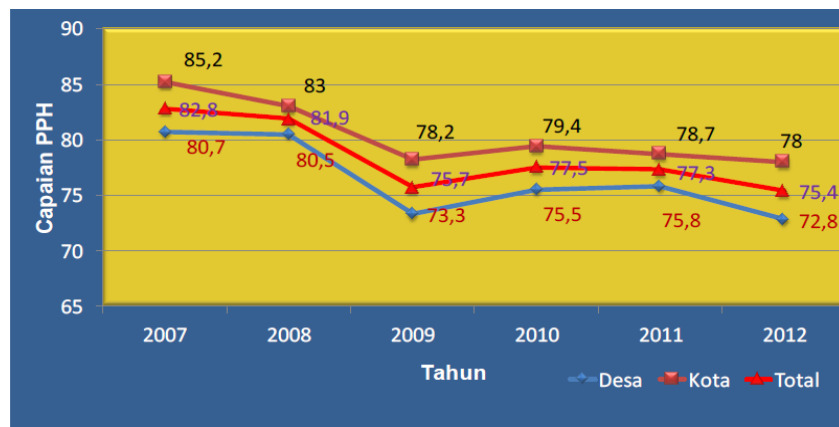
* Undernourishment is defined as not having enough calories (energy) to meet minimum physiological needs for an active life. It is a less visible form of hunger than starvation, which the World Food Programme calls acute hunger. Source: "Hunger Map 2013," World Food Programme, United Nations, <http://tinyurl.com/pkddmr>

Peta Kerentanan Terhadap Kerawanan Pangan Indonesia

Vulnerability to Food Insecurity Map of Indonesia



Pola konsumsi pangan kurang beragam, dan kecenderungan menurun



Skor PPH = Skor Mutu Pangan
 Skor Ideal = 100
 Semakin tinggi skor PPH, konsumsi pangan semakin beragam dan seimbang

Konsep Pangan

UU No.7 Tahun 1996, Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan atau pembuatan makanan atau minuman.

Konsep Pangan

UU No.18 Tahun 2012, Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku, dan bahan lainnya yang

digunakan dalam proses penyimpanan, pengolahan, dan atau pembuatan makanan dan minuman.

Ketahanan Pangan

UU No. 18 tahun 2012, sebagai kondisi terpenuhinya pangan bagi negara sampai dengan perseorangan, yang tercermin dari tersedianya pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutunya, aman, beragam, bergizi, merata dan terjangkau serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan dan budaya masyarakat, untuk dapat hidup sehat, aktif, dan produktif secara berkelanjutan.

KATA KUNCI DALAM KETAHANAN PANGAN

- (a) ***kondisi ketersediaan yang cukup***, diartikan ketersediaan pangan dalam arti luas, mencakup pangan yang berasal dari tanaman, ternak, dan ikan untuk memenuhi kebutuhan atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral serta turunannya, yang bermanfaat bagi pertumbuhan kesehatan manusia;
- (b) ***kondisi yang aman***, diartikan bebas dari cemaran biologis, kimia, dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan manusia, serta aman dari kaidah agama;
- (c) ***kondisi yang merata***, diartikan pangan yang harus tersedia setiap saat dan merata di seluruh tanah air
- (d) ***kondisi terjangkau***, diartikan pangan mudah diperoleh rumah tangga dengan harga yang terjangkau
- (e) Pangan tidak hanya secara agregat wilayah tetapi terpenuhinya pangan juga *sampai tingkat individu*,
- (f) *Pangan yang beragam dan bergizi*, tidak hanya mencakup ragam pangan pokok tetapi juga pangan secara keseluruhan. Diversifikasi atau penganekaragaman pangan juga menjadi hal yang harus dipenuhi dalam konsep ini dalam upaya untuk mencapai status gizi masyarakat yang baik,
- (g) Pangan yang disajikan tidak hanya pangan *yang tidak diperbolehkan atau yang bertentangan dengan agama* tetapi juga yang *berentangan dengan keyakinan dan budaya setempat*, serta
- (h) Pangan harus *tersedia secara berkelanjutan* atau terus menerus sepanjang waktu.

Konsumsi Pangan

- Informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang (keluarga atau rumah tangga) pada waktu tertentu.
- Susunan jenis pangan yang dapat dikonsumsi berdasarkan kriteria tertentu disebut pola konsumsi pangan

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI PANGAN

1. Karakteristik individu seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan, pengetahuan gizi, keterampilan memasak dan kesehatan.
2. Karakteristik pangan seperti rasa, rupa, tekstur, harga, tipe makanan, bentuk, bumbu dan kombinasi makanan.
3. Karakteristik lingkungan yang mempengaruhi preferensi konsumsi pangan adalah musim, pekerjaan, mobilitas, perpindahan penduduk dan tingkat sosial pada masyarakat.

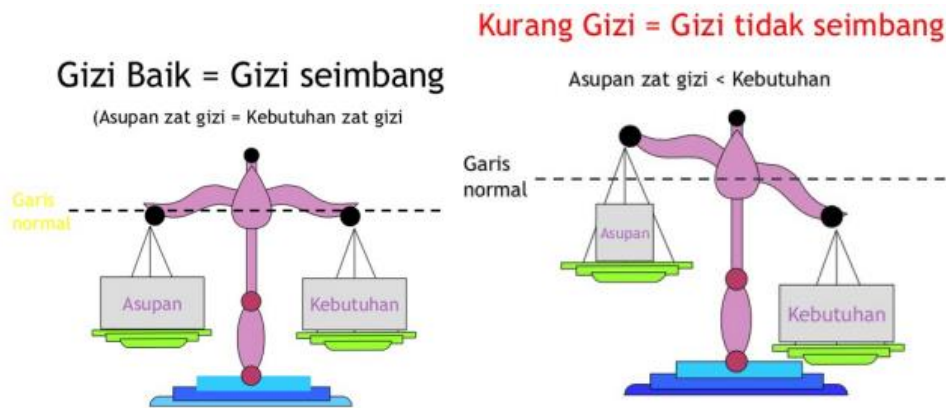
Pola Konsumsi

Pola konsumsi pangan adalah jenis dan frekuensi beragam pangan yang biasa dikonsumsi, biasanya berkembang dari pangan setempat atau dari pangan yang telah ditanam di tempat tersebut untuk jangka waktu yang panjang

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA KONSUMSI

- (a) Tingkat pendapatan masyarakat, tingkat pendapatan dapat digunakan untuk dua tujuan yaitu konsumsi dan tabungan. Besar kecilnya pendapatan yang diterima seseorang akan mempengaruhi pola konsumsi. Semakin besar tingkat pendapatan seseorang, biasanya akan diikuti dengan tingkat konsumsi yang tinggi, sebaliknya tingkat pendapatan yang rendah akan diikuti dengan tingkat konsumsi yang rendah pula;
- (b) Selera konsumen, Setiap orang memiliki keinginan yang berbeda dan ini akan mempengaruhi pola konsumsi. Konsumen akan memilih satu jenis barang untuk dikonsumsi dibandingkan jenis barang lainnya;
- (c) Harga barang, Jika harga suatu barang mengalami kenaikan, maka konsumsi barang tersebut akan mengalami penurunan. Sebaliknya jika harga suatu barang mengalami penurunan, maka konsumsi barang tersebut akan mengalami kenaikan;
- (d) Tingkat pendidikan masyarakat, Tinggi rendahnya pendidikan masyarakat akan mempengaruhi terhadap perilaku, sikap dan kebutuhan konsumsinya;

- (e) **Jumlah keluarga**, Besar kecilnya jumlah keluarga akan mempengaruhi pola konsumsinya dan
- (f) **Lingkungan**, keadaan sekeliling dan kebiasaan lingkungan akan mempengaruhi perilaku konsumsi pangan masyarakat setempat.



Pola Pangan Harapan (PPH)

- FAO-RAPA (1989) mendefinisikan Pola Pangan Harapan (PPH) sebagai “*komposisi kelompok pangan utama yang bila dikonsumsi dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya*”.
- PPH merupakan susunan beragam pangan yang didasarkan atas proporsi keseimbangan energi dari berbagai kelompok pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi, baik dalam jumlah maupun mutu dengan mempertimbangkan segi daya terima, ketersediaan pangan, ekonomi, budaya dan agama.
- Mutu konsumsi pangan penduduk dapat dinilai dari skor pangan (*dietary score*)/skor PPH. Semakin tinggi skor PPH, konsumsi pangan semakin beragam dan bergizi seimbang (maksimal 100).

Kegunaan Analisis Pph

- Menilai jumlah dan komposisi konsumsi atau ketersediaan pangan;
- Indikator mutu gizi dan keragaman konsumsi atau ketersediaan pangan;
- Baseline* data untuk mengestimasi kebutuhan pangan ideal di suatu wilayah;
- Baseline* data untuk menghitung proyeksi penyediaan pangan ideal untuk suatu wilayah dan
- Perencanaan konsumsi, kebutuhan dan peyediaan pangan wilayah.

Kondisi saat ini

- Pola konsumsi pangan penduduk Indonesia masih terdapat ketimpangan:
- Masih tingginya konsumsi padi-padian terutama beras
- Masih rendahnya konsumsi pangan hewani, umbi-umbian, serta sayur dan buah
- Pemanfaatan sumber-sumber pangan lokal seperti umbi, jagung, dan sagu masih rendah
- Kualitas konsumsi pangan masyarakat yang ditunjukkan dengan skor Pola Pangan Harapan (PPH) masih belum mencapai kondisi ideal
- Diperlukan upaya untuk menganeekaragamkan konsumsi pangan masyarakat menuju skor PPH yang ideal agar hidup sehat, aktif, dan produktif
- Kebijakan terfokus pada peningkatan produksi dan belum mempertimbangkan kecukupan gizi (*nutrition sensitive production system*)

KEARAH MANA KONSUMSI PANGAN MASYARAKAT ??

- Badan Pusat Statistik mengelompokkan pengeluaran menjadi dua kelompok yaitu pengeluaran untuk pangan dan pengeluaran untuk barang-barang bukan pangan.

STRUKTUR PENGELUARAN MASYARAKAT

- Tingkat pendapatan mempengaruhi pola dan tingkat pengeluaran.
- Tingkat pendapatan mempunyai hubungan negatif dengan porsi pengeluaran pangan.
- Pangsa pengeluaran pangan berhubungan terbalik dengan ketahanan pangan, semakin besar pangsa pengeluaran pangan maka semakin rendah ketahanan rumah tangga yang bersangkutan.
- Proporsi pengeluaran pangan dan bukan pangan digunakan sebagai indikator menentukan tingkat kesejahteraan atau ketahanan pangan rumah tangga atau masyarakat. Semakin tinggi pangsa pengeluaran pangan suatu rumah tangga, rumah tangga tersebut semakin rawan pangan
- Soekirman (2000), rumah tangga dengan proporsi pengeluaran pangan $\geq 60\%$ dapat dikategorikan rawan pangan dan sebaliknya, rumah tangga dengan proporsi pengeluaran pangan $< 60\%$ dikategorikan tahan pangan.

Keberhasilan diversifikasi pangan berdasarkan skor mutu PPH yang dicapai dengan kategori Segitiga Perunggu

Skor mutu pangan = < 78, dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- Energi dari padi-padian dan umbi-umbian masih tinggi diatas norma PPH.
- Energi dari pangan hewani, sayur, dan buah serta kacang-kacangan masih rendah dibawah norma PPH.
- Energi dari minyak dan gula relatif sudah memenuhi norma PPH.

Segitiga Perak

Skor mutu pangan = 78 – 87, dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- Energi dari padi-padian dan umbi-umbian makin menurun, namun masih diatas norma PPH.
- Energi dari pangan hewani, sayur, dan buah masih rendah dibawah norma PPH masing-masing antara 8-12% dan 4-5%.
- Energi dari minyak, kacang-kacangan, dan gula relatif sudah memenuhi norma PPH.

Segitiga Emas > 87

- Energi dari padi-padian dan umbi-umbian sedikit diatas norma PPH atau relatif sama.
- Energi dari pangan hewani diatas 12% atau relatif sama dengan norma PPH
- Energi dari kelompok pangan lain sudah memenuhi norma PPH.

Penilaian situasi konsumsi Pangan

Dilakukan dengan dua aspek penilaian yaitu:

1. Aspek kuantitas konsumsi (% AKE)
2. Aspek kualitas konsumsi (mutu konsumsi – skor PPH).

Penilaian situasi konsumsi pangan

1. Aspek Kuantitas

- Penilaian aspek kuantitas ditinjau dari volume pangan yang dikonsumsi dan konsumsi zat gizi yang dikandung bahan pangan.
- Dikenal dengan Angka Kecukupan Gizi.
- Parameter yang digunakan untuk menilai kuantitas konsumsi pangan masyarakat yaitu Tingkat Kecukupan Energi (TKE) dan Tingkat Kecukupan Protein (TKP).

2. Aspek Kualitas

- Penilaian pada aspek kualitas lebih ditekankan pada penganekaragaman pangan.

- Semakin beragam dan seimbang pangan yang dikonsumsi akan semakin baik kualitas gizinya.
- untuk menilai keanekaragaman pangan digunakan pendekatan Pola Pangan Harapan (PPH). Semakin tinggi skor PPH yang didapatkan dari perhitungan skor mutu PPH menunjukkan konsumsi pangan semakin beragam dan komposisinya semakin baik atau seimbang.

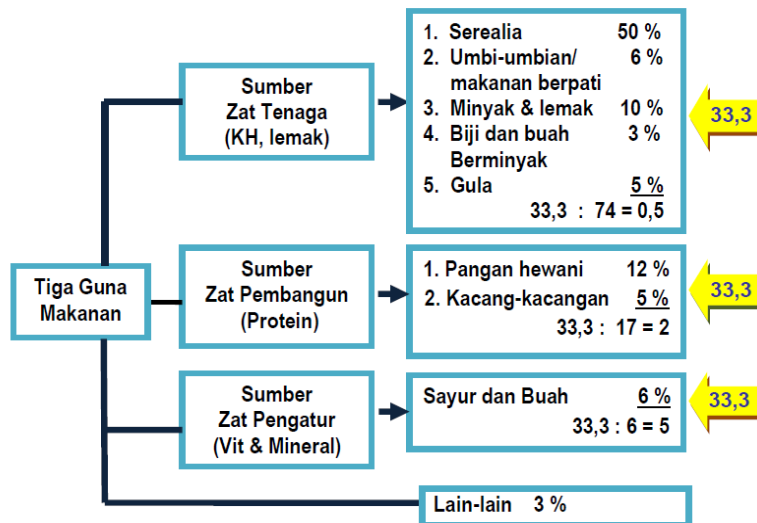
Jenis pangan atau kelompok pangan dalam Pola Pangan Harapan

- 1) Padi-padian (beras, jagung, tepung terigu, gandum, dan lain-lain),
- 2) Umbi-umbian (ubi jalar, kentang, singkong, talas, wortel, dan lain-lain),
- 3) Pangan Hewani (daging ruminansia, daging unggas, telur, susu, ikan, dan lain-lain),
- 4) Minyak dan Lemak (minyak kelapa, minyak sawit, minyak jagung, dan lain-lain),
- 5) Buah/Biji Berminyak (kelapa, kemiri, dan lain-lain),
- 6) Kacang-kacangan (kacang tanah, kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah),
- 7) Gula (gula aren, gula pasir, dan lain-lain),
- 8) Sayur dan Buah (sayur-sayuran dan buah-buahan),
- 9) Lain-lain (minuman, bumbu, dan lain-lain).

Pola Pangan Harapan

No.	Kelompok Pangan	Berat (gr/kap/hari)	Energi (kkal/kap/hari)	% (AKG)
1	Padi-padian	275	1000	50
2	Umbi-umbian	100	120	6
3	Pangan hewani	150	240	12
4	Lemak dan minyak	20	200	10
5	Buah dan biji berminyak	10	60	3
6	Kacang-kacangan	35	100	5
7	Gula	30	100	5
8	Sayur dan buah	250	120	6
9	Lain-lain	-	60	3
Total			2000	100

Pembobotan pada Kelompok Pangan



CARA MENGHITUNG POLA PANGAN HARAPAN

1. Pengelompokan Pangan

Pangan dikelompokkan mejadi sembilan kelompok, yaitu :

- Padi-padian : beras, jagung, gandum
- Umbi-umbian : ubi kayu, ubi jalar, kentang, talas dan sagu
- Pangan hewani : daging, ikan, telur dan susu
- Minyak dan lemak : minyak kelapa, minyak sawit, margarin dan lemak hewanie.
- Buah/biji berminyak : kelapa
- Kacang-kacangan : kacang tanah, kedelai, kacang hijau, kacang merah dan kacanglainnya.
- Gula : gula pasir dan gula merah
- Sayur dan buah : sayur segar dan buah segar
- Lain-lain : teh, kopi terasi dan bumbu lainnya.

2. Konversi jenis dan Satuan

Untuk menyesuaikan kelompok pangan Neraca Bahan Makanan dan SUSENAS kedalam kelompok pangan Pola Pangan Harapan perlu dilakukan konversi satuan dan jeniskomoditas menjadi satuan dan jenis komoditas yang disepakati.

3. Menghitung Ketersediaan/Konsumsi energi menurut kelompok pangan

Yaitu menghitung jumlah energi setiap kelompok pangan dari Neraca Bahan Makanan.

Jumlah zat gizi:

Berat pangan (g) x jumlah zat gizi di DKBM x BDD

4. Menghitung Kontribusi Energi dari Setiap Kelompok Pangan (dalam persen)

Yaitu dengan cara membagi masing-masing energi kelompok pangan dengan total energy dikalikan 100 persen.

5. Menghitung Kontribusi Energi dari Setiap Kelompok Pangan terhadap AKG

Yaitu dengan cara membagi masing-masing energi kelompok pangan dengan AKG tingkat ketersediaan atau tingkat konsumsi.

6. Menghitung Skor Pola Pangan Harapan Aktual

Yaitu dengan cara mengalikan persentase kontribusi energi aktual dengan bobot.

7. Menghitung Skor Pola Pangan Harapan Aktual berdasarkan AKG

Yaitu dengan cara mengalikan persentase kontribusi energi berdasarkan AKG dengan bobot.

8. Menentukan Skor Pola Pangan Harapan

Yaitu dengan membandingkan skor AKG dengan skor maksimum. Jika skor AKG lebih tinggi dari skor maksimum, maka yang diambil adalah skor maksimum. Sedangkan jika skor AKG lebih rendah dari skor maksimum maka yang diambil adalah skor AKG.

Kendala Diversifikasi Pangan

1. Beras masih menjadi lambang kemakmuran
2. Kebijakan diversifikasi pangan kurang konsisten >< raskin
3. Kebijakan konsumsi pangan >< kebijakan produksi pangan
4. Pengembangan industry non beras dan non terigu masih terbatas
5. Promosi produk-produk non beras gencar
6. Kerancuan memaknai diversifikasi pangan
7. Pengetahuan dan kesadaran akan diversifikasi pangan masih terbatas

Pola konsumsi Pangan Ke Depan

Banyak faktor yang mempengaruhi pola konsumsi pangan masyarakat namun dua aspek utama yang mempengaruhi hal tersebut adalah

1. Tingkat pendapatan dan
2. Pengetahuan pangan dan gizi masyarakat

Tingkat kesejahteraan masyarakat naik → peningkatan pendapatan masyarakat → perubahan pola konsumsinya dan dampak tersebut dapat positif dan dapat pula negatif.

15 tahun terakhir terjadi perubahan konsumsi pangan

- (a) Perubahan dominasi pangsa pengeluaran dari padi-padian menjadi pada kelompok makanan/minuman jadi,
- (b) Peningkatan konsumsi energi dan protein, namun untuk konsumsi energi masih belum sesuai anjuran,
- (c) Penurunan kualitas konsumsi pangan(mengacu pada PPH),
- (d) Penurunan konsumsi pangan sumber karbohidrat seperti beras, umbi-umbian, jagung, kecuali untuk terigu terus meningkat,
- (e) Peningkatan konsumsi pangan sumber protein kecuali daging sapi,
- (f) Peningkatan konsumsi kedelai dan minyak goreng,
- (g) Peningkatan konsumsi sayur dan buah, namun tingkat konsumsinya tahun 2011 lebih rendah daripada tahun 2010, dan
- (h) Penurunan konsumsi gula pasir.

Pola konsumsi pangan yang seimbang dengan konsep diversifikasi pangan merupakan hal yang mutlak untuk mencapai kesehatan yang prima dan meningkatkan kualitas sumberdaya manusia

Apa yang harus dilakukan??

Perubahan cara berpikir atau cara pandang terhadap pola konsumsi makan.

Makan asal kenyang diubah menjadi makan untuk sehat sehingga pangan yang dikonsumsi harus memperhatikan kaidah-kaidah gizi dan kesehatan. Pangan yang dikonsumsi setiap hari harus beragam, bergizi, seimbang dan aman.

Pola konsumsi beragam

Pangan yang di konsumsi berbagai macam baik hewani maupun nabati, baik sumber karbohidrat, protein, vitamin maupun mineral, alasannya: karena setiap jenis/kelompok pangan mempunyai kelebihan/kekurangan nutrisi/gizi tertentu, sehingga dengan mengkonsumsi pangan yang beragam maka nutrisi/gizi dari berbagai jenis pangan saling menutupi sesuai dengan kebutuhan tubuh kita.

Pola Konsumsi Berimbang

Berimbang, artinya pangan yang dikonsumsi harus seimbang dari berbagai jenis/kelompok pangan serta sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral sesuai dengan standar Pola Pangan Harapan (PPH)

No	Kelompok Pangan	Berat (gr/kap/hr)	Energi* (kkal/kap/hr)	% AKG	Bobot	Skor PPH
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1.	Padi-padian	275.0	1000	50.0	0.5	25.0
2.	Umbi-umbian	100.0	120	6.0	0.5	2.5
3.	Pangan hewani	150.0	240	12.0	2.0	24.0
4.	Minyak dan lemak	20.0	200	10.0	0.5	5.0
5.	Buah/biji berminyak	10.0	60	3.0	0.5	1.0
6.	Kacang-kacangan	35.0	100	5.0	2.0	10.0
7.	Gula	30.0	100	5.0	0.5	2.5
8.	Sayur dan buah	250	120	6.0	5.0	30.0
9.	Lain-lain	-	60	3.0	0.0	0.0
	Jumlah		2000	100.0		100.0

Pola Konsumsi Aman

Pangan yang dikonsumsi bebas dari kemungkinan cemaran biologis, kimia dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan manusia, alasannya:

- Pangan yang mengalami cemaran biologis melebihi ambang yang ditentukan dapat menjadi penyakit. Contoh : bakteri *E.coli* dan *salmonella* dapat menyebabkan diare/keracunan.
- Pangan yang mengalami cemaran/residu pestisida

Apa yang harus dilakukan??

Peningkatan pendapatan harus berdampak positif terhadap kualitas konsumsi pangan dan kesehatan.

Oleh karena itu, upaya penyadaran kepada seluruh lapisan masyarakat menjadi penting.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat statistik 2015. Statistik Indonesia 2016.

Badan Ketahanan Pangan. Analisis Pola Konsumsi dan Kebutuhan Konsumsi Pangan.
<http://bkp.pertanian.go.id/analisis-pola-konsumsi-dan-kebutuhan-konsumsi-pangan>

Pusat Kebijakan Perdagangan Dalam Negeri, 2013. Laporan Akhir Analisis Dinamika Konsumsi Pangan Masyarakat Indonesia.

Badan ketahan Pangan, 2015. Panduan penghitungan Pola Pangan Harapan (PPH). Kementrian pertanian.