



# Ganti Nasi

## Tanpa Harus Kurang Gizi

Belum makan namanya kalau belum menyantap nasi? Ah, itu sudah kuno. Indonesia kaya ragam pangan yang bisa kita pilih, lho. Simak kata para pakar tentang pentingnya diversifikasi pangan.

### "Sudah ganti makanmu?"

Inilah bunyi ajakan melakukan diversifikasi pangan yang saat ini gencar dilakukan pemerintah. Diversifikasi pangan merupakan upaya menyediakan dan mengonsumsi pangan yang beraneka ragam dan bervariasi. Contoh

paling mudah adalah mengganti nasi dengan singkong atau jagung.

Menurut **Prof. Dr. Ir. Purwiyatno Hariyadi, M.Sc, Guru Besar Ilmu dan Teknologi Pangan IPB**, diversifikasi pangan perlu dilihat dari dua sisi, yaitu ketersediaan dan konsumsi.

"Dari sisi ketersediaan, sebaiknya beban menyediakan bahan pangan tidak tergantung pada satu jenis saja. Saat ini, beras masih mendominasi, sehingga sedikit saja gangguan pada ketersediaan beras akan berakibat besar pada sistem pangan nasional. Dari sisi konsumsi, kebutuhan gizi tidak mungkin terpenuhi jika menu makanan tidak beragam, karena tidak ada satu jenis bahan pangan yang mampu memenuhi seluruh kebutuhan gizi kita," papar Prof. Purwiyatno kepada *Media Kawasan*.

Menurut pakar yang juga menjabat sebagai Direktur Southeast Asian Food and Agricultural Science and Technology (SEAFAST) ini, dari sisi kebutuhan gizi, diversifikasi pangan berpotensi memperbaiki status gizi masyarakat secara lebih baik. Betapa pun enak dan mahal suatu bahan pangan, ia perlu dikombinasikan dengan berbagai jenis bahan lain sehingga membentuk menu yang lebih beragam dan seimbang.

Secara politis, program ini juga penting karena ketergantungan pada satu jenis bahan pangan mengakibatkan tingkat konsumsi yang tinggi dan menuntut tingkat produksi yang tinggi pula. Jika sistem produksi dalam negeri tidak mampu memenuhi kebutuhan, biasanya pemerintah lebih memilih impor, dan ini justru akan mengancam kemandirian dan kedaulatan pangan nasional.

Pentingnya diversifikasi pangan juga diungkap oleh **Ir. Ahmad Syafiq, M.Sc, PhD, Ketua Pusat Kajian Gizi dan Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat UI**. "Semakin beragam makanan yang kita konsumsi, semakin tinggi ketahanan pangan kita," ujar Ir. Ahmad kepada *Media Kawasan*.

"Dalam upaya ini, harus diperhatikan setiap wilayah punya karakteristik yang berbeda, sehingga tingkat ketahanan dan keragaman pangan pun berbeda. Setiap daerah di Indonesia punya skor keragaman pangan yang bervariasi, dari sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi. Indikatornya adalah banyaknya jumlah jenis makanan yang dikonsumsi," jelas Ir. Syafiq.

**Saat ini, dengan konsumsi beras** mencapai 139 kg per kapita per tahun, kita memang begitu tergantung pada beras.

"Ketergantungan pada beras sudah sampai pada level kecanduan, membuat kita abai terhadap bahan pangan lain," kata Prof. Purwiyatno. Padahal, penting sekali bagi kita untuk menghindari ketergantungan pada beras, agar terhindar dari risiko karena adanya gangguan pada sistem produksi. Kita juga seharusnya bisa meningkatkan kemandirian pangan dan menghindari ketergantungan pada impor.

Masalahnya, tak sedikit rakyat Indonesia yang masih berpikiran: Kalau belum makan nasi, rasanya belum makan. Jika sudah begini, tetap posisikan nasi sebagai makanan istimewa, tapi tidak perlu dimakan setiap hari. "Perlu dipahami bahwa tidak makan nasi juga tidak apa-apa. Kita masih bisa makan yang lain," ujar Ir. Syafiq.

Pada saat Anda mengganti nasi, para pakar berpesan agar sumber protein dalam menu Anda ditambah, karena nasi adalah sumber karbohidrat utama yang kandungan proteinnya paling tinggi dibanding sumber karbohidrat lain. Total protein dalam 100 gram nasi mencapai 27 gram, dibandingkan dengan singkong yang memiliki protein 15 gram saja.

Prof. Purwiyatno mengingatkan agar kita juga memerhatikan keseimbangan dan keragaman makanan kita secara keseluruhan, bukan pada sumber karbohidrat saja.

"Jangan hanya fokus mengganti beras, tapi buatlah menu yang lebih beragam, termasuk sumber protein, vitamin, dan mineral. Logikanya, meningkatkan konsumsi ikan, sayur, dan buah secara tidak langsung akan mengurangi konsumsi beras. Apalagi jika pada menu sudah terdapat ubi jalar, misalnya, maka pengurangan beras akan semakin nyata," ujar Prof. Purwiyatno.

Intinya, kata Ir. Syafiq, adalah menggali potensi pangan lain yang menjadi kekayaan lokal, dan dengan menu yang lebih beragam, maka hal itu bisa menghindari risiko kita mengalami

**Masalahnya, tak sedikit rakyat Indonesia yang masih berpikiran: Kalau belum makan nasi, rasanya belum makan. Jika sudah begini, tetap posisikan nasi sebagai makanan istimewa, tapi tidak perlu dimakan setiap hari.**

permasalahan gizi.

"Diversifikasi pangan penting dilakukan untuk suatu bangsa menggali dan mengembangkan kekayaan alamnya dengan bijak," tandas Prof. Purwiyatno.

**Selain masyarakat yang kecanduan beras,** kendala lain dalam diversifikasi pangan adalah sikap pemerintah yang masih setengah hati menjadikan program ini sebagai gerakan strategis. Seharusnya, pemerintah berperan terus meningkatkan pengetahuan dan penyebaran informasi.

Menurut Prof. Purwiyatno, untuk menyukseskan program seperti ini, semua pihak harus bekerja sesuai kapasitasnya. Pemerintah, misalnya, harus kreatif dalam mengatasi kelangkaan bahan pangan tertentu tanpa harus bergantung pada impor dengan membuka kesempatan untuk memproduksi sendiri atau mensubstitusi dengan produk sejenis yang ada.

Sementara itu, industri perlu menggali potensi lokal untuk bisa dikembangkan dan dijadikan ikon guna memenangi persaingan global. Upaya "pengindustrian aneka ragam pangan lokal" oleh industri harus diapresiasi. Hal ini merupakan salah satu mata rantai kritis dari produksi ke konsumsi. Prof. Purwiyatno sangat berharap, program ini bisa menjadi gerakan nasional yang

tidak saja menehatkan masyarakat tetapi juga menehatkan negara dan bangsa.

"Kesungguhan dan kesadaran pemerintah maupun masyarakat sangat penting. Investasi yang diperlukan, selain tenaga, pikiran, dan uang, adalah waktu. Ini adalah program jangka panjang karena berhubungan dengan *mindset*. Sayang, upaya masif dan sungguh-sungguh dari pemerintah belum terlihat," kata Prof. Purwiyatno.

Mengubah *mindset* merupakan pekerjaan sulit. Di sinilah peran pemerintah untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya diet yang beraneka ragam. Hal ini tidak hanya baik untuk kesehatan individu, tapi juga baik untuk negara supaya lebih mandiri dan berdaulat dalam hal pangan.

"Mudah-mudahan, keinginan masyarakat untuk mengubah kebiasaan ini muncul dari diri sendiri, karena kalau tidak ada keinginan, mustahil bisa terjadi perubahan," ujar Prof. Purwiyatno.

Ir. Syafiq mengungkapkan hal senada. "Yang paling baik adalah kalau perubahan terjadi karena kesadaran sendiri. Jadi masyarakatlah yang harus sadar untuk meningkatkan jenis keragaman makanannya," kata Ir. Syafiq. "Ketika itu dijadikan peraturan, maka kebiasaan itu menjadi sesuatu yang dipaksakan, dan yang dipaksakan biasanya sering menimbulkan perlawanan. Ini yang menurut saya tidak bijak. Program yang berhasil adalah program yang menghasilkan perubahan dari dalam, bukan kekuatan dari luar."

Perubahan kebiasaan tidak bisa terjadi secara instan. Menurut Ir. Syafiq, dalam situasi di mana beras masih ada dan terjangkau, maka persepsi masyarakat sulit berubah. Untuk mengubahnya, dibutuhkan kekuatan lain, yaitu kekuatan pengetahuan, khususnya dalam hal ini adalah pendidikan gizi. "Tentu saja tidak perlu menunggu terjadinya krisis pangan baru bisa berubah. Tanamkan sejak sekarang bahwa pengetahuan mampu mengubah kebiasaan," pesan Ir. Syafiq. [ua](http://ua)