



IPB University
— Bogor Indonesia —

POLICY BRIEF

2025

**Pemanfaatan Pangan Lokal untuk
Program Makan Bergizi Gratis**

Penulis: Ali Khomsan



**Departemen Gizi Masyarakat
Fakultas Ekologi Manusia
IPB University**

Budaya Minum Susu Masih Rendah

Kemandirian pangan adalah kemampuan negara dan bangsa dalam memproduksi pangan yang beranekaragam dari dalam negeri yang dapat menjamin pemenuhan kebutuhan pangan yang cukup sampai di tingkat perseorangan dengan memanfaatkan potensi sumber daya alam, manusia, sosial, ekonomi, dan kearifan lokal secara bermartabat. Secara eksplisit di sini ditekankan tentang pemanfaatan segala sumberdaya yang didukung oleh kearifan lokal (UU No 18 Tahun 2012).

Indonesia sebagai negara agraris seharusnya bisa meraih predikat mandiri pangan karena lahan yang subur, iklim yang mendukung, dan sumberdaya petani yang jumlahnya puluhan juta orang. Namun kenyataannya negara produsen pangan terbesar di dunia adalah China dan Amerika Serikat. Kedua negara ini menghasilkan pangan-pangan penting seperti padi-padian, daging, sayuran, dan buah. Khusus untuk sumber karbohidrat, maka negara-negara yang dinobatkan sebagai produsen utama adalah China, Amerika Serikat, India, Rusia, dan Perancis (Ma'rifah *et. al* 2024).

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) telah diluncurkan sejak 6 Januari 2025. Wajah-wajah ceria setiap hari tampak dari siswa yang menerima menu MBG. Mereka menyantap makanan di kelas secara bersama-sama dengan menu yang sama, dan tidak ada penolakan terhadap beragam menu yang disajikan dan berganti setiap hari.

Telur, daging ayam, ikan menjadi lauk-pauk yang sering muncul secara bergantian dengan beragam resep olahan yang disukai oleh siswa-siswa. Siswa yang kebetulan puasa Senin-Kamis, memindahkan paket MBG ke dalam boks makanan yang telah disiapkan dari rumah dan kemudian makanan tersebut dibawa pulang.

Pada tahap awal, program ini ditargetkan dapat menjangkau sekitar 3 juta orang penerima manfaat di seluruh Indonesia, dan pada bulan Agustus 2025 sasaran yang akan dijangkau mencapai 15 juta penerima manfaat yang terdiri dari siswa, anak balita, ibu hamil, dan ibu menyusui.

Di dalam perjalanannya biaya MBG yang semula Rp15.000 diturunkan menjadi Rp10.000 per sekali makan, sehingga susu (tetrapak) tidak dimasukkan dalam program ini atau frekuensi pemberian susu tidak dapat dilakukan setiap hari. Badan Gizi Nasional (BGN) akan menjadikan daun kelor dan telur ayam sebagai alternatif bahan makanan pengganti susu. Meski harus disadari bahwa kualitas kalsium daun kelor tidak sebanding dengan susu. Dengan kebijakan ini tak semua peserta penerima Makan Bergizi Gratis



akan mendapatkan susu sebagai bagian dari menu mereka. Penyaluran susu akan diprioritaskan ke daerah-daerah sentra sapi perah.

Pangan Lokal dalam Program MBG

Program MBG harus mengutamakan pemakaian produksi pangan lokal sehingga sekaligus dapat memberdayakan ekonomi petani. Kebijakan impor pangan yang mulai dibatasi sejak 2025 adalah wujud adanya perhatian pada kesejahteraan petani. Kalau setiap kali terjadi gejolak pangan hanya dipecahkan dengan kebijakan impor, maka sumberdaya lokal sejatinya tidak pernah diberdayakan secara serius. Petani-petani kita dibiarkan harus bertarung dengan petani luar yang lebih efisien dan mendapat dukungan subsidi serta fasilitas infrastruktur yang lebih baik dari negaranya. Oleh sebab itu, adanya masalah pangan di tingkat masyarakat harus menjadi cambuk bagi pemberdayaan petani-petani kita sehingga bisa lebih optimal dalam berproduksi sehingga sumberdaya lokal termanfaatkan secara baik.

Masyarakat juga harus dihimbau agar mempunyai kemampuan menyediakan pangan dari sumberdaya lingkungan di sekitar rumah melalui pemanfaatan pekarangan. Karakteristik atau ciri-ciri umum pekarangan adalah: 1) terletak dekat dengan tempat tinggal, 2) menunjukkan keanekaragaman budidaya tanaman/usaha tani, 3) sumber konsumsi dari usaha pertanian keluarga, dan 4) mempunyai ukuran atau batas-batas tertentu.

Program MBG akan melatih penerima manfaat untuk lebih memperhatikan konsumsi pangan yang beragam sebagai cerminan diversifikasi pangan. Diversifikasi pangan seyogyanya jangan hanya diterjemahkan sebagai mengganti pangan pokok beras dengan pangan pokok lain seperti jagung atau umbi-umbian. Inti dari diversifikasi adalah mengonsumsi aneka ragam pangan sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh serta membuat seseorang menjadi sehat (Wigna dan Khomsan 2011).

Pola konsumsi pangan yang bermutu gizi seimbang mensyaratkan perlunya diversifikasi pangan dalam menu sehari-hari. Pangan yang beranekaragam sangat penting karena tidak ada satu jenis pangan pun yang dapat menyediakan gizi bagi seseorang secara lengkap. Dengan konsumsi yang beranekaragam maka kekurangan zat gizi dari satu jenis pangan akan dilengkapi oleh gizi dari pangan lainnya. Pada sisi lain, kesadaran akan pentingnya konsumsi pangan beranekaragam menyebabkan ketergantungan terhadap satu jenis pangan dapat dicegah sehingga akan memantapkan ketahanan pangan rumahtangga. Program MBG sejak diluncurkan awal Januari 2025 secara konsisten telah menyajikan nasi, sayur, lauk, dan buah dalam menu sehari-hari.

Pada tahun 1950-an peran pangan nonberas sebagai sumber karbohidrat masih sangat menonjol, jagung berkontribusi 18,9%, umbi-umbian 28,3%, dan beras 53,5%. Namun kini dominasi beras semakin tinggi dan disusul di peringkat kedua adalah terigu. Oleh sebab itu, upaya mendongkrak pangan lokal sumber karbohidrat sebagai bagian konsumsi masyarakat memerlukan edukasi dan keterjaminan produksi sehingga masyarakat bisa mengakses dengan mudah pangan-pangan lokal yang kini dianggap inferior.

Indonesia adalah negara dengan kekayaan sumberdaya keanekaragaman hayati luar biasa. Kita memiliki 77 jenis pangan sumber karbohidrat, 389 jenis buah, 228 jenis sayuran, 75 jenis pangan sumber protein, 26 jenis kacang-kacangan, dan 110 jenis rempah/bumbu (Majid *et al.* 2024). Pangan-pangan sumber karbohidrat banyak di antaranya yang memiliki Indeks Glisemik rendah yang cocok untuk penderita diabetes (Sutiari 2021). Sayuran, buah, dan rempah banyak yang mengandung antioksidan dan ini sangat bermanfaat untuk mendukung kesehatan masyarakat agar terhindar dari penyakit tidak menular (PTM).

Sangat disayangkan konsumsi pangan lokal sumber karbohidrat dari tahun ke tahun tidak ada peningkatan yang berarti. Sebagai contoh, konsumsi singkong di tahun 2020 hanya 8,6 kg/kapita/tahun, ubi jalar 3,2 kg, kentang 2,5 kg, dan sagu 0,3 kg. Konsumsi jagung hanya tinggi di Gorontalo 15,9 kg/kapita/tahun dan NTT 7,0 kg; sementara sebagian besar propinsi di Indonesia konsumsi jagungnya kurang dari 1 kg/kapita/tahun.

Pangan lokal adalah pangan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai potensi, kearifan, dan budaya masyarakat setempat. Mungkin karena kurangnya perhatian dari sisi produksi, maka pangan lokal semakin langka dan menjadi *neglected and forgotten foods* (pangan terabaikan dan terlupakan). Pangan lokal mempunyai peran penting sebagai: (1) sumber keragaman pangan untuk pencapaian ketahanan pangan dan gizi keluarga, (2) katup pengaman dalam menjaga pasokan pangan bagi masyarakat di perdesaan pada saat terjadi guncangan (*shock*) terhadap ketersediaan pangan, (3) pencipta kesempatan kerja dan tambahan pendapatan rumah tangga, serta penggerak ekonomi daerah (Kementrian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi 2021).

Berbagai studi tentang pangan lokal khususnya kacang-kacangan menunjukkan perannya yang signifikan untuk perbaikan gizi balita. Pemanfaatan kacang hijau, kacang merah, dan kacang kedele yang handal sebagai sumber protein dapat memperbaiki performans berat badan dan tinggi badan anak balita. Ubi ungu bahkan kini telah ditangkap oleh industri pangan menjadi Makanan Pendamping ASI yang kaya antioksidan antisoanin. Antosianin pada ubi ungu bermanfaat untuk meningkatkan proliferasi bakteri

Bifidobacterium dan *Lactobacillus/Enterococcus* spp. Kedua jenis bakteri ini merupakan probiotik yang baik untuk kesehatan saluran cerna.

Yang menarik adalah rencana pemanfaatan serangga sebagai sumber protein alternatif dalam Program MBG. Para orang tua, sebagian sudah harap-harap cemas bila ada menu serangga ini. Di seluruh pelosok Nusantara, mungkin hanya sebagian kecil lokasi-lokasi yang masyarakatnya mengonsumsi serangga.

Serangga mempunyai kandungan protein yang tinggi berkisar 15 persen atau lebih. Di Gunung Kidul dapat dijumpai orang berjualan belalang goreng, di Ciamis konon kita bisa mendapatkan jangkrik goreng, satai ulat sagu dikonsumsi oleh sebagian masyarakat di Papua, botok tawon dijumpai di Banyuwangi, Kediri, dan Blitar. Namun, saya beranggapan bahwa tidak berarti di kota/wilayah tersebut semua masyarakatnya doyan makan serangga.

Saat ini, serangga mungkin menjadi sumber protein yang terlupakan. Mengapa? Karena keberadaan serangga tersebut semakin langka dan tidak pernah dibudidayakan. Oleh karena itu, bagaimana mungkin kebutuhan pangan sumber protein Program MBG yang sedemikian besar akan bisa disuplai dari serangga yang tidak diketahui sentra produksinya. Sebagian serangga bahkan hanya muncul menjelang musim hujan.

Kamudahan mendapatkan pangan seperti telur, ikan, dan daging ayam menyebabkan kebiasaan mengonsumsi serangga semakin ditinggalkan. Makan serangga hanya sekedar *klangen* (rasa rindu), karena dulu di masa sulit pangan masyarakat pernah mengonsumsi serangga sebagai pangan alternatif.

Di dalam Program MBG, penyediaan pangan bergizi adalah menjadi keharusan. Di dalam setiap porsi makanan yang disajikan Program MBG aspek keberagaman pangan yang tercermin dari adanya nasi, sayur, lauk, dan buah sudah terpenuhi. Tentang jumlah gizi yang terkandung di dalamnya diketahui bahwa dapur MBG yang disebut Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) telah mempekerjakan juru masak dengan pengawasan ketat para ahli gizi sehingga standar angka kecukupan gizi siswa telah dijadikan acuan dalam menyiapkan porsi-porsi makanan yang akan dikirim ke sekolah.

Persoalan makan tentu bukan sekedar mempertimbangkan berapa kandungan gizi dalam seporsi makanan bergizi gratis. Lebih dari itu, konsumsi pangan adalah juga menyangkut soal budaya pangan, tabu makanan, status sosial makanan, dan halal-haram suatu jenis makanan. Oleh karena itu, sosialisasi pemanfaatan serangga dalam Program MBG, tidak cukup sekedar

informasi yang disampaikan di media massa bahwa serangga akan menjadi alternatif sumber protein dalam Program MBG. Serangga-serangga tertentu yang dianggap menjijikkan harus mendapatkan fatwa MUI tentang status kehalalannya.

Tim Badan Gizi Nasional perlu mencermati data-data produksi serangga di berbagai kabupaten di Indonesia (kalau ada). Apakah benar, bahwa memperoleh serangga sama mudahnya dengan beternak ayam, beternak burung puyuh, dan mencari ikan di lautan? Kalau kita hanya pernah mendengar bahwa di suatu kabupaten ada penjual jangkrik goreng, ini tidak berarti wilayah tersebut merupakan sentra produsen jangkrik, apalagi kemudian kita menyimpulkan bahwa masyarakat di kabupaten tersebut semua doyan makan jangkrik goreng.

Gubernur Jawa Barat memberikan opsi penyelenggaraan makan bergizi gratis dengan memberdayakan kelompok orang tua murid yang memasak untuk siswa-siswa di setiap kelas. Mereka memasak secara bergiliran untuk sekitar 35 siswa per kelas. Opsi lain adalah anak-anak diberi *cash money* dan kemudian uang tersebut diberikan kepada orang tuanya untuk menyiapkan bekal makanan untuk dibawa ke sekolah.

Setiap program, apalagi berskala nasional, akan mempunyai nilai plus-minus dalam penyelenggaraannya. Misalnya, bila Program MBG sudah bisa mencapai target atau sasaran 82,9 juta orang dan semua sekolah di seluruh pelosok tanah air sudah rutin mendapatkan kiriman makanan bergizi gratis, lalu bagaimana nasib penjual makanan di sekolah yang pasti akan mengalami penurunan omzet. Kalau peran SPPG diganti oleh para pemilik kantin di sekolah, sejauh mana mereka bisa memperoleh keuntungan dengan anggaran Rp10.000 per porsi dan apakah ada garansi bahwa gizi dan keamanan pangan yang disajikan memenuhi syarat yang ditetapkan. Demikian pula apabila orang tua diberi *cash money* untuk bekal makanan anaknya, benarkan uang tersebut tidak dipakai untuk keperluan lain-lain.

Kita semua berharap bahwa Program MBG membawa manfaat besar bagi bangsa ini. Dari aspek asupan gizi anak yang lebih baik, ini semua akan berdampak positif pada status gizi dan kecerdasan anak. Dengan melibatkan UMKM penyedia bahan pangan, maka sirkulasi ekonomi lokal akan berputar lebih kencang. Memang sudah saatnya pemerintah memikirkan masalah gizi pada semua kelompok umur, bukan hanya anak balita tetapi juga siswa-siswa sekolah, ibu hamil, ibu menyusui, dan lansia.

Rekomendasi

Promosi pangan lokal untuk konsumsi masyarakat harus dilakukan pada berbagai tingkatan dan berbagai kesempatan. Sejak di posyandu anak-anak balita harus sudah mulai diperkenalkan dengan makanan lokal, demikian pula ketika anak berada di PAUD/TK, SD sampai SMA. Program MBG bisa sangat berperan dalam memperkenalkan pangan lokal untuk generasi muda Indonesia. Introduksi pangan lokal sejak usia dini akan membangkitkan kebanggaan pada setiap anak Indonesia bahwa pangan lokal mempunyai cita rasa dan citra yang unggul sebagai salah satu pilihan pangan kita.

Upaya mengurangi konsumsi beras melalui Program MBG dapat dilakukan dengan sesekali mengganti nasi dengan jagung atau umbi-umbian. Pada saat yang sama penggantian beras harus diikuti dengan peningkatan konsumsi berbagai kelompok pangan lainnya seperti pangan hewani, kacang-kacangan, sayur, buah dll. dengan tetap memperhatikan aspek keseimbangan. Terpenuhinya konsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman menjadi indikator penting untuk peningkatan gizi masyarakat.

Indonesia adalah negara bahari dan oleh sebab itu pemberdayaan nelayan di seluruh wilayah harus menjadi pekerjaan rumah (PR) untuk mendukung Program MBG. Nelayan-nelayan kita tidak boleh lagi kalah bersaing dengan para pencuri ikan yang memiliki kapal-kapal besar. Penegakan hukum dengan ancaman penenggelaman kapal pencuri ikan pernah dijalankan dalam pemerintahan sebelumnya. Intinya, nelayan Indonesia kini harus hidup lebih sejahtera karena pemerintah telah menyediakan pasar (Program Makan Bergizi Gratis) yang akan menyerap produksi ikan mereka.

Tentang alternatif pemanfaatan serangga sebagai sumber protein dalam Program MBG, sejauh yang kini diketahui MUI menghalalkan belalang untuk dimakan, tetapi untuk serangga-serangga jenis lain masih terdapat khilafiyah dari pandangan berbagai ulama, itulah sebabnya diperlukan konfirmasi fatwa MUI bila Badan Gizi Nasional akan menggunakan serangga sebagai menu MBG.

Daftar Pustaka

1. Kementrian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. 2021. Diakses pada 2 Februari 2022, dari <https://kemendes.go.id/>
2. Majid M, Ilmi N, Ramlan P. 2024. Pencegahan Stunting dengan Ikan Lele dan Daun Kelor. Jawa Tengah. PT Nasya Expanding Management
3. Ma'rifah B, Rahmawati, Kusumawardani HD, Marlina L, Anwar K, Uyun HSK, Ekasari A, Permatasari O, Wahyu YI. 2024. *Ilmu Bahan Makanan*. Sumatera Barat. Get Press Indonesia
4. Sutiar NK, Khomsan A, Riyadi H, Anwar F, Kurniati DPY, Astuti W. 2021. Status kesehatan dan asupan mikronutrien vegetarian dan nonvegetarian di Bali. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 17(4): 157-165.
5. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012, No. 227, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia No.5360).
6. Wigna W, Khomsan A. 2011. Kearifan lokal dalam diversifikasi pangan. *Pangan* 20(3): 283-294.