

POLICY BRIEF

TANTANGAN DIVERSIFIKASI KONSUMSI PANGAN

ALI KHOMSAN
2025





PENDAHULUAN

Pangan merupakan kebutuhan yang paling mendasar dari suatu bangsa. Hidup matinya suatu bangsa tergantung pada kemampuan negara dalam mengelola pangan bagi rakyatnya. Bangsa yang kebutuhan pangannya banyak tergantung dari negara lain akan menjadi bangsa yang rapuh, apalagi apabila populasi bangsa tersebut besar. Dengan demikian upaya untuk mencapai kemandirian dalam memenuhi kebutuhan pangan nasional bukan melulu persoalan ekonomi tetapi juga menyangkut ketahanan nasional.

Jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2024 telah melebihi 280 juta jiwa. Kebutuhan pangan meningkat seiring dengan penambahan penduduk dan laju pertumbuhan ekonomi. Oleh karena itu kenaikan permintaan pangan harus diantisipasi dengan peningkatan produksi pertanian bukan sekedar impor.

Persoalan konsumsi pangan yang menyangkut aspek kualitas (keragaman) dan kuantitas dapat berdampak buruk pada mutu kesehatan rakyat. Salah satu ciri ketidakbermutuan konsumsi pangan adalah apabila masyarakat lebih mengandalkan konsumsi pangan sumber karbohidrat. Ketidakberdayaan ekonomi menjadi penyebab utama mengapa rakyat sulit mengakses jenis pangan lain selain karbohidrat.

Beras sebagai makanan pokok menyumbang asupan energi terbesar. Namun, ternyata beras juga menjadi kontributor protein yang signifikan. Upaya-upaya agar masyarakat mendiversifikasikan konsumsi pangan pokok sampai kini belum nyata hasilnya.

Kekurangberhasilan diversifikasi pangan sumber karbohidrat ke arah nonberas disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, beras mempunyai citra superior sehingga preferensi terhadap beras jauh mengungguli preferensi akan jagung, singkong, sagu dsb.

Kedua, ketersediaan beras sepanjang waktu di berbagai wilayah ternyata lebih baik dibandingkan ketersediaan komoditas pangan lainnya. Ketiga, fluktuasi harga beras relatif rendah. Keempat, teknologi pengolahan beras menjadi nasi sangat simpel, dan menghasilkan cita rasa netral yang tidak membosankan.



Orang-orang dengan tingkat ekonomi tinggi pada dasarnya telah mengurangi konsumsi beras tanpa harus disuruh. Mereka mengonsumsi nasi relatif sedikit karena terjadinya pergeseran pola makan. Sarapan tidak lagi harus dengan nasi tetapi diganti dengan roti atau sereal.

PEMAHAMAN DIVERSIFIKASI PANGAN

Diversifikasi pangan merupakan upaya untuk meningkatkan ketersediaan dan konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan berbasis pada potensi sumber daya lokal (KBBI 2025). Penganekaraman melingkupi seluruh aspek terkait pangan, mulai dari penanganan kerawanan pangan, pengembangan sistem distribusi dan stabilisasi harga pangan, serta pengembangan diversifikasi konsumsi dan ketahanan pangan (Bapanas 2024). Pangan merupakan segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati, baik diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan untuk dikonsumsi manusia, sebagai bahan tambahan, bahan baku, digunakan dalam penyiapan, pengolahan, dan/atau pembuatan makanan atau minuman.

Selain penanganan kerawanan pangan, diversifikasi juga dapat mengatasi berbagai masalah gizi dan kesehatan masyarakat. Diversifikasi menjadi langkah strategis dalam mengurangi ketergantungan pada satu jenis bahan pangan, karena tidak ada pangan tunggal dengan kandungan gizi lengkap yang dapat memenuhi semua kebutuhan gizi. Masyarakat menjadikan nasi sebagai pangan pokok dan menganggap belum makan jika belum mengonsumsi nasi. Padahal terdapat 33 jenis umbi berpati, 21 jenis sereal sebagai sumber karbohidrat yang potensial menjadi makanan pokok. Potensi pangan lokal yang belum dioptimalkan, dan ketergantungan terhadap satu jenis pangan seperti beras, menjadi tantangan dalam program diversifikasi pangan (Kemenkes RI 2020).

Pangan lokal yang dapat dikembangkan sebagai pangan pokok sumber karbohidrat nonberas antara lain jagung, sagu, sorgum, talas, ubi jalar dan ubi kayu. Jenis pangan tersebut dapat menjadi alternatif pangan bebas gluten untuk orang yang memiliki alergi atau intoleransi terhadap gluten dengan cara diolah menjadi tepung pengganti terigu.

Selain pangan pokok sumber karbohidrat, diversifikasi juga dapat dilakukan pada bahan pangan sumber protein, baik itu bersumber dari bahan hewani maupun



nabati. Penganekaragaman pangan sumber serat yang berasal dari sayur dan buah dapat menjadi solusi bagi kesehatan masyarakat dalam mencegah dan mengurangi tingginya kejadian penyakit tidak menular (PTM). Saat ini terjadi peningkatan prevalensi dan keparahan penyakit tidak menular yang berkaitan dengan diet modern dan rendahnya konsumsi sayur dan buah. Begitu juga konsumsi diet tinggi lemak pada gen tertentu menyebabkan resistensi insulin, rendah asupan antioksidan menyebabkan obesitas, dan berbagai PTM lainnya berkaitan dengan riwayat asupan gizi yang tidak seimbang. Diversifikasi pangan dan gizi seimbang dapat meningkatkan kesehatan manusia dan juga berkontribusi pada ekosistem yang sehat (Dwivedi *et al.* 2017).

Diversifikasi pangan juga dapat menguntungkan petani dan pengusaha di bidang agroindustri dan menghemat devisa negara, dengan adanya pemanfaatan secara maksimal berbagai jenis pangan lokal yang tersedia. Upaya penganekaragaman pangan berperan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, pembangunan pertanian di bidang pangan dan perbaikan gizi masyarakat, dan ini dapat dilakukan pada setiap tahap sistem pangan mulai dari produksi, konsumsi, pemasaran dan distribusi. Pada aspek produksi, diversifikasi pangan dapat dilakukan dengan dua strategi yaitu secara vertikal dan horizontal.

Diversifikasi vertikal dengan tujuan tidak bergantung pada satu jenis pangan saja contohnya konsumsi makanan pokok divariasikan tidak hanya nasi dari beras, tetapi dari umbi-umbian, jagung dan pangan sumber karbohidrat lainnya. Tujuan dari diversifikasi ini tidak menggantikan konsumsi nasi dengan jenis sereal lain, tetapi melengkapi asupan sehari-hari sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi makro dan mikro. Bahan pangan yang dianekaragamkan akan menambah nilai tambah komoditas sehingga lebih berdaya guna baik itu melalui modifikasi, substitusi, fortifikasi dan nutrifikasi.

Diversifikasi horizontal ialah upaya penganekaragaman produk, baik itu pangan setengah jadi dan pangan siap konsumsi, sehingga konsumen lebih banyak pilihan dan produsen mendapatkan keuntungan dari beragamnya produk yang dijual dengan sasaran konsumen yang berbeda.



FAKTA EMPIRIS DIVERSIFIKASI PANGAN

Pengalaman dari berbagai negara menunjukkan bahwa ketika suatu bangsa semakin sejahtera, maka konsumsi masyarakatnya semakin beragam dan konsumsi berasnya juga semakin menurun. Bangsa-bangsa pemakan nasi seperti Korea mengonsumsi beras hanya 40 kg/kapita/tahun, Jepang 50 kg, dan Indonesia yang paling tinggi sekitar 85 kg. Di antara ketiga negara tersebut maka semua sepakat bahwa Korea dan Jepang kehidupan masyarakatnya lebih sejahtera dari pada Indonesia.

Pegawai Negeri Sipil (PNS) di era Orde Baru dulu mendapat jatah beras 10 kg per kepala beserta anggota keluarganya. Di era reformasi, ada jatah raskin (beras untuk orang miskin) dengan harga sangat murah bagi masyarakat yang kesulitan membeli beras. Ketika didera kesulitan ekonomi, mereka tidak perlu melirik umbi-umbian yang seharusnya dikonsumsi untuk menganekaragamkan konsumsi pangan pokok karena raskin lebih mudah diperoleh.

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. Kenyataannya negara produsen pangan terbesar di dunia adalah Cina dan Amerika Serikat. Kedua negara ini menghasilkan pangan-pangan penting seperti padi-padian, daging, sayuran, dan buah.

Semangat untuk berdiversifikasi perlu juga dilandasi oleh rekayasa teknologi. Besarnya kehilangan pascapanen untuk berbagai komoditi pertanian menunjukkan bahwa kita belum menguasai teknologi secara baik. Bila ketersediaan berbagai komoditi pangan memadai maka harga akan stabil dan terjangkau masyarakat. Ini berarti masyarakat mempunyai akses yang baik untuk beragam produk pangan sehingga ketergantungan pada beras sebagai sumber energi dan protein akan berkurang.

Diversifikasi pangan kini menjadi momentum yang tepat untuk diterapkan karena produksi pangan kita khususnya beras tidak selalu dapat memenuhi kebutuhan penduduk. Diversifikasi pangan 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.

Slogan *one day no rice* mungkin perlu diimplentasikan oleh penduduk di 416 kabupaten dan 98 kota di Indonesia. Seminggu sekali masyarakat tidak makan beras, bangsa Indonesia akan menghemat jutaan ton beras tiap tahun dan impor beras mungkin tidak diperlukan lagi.

Masyarakat Gunung Kidul telah sejak lama mempraktekkan pola makan yang tidak sepenuhnya bergantung pada beras. Di tahun 1950-an mereka mengonsumsi tiwul yang terbuat dari singkong dan umbi-umbian lainnya sebagai makanan pokok. Ini dilakukan sebagai akibat kelangkaan beras dan kemiskinan. Pada awal tahun 1960-an keadaan semakin parah karena serangan hama tikus yang luar biasa. Hewan pengerat yang menjijikkan ini menyerbu ladang dan rumah-rumah penduduk sehingga kasus HO (*Honger Oedem*) merebak sebagai wujud terjadinya masalah gizi berat (kelaparan).

Bagaimana kehidupan di Gunung Kidul saat ini? Keadaan sudah jauh lebih baik, meskipun kemiskinan masih merupakan masalah yang harus diatasi sebagaimana di wilayah lain. Kini, selama masyarakat masih mempunyai persediaan beras, mereka makan nasi seperti penduduk Indonesia lainnya. Makan tiwul hanya sekedar *klangenan* untuk melepas rindu akan pangan tradisional yang dulu mereka akrabi.

Gaplek yang diolah menjadi tiwul, kemudian dicampur dengan nasi menjadi *sega uleng*. Inilah makanan pokok masyarakat Gunung Kidul dulu. Untuk menghindari gaplek dari serangan kutu, masyarakat membuat gogik atau tiwul yang dikeringkan dan tahan berbulan-bulan. Kepuasan makan tiwul timbul karena rasa kenyang yang dapat bertahan lama dibandingkan hanya makan nasi. Sebagian masyarakat malah ada yang beranggapan bahwa makan tiwul dapat memperpanjang umur.

Apakah rakyat Gunung Kidul sedang mempraktekkan diversifikasi pangan pokok? Apakah mereka menanggapi seruan pemerintah tentang perlunya mengurangi tekanan terhadap beras melalui penganekaragaman konsumsi? Kalau penduduk Gunung Kidul berdiversifikasi pangan pokok, maka sesungguhnya dulu mereka mengonsumsi campuran nasi dan tiwul karena dipaksa oleh keadaan.



Kemiskinan dan tantangan alam yang keras telah menggempleng rakyat Gunung Kidul untuk mau makan tiwul dan mengurangi konsumsi beras.

Jadi, strategi yang dapat dilakukan untuk mengurangi konsumsi beras adalah tingkatan kesejahteraan masyarakat melalui pengentasan kemiskinan, membuka lapangan kerja, perbaikan derajat kesehatan dan pendidikan. Masyarakat yang sejahtera akan berkurang konsumsi pangan pokoknya (beras) dan mereka akan lebih berdiversifikasi dengan mengonsumsi aneka ragam pangan khususnya lauk-pauk, buah, dan sayuran. Hal ini juga terjadi di Jepang yang kontribusi konsumsi berasnya telah turun dari 1000 Kalori menjadi hanya 600 Kalori karena masyarakat Jepang yang sejahtera mengonsumsi pangan lain nonberas untuk asupan gizinya.

URBAN FARMING DAN PEKARANGAN

Bertambahnya penduduk menyebabkan bertambahnya kebutuhan sehari-hari sehingga urbanisasi tidak bisa dicegah. Perpindahan penduduk dari desa ke kota, menyebabkan kota dipenuhi oleh hunian dan semakin sempit lahan untuk bertani, sedangkan kebutuhan untuk pangan terus bertambah. Terjadinya peningkatan alih fungsi lahan sawah menjadi nonsawah semakin meningkat dari tahun ke tahun, sehingga mengancam ketahanan pangan nasional.

Pertanian perkotaan atau dikenal dengan istilah *urban farming* adalah alternatif praktik pertanian modern untuk membudidayakan hewan ternak dan hasil pertanian di wilayah perkotaan sehingga tersedia pangan segar (Teoh *et al.* 2024). *Urban farming* pada tahapan lanjutan merupakan bagian dari industri yang memproduksi, memproses dan memasarkan produk dan bahan bakar nabati, terutama dalam mengakomodir permintaan konsumen perkotaan dengan proses berkesinambungan (Sumardjo *et al.* 2021). Beberapa studi menunjukkan manfaat dari *urban farming* dalam hal menurunkan dampak negatif pada lingkungan, seperti menurunkan konsumsi air dan penggunaan pestisida, meningkatkan produksi pangan lokal, meningkatkan ketahanan kota dan mempromosikan hidup berkelanjutan di area perkotaan (Orsini *et al.* 2013; Mirza *et al.* 2025; Saputra *et al.* 2025).

Terdapat empat model *urban farming* yang banyak dipraktekkan di masyarakat, dibedakan berdasarkan ketersediaan lahan, pengelola dan tipe



produksi. Ada *urban farming* komunitas, *indoor*, *rooftop*, dan kebun vertikal. Berdasarkan teknik bertani pada keempat model tersebut terdapat aeroponik, hidroponik, aquaponik, dan *vertical farming*. Aeroponik yaitu menggantungkan akar tanaman di udara dengan memberikan nutrisi langsung ke akar tanpa melalui tanah. Hidroponik menempatkan tanaman langsung pada larutan air kaya nutrisi, sedangkan aquaponic yaitu tanaman ditanam dalam sirkulasi tertutup bersama dengan ternak ikan, karena limbah ikan menjadi sumber zat gizi bagi tanaman. Tanaman disusun secara vertikal ke atas, tidak seperti menanam secara tradisional disebut dengan *vertical farming* (Teoh et al. 2024).

Selain pemanfaatan lahan terbatas untuk digarap menjadi lahan pertanian, pekarangan juga dioptimalkan untuk diversifikasi pangan, terutama pangan bergizi. Pekarangan tidak hanya di sekitar rumah, namun juga di lingkungan sekolah. Dengan optimalisasi pekarangan, ketahanan pangan keluarga dapat terwujud baik itu ditanami sayuran dan buah-buahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bapanas. 2024. Peraturan Badan Pangan Nasional Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2024 Tentang Standar Mutu Produk Pangan Lokal dalam Rangka Penganekaragaman Pangan. [diunduh 2025 Sep 30]. Tersedia pada: https://badanpangan.go.id/storage/app/media/2024/____perbadan_13_2024_Standar____%____20Mutu%20Produk%20Pangan%20Lokal-Penganekaragaman%20Pangan.pdf
- Dwivedi SL, Lammerts van Bueren ET, Ceccarelli S, Grando S, Upadhyaya HD, Ortiz R. 2017. Diversifying Food Systems in the Pursuit of Sustainable Food Production and Healthy Diets. *Trends Plant Sci.* 22(10):842–856.doi:10.1016/j.tplants.2017.06.011.
- KBBI. 2025. Diversifikasi Pangan. Kamus Besar Bahasa Indonesia. [diunduh 2025 Sep 30]. Tersedia pada: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/diversifikasi%20pangan>
- Kemenkes RI. 2020. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Kementrian Kesehatan. Jakarta.
- Orsini F, Kahane R, Nono-Womdim R, Gianquinto G. 2013. Urban agriculture in the developing world: A review. *Agron Sustain Dev.* 33(4):695–720.doi:10.1007/s13593-013-0143-z.
- Mirza MNEE, Waseem H Bin, Rana IA. 2025. Urban agriculture and sustainability: A systematic review and thematic trends. *World Development Sustainability.* 7.doi:10.1016/j.wds.2025.100245.



- Saputra A, Abdoellah OS, Utama GL. 2025. Exploring the role of urban agriculture in indonesia's socio-economic and environmental landscape: A systematic literature review. *Jurnal Ilmu Lingkungan*. 23(1):175–188.doi:10.14710/jil.23.1.175–188.
- Sumardjo, Firmansyah A, Dharmawan L. 2021. Pemberdayaan urban farming pada masyarakat peri-urban sebagai upaya pencapaian SDGs. IPB Press. Bogor.
- Teoh SH, Wong GR, Mazumdar P. 2024. A review on urban farming: Potential, challenges and opportunities. *Innovations in Agriculture*. 7:1–11.doi:10.3897/ia.2024.127816.