

Ancaman Kegagalan Diversifikasi Pangan

Ali Khomsan

Guru Besar, Ketua Program S3 Ilmu Gizi FEMA IPB

PANGAN adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi sehingga pengabaian hak atas pangan dapat dikategorikan pelanggaran HAM. Oleh sebab itu, negara wajib menyediakan pangan bagi rakyatnya dengan harga terjangkau sehingga tujuan akhir berupa terbentuknya masyarakat yang sehat dapat terwujud.

Pemerintah telah sejak lama mendistribusikan raskin (beras untuk keluarga miskin) bagi golongan masyarakat yang kurang beruntung dari segi ekonomi. Dengan harga hanya Rp2.000 per kg, raskin telah menyelamatkan jutaan rakyat dari kemungkinan kurang pangan akibat harga beras normal yang tinggi.

Di lain pihak, pemerintah menghendaki agar diversifikasi pangan sukses dengan menekan konsumsi beras di tingkat masyarakat. Itu bagaikan buah simalakama. Ingin konsumsi beras turun dan digantikan pangan lain, tetapi distribusi raskin mendorong masyarakat untuk tetap setia mengonsumsi beras. Memang kalau harus memilih apakah menyukseskan

diversifikasi pangan secara menyeluruh atau membantu masyarakat miskin mengakses beras murah, pilihan yang lebih utama ialah menolong rakyat miskin.

Jika becermis pada negara-negara lain yang juga merupakan konsumen beras, kita memang layak untuk mengatakan diversifikasi pangan pokok telah gagal. Mengapa? Rakyat Malaysia dan Jepang ialah pemakan nasi seperti halnya kita, tetapi mereka hanya mengonsumsi beras sekitar 60 kg/kapita/tahun, sementara rakyat kita makan beras 139 kg/kapita/tahun. Kalau toh kurang dari angka tersebut, masih tetap lebih dari 100 kg/kapita/tahun.

Semangat berdiversifikasi sebaiknya dibebankan pada rakyat golongan menengah ke atas, bukan untuk rakyat miskin. Orang-orang dengan tingkat ekonomi tinggi dapat mengurangi konsumsi beras dan mereka mampu menggeser pola konsumsi pangannya. Sarapan tidak lagi harus dengan nasi, tetapi diganti dengan sereal. Golongan masyarakat yang hidup makmur bisa mengonsumsi lauk pauk hewani

yang akan menekan konsumsi beras. Mereka bisa makan buah lebih banyak yang membuat perut kenyang tanpa harus makan nasi.

Pangan lain nonberas dengan harga yang mahal lebih sulit diakses orang miskin. Mereka hanya mampu membeli raskin kemudian makan dengan lauk seadanya. Sulit bagi orang miskin untuk berdiversifikasi mengonsumsi pangan lain nonberas. Jadi, biarlah rakyat miskin tetap bisa menikmati raskin dengan harga murah.

Menata pola konsumsi

Selama ini masyarakat memandang beras dengan citra superior sehingga preferensi terhadap beras jauh mengungguli preferensi akan jagung, singkong, sagu, dan sebagainya. Selain itu, ketersediaan beras sepanjang waktu di berbagai wilayah ternyata lebih baik jika dibandingkan dengan ketersediaan komoditas pangan lainnya. Teknologi pengolahan beras menjadi nasi sangat simpel dan menghasilkan cita rasa netral yang tidak membosankan.

Gaung diversifikasi pangan harus selalu disuarakan agar masyarakat (baca: orang kaya) tidak lagi berlomba-lomba makan nasi. Keberagaman

konsumsi pangan telah masuk Pedoman Gizi Seimbang yang dianjurkan sejak 1996 oleh Departemen Kesehatan. Oleh sebab itu, yang harus dilakukan pemerintah ialah perlu terus-menerus menyosialisasikan pentingnya diversifikasi pangan.

Menata pola konsumsi pangan masyarakat dapat dilakukan melalui pendidikan. Kurikulum di PAUD (pendidikan anak usia dini), TK, SD, dan seterusnya harus menekankan tentang diversifikasi sebagai pangkal hidup sehat. Dengan demikian, pola konsumsi pangan beragam dapat terinternalisasi dalam benak setiap anak Indonesia, dan ketika mereka dewasa kelak akan makin mudah bagi seluruh lapisan masyarakat untuk bersama-sama mengurangi konsumsi beras.

Pendekatan dari celah birokrasi telah dimulai Wali Kota Depok yang meluncurkan program *One Day No Rice*. Dalam satu minggu dipilih satu hari tertentu, pada hari tersebut seluruh masyarakat diimbau untuk tidak makan nasi. Kantin-kantin di perkantoran menjual pangan pokok nonberas agar pegawai atau PNS di siang hari tetap makan, tetapi tanpa nasi.

Dampak kebijakan semacam itu akan cukup signifikan bila munculnya *One Day No Rice* berasal dari Kementerian Dalam Negeri yang kemudian digaungkan ke seluruh kabupaten/kota di seluruh Indonesia. Jadi, diversifikasi pangan bukan melulu urusannya Kementerian Pertanian atau Kementerian Kesehatan, melainkan kementerian lain juga bisa menelurkan kebijakan yang prodiversifikasi pangan.

Pola konsumsi pangan yang bermutu gizi seimbang mensyaratkan perlunya diversifikasi pangan dalam menu sehari-hari. Pangan yang beraneka ragam sangat penting karena tidak ada satu jenis pangan pun yang dapat menyediakan gizi bagi seseorang secara lengkap. Dengan konsumsi yang beraneka ragam, kekurangan zat gizi dari satu jenis pangan akan dilengkapi gizi dari pangan lainnya. Pada sisi lain, kesadaran akan pentingnya konsumsi pangan beraneka ragam menyebabkan ketergantungan terhadap satu jenis pangan dapat dicegah sehingga akan memantapkan ketahanan pangan rumah tangga.

Praktik diversifikasi

Masyarakat Gunung Kidul telah sejak lama mempraktik-