



Mengkonsumsi Pangan Lokal

Kirsfianti L. Ginoga

email: (klginoga@gmail.com)

Termarjinalisasinya potensi pangan dan obat lokal Indonesia berkontribusi pada terjadi penurunan imunitas, kesehatan dan pengeluaran ekonomi masyarakat. Masyarakat dan generasi muda telah mengubah pola kebiasaan makan (diet) dengan menjauhi pangan tradisional local dan lebih memilih pangan modern atau makanan kontemporer yang sebagian besar disajikan secara cepat. Hal ini utamanya didorong oleh globalisasi, iklan-iklan televisi, dan masuknya pangan cepat saji serta makanan kemasan. Ketersediaan bahan pangan tradisional juga menjadi salah satu isu karena tanaman pangan lokal sebagai bahan penting pangan tradisional mulai menghilang akibat banyaknya penggunaan pestisida untuk kegiatan pertanian, penebangan pohon pelindung, sistem pertanian monokultur, dan konversi lahan. Perubahan pangan dan kebiasaan pangan (diet) ternyata berdampak pada kesehatan. Saat ini terjadi peningkatan kasus penyakit tidak menular contohnya diabetes (penyakit gula), hipertensi (darah tinggi), obesitas (kegemukan), dan tinggi kolesterol yang cukup mengkhawatirkan. Pada saat yang bersamaan kasus kurang gizi termasuk kekurangan zat gizi mikro banyak diderita anak – anak dan wanita yang memang rentan terhadap masalah gizi. Kekurangan gizi baik dalam bentuk gizi kurang, gizi buruk ataupun pendek atau stunting adalah permasalahan gizi utama di Indonesia. Hingga saat ini masih terdapat 15% anak balita yang menderita gizi kurang dan gizi buruk. Sedangkan kekurangan gizi yang menyebabkan anak pendek stunting diderita oleh hampir 40% balita Indonesia. Penyebab utama dari masalah gizi adalah kurangnya keragaman pangan (terbatasnya jenis pangan), malnutrisi dan buruknya kebiasaan pangan sangat berhubungan dengan besarnya ketergantungan terhadap tanaman pokok seperti beras.

Beras adalah makanan utama masyarakat yang memiliki peran budaya sangat penting. Namun, beras saja tentu tidak dapat memenuhi kelengkapan zat gizi yang dibutuhkan oleh seseorang. Nasi dapat membuat seseorang tidak lapar, namun tidak mampu memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan untuk hidup sehat. Selain nasi sebagai pangan pokok, akan sangat baik apabila masyarakat tidak melupakan konsumsi pangan tradisional lainnya. Hal ini karena Indonesia memiliki 17% dari total spesies SDH dunia, yaitu sebagai berikut: 11% tumbuhan berbunga, 12% mamalia, 15% herpetofauna, 17% burung dan 37% ikan. Karena itu tinjauan perspektif potensi Etno-bioprospeksi biotechnology, bioprospeksi, bio induksi, bio fertilizer dan bio plastik Indonesia merupakan tantangan dan peluang besar untuk menjadikan Indonesia sebagai Bangsa dan Negara Kuat Makmur-Berdaulat pangan local

Pangan dan obat global (Gambar 1.) telah menguras uang rakyat sangat besar per tahun. Padahal Indonesia kaya akan Sumber Daya Alam dan



Gambar 1. Pangan dan Obat Global

berpotensi untuk bahan baku obat. Sagu, Aren, Kelapa, Lontar dll milik masyarakat lokal yang nyata-nyata telah mendukung kehidupan mereka secara berkelanjutan sudah saatnya untuk dikembangkan dengan dukungan SDM hebat dan IPTEK modern.

Paling tidak terdapat tujuh komoditas pangan lokal sumber karbohidrat non beras yang potensial mengganti nasi, yaitu singkong, talas, sagu, jagung, pisang, ubi, dan kentang. seperti singkong, ubi, talas, dan sagu. Masing – masing pangan pokok tersebut memiliki kandungan gizi yang berbeda dan mampu melengkapi kebutuhan pangan dan gizi yang dibutuhkan seseorang. Pangan – pangan pokok tersebut dahulunya ditanam oleh kakek-nenek kita dan dari sudut pandang ilmu gizi, tidak ada alasan untuk melupakan pangan-pangan tersebut sepenuhnya. Bahkan di Eropa dan Amerika, saat ini konsumen telah kembali mengkonsumsi pangan-pangan yang sehat dan atau pangan organik, dan hal ini menjadi suatu trend di sana. Keenam komoditas tersebut dapat dikonsumsi sebagai pengganti nasi. Secara lengkap keanekaragaman pangan pokok Indonesia dapat dilihat pada Gambar 2.

Keanekaragaman Pangan Pokok Indonesia Harus Dibangkitkan Kembali Selain Beras



Gambar 2. Keanekaragaman pangan pokok Indonesia

Peningkatan status gizi masyarakat merupakan salah satu investasi jangka panjang. Melalui pemanfaatan agrobiodiversitas lokal, berarti juga akan melestarikan pengetahuan dan budaya lokal, serta melestarikan sumber genetik tanaman yang berharga. Pengintegrasian biodiversitas terhadap pertanian yang berkelanjutan dan tahan terhadap perubahan iklim akan meningkatkan kelestariannya karena mampu menghadapi bencana alam seperti badai, kekeringan, ataupun banjir. Pendekatan pelestarian pengetahuan dan budaya lokal ini akan dapat mengurangi goncangan sosial, lingkungan, dan ekonomi di masa yang akan datang.

Biodiversitas lokal dapat dieksplorasi dan digunakan menurut perspektif pangan, gizi, kesehatan, budaya, lingkungan, dan pertanian. Pendekatan ini menganggap bahwa intervensi dan kebijakan tidak hanya terbatas pada beras ataupun tanaman pangan komersial (cash crop), namun juga mencakup sayuran, buah-buahan, serta kacang-kacangan dan polong-polongan. Padahal, pangan – pangan tersebut mampu memberikan zat gizi mikro dan serat yang dibutuhkan. Mengonsumsi lebih banyak lauk pauk, sayuran, serta kacang-kacangan dan polong-polongan dapat memperbaiki kualitas konsumsi pangan. Pendekatan penganeekaragaman pangan dan pertanian merupakan suatu hal yang hemat biaya, sensitif-budaya, dan suatu cara berkelanjutan yang mampu meningkatkan derajat gizi dan kesehatan masyarakat, pertanian yang tahan terhadap perubahan iklim dan bencana alam, serta keanekaragaman pendapatan dan pengembangan produk baru. Sudah saatnya untuk melestarikan tanaman lokal dan memanfaatkannya untuk penganeekaragaman pangan dan peningkatan status gizi dan kesehatan. World Health Organization (WHO) menganjurkan untuk mengonsumsi setidaknya 400 gram sayur dan buah per hari. Kebutuhan sayur keluarga dapat dipenuhi dengan pola hidroponik, misalnya untuk tanaman salada, bayam, kangkung atau lainnya. Sayur lokal dengan teknik hidroponik dapat meningkatkan kebutuhan gizi sayuran dengan cara relative mudah dan murah. Hidroponik merupakan teknik budidaya tanaman tanpa menggunakan media tanah, melainkan menggunakan air sebagai media tanamnya. Keuntungan hidroponik adalah: (a) tidak memerlukan lahan yang luas (b) mudah dalam perawatan (c) memiliki nilai jual yang tinggi.

Untuk pemenuhan konsumsi buah-buahan yang kaya vitamin seperti pepaya, manga, pisang, jambu. alpukat, duku, rambutan, manggis dan lain-lain dapat dipenuhi dari pasar local atau menanam di pekarangan atau tanbulpot atau tanaman yang dibudidayakan didalam pot yang tujuannya yaitu untuk hiasan taman pekarangan ataupun untuk sumber makanan buah.