

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Budaya konsumsi pangan sebagian besar masyarakat Indonesia selama ini masih pada upaya pemenuhan kebutuhan energi untuk melakukan aktivitas secara fisik. Pengertian pangan seringkali dibatasi hanya pada pangan pokok sumber karbohidrat yaitu beras. Kesalahan ini harus segera diluruskan, karena apabila negara tidak mampu menyediakan beras yang cukup bagi masyarakat, dikatakan bahwa masyarakat telah kekurangan pangan, padahal sumber karbohidrat tidak hanya beras. Masih banyak bahan pangan pokok lokal sumber karbohidrat yang dapat menggantikan beras sebagai sumber energi (Hanafi, 2010).

Konsumsi makanan pokok merupakan proporsi terbesar dalam susunan hidangan di Indonesia, karena dianggap terpenting di antara jenis makanan lain. Suatu hidangan apabila tidak mengandung bahan makanan pokok dianggap tidak lengkap oleh masyarakat. Orang merasa puas asalkan bahan makanan pokok tersedia lebih besar dibanding jenis makanan lain. Di satu sisi, makanan dalam pandangan sosial budaya, memiliki makna lebih luas dari sekedar sumber gizi. Hal ini terkait dengan kepercayaan, status, prestis, kesetiakawanan dan ketentraman dalam kehidupan manusia (Mapandin, 2005). Pada sebagian masyarakat berbagai jenis makanan mempunyai nilai sosial. Orang cenderung mengonsumsi bahan makanan yang mempunyai nilai sosial tertentu yang dianggap sesuai dengan tingkat sosial mereka dan hal ini seringkali tidak sesuai dengan nilai gizi makanan. Makanan yang bernilai gizi tinggi diberi nilai sosial rendah atau sebaliknya (Hidayah & Nurul, 2012).

Salah satu kelompok masyarakat yang memiliki kebiasaan makan yang berbeda adalah masyarakat adat Kampung Cireundeu Kota Cimahi Jawa Barat, yaitu masyarakat yang mengonsumsi beras singkong (rasi)

sebagai makanan pokok. Kebiasaan ini berbeda dengan masyarakat Jawa Barat pada umumnya yang mengonsumsi beras sebagai makanan pokok. Alasan masyarakat Cireundeu mengonsumsi nasi singkong (rasi) yaitu karena aliran kepercayaan yang dianutnya yang mewajibkan pengikutnya mengonsumsi makanan non beras (Putranto dan Taufik, 2014). Kondisi ini menunjukkan betapa kuatnya pengaruh faktor sosial budaya terhadap tradisi dan budaya pangan masyarakat.

Budaya pangan masyarakat Cireundeu terbentuk karena adanya berbagai pengaruh yang saling terkait, baik pengaruh dari sosial budaya, agama dan kepercayaan, karakteristik alam dan lingkungan yang mencakup penyediaan pangan alamiah, serta pengetahuan gizi dan kesehatan yang ada pada masyarakat tersebut. Pola konsumsi nasi singkong (rasi) terbentuk sebagai akibat adanya pengalaman sejarah masa lalu dimana masyarakat sulit untuk mendapatkan beras karena ulah penjajah (Putranto dan Taufik, 2014).

Rasi merupakan produk sampingan dari pengolahan singkong menjadi tapioka sehingga kandungan karbohidrat, protein dan lemak sangat rendah akan tetapi tinggi serat kasar. Umbi-umbian yang dikonsumsi sebagai makanan pokok utama hanya menyumbang sedikit energi dalam konsumsi harian. Singkong sebagai pangan sumber energi hanya mengandung karbohidrat sekitar 44% dari karbohidrat yang terdapat pada beras, kandungan energi hanya sekitar 40,5% dan protein hanya 17,6% dari kandungan energi dan protein yang terdapat pada beras (Tejasari, 2005). Sehingga asupan energi maupun protein dari nasi singkong sangat kecil jika hal ini tidak diimbangi dengan asupan energi dan protein dari jenis pangan lain yang akan mengakibatkan asupan zat gizi rendah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mapandin (2005) di Kecamatan Wamena Kabupaten Jayawijaya, dimana ubi jalar sebagai makanan pokok yang dikonsumsi rumah tangga hanya menyumbangkan energi sebesar 46% AKE, dibanding rumah tangga yang mengonsumsi ubi jalar bersama nasi dapat menyumbangkan energi lebih banyak yaitu 53% AKE. Sedangkan

rumah tangga yang mengonsumsi ubi jalar bersama dengan makanan pokok non beras lainnya memberi kontribusi energi mencapai 50% AKE atau lebih tinggi dibandingkan hanya mengonsumsi ubi jalar saja.

Masyarakat adat Kampung Cireundeu masih mengonsumsi nasi singkong sebagai makanan pokok, pada umumnya beras singkong (rasi) sebanyak 500 gram per hari atau setara 2000 kkal dikonsumsi oleh seluruh keluarga. Susunan hidangan yang berbahan dasar singkong sebagai bahan makanan pokok memerlukan suplementasi kebutuhan zat-zat gizi yang lebih banyak pada lauk-pauk, sayuran, serta buah-buahan. Apabila hal tersebut kurang, maka akan terjadi defisiensi zat gizi (Putranto & Taufik, 2014).

Kandungan gizi nasi putih mengandung karbohidrat yang tinggi, akan tetapi mengandung serat rendah. Hal ini dapat meningkatkan risiko diabetes mellitus karena nasi putih lebih mudah dicerna dan diserap oleh tubuh sehingga dapat meningkatkan glukosa darah dengan cepat (Witasari *et al.*, 2009). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Wirawanni (2012), terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat terhadap kadar glukosa darah puasa ($r=0,638$, $p=0,000$). Sedangkan singkong mengandung tinggi serat pangan serta kandungan amilosa yang cukup tinggi yang menyebabkan indeks glikemik rendah. Indeks Glikemik adalah tingkatan pangan menurut efeknya terhadap kadar glukosa darah yang berguna untuk menentukan respon glukosa darah terhadap jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Astuti *et al.*, 2011). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Diniarti (2017), bahwa pemberian nasi siger (bahan dasar singkong) menunjukkan kadar glukosa darah seseorang 2 jam post prandial sebesar 89 mg/dL lebih rendah daripada nasi putih sebesar 95 mg/dL dan pemberian nasi siger pada penderita diabetes tipe 2 selama 28 hari dapat menurunkan kadar glukosa darah dari 179,5 mg/dL menjadi 157,5 mg/dL.

Berdasarkan persentase Angka Rawan Pangan tahun 2016 terdapat 32,73 juta penduduk atau 12,69 % dari seluruh penduduk di Indonesia

yang mengalami kondisi sangat rawan pangan, apabila tidak ditangani secepat mungkin akan menjadi rawan pangan akut yang menyebabkan kelaparan (BPS, 2016). Ketahanan pangan adalah kondisi pemenuhan kebutuhan pangan bagi rumah tangga yang tercermin dari ketersediaan pangan yang cukup, baik jumlah dan mutunya, aman, merata serta terjangkau. Martianto (2005), menunjukkan bahwa jumlah proporsi rumah tangga yang defisit energi pangan di setiap provinsi masih tinggi. Berkaitan dengan hal itu, diversifikasi pangan menjadi salah satu pilar utama dalam mewujudkan ketahanan pangan.

Diversifikasi pangan adalah penganekaragaman jenis pangan untuk meningkatkan mutu zat gizi makanan, baik secara kualitas maupun kuantitas. Tujuan diversifikasi konsumsi pangan dalam penerapannya lebih ditekankan sebagai usaha untuk menurunkan tingkat konsumsi beras karena hingga saat ini beras masih dianggap sebagai makanan pokok masyarakat Indonesia (Martianto, 2005). Konsumsi beras per kapita tahun 2016 adalah 98 kilogram per tahun. Jumlah ini meningkat dibanding tahun sebelumnya yang hanya 97,2 kilogram per tahun (BPS, 2016). Dengan adanya diversifikasi pangan pada jenis makanan pokok, diharapkan dapat membantu mengurangi konsumsi beras serta mencegah terjadinya rawan pangan yang terjadi. Salah satunya dengan mengonsumsi nasi singkong sebagai makanan pokok.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan asupan energi, zat gizi makro dan kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan jenis makanan pokok masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.

B. Identifikasi Masalah

Semakin padatnya penduduk mengakibatkan peningkatan kebutuhan pangan khususnya pada makanan pokok. Lingkungan sosial memberikan gambaran jelas tentang perbedaan pola makan. Setiap masyarakat atau suku mempunyai kebiasaan makan yang berbeda sesuai kebiasaan yang dianut. Hal ini menyebabkan semakin beragamnya

konsumsi jenis makanan pokok, sehingga sudah saatnya kita kembali memperhatikan pangan-pangan potensial seperti umbi-umbian yang dapat menjadi substitusi beras, misalnya rasi yang terbuat dari singkong. Masyarakat Kampung Cireundeu Cimahi Jawa Barat, dengan tanpa memperhatikan segala macam himbauan tentang diversifikasi pangan, ternyata telah menerapkan pola pangan non beras sejak tahun 1924. Masyarakat Cireundeu merasa cocok makan nasi singkong (rasi) karena kesesuaian dengan cara hidup mereka.

Pada umbi-umbian terutama singkong mengandung zat gizi yang baik untuk tubuh. Diantaranya mengandung serat pangan yang dapat menurunkan kadar trigliserida dalam darah serta dapat mengendalikan penyakit diabetes mellitus. Namun umbi-umbian yang dikonsumsi sebagai makanan pokok utama, hanya menyumbang sedikit energi dalam konsumsi harian. Begitu pula dengan kandungan protein dalam singkong masih kurang jika dibandingkan dengan beras. Sehingga asupan energi maupun protein dari rasi sangat kecil jika hal ini tidak diimbangi dengan asupan energi dan protein dari jenis pangan lain yang akan mengakibatkan asupan zat gizi rendah.

C. Pembatasan Masalah

Dengan adanya pola diversifikasi pangan sumber makanan pokok terdapat beberapa faktor dan masalah dalam tingkat asupan makan seseorang. Menjawab permasalahan dari penelitian ini, maka peneliti membatasi dengan meneliti perbedaan asupan energi, zat gizi makro dan kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan jenis makanan pokok masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan asupan energi, zat gizi makro dan kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan jenis makanan pokok masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi?”

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan asupan energi, zat gizi makro dan kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan jenis makanan pokok masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik (jenis kelamin, umur, pendidikan, dan pendapatan) masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.
- b. Mengidentifikasi asupan energi berdasarkan jenis makanan pokok pada masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.
- c. Mengidentifikasi asupan karbohidrat berdasarkan jenis makanan pokok pada masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.
- d. Mengidentifikasi asupan protein berdasarkan jenis makanan pokok pada masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.
- e. Mengidentifikasi asupan lemak berdasarkan jenis makanan pokok pada masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.
- f. Mengidentifikasi kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan jenis makanan pokok pada masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.
- g. Menganalisis perbedaan asupan energi berdasarkan jenis makanan pokok pada masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.
- h. Menganalisis perbedaan asupan karbohidrat jenis makanan pokok pada masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.

- i. Menganalisis perbedaan asupan protein berdasarkan jenis makanan pokok pada masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.
- j. Menganalisis perbedaan asupan lemak berdasarkan jenis makanan pokok pada masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.
- k. Menganalisis perbedaan kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan jenis makanan pokok pada masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai perbedaan asupan energi, zat gizi makro dan kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan jenis makanan pokok masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.

2. Bagi Prodi Ilmu Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah variabel-variabel penelitian yang sudah ada sebelumnya dan dapat menambah daftar kepustakaan yang dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengalaman dan menambah wawasan serta pengetahuan mengenai perbedaan asupan energi, zat gizi makro dan kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan jenis makanan pokok masyarakat adat di Kampung Cireundeu Kota Cimahi.

G. Keterbaruan Penelitian

Keterbaruan penelitian mengenai perbedaan jenis makanan pokok dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.1
Keterbaruan Penelitian

No	Nama	Tahun	Judul	Design	Hasil Penelitian
1	Fahmi Hamjah Siregar	2015	Perbedaan Ph Saliva dan Kadar Glukosa Darah Sebelum dan Sesudah Konsumsi Nasi Putih dan Singkong.	<i>Eksperiment al klinis</i>	Terdapat perbedaan nilai pH saliva, pada nasi putih dan singkong didapatkan perbedaan pada menit ke 5, 10, 20, dan 30 dan secara statistik signifikan ($p < 0,05$). Pada kadar glukosa darah antara nasi putih dan singkong didapatkan perbedaan pada menit ke 0, 30, 60, 90, dan 120 dimana pada nasi putih terjadi peningkatan pada menit ke 30 dan 60, dan pada singkong peningkatan terjadi hanya pada menit ke 30 dan secara statistik signifikan ($p < 0,05$).
2	Fitri, Yekti Wirawanni	2014	Hubungan Konsumsi Karbohidrat, Konsumsi Total Energ, Konsumsi Serat, Beban Glikemik dan latihan Jasmani Dengan Kadar Glukosa	<i>Observasio nal</i>	Terdapat hubungan bermakna dengan dara glukosa darah puasa dan glukosa darah 2 jam postprandial pada konsumsi karbohidrat, konsumsi total energi, konsumsi serat, beban glikemik, frekuensi latihan jasmani, dan

No	Nama	Tahun	Judul	Design	Hasil Penelitian
			Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2		durasi latihan jasmani (p=0,000)
3	Hesty Dwi Septiawah yuni	2014	Perbedaan Asupan Energi, Asupan Protein dan Status Gizi pada Anak Usia 8-14 Tahun yang Mengonsumsi Nasi Singkong dan Nasi Padi di Kampung Adat Cireundeu Kota Cimahi.	<i>Cross Sectional</i>	Tidak ada perbedaan asupan energi (p=0,065), asupan protein (p=0,177), status gizi (IMT/U) (p=0,294, status gizi (TB/U) (p=0,209) pada anak usia 8-14 tahun yang mengonsumsi nasi singkong dan nasi padi.
4	Kelik Putratnto dan Ahmad Taofik	2014	Pola Diversifikasi Konsumsi Pangan Masyarakat Adat Kampung Cireundeu Kota Cimahi	<i>Survey Explanatori</i>	Tingkat konsumsi gizi masyarakat adat Cireundeu dengan pangan pokok rasi dalam kategori baik, penetapan ini berdasarkan tingkat konsumsi energi 89,5% dan tingkat konsumsi protein 112,3%. Faktor dominan tingkat konsumsi energi adalah pengetahuan gizi ibu, sedangkan faktor pendidikan berpengaruh

No	Nama	Tahun	Judul	Design	Hasil Penelitian
					terhadap tingkat konsumsi protein.
5	Abdullah Bin Arif, Agus Budiyanto, Hoerudin	2013	Nilai Indeks Glikemik Produk Pangan dan Faktor-Faktor yang Memengaruhinya	<i>Deskriptif</i>	Nilai IG produk pangan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain kadar serat pangan, kadar amilosa dan amilopektin, kadar lemak dan protein, daya cerna pati, dan cara pengolahan. Semakin tinggi kadar serat pangan total, rasio amilosa/amilopektin, serta lemak dan protein maka nilai IG semakin rendah, Sementara daya cerna pati yang tinggi menyebabkan nilai IG yang tinggi.
6	Trinidad, <i>et al</i>	2012	Sweet Potato and Cassava Can Modify Cholesterol Profile in Human with Moderately Raised Serum Cholesterol Level	<i>Case Control</i>	Ubi jalar dan singkong dapat meningkatkan HDL-C dan menurunkan LDL-C pada sampel dengan kadar glukosa dan kolesterol serum yang cukup tinggi. ($p < 0,05$). Asupan ubi jalar dan singkong yang berkelanjutan dapat mencegah penyakit

No	Nama	Tahun	Judul	Design	Hasil Penelitian
					kardiovascular serta diabetes mellitus tipe 2
7	Verawati Hasan, Susi Astuti, dan Susilawati	2011	Indeks Glikemik Oyek dan Tiwul dari Umbi Garut, Suweg, dan Singkong	<i>Eksperimental</i>	Indeks glikemik (IG) oyek garut sebesar 41, oyek suweg 42, oyek singkong sebesar 30, sedangkan tiwul garut memiliki IG sebesar 40, tiwul suweg 40, dan tiwul singkong sebesar 29. Oyek dan tiwul garut, suweg dan singkong tergolong memiliki nilai IG rendah (<55).

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah desain penelitian, perbedaan jenis variabel dan sampel penelitian. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah asupan energi, zat gizi makro, kadar glukosa darah sewaktu dan jenis makanan pokok. Sampel penelitian yaitu dewasa usia 20-45 tahun yang mengonsumsi nasi singkong (rasi) dan nasi beras.