

## Pengaruh Diversifikasi Pangan Terhadap Peningkatan Kualitas Gizi: Strategi Menuju Ketahanan Pangan dan Kesehatan

Ahmad Sabaha<sup>1</sup>, Destira Putri Andita<sup>2</sup>, Laila Amilia<sup>3</sup>, Ratu Salza Alya Sabila<sup>4</sup>, Khoirul Irpani<sup>5</sup>, Deris Desmawan<sup>6</sup>

Program Studi Ilmu Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

\*Email:

[deridesmawan@untirta.ac.id](mailto:deridesmawan@untirta.ac.id), [ahmdsbha11@gmail.com](mailto:ahmdsbha11@gmail.com), [putridentira8@gmail.com](mailto:putridentira8@gmail.com), [lailaamilia03@gmail.com](mailto:lailaamilia03@gmail.com),  
[khoirulirfani05@gmail.com](mailto:khoirulirfani05@gmail.com), [ratusalzaalysabila@gmail.com](mailto:ratusalzaalysabila@gmail.com)

Diterima: 15-12-2024 | Disetujui: 16-12-2024 | Diterbitkan: 17-12-2024

### ABSTRACT

*Food diversification is one form of human effort to diversify food availability. Food diversification can help realize food independence, reduce dependence on food imports, and improve the quality of community nutrition. However, not all humans can fulfill their food needs, making it difficult to diversify food. This study aims to analyze food diversification policies in influencing the improvement of people's nutritional quality. This research was conducted using quantitative and descriptive methods. The existence of food diversification policies cannot be separated from demographic, socio-cultural and economic factors of farming households. Research Results.*

**Keywords:** Food Diversification, Nutrition Quality, Food Security, Health.

### ABSTRAK

Diversifikasi pangan merupakan salah satu bentuk upaya manusia untuk melakukan penganekaragaman dalam ketersediaan pangan. Diversifikasi pangan dapat membantu mewujudkan kemandirian pangan, mengurangi ketergantungan impor pangan, dan meningkatkan kualitas gizi masyarakat. Namun tidak semua manusia dapat mencukupi kebutuhan pangan sehingga sulit untuk melakukan diversifikasi pangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebijakan diversifikasi pangan dalam mempengaruhi peningkatan kualitas gizi masyarakat. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dan deskriptif. Adanya Kebijakan diversifikasi pangan tidak terlepas dari faktor demografi, social-budaya maupun ekonomi rumah tangga tani. Hasil Penelitian.

**Kata Kunci:** Diversifikasi Pangan, Kualitas Gizi, Ketahanan Pangan, Kesehatan.

**Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:**

Putri Andita, D., Sabaha, A. ., Amilia, L. ., Salza Alya Sabila, R. ., Irpani, K. ., & Desmawan, D. . (2024). Pengaruh Diversifikasi Pangan Terhadap Peningkatan Kualitas Gizi: Strategi Menuju Ketahanan Pangan dan Kesehatan. *PENG: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 2(1b), 1895-1903. <https://doi.org/10.62710/vzc5ze14>

## PENDAHULUAN

Pangan adalah merupakan kebutuhan dasar serta hak asasi manusia yang mempunyai peran penting di dalam kesehatan dan perkembangan intelektual. Konsumsi pangan yang cukup dan memiliki gizi seimbang menjadi faktor utama dalam meningkatkan kualitas hidup, Kesehatan, serta produktivitas manusia. Diversifikasi pangan yang mencakup variasi dalam jenis makanan yang di konsumsi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi yang beragam. Berbagai pendekatan, baik dari segi ekonomi, sosial, maupun perilaku Masyarakat, sangat diperlukan untuk memastikan tercapainya pola konsumsi yang sehat, yang akan menjadi suatu kontribusi pada kemajuan suatu negara.

## KAJIAN TEORI

### Ketahanan Pangan

Ketahanan pangan yaitu kondisi terpenuhinya kebutuhan setiap individu atas pangan, baik jangkaun maupun pasti, yang mencakup aspek ketersediaan, aksesibilitas, pemanfaatan, dan stabilitas. Menurut UU Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan, ketahanan pangan berarti terwujudnya keadaan teraturnya gizi masyarakat Indonesia guna hidup sehat, aktif, dan produktif. Hal ini sangat penting bagi menjadikan pembangunan berkelanjutan, karena ketahanan pangan saling terkait dengan kesehatan, pendidikan, dan produktivitas.

### Diversifikasi Pangan

Diverifikasi pangan juga dapat merujuk pada upaya untuk mendorong masyarakat untuk memakan lebih banyak serta lebih berbagai bentuk makanan pokok, dengan tujuan memperluas gizi serta mengurangi kecenderungan ketergantungan pada satu makanan pokok, terutama beras. Kebutuhan akan konsumsi gizi terkait dengan variasi pangan pokok yang luas seperti ekor, jagung, dan padi, mungkin berhubungan dengan keinginan aspek berserat dari personel penduduk yang nyaman;;; para peneliti menganalisis hubungan lama antara pola konsumsi pangan dengan tingkat kesehatan.

### Hubungan Diversifikasi Pangan dengan Ketahanan Pangan

- Mengurangi ketergantungan pada sumber pangan tunggal diversifikasi pangan membantu mengurangi ketergantungan masyarakat pada satu jenis bahan pangan, seperti beras. Di Indonesia, beras merupakan sumber karbohidrat utama yang dikonsumsi oleh hampir seluruh penduduk. Ketergantungan ini dapat menyebabkan kerentanan terhadap fluktuasi harga dan ketersediaan beras. Dengan memperkenalkan berbagai sumber karbohidrat alternatif seperti jagung, umbi-umbian, dan sagu, masyarakat dapat lebih tahan terhadap krisis pangan.
- Variasi pada pola makan tidak menyajikan hanya serat, sebaliknya ada protein vitamin dan mineral, semuanya diambil dari berbagai sumber makanan tumbuh-tumbuhan atau hewan sama sekali. Hal ini oleh sebab itu merupakan amat penting bagi segala masalah nutrisi under and menginkan mencapai semakin baiknya tingkat kesehatan masyarakat.
- Dukungan terhadap pertanian local Diversifikasi mendorong pengembangan produk pangan lokal, yang dapat meningkatkan pendapatan petani dan memperkuat ekonomi lokal. Ini juga membantu

mengurangi ketergantungan pada impor bahan pangan, sehingga mendukung kemandirian pangan nasional.

### **Hubungan Diversifikasi Pangan dengan Kesehatan Optimal**

- a. Meningkatkan kualitas gizi. Diversifikasi pangan meningkatkan asupan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Karena masyarakat bisa mengkonsumsi berbagai makanan termasuk sayur, buah, jinten, dan sumber protein hewani, maka kebutuhan mikronutrien lebih baik dipenuhi. Penelitian menunjukkan masyarakat makan pangan lokal yang beragam mampu mencegah kekurangan mikronutrien seperti, vitamin A dan zat besi yang sering terjadi pada individu yang hanya makan satu makanan pokok, yaitu nasi.
- b. Menetapkan berkelanjutan dan aksesibilitas Diversifikasi. Pangan lokal memudahkan masyarakat mengakses dan memperoleh akses yang layak. Sebagian masa sumber daya lokal pangan, keberlanjutan lingkungan, meningkatkan prinsip makan sehat, berbagai manfaata ganda: memperluas keberlanjutan. Menurunkan ketergantungan bahan pangan makanan impor.
- c. Pemerintah juga dapat memainkan peran dalam mendorong diversifikasi pangan dengan memberikan insentif dan pendukungan untuk mengembangkan bahan pangan lokal. Program ini bertujuan: Menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya berbagai makanan bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat pada umumnya

### **Permasalahan dalam Diversifikasi Pangan**

- a. Ketergantungan pada sumber pangan tunggal  
Penduduk Indonesia merata sangat mengandalkan beras sebagai sumber karbohidrat utama. Troto sudah ada upaya upaya untuk menjajikan pemakain pangan setu lokal, misalno adalah kon sumsi jagung dan umbi umbian, namun sebenarnjo sj masyarakat lebih memilih beras karena raso dan kebiasaan. Hal ini menjaavo keberhasilan diversifikasi pangan setu lokal, padahal diversifikasi pangan ini d harapkan dapt memberika kualitas pangan dan ketahanan pangan.
- b. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran gizi  
Sesedikitnya pengetahuan tentang ruang lingkup pentingnya diversifikasi pangan dan gizi seimbang di antara masyarakat juga menjadi rintangan yang signifikan. Orang banyak tidak tahu mengapa mereka harus makanan yang beragam, sehingga tidak hanya mereka mempertahankan kebiasaan makan monoton, tetapi juga tidak mengonsumsi makanan bergizi setiap hari.
- c. Aksebilitas dari harga pangan  
Bahan makanan bergizi juga sering lebih mahal dan mungkin tidak tersedia di pasar lokal, jadi tidak banyak masyarakat yang bisa membelinya. Oleh karena itu, konsumsi makanan yang bergizi juga rendah, terutama di kalangan masyarakat yang memiliki pendapatan rendah.
- d. Kebijakan dan dukungan pemerintah  
Meskipun terdapat kebijakan yang mendukung keragaman pangan, penerapannya seringkali tidak konsisten. Kebijakan yang tumpang tindih dan kurangnya dukungan terhadap pengembangan pangan lokal menghambat efektivitas upaya diversifikasi.
- e. Perubahan pola konsumsi

Masyarakat cenderung lebih menyukai makanan olahan atau makanan cepat saji yang tidak selalu menyehatkan

Hal ini menyebabkan berkurangnya konsumsi pangan lokal yang bergizi, seperti sayur mayur dan buah-buahan, yang merupakan bagian dari pola makan

### **Tujuan penelitian**

- a. Menganalisis Pengaruh Diversifikasi Pangan terhadap Kualitas Gizi  
Analisis ini buat mengeksplorasi bagaimana diversifikasi pangan, yaitu peningkatan variasi pada jenis kuliner yg dikonsumsi, bisa berkontribusi dalam peningkatan kualitas gizi. Hal ini meliputi pengukuran asupan nutrisi berdasarkan banyak sekali asal pangan & bagaimana hal tadi bisa memenuhi kebutuhan gizi yg seimbang
- b. Mengidentifikasi Jenis Pangan yg Efektif pada Diversifikasi  
Identifikasi ini bertujuan buat menemukan asal pangan cara lain yg bisa menggantikan ketergantungan dalam satu jenis bahan pangan, misalnya beras. Dengan mengenali banyak sekali jenis tumbuhan yg mempunyai potensi menjadi asal karbohidrat, protein, & nutrisi lainnya, warga bisa lebih gampang mengadopsi pola makan yg lebih majemuk
- c. Menilai Dampak Diversifikasi Pangan terhadap Ketahanan Pangan  
Penelitian ini jua bertujuan buat menilai pengaruh diversifikasi pangan terhadap ketahanan pangan pada taraf tempat tinggal tangga, menggunakan mengeksplorasi bagaimana variasi pada konsumsi pangan bisa mengurangi ketergantungan dalam satu jenis bahan pangan, misalnya beras.
- d. Menyusun Strategi buat Meningkatkan Kesadaran Masyarakat  
menaikkan pencerahan warga mengenai pentingnya diversifikasi pangan & pola makan seimbang menjadi langkah menuju kesehatan optimal & ketahanan pangan.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk menganalisis pengaruh diversifikasi pangan terhadap peningkatan kualitas gizi. Data dikumpulkan melalui survei terhadap sampel masyarakat, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan hubungan antara variabel diversifikasi pangan dan kualitas gizi sebagai langkah strategis menuju ketahanan pangan dan kesehatan optimal.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Konsep Diversifikasi Pangan**

- a. Definisi Diversifikasi dan Pentingnya dalam Pola Makan Sehat  
Dalam diversifikasi pangan ini mengacu pada praktik mengonsumsi makanan yang berbeda dari sumber yang berbeda. Dalam hal ini penting untuk menjaga pola makan sehat karena pada setiap makanan memiliki kadar nutrisinya masing-masing. Pola makan yang bervariasi dapat memenuhi

berbagai jenis kebutuhan tubuh seperti halnya, protein, vitamin, mineral, serta serat yang tidak diperoleh hanya dari satu jenis makanan.

b. **Peran Variasi Makanan dalam Menyediakan Berbagai Sumber Nutrisi**

Variasi makanan mempunyai peran penting dalam menyediakan sumber nutrisi yang beragam. Misalnya, dengan berbagai jenis makana seperti gandum, sayuran, buah-buahan, dan protein dari hewan, serta tumbuhan. Maka dari jenis-jenis tersebut kita dapat memperoleh kombinasi nutrisi yang lebih menyeluruh. Karena hal ini, sangat krusial dalam menurunkan risiko. Kekurangan nutrisi yang sering muncul akibat bergantung terhadap jenis makanan tertentu yang profil nutrisinya kurang.

### **Keterkaitan Diversifikasi Pangan dengan Kualitas Gizi**

a. **Peningkatan Kualitas Gizi**

Peningkatan kualitas gizi adalah upaya yang dilakukan untuk memastikan individu atau masyarakat mendapatkan asupan gizi yang seimbang dan memadai guna mendukung kesehatan, pertumbuhan, dan produktivitas. Isu ini penting karena kekurangan maupun kelebihan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti stunting, obesitas, dan penyakit tidak menular.

### **1. Pentingnya Kualitas Gizi**

Kualitas gizi memengaruhi berbagai aspek kehidupan, antara lain:

- a) **Pertumbuhan Fisik:** Gizi yang baik membantu anak tumbuh dengan optimal.
- b) **Kesehatan:** Kekurangan gizi meningkatkan risiko penyakit, sedangkan kelebihan gizi dapat memicu obesitas.
- c) **Produktivitas:** Gizi yang memadai meningkatkan konsentrasi dan daya tahan tubuh.
- d) **Perkembangan Otak:** Nutrisi seperti zat besi, yodium, dan DHA penting untuk perkembangan otak, terutama pada anak-anak.

### **2. Indikator Peningkatan Kualitas Gizi**

Beberapa indikator yang digunakan untuk menilai kualitas gizi suatu masyarakat meliputi:

1. **Prevalensi Stunting:** Anak pendek akibat kekurangan gizi kronis.
2. **Prevalensi Wasting:** Berat badan rendah terhadap tinggi badan.
3. **Prevalensi Obesitas:** Kelebihan berat badan atau lemak tubuh.
4. **Angka Konsumsi Energi dan Protein:** Jumlah energi dan protein yang dikonsumsi per hari.
5. **Indeks Massa Tubuh (IMT):** Digunakan untuk menilai status gizi orang dewasa.

### **3. Strategi Peningkatan Kualitas Gizi**

1. **Perbaikan Pola Makan:**

- a) Meningkatkan konsumsi makanan bergizi seimbang (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral).
- b) Mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih.

2. **Edukasi Gizi:**

Memberikan penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang kepada masyarakat.

3. **Fortifikasi Makanan:**

Menambahkan zat gizi ke makanan pokok, seperti fortifikasi tepung terigu dengan zat besi.

4. **Pemberian Makanan Tambahan (PMT):**

Program bantuan gizi untuk kelompok rentan seperti balita, ibu hamil, dan lansia.

5. **Intervensi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK):**

Memberikan asupan gizi yang optimal dari kehamilan hingga anak usia 2 tahun.

4. **Tantangan Peningkatan Kualitas Gizi**

1. **Kemiskinan:** Keterbatasan akses terhadap makanan bergizi.
2. **Kurangnya Edukasi:** Banyak masyarakat belum memahami pentingnya gizi seimbang.
3. **Perubahan Gaya Hidup:** Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori dan rendah nutrisi.
4. **Isu Lingkungan:** Bencana alam atau perubahan iklim yang memengaruhi ketersediaan pangan.

**Tabel 1. Data Gizi di Indonesia (Sumber: Riskesdas 2018 dan Data Terbaru)**

| Indikator                                     | Prevalensi (%) |
|-----------------------------------------------|----------------|
| Stunting pada Balita                          | 24,4 (2021)**  |
| Wasting pada Balita                           | 7,7 (2021)**   |
| Obesitas Dewasa                               | 21,8           |
| Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil | 17,3           |

Data terbaru untuk prevalensi stunting telah menunjukkan penurunan dibanding tahun sebelumnya, dari 30,8% pada 2018 menjadi 24,4% pada 2021, berkat intervensi yang masif melalui program pemerintah.

b. **Contoh Penerapan Diversifikasi Pangan**

Di sejumlah negara seperti Thailand dan Jepang, telah menerapkan diversifikasi yang dilakukan dengan baik. Di Thailand, berbagai varian nasi seperti nasi merah dan nasi hitam serta aneka sayuran dan banyak dengan ikan lokal yang dikonsumsi secara teratur dengan hal ini bisa memperbaiki gizi masyarakat. Adapun di Jepang, pola diet banyak yang mengandung ikan, kedelai dan sayuran yang telah terbukti manfaatnya untuk kesehatan jangka panjang serta menjadi pengurangan risiko penyakit diabetes dan jantung.

**Strategi Pangan Beragam untuk Meningkatkan Ketahanan Pangan**

a. **Metode Produksi Pangan**

Untuk mencapai diversifikasi pangan, maka perlu adanya pendekatan produksi yang mengutamakan beragam sumber pangan. Dalam metode ini meliputi pengembangan teknologi pertanian yang mendukung bentuk tanaman dan pemeliharaan berbagai jenis hewan, serta berfokus pada usaha yang meningkatkan ketahanan pangan area lokal.

b. **Peningkatan Produksi setempat**

Pentingnya pengembangan sistem pertanian terpadu, yaitu dengan menggabungkan antara pertanian tanaman serta peternakan, yang mana keduanya ini sangat krusial untuk mendukung diversifikasi pangan. Dengan adanya optimalisasi sumber daya lokal yang termasuk dalam tanaman pangan asli serta hewan peliharaan tradisional, dapat menambah ketahanan pangan di tingkat komunitas.

c. **Pentingnya Pendidikan untuk Masyarakat**

Pengaruh Diversifikasi Pangan Terhadap Peningkatan Kualitas Gizi:  
 Strategi Menuju Ketahanan Pangan dan Kesehatan  
 (Sabaha, et al)

Pendidikan kepada masyarakat mengenai nilai pola konsumsi, yang beragam dan teknik memasak menggunakan bahan lokal sangatlah vital. Terdapat program edukasi kesehatan yang mengedepankan pilihan makanan bergizi, yang dapat membantu masyarakat beradaptasi dan merubah pola konsumsi mereka.

### **Dukungan Kebijakan**

- a. Peran pemerintah  
Pemerintah diperlukan bereperan aktif untuk menciptakan kebijakan yang memfasilitasi diversifikasi pangan. Misalnya, dari program pendidikan, dukungan finansial kepada petani lokal, seta riset tentang makanan bergizi yang mudah diakses. Karena dengan kebijakan yang mendorong variasi dalam konsumsi makanan akan membantu mengurangi ketergantungan akan pangan pada impor.
- b. Partisipasi Daerah dan Program Kerja Daerah  
Dengan hal ini pemerintah daerah bisa memperkuat diversifikasi pangan dengan memaksimalkan sumber daya pangan lokal dan mendidik masyarakat mengenai pola makan yang sehat.

### **Dampak Terhadap Kesehatan Optimal**

- a. Pencegahan Stunting, Amnemia dan Penyakit Tidak Menular  
Diversifikasi pangan ini memiliki peran kunci yang penting untuk mencegah masalah gizi misalnya seperti, stunting, amnemia, dan penyakit tidak menular contohnya, diabetes serta tekanan darah tinggi. Dengan mengonsumsi jenis makanan yang kaya akan gizi. Anak-anak akan tumbuh dengan optimal, sedangkan untuk orang dewasa berguna untuk menurunkan risiko penyakit akibat kebiasaan makanan yang buruk.
- b. Dampak Jangka Panjang  
Pengimplentasian diversifikasi pangan berguna untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, dengan mengurangi beban penyakit mengenai gizi serta meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan masyarakat.

### **Tantangan dan Hambatan**

- a. Hambatan dalam Implementasi Diversifikasi Pangan  
Terdapat hambatan utama dalam pelaksanaa diversifikasi pangan yang meliputi masalah ekonomi, akses terbatas terhadap makanan, serta kesulitan dalam mengubah kebiasaan masyarakat. Ketergantungan terletak pada jenis makanan tertentu seperti beras, atau mie juga menjadi penghalang untuk mencapai variasi di dalam pola makan.
- b. Solusi Strategis  
Beberapa langkah berikut yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini diantaranya sebagai berikut:
  - 1) Meningkatkan distribusi pangan lokal supaya aksesibilitasnya lebih baik
  - 2) Memberikan pelatihan serta penyuluhan kepada petani guna untuk meningkatkan produksi makanan lokal yang sehat
  - 3) Memberikan dorongan terhadap masyarakat agar mau mengonsumsi makanan yang lebih bergizi



## KESIMPULAN

Diversifikasi pangan merupakan langkah penting untuk menciptakan ketahanan pangan serta memperbaiki kualitas gizi masyarakat. Melalui kebijakan yang mendukung, pendidikan yang tepat serta pengembangan sistem produksi lokal maka dengan itu kita dapat mendirikan pola makan yang lebih sehat. Meskipun masih ada tantangan dalam pelaksanaan diversifikasi pangan. Dengan ini solusi yang sesuai dapat membantu mengatasi masalah dengan memastikan keberlanjutan program ini demi kesehatan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Covid-19, E. d. (2022). Nani Apriani Natsir Djide, Novi Puspitasari, Sulfiana. *indonesian journal of community dedication*.
- D Yadi Heryadi, B. R. (2024). Diversifikasi konsumsi pangan pokok berbasis potensi lokal dalam mewujudkan ketahanan pangan dalam rumah tangga. *mimbar agribisnis: jurnal pemikiran masyarakat ilmiah berwawasan agribisnis* , 10 (1), 843-850.
- indonesia, a. k. (2003). mewa ariani dan ashari. *arah kendala dan pentingnya diversifikasi konsumsi pangan di indionesia mewa aryani dan ashari*, 99-112 volume 21.
- indonesia, O. f. (2024). Dwi Krusita Yanti , Ilmi Usrotin Choiriyah . *Indonesian Journal of Public Review* , 1-18.
- Indonesia, P. D. (2022). A.M Wardhana, M.I Fauzi, R.P. Hendarti, G.K Arini. *Post Pandemic Economy Recorvery*, 20-29.
- kanigaran), D. p. (2011). keppi sukesi, agustina sinta. *keppi sukesi, agustina sinta; diversifikasi pangan sebagai salah satu , sepa; vol. 7 no. 2*.
- kidul, D. k. (2008). Ni Made Suryastiri Y.P . *Ekonomi Pembangunan*, vol.13 no.1 april 2008 hal 51-60.
- lokal, s. p. (2014). gatoet S. hardono. *setrategi pengembangan diversikasi pangan lokal gatoet S.hardono*, 1-17.
- playen, d. d. (2023 vol. 37). sudrajat. *makalah geografi indonesia* , 92-103.
- selatan, P. p. (2021). Virgiana V. Rumawas, Herman Nayoan, Neni Kumayas . *jurnal governance* , 1-12.
- utara, P. D. (Vol 3 no 2). Ummi Fadhla , Dr Hasan Basri Tarmizi, SU . *jurnal ekonomi dan keuangan* , 349-359.