

POLA KONSUMSI MASYARAKAT PERKOTAAN DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN

Ariyanti Hartari

PENDAHULUAN

Kebiasaan makan merupakan tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan. Kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan kaidah sehat dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan kesehatan. Kebiasaan makan yang tidak sehat dalam memilih jenis makanan juga dapat berdampak pada masalah kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas. Kebiasaan makan masyarakat dengan susunan hidangannya merupakan manifestasi dari kebudayaan masyarakat yang disebut *lifestyle* atau gaya hidup. Kebiasaan makan menunjukkan keanekaragaman konsumsi yang cukup bervariasi.

Terkait dengan gaya hidup perkotaan (*urban lifestyle*) dalam hal makanan sehat, tulisan ini bertujuan membahas pola konsumsi masyarakat perkotaan, serta kaitannya dengan kesehatan masyarakat.

POLA KONSUMSI MASYARAKAT PERKOTAAN

Keberagaman konsumsi pangan sangat dipengaruhi oleh pendapatan rumah tangga. Namun pengukuran dan pengumpulan data pendapatan rumah tangga sulit dilakukan, maka pengeluaran sering digunakan sebagai indikator untuk menggambarkan tingkat pendapatan rumah tangga. Badan Pusat Statistik (BPS) mengelompokkan pengeluaran rumah tangga menjadi dua, yaitu pengeluaran untuk pangan dan barang-barang bukan pangan. Secara umum, proporsi pengeluaran masyarakat perkotaan lebih besar untuk barang-barang bukan pangan dibandingkan pengeluaran untuk pangan. Hal ini terlihat pada Gambar 1.

30 Peran MST dalam Mendukung *Urban Lifestyle* yang Berkualitas



Sumber: Badan Pusat Statistik (2016)

Gambar 1. Rerata Persentase Pengeluaran Per Kapita Sebulan di Perkotaan Indonesia (2007 – 2014)

Masyarakat perkotaan cenderung lebih banyak mengeluarkan pendapatannya untuk konsumsi sektor non makanan. Kondisi krisis moneter pada tahun 2007 – 2010 mengakibatkan peningkatan pengeluaran di sektor makanan dan penurunan konsumsi di sektor non makanan. Kondisi perekonomian yang membaik pada periode 2012-2014 mengakibatkan penurunan konsumsi di sektor makanan dan peningkatan konsumsi di sektor non makanan.



Sumber: Badan Pusat Statistik (2016)

Gambar 2. Rerata Persentase Pengeluaran Per Kapita Sebulan di Perdesaan Indonesia (2007-2014)

Hal sebaliknya terjadi pada masyarakat perdesaan. Konsumsi masyarakat perdesaan di sektor makanan lebih tinggi daripada sektor non makanan. Proporsi pengeluaran masyarakat perdesaan untuk sektor makanan lebih dari 50%. Kondisi krisis ekonomi cenderung tidak mempengaruhi konsumsi masyarakat perdesaan di sektor non makanan. Hal ini terlihat pada data di Gambar 1. yang tidak menunjukkan kenaikan atau penurunan secara signifikan. Berdasarkan data pada Gambar 1. dan 2. ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan masyarakat perkotaan lebih sejahtera dibandingkan masyarakat perdesaan.

Terdapat hubungan yang negatif antara proporsi pengeluaran bahan pangan dan ketahanan pangan ditinjau dari akses ke pangan (Pakpahan, Saliem, & Suhartini, 1993):

1. Semakin besar proporsi pengeluaran rumah tangga untuk bahan pangan, maka akses terhadap bahan pangan adalah rendah. Semakin besar proporsi pengeluaran rumah tangga untuk bahan pangan juga menunjukkan rendahnya kepemilikan bentuk kekayaan lain yang dapat ditukarkan dengan bahan pangan.
2. Semakin kecil proporsi pengeluaran rumah tangga untuk bahan pangan, maka akses terhadap bahan pangan adalah besar, atau menunjukkan semakin tinggi ketahanan pangannya.
3. Semakin kecil proporsi pengeluaran rumah tangga untuk bahan pangan, juga menunjukkan tingginya kepemilikan bentuk kekayaan lain yang dapat ditukarkan dengan bahan pangan.

Ketahanan pangan rumah tangga juga dapat dilihat dari pendapatan rumah tangga dan konsumsi gizi rumah tangga (Johnson dan Toole, 1999), diadopsi oleh Maxwell & Smith (2000) sebagai berikut:

1. Rumah tangga tahan pangan yaitu bila proporsi pengeluaran pangan rendah (kurang dari 60 persen dari pengeluaran rumah tangga) dan cukup mengkonsumsi energi (>80 persen dari syarat kecukupan energi).
2. Rumah tangga rentan pangan yaitu bila proporsi pengeluaran pangan tinggi (lebih dari 60 persen dari pengeluaran rumah tangga) dan cukup mengkonsumsi energi (>80 persen dari syarat kecukupan energi).
3. Rumah tangga kurang pangan yaitu bila proporsi pengeluaran pangan tinggi (lebih dari 60 persen dari pengeluaran rumah tangga) dan kurang mengkonsumsi energi (\leq 80 persen dari syarat kecukupan energi).
4. Rumah tangga rawan pangan yaitu bila proporsi pengeluaran pangan tinggi dan tingkat konsumsi energinya kurang.

32 Peran MST dalam Mendukung *Urban Lifestyle* yang Berkualitas

Fenomena yang terlihat dalam masyarakat urban dewasa ini adalah kegiatan konsumsi yang semakin mendominasi kehidupan sehari-hari, termasuk konsumsi pangan. Konsumsi pangan termasuk konsumsi energi dan protein sangat dipengaruhi oleh daya beli masyarakat dan kesadaran masyarakat terhadap pangan dan gizi. Diversifikasi konsumsi pangan pada prinsipnya adalah memberikan pilihan kepada masyarakat dalam kegiatan konsumsi di sektor pangan yang sesuai dengan citarasa dan selera konsumen, serta untuk menghindari kebosanan terhadap menu makanan yang sama setiap harinya dalam rangka mendapatkan pangan dan gizi yang cukup dan baik untuk hidup sehat dan aktif.

Berdasarkan pertemuan para ahli pangan dan gizi di Bangkok yang diselenggarakan oleh *Food and Agriculture Organization-Regional Office for ASIA and the Pacific* (FAO-RAPA) pada tahun 1989, dirumuskan bahwa konsumsi pangan yang ideal terdiri atas 57 – 68% karbohidrat, 10 – 13% protein, dan 20 – 30% lemak. Rumusan ini kemudian diimplementasikan dalam bentuk energi dari 9 kelompok pangan yang dikenal dengan istilah Pola Pangan Harapan (PPH). Sembilan kelompok pangan tersebut adalah (1) padi-padian, (2) umbi-umbian, (3) pangan hewani, (4) minyak dan lemak, (5) makanan/minuman jadi, (6) kacang-kacangan, (7) gula, (8) sayur dan buah, (9) sumber pangan lain.

Berdasarkan PPH, konsumsi energi dari kelompok padi-padian seharusnya 50%. Perkembangan konsumsi energi dan kualitas konsumsi pangan penduduk Indonesia Tahun 2010 – 2014 ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1.
Perkembangan Konsumsi Energi dan Kualitas Konsumsi Pangan Penduduk Indonesia Tahun 2010 – 2014

Kelompok Pangan	2010			2011			2012			2013			2014		
	Gram	Energi	% AKG												
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)
1. Padi-padian	306,7	1205	60,2	312,6	1223	61,2	296,7	1155	57,7	296,0	1164	58,2	295,9	1164	58,2
2. Umbi-umbian	39,8	47	2,3	44,3	54	2,7	33,9	41	2,0	32,4	39	1,9	31,8	38	1,9
3. Pangan Hewani	102,3	178	8,9	106,4	186	9,3	101,8	183	9,1	98,5	174	8,7	102,6	183	9,2
4. Minyak dan Lemak	25,6	229	11,5	25,9	232	11,6	26,9	241	12,1	25,9	233	11,6	27,0	243	12,1
5. Buah/biji Berlemak	9,5	52	2,6	8,6	47	2,4	7,9	43	2,1	7,1	39	1,9	7,0	38	1,9
6. Kacang-kacangan	24,1	63	3,2	24,8	61	3,0	23,6	59	2,9	23,3	58	2,9	23,2	57	2,8
7. Gula	29,9	109	5,5	28,7	105	5,2	24,8	91	4,5	25,5	93	4,7	24,6	90	4,5
8. Sayur dan Buah	264,9	108	5,4	247,2	104	5,2	249,5	100	5,0	238,9	96	4,8	256,3	101	5,0
9. Lain-lain	51,2	34	1,7	56,3	36	1,8	55,5	32	1,6	57,2	35	1,8	58,9	36	1,8
TOTAL		2025	101,3		2048	102,4		1945	97,0		1931	96,5		1950	97,4
SKOR PPH	58,7			85,6			83,5			81,4			83,4		

Sumber: Kementerian Pertanian (2015)

34 Peran MST dalam Mendukung *Urban Lifestyle* yang Berkualitas

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat adanya peningkatan perkembangan konsumsi energi dan kualitas konsumsi pangan penduduk Indonesia khususnya pada tahun 2010 ke 2011. Kelompok padi-padian (beras, jagung, terigu) masih mendominasi konsumsi masyarakat Indonesia. Konsumsi energi dari kelompok padi-padian cenderung mengalami peningkatan pada tahun 2010-2011 dan 2012-2014. Kondisi ini menunjukkan bahwa preferensi masyarakat terhadap beras sangat besar dan sulit diubah. Bahkan terjadi kecenderungan perubahan pola pangan pokok utama dari non beras ke beras. Hal ini terlihat dari konsumsi kelompok pangan umbi-umbian yang terus menurun dari 2010-2014. Masyarakat yang memiliki pola konsumsi pangan pokok yang beragam lebih mudah menyesuaikan atau menerima pola makan baru dibandingkan dengan masyarakat yang pangan pokoknya hanya beras. Menurut Wiranatakusuma & Suhadjo (1991), kondisi lingkungan terutama sosial budaya mempunyai pengaruh besar terhadap pola makan.

Secara inheren beras mempunyai kelebihan dibandingkan pangan sumber karbohidrat lainnya. Beras mempunyai cita rasa yang lebih enak, lebih mudah diolah dan komposisi gizinya lebih baik dibandingkan pangan sumber karbohidrat lain. Kelebihan beras tersebut ditunjang dengan berbagai kebijakan pemerintah untuk terus mencapai dan mempertahankan produksi beras melalui swasembada pangan khususnya beras, pembangunan sarana dan prasarana jalan yang memudahkan transportasi dan lalu lintas barang sehingga beras mudah diperoleh di wilayah terpencil sekalipun. Konsumsi beras bagi sebagian masyarakat juga menunjukkan status sosial yang dimilikinya. Hal ini didukung oleh kebijakan pemerintah untuk mencintai beras sehingga timbul pergeseran paradigma bahwa masyarakat yang beralih konsumsi dari beras ke non beras (jagung atau umbi-umbian) dianggap rawan pangan.

Hasil Susenas menunjukkan bahwa sepanjang 2010-2014 tingkat konsumsi beras rumah tangga Indonesia terus menurun secara konsisten dengan rerata laju penurunan sebesar -0,2% pertahun. Hal ini menunjukkan bahwa secara perlahan tingkat ketergantungan masyarakat Indonesia terhadap beras sebagai satu-satunya asupan karbohidrat terus berkurang. Kecenderungan ini tentu menggembirakan karena diversifikasi atau penganekaragaman pangan terjadi di masyarakat dan peningkatan kebutuhan beras nasional dapat ditekan sehingga laju impor beras dapat ditekan bahkan dikurangi. Namun penurunan konsumsi beras masyarakat

perkotaan tidak diimbangi dengan peningkatan konsumsi komoditas pangan lokal selain beras. Peningkatan justru terlihat dari konsumsi produk olahan tepung terigu seperti mie instan dan roti.

Tabel 2.
Data Proyeksi dan Realisasi Kelompok Bahan Pangan Padi-padian dan Umbi-umbian Tahun 2013-2014

No	Kelompok Bahan Pangan	2013			2014		Selisih Proyeksi & Realisasi	2015 Proyeksi
		Proyeksi	Realisasi	Selisih Proyeksi & Realisasi	Proyeksi	Realisasi		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	Padi-padian	25.974.708,60	26.686.685,90	2,74%	25.915.525,90	27.232.240,00	5,08%	25.641.968,10
	Beras	23.402.024,40	23.788.542,10	1,65%	23.422.464,30	24.249.505,00	3,53%	23.251.690,90
	Jagung	625.533,80	402.800,90	-35,61%	658.746,60	289.445,00	-56,06%	687.702,40
	Terigu	1.947.150,40	2.495.342,90	28,15%	1.834.315,00	2.593.390,00	41,38%	1.702.574,80
2	Umbi-umbian	7.215.399,80	2.908.890,50	-59,68%	8.285.956,40	2.924.287,00	-64,71%	9.324.352,00
	Singkong	5.031.349,50	1.674.406,00	-66,72%	5.818.055,60	1.647.201,00	-71,69%	6.584.108,00
	Ubi Jalar	1.132.270,80	619.579,30	-45,28%	1.294.018,10	690.921,00	-46,61%	1.450.717,40
	Kentang	731.042,50	400.758,70	-45,18%	824.008,10	382.075,00	-53,63%	913.414,70
	Sagu	119.938,80	110.878,50	-7,55%	127.524,40	100.385,00	-21,28%	134.325,70
	Umbi Lainnya	201.798,20	103.268,00	-48,83%	222.350,20	103.705,00	-53,36%	241.786,20

Sumber: Kementerian Pertanian (2015)

Berdasarkan data pada Tabel 2., terlihat adanya kenaikan realisasi kebutuhan konsumsi terigu sebesar 28,15% pada tahun 2013 dan 41,38% pada tahun 2014. Terjadi kenaikan kebutuhan konsumsi terigu dari tahun 2013 – 2014 sebesar 13,3%. Sebaliknya terjadi penurunan realisasi kebutuhan bahan pangan di kelompok jagung dan semua kelompok umbi-umbian baik singkong, ubi jalar, kentang, sagu, dan umbi lainnya. Penurunan konsumsi umbi-umbian cukup tajam terjadi pada kelompok singkong dan sagu. Fenomena ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan konsumsi pangan pokok dari jagung, singkong dan sagu yang beralih ke beras. Secara tanpa sadar, masyarakat memandang komoditas umbi-umbian dan jagung sebagai komoditas inferior dan hanya cocok untuk masyarakat berpendapatan rendah sehingga sebagian masyarakat mengalihkan fungsi jagung dan umbi-umbian lain dari makanan pokok menjadi makanan selingan.

Konsumsi beras sangat erat kaitannya dengan pendapatan masyarakat. Makin tinggi pendapatan, tingkat konsumsi beras juga semakin tinggi, kemudian pada tingkat pendapatan tertentu konsumsi beras masyarakat akan menurun. Bila pendapatan masyarakat Indonesia sudah cukup tinggi, diduga konsumsi beras akan menurun secara nyata. Hukum Bennet menyatakan bahwa proporsi bahan pangan pokok berpati dalam konsumsi rumah tangga makin berkurang dengan meningkatnya pendapatan dan beralih ke pangan yang berkalori lebih mahal.

Hal ini terlihat dari data pada Tabel 3., masyarakat dengan pengeluaran per kapita sebulan <Rp100.000,00 cenderung mengonsumsi umbi-umbian sebagai kelompok pangan sumber karbohidrat. Konsumsi kelompok pangan padi-padian oleh kelompok masyarakat dengan pengeluaran per kapita sebesar Rp100.000,00-Rp199.999,00 cenderung menurun. Namun konsumsi kelompok pangan padi-padian oleh kelompok masyarakat dengan pengeluaran per kapita sebesar Rp200.000,00-Rp749.999,00 cenderung mengalami peningkatan. Konsumsi kelompok pangan padi-padian oleh kelompok masyarakat dengan pengeluaran per kapita sebesar Rp200.000,00-Rp749.999,00 diduga bersumber dari terigu dan produk olahan terigu seperti mie, pasta, dan roti. Konsumsi kelompok pangan padi-padian oleh kelompok masyarakat dengan pengeluaran per kapita sebesar Rp750.000,00 – >Rp1.000.000,00 cenderung mengalami penurunan.

Penurunan Konsumsi kelompok pangan padi-padian oleh kelompok masyarakat dengan pengeluaran per kapita sebesar Rp750.000,00 –

38 Peran MST dalam Mendukung *Urban Lifestyle* yang Berkualitas

>Rp1.000.000,00 disebabkan oleh peningkatan alokasi pengeluaran untuk kelompok makanan buah-buahan dan meningkatnya kesadaran kelompok masyarakat ini mengenai pengaruh konsumsi karbohidrat berlebih terhadap kesehatan. Kesadaran sebagian kelompok masyarakat bahwa konsumsi kelompok pangan sumber karbohidrat dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas yang akan meningkatkan risiko terjangkitnya penyakit diabetes dan kardiovaskuler seperti jantung koroner, stroke, dan kanker (WHO, 2000).

Tabel 3.
Pengeluaran Kelompok Makanan berdasarkan Golongan Pengeluaran Per Kapita Sebulan Tahun 2013 - 2014

Kelompok Makanan	Golongan Pengeluaran per Kapita Sebulan (rupiah)																							
	Kurang dari 100 000			100 000- 149 999			150 000- 199 999			200 000- 299 999			300 000- 499 999			500 000- 749 999			750 000- 999 999			1 000 000 dan lebih		
	2013	2014	Selisih	2013	2014	Selisih	2013	2014	Selisih	2013	2014	Selisih	2013	2014	Selisih	2013	2014	Selisih	2013	2014	Selisih	2013	2014	Selisih
Padi-padian	35292	25714	-9578	42480	40441	-2039	46280	46115	-165	49719	50957	1238	53801	55361	1560	62179	63701	1522	66653	67471	818	66014	66330	316
Umbi-umbian	2531	18214	15683	2770	3165	395	3024	3155	131	2363	2482	119	2735	2868	133	3161	3455	294	3792	4193	401	4349	5096	747
lkan	5158	9643	4485	7204	7861	657	8779	8808	29	12770	13108	338	20281	21499	1218	30037	31342	1305	41008	41555	547	53178	56039	2861
Daging	-	-	-	193	574	381	1027	1161	134	2308	2734	426	5783	5959	176	12339	12247	-92	20951	20292	-659	36985	37631	646
Telur dan susu	189	-	-	1476	2287	811	3270	3239	-31	6231	6241	10	11353	11642	289	20062	20544	482	31432	30362	-1070	55247	55617	370
Sayur-sayuran	5239	-	-	10129	9819	-310	13514	12707	-807	18523	17341	-1182	25827	23733	-2094	33634	31404	-2230	40907	37551	-3356	48353	43092	-5261
Kacang-kacangan	935	-	-	3049	3029	-20	4045	4571	526	6116	6507	391	8123	8316	193	10235	10992	757	11635	12675	1040	14014	14100	86
Buah-buahan	1385	-	-	2059	1895	-164	2974	2870	-104	4756	5201	445	8600	9153	553	15363	15860	497	23193	24474	1281	42235	45678	3443
Minyak dan lemak	2339	3214	875	4216	4747	531	5441	5640	199	7506	7583	77	10120	10920	800	12432	13266	834	14592	15214	622	16532	16960	428
Bahan minuman	1258	17143	15885	4803	4656	-147	6416	6241	-175	8207	8131	-76	11004	10485	-519	14601	14034	-567	17240	16753	-487	20603	19313	-1290
Bumbu-bumbuan	1174	3214	2040	2131	2214	83	2701	2895	194	4026	4018	-8	5653	5760	107	7250	7721	471	8707	9287	580	10719	10752	33
Konsumsi lainnya	94	-	-	1488	2038	550	2338	2845	507	3790	3902	112	5438	5434	-4	7914	8119	205	9996	10127	131	12911	12351	-560
Makanan dan minuman jadi	4260	-	-	6470	7992	1522	13374	13159	-215	24850	25447	597	48754	49852	1098	82797	84626	1829	118650	125790	7140	251456	252050	594
Tembakau dan sirih	4506	-	-	7020	6366	-654	10787	10158	-629	19045	18825	-220	32215	33094	879	50450	53009	2559	64297	68408	4111	77029	79571	2542

Sumber : Badan pusat Statistik (2016)

Penurunan pengeluaran untuk kelompok padi-padian dan umbi-umbian, berbanding terbalik dengan pengeluaran untuk kelompok pangan sumber protein seperti ikan, daging, susu dan telur. Ikan merupakan kelompok pangan sumber protein yang banyak dipilih oleh sebagian besar masyarakat, baik di perkotaan maupun perdesaan. Peningkatan konsumsi ikan pada tahun 2013-2014 terjadi di seluruh golongan pengeluaran per kapita mulai dari golongan pengeluaran per kapita <Rp100.000,00/bulan hingga >Rp1.000.000,00/bulan. Hal ini sejalan dengan pencanangan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan) oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan.

Peningkatan pengeluaran untuk kelompok makanan daging terjadi pada golongan pengeluaran per kapita mulai dari Rp 100.000,00-Rp 149.999,00; Rp200.000,00-Rp299.000,00; dan Rp300.000,00-Rp499.000,00. Penurunan konsumsi daging justru terjadi pada golongan pengeluaran per kapita Rp500.000,00-Rp749.000,00. Namun penurunan ini diimbangi dengan peningkatan konsumsi protein dari kelompok makanan ikan, telur dan susu.

Hal yang menarik untuk dicermati adalah konsumsi kelompok makanan untuk masyarakat dengan golongan pengeluaran per kapita Rp750.000,00-Rp999.999,00. Golongan ini mengalami penurunan konsumsi daging, telur dan susu, serta sayur-sayuran, namun pengeluarannya lebih banyak dialokasikan untuk kelompok makanan kacang-kacangan, buah-buahan, makanan dan minuman jadi. Hal ini menunjukkan masyarakat dengan tingkat pengeluaran per kapita Rp750.000,00-Rp999.999,00 memiliki kecenderungan untuk berpola hidup praktis. Mereka lebih banyak membelanjakan pendapatannya untuk mengonsumsi makanan dan minuman jadi. Sebagai perimbangannya, mereka mengonsumsi lebih banyak buah-buahan dan kacang-kacangan sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral.

Peningkatan konsumsi makanan dan minuman jadi ini sejalan dengan salah satu fenomena gaya hidup masyarakat perkotaan yaitu makan di luar rumah (*eating out*) yang mengakibatkan menjamurnya restoran, *cafe*, *foodcourt*, warung makan yang terdapat di pusat perbelanjaan, di sekitar perkantoran, sekolah, kampus, dan permukiman. Potensi berkembangnya budaya makan makanan dan minuman siap saji di luar rumah ini disebabkan antara lain oleh keterbatasan waktu yang dimiliki untuk menyiapkan makanan dan minuman dari rumah, peningkatan persentase ibu bekerja di rumah dan di luar rumah, jarak rumah dan lokasi bekerja/sekolah yang

semakin jauh, serta kepadatan lalu lintas sehingga meningkatkan waktu tempuh perjalanan dari rumah ke sekolah/kantor. Berbagai penyebab/keterbatasan tersebut diikuti dengan peningkatan pendapatan keluarga, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk membeli dan menyantap makanan dan minuman siap saji (Mufidah, 2012).

Pola konsumsi masyarakat dengan golongan pengeluaran per kapita sebulan > Rp1.000.000,00 mengonsumsi lebih banyak kelompok makanan ikan, daging, telur dan susu, sayur-sayuran, buah-buahan serta makanan dan minuman jadi. Golongan pengeluaran per kapita sebulan > Rp1.000.000,00 lebih banyak membelanjakan pendapatannya untuk konsumsi non makanan seperti perumahan, aneka barang dan jasa, biaya pendidikan, dan biaya kesehatan. Perubahan pola konsumsi golongan ini sejalan dengan Hukum Bennet yang menyatakan bahwa proporsi bahan pangan pokok berpati dalam konsumsi rumah tangga makin berkurang dengan meningkatnya pendapatan dan beralih ke pangan yang berkalori lebih mahal seperti pangan sumber protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral. Semakin tinggi alokasi pengeluaran untuk biaya kesehatan seperti asuransi kesehatan, maka semakin tinggi pula kesadaran masyarakat untuk mengonsumsi makanan sehat. Hal ini dikarenakan semakin besar alokasi biaya kesehatan menunjukkan semakin besar kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui pola hidup dan pola makan sehat.

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013, rata-rata kecukupan energi dan protein nasional adalah 2150 kkal dan 57 g per orang per hari dengan protein hewani sebesar 25%. Angka ini sedikit berbeda dari AKG Tahun 1998 yaitu rata-rata kecukupan energi dan protein nasional adalah 2200 kkal dan 48 g per orang per hari. Pemerintah menghendaki adanya peningkatan konsumsi protein sebagai salah satu sumber energi oleh masyarakat karena protein merupakan salah satu makronutrisi yang berperan penting dalam pembentukan biomolekul tubuh. Protein sering disebut sebagai zat pembangun tubuh karena kecukupan kebutuhan protein pada manusia akan membantu tercapainya proses tumbuh kembang yang sempurna sesuai dengan usianya. Kekurangan energi protein dapat menurunkan kecerdasan, menghambat pertumbuhan tubuh, metabolisme dan kerontokan/perubahan warna rambut serta kekusaman pada kulit. Hasil penelitian Almatsier (2002) menunjukkan bahwa anak-anak yang berasal dari tingkat sosial ekonomi menengah ke atas rata-rata lebih tinggi daripada anak-anak yang berasal dari keadaan ekonomi rendah karena konsumsi

protein anak-anak sosial ekonomi menengah ke atas lebih terpenuhi nilai gizinya.

Kekurangan Energi Protein (KEP) merupakan salah satu masalah gizi utama yang dihadapi masyarakat, baik di perkotaan maupun perdesaan. Konsumsi beberapa bahan makanan sumber protein per kapita seminggu dari BPS ditampilkan pada Tabel 4. berikut.

Tabel 4. Konsumsi Rata Rata per Kapita Seminggu Beberapa Bahan Makanan Sumber Protein (2011-2014)

Jenis Bahan Makanan	Satuan	2011	2012	2013	2014	Rerata Konsumsi per Kapita Perhari
Ikan dan udang segar ¹	kg	0,282	0,259	0,263	0,274	0,039
Ikan dan udang diawetkan	ons	0,486	0,471	0,431	0,429	0,061
Daging sapi/kerbau	kg	0,009	0,007	0,005	0,005	0,001
Daging ayam ras/kampung	kg	0,083	0,076	0,078	0,086	0,012
Telur ayam ras/kampung ²	kg	0,199	0,178	0,169	0,171	0,024
Telur itik/manila/asin	butir	0,080	0,068	0,055	0,047	0,007
Kacang kedelai	kg	0,001	0,001	0,001	0	0,000
Tahu	kg	0,142	0,134	0,135	0,136	0,019
Tempe	kg	0,140	0,136	0,136	0,133	0,019

Sumber: Badan Pusat Statistik (2016)

Catatan :

¹ Ikan segar meliputi ikan darat, laut, dan udang

² Satu butir telur ayam kampung diperkirakan beratnya sebesar 0,05 kg

Berdasarkan data konsumsi pada Tabel 4. terlihat bahwa konsumsi bahan makanan sumber protein oleh masyarakat masih cukup rendah, dibandingkan konsumsi beras lokal/ketan yang mencapai 1,626 kg per kapita seminggu pada tahun 2014. Apabila direrata, konsumsi protein hewani berdasarkan Tabel 4 sebesar 24,095 g per kapita per hari. Nilai konsumsi ini masih di bawah AKG tahun 2013 yang mensyaratkan 57 gr per orang per hari, walaupun ada kecenderungan peningkatan konsumsi protein dari tahun 2011–2014. Kekurangan energi protein dapat dialami oleh semua kelompok usia masyarakat mulai dari balita, anak usia sekolah, dan usia produktif. Kekurangan energi protein pada suatu kelompok usia masyarakat

yang lebih rendah akan mempengaruhi status gizi pada periode siklus kehidupan selanjutnya (*intergeneration impact*).

Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas serta ragam hidangannya. Konsumsi yang kurang baik kualitasnya akan memberikan kondisi kesehatan dan gizi yang tidak seimbang sehingga muncul berbagai penyakit, diantaranya penyakit gizi lebih (obesitas), penyakit gizi kurang, penyakit metabolik bawaan, dan penyakit keracunan makanan (Sediaoetama, 2004). Masalah gizi ganda (*double burden*) merupakan masalah yang dihadapi masyarakat perkotaan di usia produktif. Masalah gizi ganda adalah terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada masyarakat usia produktif (15 – 49 tahun) yang ditandai dengan proporsi LILA <23.5 cm dan Indeks Masa Tubuh < 18,5, dan masalah kegemukan (IMT >25) bahkan obesitas (IMT >27) juga dijumpai pada usia produktif. Hasil survei yang dilakukan di 27 ibu kota provinsi pada tahun 1996/1997 menunjukkan bahwa dua masalah gizi ini sudah terlihat dengan jelas. Terdapat kecenderungan peningkatan masalah gizi ganda (*double burden*) pada masyarakat perkotaan kelompok usia produktif. Hal ini merupakan dampak dari perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan pola makan dan aktivitas olah raga.

Kegiatan konsumsi untuk pangan yang berlebihan dan tidak sesuai dengan kebutuhan energi tubuh akan mengakibatkan masalah kegemukan atau obesitas. Kecenderungan terjadinya kegemukan atau obesitas di masyarakat ini terlihat dari kecenderungan peningkatan prevalensi obesitas di usia produktif. Kecenderungan peningkatan kejadian kegemukan atau obesitas terlihat baik di wilayah perkotaan, wilayah kumuh perkotaan bahkan perdesaan. Walaupun kecenderungan prevalensi kegemukan atau obesitas di wilayah perdesaan lebih rendah dibandingkan wilayah kumuh di perkotaan.

Prevalensi kegemukan atau obesitas di wilayah perkotaan yang cenderung meningkat disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dan merupakan akumulasi simpanan energi yang berubah menjadi lemak (Pritasari, 2006). Hasil penelitian Dwiningsih dan Pramono (2013) menunjukkan prevalensi kelebihan berat badan remaja di wilayah perkotaan lebih tinggi dari remaja di wilayah perdesaan. Jenis kelamin tampaknya ikut berperan terhadap prevalensi gizi lebih atau kegemukan atau obesitas (Sasmito, 2015). Gizi lebih yang dapat mengakibatkan kegemukan lebih umum dijumpai pada

44 Peran MST dalam Mendukung *Urban Lifestyle* yang Berkualitas

wanita terutama setelah kehamilan dan pada saat menopause. Hal ini mungkin disebabkan oleh pengaruh faktor endokrin atau perubahan hormonal pada saat kehamilan dan menopause (Misnadiarly, 2007). Semakin tinggi usia seseorang, semakin baik status gizinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Misnadiarly (2007) bahwa terjadinya gizi lebih dapat dipengaruhi oleh faktor umur dan jenis kelamin.

Energi dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, aktivitas otot, fungsi metabolis lainnya (menjaga suhu tubuh, menyimpan lemak tubuh), dan untuk memperbaiki kerusakan jaringan dan tulang disebabkan oleh karena sakit dan cedera. Kebutuhan energi bervariasi tergantung aktivitas fisik (Almatsier, 2004). Setiap orang dianjurkan makan makanan yang cukup mengandung energi, agar dapat hidup dan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kecukupan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Kecukupan energi seseorang ditandai oleh berat badan yang normal/ideal. Tingkat konsumsi energi adalah konsumsi pangan yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir lalu di konversi menjadi kalori atau energi atau angka kecukupan gizi per hari setiap orang (Harianti, kalsum, & Mahyuni, 2012). Berdasarkan hasil penelitian Sutriani dan Ngadiarti (2013) yang melakukan analisis data sekunder Riskesdas 2010, menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi anak remaja usia 13-18 tahun di Pulau Jawa sebesar $2352 \pm 1,79$ kkal, protein $74,99 \pm 27,66$ g, lemak $88,4 \pm 3,41$ g, karbohidrat $315,4 \pm 93,73$ g, dan serat $10,08 \pm 5,65$ g.

Ritme hidup masyarakat perkotaan yang memiliki banyak aktivitas di dalam ruangan daripada di luar ruangan dan relatif lebih "*mobile*" dibandingkan masyarakat perdesaan. "*Mobile*" dalam hal ini masyarakat perkotaan cenderung lebih banyak beraktivitas di beberapa tempat dalam satu hari. Artinya masyarakat perkotaan lebih banyak menghabiskan waktu dalam satu hari di beberapa tempat. Namun dari satu tempat ke tempat lainnya, masyarakat perkotaan sangat dimanjakan oleh beragam fasilitas transportasi yang mudah dan nyaman, seperti mobil pribadi, ojek, beragam moda transportasi online yang mudah, murah dan cepat pemesanannya, angkutan umum, bis, dan lain-lain. Kemudahan dan ketersediaan beragam sarana transportasi ini menguntungkan antara lain karena mudah mendapatkan, mempercepat jarak tempuh, efisiensi waktu dan tenaga.

Semakin panjangnya waktu tempuh dari lokasi tempat tinggal ke kantor atau sekolah menjadikan masyarakat perkotaan harus meluangkan lebih banyak waktu untuk perjalanan. Konsekuensi yang harus dihadapi adalah

memulai aktivitas sehari-hari lebih awal dan tiba kembali di rumah lebih larut/malam. Hal ini mengurangi waktu untuk berolahraga dan beraktivitas fisik yang cukup untuk membakar kalori.

Menjamurnya bisnis kuliner yang menawarkan beragam makanan baik makanan tradisional maupun internasional sebagai jawaban atas kebutuhan masyarakat perkotaan yang serba cepat dan instan. Saat ini dengan kesibukan yang luar biasa pada masing-masing anggota keluarganya terutama yang memiliki ibu pekerja, maka acara makan seringkali dilakukan sendiri-sendiri dan jarang dilakukan di rumah. Bila 10 tahun-an yang lalu, makan di rumah merupakan saat untuk berkumpul bersama dengan keluarga, maka saat ini kebiasaan tersebut sudah mulai berubah yaitu para anggota keluarga berkumpul di suatu tempat makan tertentu hanya untuk sekedar makan bersama. Makan di suatu tempat juga menjadi sarana berkumpul dan bersosialisasi. Bahkan saat ini acara-acara seperti rapat, arisan, pernikahan, ulang tahun dan sekedar untuk berkumpul dengan kerabat atau teman pun sering juga diadakan di restoran, pusat jajanan/kuliner dengan harapan akan tercipta suasana yang santai dan menghindari adanya kesan formal.

Kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*) merupakan solusi untuk mengatasi kebutuhan konsumsi bagi para keluarga khususnya yang memiliki ibu pekerja, selain dapat membina hubungan yang merupakan kunci dari hubungan sosial. Kebiasaan makan di luar rumah bukan hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan, namun bisa dijadikan sebagai gaya hidup. Oleh sebab itu, saat ini makan di luar rumah menjadi salah satu pilihan bagi masyarakat perkotaan yang sibuk dengan aktivitasnya sehingga tidak sempat memasak dan hampir tidak memiliki waktu untuk makan dan berkumpul bersama dengan keluarganya. Makna dan makanan bagi masyarakat perkotaan mulai berubah, tidak hanya sebagai sumber energi untuk memenuhi kebutuhan hidup agar mampu bertahan hidup, namun lebih untuk mempertimbangkan kepuasan atau kesenangan demi menjaga gengsi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Foster (1986) bahwa makanan dapat merupakan gambaran dari identitas diri yang memakannya. Selain itu, orang akan merasa sangat bahagia dan tenteram apabila dapat makan bersama dengan orang-orang terdekatnya dan orang-orang yang disayanginya sekalipun seperti keluarganya, pacarnya bahkan masyarakat sekitarnya sekalipun.

Perilaku konsumtif yang dilakukan oleh masyarakat perkotaan saat ini tidak lagi mempertimbangkan fungsi atau kegunaan dari suatu barang yang dibeli lagi tetapi mereka lebih mempertimbangkan gengsi yang melekat pada barang tersebut. Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (Rosyid dan Lina, 1997) memberikan batasan mengenai perilaku konsumtif, yakni kecenderungan seseorang untuk mengkonsumsi barang tanpa batas dan lebih mementingkan keinginan semata daripada kebutuhan.

Unsur-unsur budaya konsumen yang berlaku di masyarakat perkotaan saat ini menurut Evers dalam Palmolina (1999) antara lain: (1) sering diberi ciri materialistik dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengungkapkan kemiskinan rohani dan tindakan hedonisme; (2) budaya yang melatarbelakangi kehidupan konsumen berperan penting. Oleh sebab itu, dalam budaya konsumen gaya hidup mendapat kedudukan yang istimewa, karena selalu berusaha mencari mode, gaya, serta kesan yang baru.

Makanan siap saji memperoleh kedudukan atau tempat pada segmentasi tertentu pada masyarakat kota yaitu masyarakat kelas menengah ke atas tetapi kenyataannya saat ini, tidak hanya masyarakat kelas menengah ke atas saja yang bisa menikmati *fastfood* dan makan di luar rumah bahkan masyarakat dari golongan menengah dan menengah ke bawah pun bisa menikmatinya. Beragam *franchise* makanan asing dan lokal, menawarkan berbagai varian makanan dan minuman.

Sejatinya, pertumbuhan bisnis *franchise* makanan membuka peluang usaha bagi masyarakat perkotaan namun disisi lain mengakibatkan adanya kecenderungan penyeragaman selera makanan. Hal ini kurang menguntungkan bagi perkembangan ketahanan pangan di tingkat keluarga dan masyarakat. Semakin seragam makanan yang dikonsumsi suatu masyarakat, semakin rendah tingkat ketahanan pangannya, karena jika terjadi hal-hal di luar rencana yang mengakibatkan makanan yang biasa dikonsumsi tidak tersedia, maka masyarakat akan lebih sulit beradaptasi karena sudah terbiasa dengan selera makanan yang seragam.

HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI MASYARAKAT DENGAN KESEHATAN

Makanan yang disajikan cepat dan proses pengolahannya dalam jumlah massal seringkali kurang seimbang mutu gizinya. Hasil penelitian Badjeber,

Kapantaouw, dan Punuh (2009) menunjukkan bahwa jenis makanan cepat saji seperti ayam goreng, pizza, perkedel, kentang goreng, *cake/bakery product*, hot dog, hamburger, pisang goreng dan minuman bersoda (*soft drink*) mengandung energi, kolesterol, dan garam yang sangat tinggi serta miskin serat makanan. Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian Virgianto dan Purwaningsih (2006) bahwa perkembangan industri pangan, salah satunya adalah *fast food* merupakan salah satu faktor risiko terjadinya prevalensi obesitas. Pada Tabel 5. disajikan kandungan energi dan gizi beberapa jenis makanan siap saji yang digemari masyarakat perkotaan.

Tabel 5.
Kandungan Energi dan Gizi Beberapa Jenis Makanan di Restoran Siap Saji

No	Menu	Ukuran Saji	Energi		Lemak	Protein	Karbohidrat	Sodium	Rincian Kalori
			kJ	kcal	gr	gr	gr	mg	
1	Bubur Ayam	279 gr/saji	808	193	4.9	6	29.8		24% lemak, 64% karbohidrat, 13% protein
2	Kentang Goreng (ukuran kecil)	75 gr/saji	962	230	11	3	29	160	44% lemak, 51% karbohidrat, 5% protein
3	Kentang Goreng (ukuran besar)		1561	373	17.6 (2.1 g lemak jenuh, 0.2 g lemak trans, 0 mg kolesterol)	4.1	48.7 (4.1 g serat)	280	43% lemak, 53% karbohidrat, 4% protein
4	Burger Ayam		1506	360	16 (35 mg kolesterol)	14	30		45% lemak, 38% karbohidrat, 18% protein
5	Es Krim	285 gr/saji	2176	520	17 (9 g lemak jenuh, 0.5 g lemak trans, 45 mg kolesterol)	12	80 (1 g serat, 64 g gula)	260	29% lemak, 61% karbohidrat, 9% protein

No	Menu	Ukuran Saji	Energi		Lemak	Protein	Karbohidrat	Sodium	Rincian Kalori
			kJ	kcal	gr	gr	gr	mg	
6	Hamburger	100 gr/saji	1004	240	8 (3 g lemak jenuh, 30 mg kolesterol)	12	31 (1 g serat, 6 g gula)	480	30% lemak, 51% karbohidrat, 20% protein
7	Burger Ikan		1418	339	14	13.8	39.9		37% lemak, 47% karbohidrat, 16% protein
8	Burger Daging dan Keju	114 g/saji	1255	300	12 (6 g lemak jenuh, 0.5 g lemak trans, 40 mg kolesterol)	15	33 (2 g serat, 7 g gula)	680	36% lemak, 44% karbohidrat, 20% protein
9	Burger Daging dengan Keju (II)	165 g/saji	1841	440	23 (11 g lemak jenuh, 80 mg kolesterol)	25	34 (2 g serat, 7 g gula)	1150	47% lemak, 31% karbohidrat, 23% protein
10	McSpicy Chicken		2448	585	26	23	65		40% lemak, 44% karbohidrat, 16% protein

Sumber: Fatsecret Indonesia (2016)

Berdasarkan Tabel 5., terlihat lemak dan karbohidrat mendominasi makanan cepat saji tersebut. Ketidak seimbangan antara asupan makanan dan penggunaan zat gizi yang terkandung untuk keperluan metabolisme tubuh akan mengganggu fungsi metabolisme tersebut. Kondisi ini merupakan titik mula timbulnya kelebihan gizi yang ditandai dengan kelebihan berat badan atau obesitas. Konsumsi lemak yang berlebih dan tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh yang ditandai dengan kelebihan berat badan atau obesitas akan mengakibatkan masalah kesehatan lain seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan hipertensi, kanker, penyakit ginjal, dan penyakit hati yang dapat menyebabkan kematian. Masalah gizi berlebih erat hubungannya dengan penyakit dan penanganannya memerlukan tindakan yang komprehensif. Gizi berlebih yang ditandai

dengan obesitas merupakan peluang awal seseorang menderita hipertensi. Hal ini dikarenakan seseorang yang mengalami obesitas, jantungnya akan cenderung berdenyut lebih cepat untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Peningkatan kecepatan denyut jantung, peningkatan resistensi (tahanan) dari pembuluh darah tepi dan peningkatan volume aliran darah akan menyebabkan peningkatan tekanan darah/hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler. Hipertensi perlu dicegah dan diobati dengan merubah pola makan menjadi pola makan sehat yang berpedoman pada aneka ragam makanan yang memenuhi gizi seimbang. Menurut Maria C. Linder, Ph.D dari California State University, Fullerton, CA, masih menjadi perdebatan kontroversi tentang pengaruh faktor diet dan cara hidup terhadap terjadinya aterosklerosis. Serat makanan, Mg dan beberapa mikronutrien seperti Cr, Cu mungkin penting dalam pencegahan jangka panjang atau memperlambat aterosklerosis. Selain itu konsumsi tinggi kolesterol dan lemak yang memicu terjadinya aterosklerosis.

Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat pangan yang sangat mudah ditemukan dalam bahan makanan. Akhir-akhir ini adanya perubahan pola konsumsi pangan di Indonesia menyebabkan berkurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan dan terjadinya pergeseran atau perubahan pola makan dari tinggi karbohidrat, tinggi serat dan rendah lemak ke pola konsumsi rendah karbohidrat dan rendah serat, tinggi lemak dan tinggi protein. Hal inilah yang menyebabkan tingginya kasus penyakit-penyakit seperti jantung koroner, kanker kolon, dan penyakit degeneratif lainnya di Indonesia.

Serat pangan, dikenal juga sebagai serat diet atau *dietary fiber*, merupakan bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan tersusun dari karbohidrat yang memiliki sifat resistan terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan di usus besar (Fungsi utama serat, 2010). Muchtadi (2001); Silalahi dan Hutagalung (2010), menyebutkan bahwa serat pangan adalah bagian dari bahan pangan yang tidak dapat dihidrolisis oleh enzim-enzim pencernaan. Lebih lanjut Trowell *et al.* (1985); Herminingsih (2010); mendefinisikan serat pangan adalah sisa dari dinding sel tumbuhan yang tidak terhidrolisis atau tercerna oleh enzim pencernaan manusia yaitu meliputi hemiselulosa, selulosa, lignin, oligosakarida, pektin, gum, dan lapisan lilin. Sedangkan Meyer (2004) dalam Santoso (2011) mendefinisikan

serat sebagai bagian integral dari bahan pangan yang dikonsumsi sehari-hari dengan sumber utama dari tanaman, sayur-sayuran, sereal, buah-buahan, kacang-kacangan. Berdasarkan kelarutannya serat pangan terbagi menjadi dua yaitu serat pangan yang terlarut dan tidak terlarut. Didasarkan pada fungsinya di dalam tanaman, serat dibagi menjadi 3 fraksi utama, yaitu (a) polisakarida struktural yang terdapat pada dinding sel, yaitu selulosa, hemiselulosa dan substansi pektat; (b) non-polisakarida struktural yang sebagian besar terdiri atas lignin; dan (c) polisakarida non-struktural, yaitu gum dan agar-agar (Kusnandar, 2010).

Komposisi kimia serat pangan bervariasi tergantung dari komposisi dinding sel tanaman penghasilnya. Pada dasarnya komponen-komponen dinding sel tanaman terdiri atas selulosa, hemiselulosa, pektin, lignin, mucilage yang kesemuanya termasuk dalam serat pangan. Serat pangan terbagi menjadi dua kelompok, yaitu: (1) Serat pangan larut (*soluble dietary fiber*), yang termasuk dalam serat ini adalah pektin dan gum merupakan bagian dalam dari sel pangan nabati. Serat ini banyak terdapat pada buah dan sayur, dan (2) Serat tidak larut (*insoluble dietary fiber*). Yang termasuk dalam serat ini adalah selulosa, hemiselulosa dan lignin, yang banyak ditemukan pada sereal, kacang-kacangan dan sayuran. Sayur-sayuran dan buah-buahan adalah sumber serat pangan yang sangat mudah ditemukan dalam bahan makanan. Sayuran dapat dikonsumsi dalam bentuk mentah maupun setelah melalui proses perebusan.

Beberapa manfaat serat pangan untuk kesehatan berdasarkan hasil penelitian Nainggolan dan Adimunca (2005); Koswara, S. (2009); Tensiska (2008); Silalahi & Hutagalung (2010); Fungsi utama serat (2010); Lima manfaat (serat pangan) daun pepaya (2010); Herminingsih (2010) adalah: (1) mengontrol berat badan, (2) menanggulangi diabetes dan membantu mengontrol gula darah pada penderita diabetes, (3) mencegah gangguan gastrointestinal, (4) mencegah kanker kolon, (5) mengurangi kadar kolesterol dan penyakit kardiovaskuler.

Serat pangan memiliki sifat mampu menahan air dan membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan, sehingga makanan yang kaya akan serat pangan akan dicerna lebih lama dalam lambung, mampu menarik air dan memberi rasa kenyang lebih lama sehingga mencegah seseorang mengonsumsi makanan secara berlebihan. Makanan yang mengandung serat kasar tinggi umumnya mengandung kalori, kadar gula dan kadar lemak yang rendah sehingga dapat mengurangi prevalensi kelebihan berat badan atau

obesitas. Selain mampu menyerap air, serat pangan juga mampu mengikat glukosa sehingga mengurangi ketersediaan glukosa. Diet cukup serat akan menyebabkan terbentuknya kompleks karbohidrat dan serat sehingga daya cerna karbohidrat berkurang. Keadaan ini mampu menekan atau mengontrol kenaikan gula darah sehingga menguntungkan bagi penderita diabetes dan mencegah terjangkitnya seseorang terkena diabetes.

Konsumsi serat pangan yang cukup, akan memberi bentuk, meningkatkan air dalam feses menghasilkan feces yang lembut dan tidak keras sehingga hanya dengan kontraksi otot yang rendah feces dapat dikeluarkan dengan lancar. Hal ini berdampak pada fungsi gastrointestinal lebih baik dan sehat. Serat pangan juga diketahui berpotensi mencegah kanker kolon (usus besar). Beberapa hipotesis yang mengemuka tentang mekanisme serat pangan mampu mencegah kanker usus besar karena konsumsi serat pangan tinggi maka akan mengurangi waktu transit makanan dalam usus lebih pendek, serat pangan mempengaruhi mikroflora usus sehingga senyawa karsinogen tidak terbentuk, serat pangan bersifat mengikat air sehingga konsentrasi senyawa karsinogen menjadi lebih rendah.

Serat pangan larut air menjerat lemak di dalam usus halus sehingga serat dapat menurunkan tingkat kolesterol dalam darah sampai 5% atau lebih. Di dalam saluran pencernaan, serat dapat mengikat garam empedu (produk akhir kolesterol) untuk dikeluarkan bersamaan dengan feses. Dengan demikian serat pangan mampu mengurangi kadar kolesterol dalam plasma darah sehingga diduga akan mengurangi dan mencegah risiko penyakit kardiovaskuler.

Di samping memberikan pengaruh yang menguntungkan bagi kesehatan, serat pangan diketahui juga memberikan pengaruh yang merugikan. Adapun pengaruh yang merugikan serat pangan dilaporkan Leveille (1977) dan Espinosa-Nava (1982) dalam Muchtadi (2001); yaitu sebagai penyebab ketidaktersediaan (*unavailability*) beberapa zat gizi seperti vitamin-vitamin larut dalam lemak (terutama vitamin D dan E), serta mempengaruhi aktivitas enzim-enzim protease. Dilaporkan Silalahi dan Hutagalung (2010) selain mengurangi absorpsi zat gizi juga menyebabkan flatulen, serat juga memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap penyerapan mineral dan dapat menyebabkan defisiensi mineral sehingga meningkatkan risiko osteoporosis pada orang usia lanjut (Tensiska, 2008).

Pola hidup sehat tetap harus dilakukan dan dijadikan kebiasaan baik oleh masyarakat perkotaan. Kesibukan bukan merupakan hambatan untuk hidup sehat dengan pola makanan sehat. Kita harus tetap beraktivitas fisik disela-sela kesibukan dan aktivitas yang padat, membiasakan diri berjalan kaki untuk melakukan mobilitas pada jarak pendek, mengurangi ketergantungan terhadap teknologi yang memudahkan hidup dan membuat kita malas bergerak. Kita juga harus mengonsumsi makanan dengan pola makan sehat melalui beberapa cara, antara lain menjaga asupan energi dari makanan yang dikonsumsi agar tetap berada dalam jumlah yang sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi sehingga terhindar dari kelebihan berat badan dan risiko-risiko yang menyertainya. Selain itu, kita perlu memperhatikan higienitas makanan yang disantap, keseimbangan gizi yang mampu memenuhi kebutuhan dan kecukupan karbohidrat, lemak, protein, serat, vitamin, dan mineral. Membiasakan diri mengonsumsi serat pangan dalam jumlah yang cukup juga harus kita lakukan. Faktor penting lainnya adalah menumbuhkan budaya makan kudapan buah-buahan dan sayur-sayuran untuk mengurangi kudapan yang kaya karbohidrat dan gula serta mengurangi konsumsi gula dan minuman dalam kemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan di atas dapat dikatakan bahwa pola konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas serta ragam hidangannya. Pola konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kaidah sehat dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan kesehatan seperti kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Perubahan pola konsumsi masyarakat perkotaan yang bergeser dari pola konsumsi tinggi karbohidrat, tinggi serat dan rendah lemak ke pola konsumsi rendah karbohidrat dan rendah serat, tinggi lemak dan tinggi protein mengakibatkan terjadinya pergeseran pola penyakit infeksi menjadi penyakit degeneratif dan metabolik. Tumbuhnya kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*) dan diikuti dengan menjamurnya restoran, cafe, *foodcourt*, warung makan yang terdapat di pusat perbelanjaan, disekitar perkantoran, sekolah, kampus, dan permukiman yang menyediakan beragam makanan dan minuman cepat saji meningkatkan laju perubahan pola konsumsi masyarakat perkotaan. Makanan dan minuman cepat saji umumnya mengandung energi, kolesterol, dan garam yang sangat tinggi serta miskin serat makanan. Ketersediaan berbagai fasilitas transportasi

yang memudahkan masyarakat perkotaan mendapatkan kebutuhan dan keinginannya akan makanan dan minuman cepat saji dan rendahnya aktivitas fisik, meningkatkan peluang terjadinya kelebihan asupan energi atau prevalensi kelebihan gizi dan obesitas.

Agar tetap dapat beraktivitas dengan tubuh sehat, masyarakat perkotaan harus memperhatikan kesesuaian asupan energi dan aktivitas fisik yang dilakukannya setiap hari, menjaga keseimbangan asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan serat pangan di setiap makanan yang dikonsumsi serta membudayakan kudapan buah-buahan dan sayur-sayuran untuk mengurangi asupan makanan tinggi gula.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., (2004). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Pusat Statistik. (2016). Persentase rata-rata pengeluaran per kapita sebulan di daerah perkotaan menurut Provinsi dan Kelompok Barang, 2007-2013. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/943>.
- Badjeber, F., Kapantouw, N.H., Punuh, M. (2009). Konsumsi *fast food* sebagai faktor risiko terjadinya gizi lebih pada siswa SD Negeri 11 Manado. Diunduh dari <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/78/74>.
- Dwiningsih & Pramono, A. (2013). Perbedaan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan status gizi pada remaja yang tinggal di Wilayah Perkotaan dan Pedesaan (studi kasus di SMP Negeri 3 Semarang an SMP Negeri 3 Mojogedang). Artikel penelitian pada PS Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang. Diunduh dari http://eprints.undip.ac.id/39451/1/514_Dwiningsih_G2C006018.pdf.
- Fatsecret Indonesia. (2016). Informasi kalori dan gizi untuk produk populer dari McDonald's. Diunduh dari <http://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/mcdonalds>.
- Foster, G. (1986). *Financial statement analysis*. Second Edition. Prentice Hall International. Englewood Cliffs, New Jersey.
- Fungsi Utama Serat. (2010). Diunduh dari <http://female.kompas.com>.
- Harianti, N.N., Kalsum, & Mahyuni, E.L (2012). Hubungan tingkat konsumsi energi dengan produktivitas kerja pekerja sortasi lansia di kebun Klambir V PTPN II tahun 2012. Diunduh dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=58495&val=4110>.

- Herminingsih, A. (2010). *Manfaat serat dalam menu makanan*. Jakarta: Universitas Mercu Buana.
- Kementerian Pertanian. (2015). Data statistik ketahanan pangan tahun 2014. Diunduh dari http://bkp.pertanian.go.id/tinymcpuk/gambar/file/data_statistik_kp_2014_new.pdf.
- Koswara, S. (2009). Teknologi pembuatan yoghurt. Diunduh dari <http://tekpan.unimus.ac.id/wp-content/uploads/2013/07/Teknologi-Pembuatan-Yoghurt.pdf>.
- Kusnandar, F. (2010). Mengenal serat pangan. Diunduh dari <http://itp.fateta.ipb.ac.id>.
- Lima Manfaat (Serat Pangan) Daun Pepaya. (2010). Diunduh dari <http://blog.khoulah-gency.com>
- Maxwell, S. & Smith, M. (2000). Household food security: a conceptual review. *International Food Policy Research Security*. Diunduh dari <https://www.ifad.org/documents/10180/e04a9e06-cd23-4fde-8108-1e1e8631b1aa>.
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas sebagai faktor risiko beberapa penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Popular.
- Muchtadi, D. (2001). Sayuran sebagai sumber serat pangan untuk mencegah timbulnya penyakit degeneratif. *Jurnal Teknol. dan Industri Pangan*, XII (1).
- Mufidah, N.L. (2012). Pola konsumsi masyarakat perkotaan: studi deskriptif pemanfaatan *foodcourt* oleh keluarga. *Biokultur*, 1 (2), 157-178.
- Nainggolan, O. & Adimunca, C. (2005). Diet sehat dengan serat. *Cermin dunia kedokteran*, (147), 43-46.

- Pakpahan, A., Saliem, H.P., & Suhartini, S.H. (1993). *Ketahanan pangan masyarakat berpendapatan rendah*. Monograph Series No. 14. Bogor: Pusat Penelitian Sosial Ekonomi Pertanian.
- Palmolina, M. (1999). *Makna simbolis fastfood (studi kasus remaja pelanggan fastfood di Restoran Wendy's Gub. Suryo-Surabaya)*. Skripsi. Surabaya: FISIP UNAIR.
- Pritasari. (2006). *Hidup sehat gizi seimbang dalam siklus kehidupan manusia*. Jakarta: Primamedia Pustaka IKAPI.
- Rosyid & Lina. (1997). Perilaku konsumtif berdasarkan *locus of control* pada remaja putri. *Jurnal Psikologika* Ed. 4, Th. II, Yogyakarta: UGM.
- Santoso, A. (2011). Serat pangan (*dietary fiber*) dan manfaatnya bagi kesehatan. *Magistra* No. 75 Th. XXIII. Diunduh dari <http://journal.unwidha.ac.id/index.php/magistra/article/view/74/36>
- Sasmito, P.D. (2015). Hubungan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13-15 tahun di Propinsi Dki Jakarta (analisis data sekunder Riskesdas 2010). *Nutrire Diaita*, 7 (1), 16-23.
- Sediaoetama, A.D. (2004). *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi*. Edisi kelima. Jakarta: Dian Rakyat.
- Silalahi, J. & Hutagalung, N. (2010). Komponen-komponen bioaktif dalam makanan dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Jurusan Farmasi. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Universitas Sumatera Utara. Diunduh dari <https://smk3ae.wordpress.com/2008/06/19/komponen%E2%80%93komponen-bioaktif-dalam-makanan-dan-pengaruhnya-terhadap-kesehatan/>.
- Sutriani, A & Ngadiarti, I. (2013). Hubungan antara asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dengan kejadian gizi lebih pada anak remaja usia 13-18 tahun di Pulau Jawa (analisis data sekunder Riskesdas 2010), *Nutrire Diaita*, 5 (2), p68-80.

- Tensiska. (2008). Serat makanan. Jurusan Teknologi Pangan Fakultas Teknologi Industri Pertanian Universitas Padjadjaran. Diunduh dari http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2009/05/serat_makanan_1.pdf
- Trowell, H., Burkitt, D., & Heaton, K. (1985). *Definitions of dietary fibre and fibre-depleted foods Dietary fibre-depleted foods and disease*. London: Academic Press pp. 21–30.
- Virgianto, G. & Purwaningsih, E. (2006). Konsumsi *fastfood* sebagai risiko terjadinya obesitas pada remaja usia 15-17 tahun. Diunduh dari http://eprints.undip.ac.id/1138/1/artikel_02.htm.
- WHO. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Geneva.
- Wiranatakusumah, M.A. & Suhadjo (1991). *Pola pangan penduduk Indonesia*. Jakarta: Puslitbang Bulog.

