

KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI MASYARAKAT DALAM KONTEKS PEMENUHAN GIZI SEIMBANG

Aswatini, Mita Noveria dan Fitranita*

Abstract

Vegetables and fruit consumption of Indonesian population increased from 70 kcal/capita/day in 1999 to 95 kcal/capita/day in 2007. That covered only about 58% in 1999, and 79% in 2007, of 120 kcal/capita/day minimum daily requirement. Therefore some efforts are needed to increase people's vegetables and fruits consumption, according to Desirable Dietary Pattern. This paper aims to explain the pattern and behaviour of vegetable and fruit consumption in Indonesia and to explore understanding on knowledge and attitudes underlying that pattern and behaviour. The effort needed to increase the vegetables and fruit consumption includes not only infrastructures development to increase availability of vegetables and fruit, but also some efforts to increase people knowledge and awareness on the importance of vegetables and fruit consumption, by conducting intensive socialization and promotion. Analysis in this paper is based on secondary macro data from National Social Economic Survey (Susenas) and also primary (micro) data collected during a series of case studies conducted in Lampung and East Nusa Tenggara (NTT) provinces, in 2003 to 2006 and further in depth study in 2008.

Keyword: Vegetable, fruit, consumption, balanced dietary intake, knowledge and practice.

Abstrak

Perubahan paradigma menuju pada pemahaman bahwa untuk hidup sehat tubuh kita tidak saja memerlukan protein dan kalori, tetapi juga vitamin dan mineral yang kaya terkandung dalam sayuran-sayuran dan buah-buahan dalam pola konsumsi gizi seimbang yang berkembang pada tahun 1990-an. Tetapi sampai dengan tahun 2007, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia baru sebesar 95 kkal/kapita/hari, atau 79% dari anjuran kebutuhan minimum sebesar 120 kkal/kapita/hari. Konsumsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi. Untuk itu diperlukan upaya untuk meningkatkan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang tidak hanya berupa penyediaan sarana dan prasarana, tetapi juga upaya perubahan sikap dan perilaku masyarakat, melalui sosialisasi/penyuluhan dan promosi yang lebih intensif pada masyarakat tentang manfaat dari konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan.

* Ketiga penulis adalah peneliti pada Pusat Penelitian Kependudukan – Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI), E-mail: tinias28@rad.net.id, mitanoveria@cbn.net.id

Kata kunci: Sayuran, buah-buahan, konsumsi, pemenuhan gizi seimbang, pengetahuan dan perilaku.

PENDAHULUAN

Masalah gizi dapat dilihat dari dua sudut pandang, yang umum disebut sebagai masalah gizi ganda, yaitu masalah 'gizi lebih' yang ditimbulkan karena kebiasaan individu mengkonsumsi makanan yang melebihi kebutuhan gizinya serta masalah 'gizi kurang' yang ditimbulkan karena kekurangan konsumsi makanan yang minimal dibutuhkan individu untuk hidup sehat (Rimbawan dan Baliwati, 2004). Masalah gizi lebih maupun gizi kurang merupakan hasil dari pola konsumsi masyarakat, yang tidak memperhatikan kebutuhan dan keseimbangan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk hidup sehat. Pola konsumsi masyarakat ini dipengaruhi oleh berbagai faktor: kondisi geografis (daerah), ekonomi, budaya, dan kebijakan-kebijakan pemerintah baik yang terkait dengan ketersediaan dan produksi bahan pangan maupun penyadaran masyarakat akan makanan yang baik.

Sebagai acuan masyarakat untuk keseimbangan asupan gizi, sejak tahun 1950-an dikenal pedoman "Empat Sehat Lima Sempurna" (Karyadi, 1997). Pedoman ini banyak dikenal masyarakat sampai saat ini, dengan penekanan pada pentingnya mengkonsumsi daging, telur dan susu. Tetapi dengan kemajuan ilmu gizi dan perkembangan teori-teori kebutuhan zat protein yang berbeda-beda, muncul perubahan paradigma dalam konsep dan strategi penanggulangan masalah gizi, dari penekanan pada aspek kualitas pangan (protein) pada tahun 1950-an menuju aspek kuantitas (energi) pada tahun 1970-an dalam kaitan dengan keseimbangan konsumsi protein dan energi. Pada tahun 1990-an, perhatian kembali ke arah kualitas, tetapi dengan penekanan pada kebutuhan vitamin dan mineral - zat gizi mikro (Martorell, 2000 dalam Siti Nuryati, 2006). Perubahan paradigma ini menuju pada pemahaman bahwa untuk hidup sehat tubuh kita tidak saja memerlukan protein dan kalori, tetapi juga vitamin dan mineral yang banyak terkandung dalam sayur-sayuran dan buah-buahan dalam pola konsumsi gizi seimbang.

Pembahasan tentang pentingnya gizi seimbang untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dilakukan dalam kongres gizi internasional di Roma pada tahun 1992. Salah satu rekomendasi penting kongres tersebut adalah anjuran kepada setiap negara untuk menyusun pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Di Indonesia, PUGS ini, merupakan penyempurnaan dari empat sehat lima sempurna, pertama kali disusun pada tahun 1995 dan merupakan pedoman bagi setiap orang untuk mencapai status gizi yang baik serta berperilaku gizi yang baik dan benar. Ada 13 pesan dasar gizi seimbang yang terkandung dalam pedoman ini (Departemen Kesehatan RI, 2003).

Konsep dasar gizi seimbang menekankan bahwa untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang membutuhkan lima kelompok zat gizi yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan juga tidak kekurangan. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, bahan makanan

dikelompokkan dalam tiga kelompok (berdasarkan logo gizi seimbang yang berbentuk kerucut/*food guide pyramid*) yaitu 1) sumber zat tenaga: padi-padian, umbi-umbian dan tepung-tepungan, yang digambarkan di dasar kerucut; 2) sumber zat pengatur: sayur-sayuran dan buah-buahan yang digambarkan di bagian tengah kerucut; dan 3) sumber zat pembangun: kacang-kacangan, makanan hewani dan hasil olahannya, digambarkan pada bagian atas kerucut (Departemen Kesehatan RI, 2003; Karyadi, 1997; Wikipedia, 2008). *Food guide pyramid* ini juga menunjukkan anjuran konsumsi optimal harian untuk masing-masing kelompok bahan makanan dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang.

Data tahun 1999–2007 menunjukkan bahwa total konsumsi pangan penduduk Indonesia masih di bawah anjuran kebutuhan minimum (2000 kkal/kapita/hari). Jika dilihat perbandingan konsumsi pangan anjuran dan aktual, berdasarkan kelompok pangan, juga menunjukkan bahwa beberapa bahan makanan dikonsumsi melebihi anjuran (terutama padi-padian) dan yang lainnya dikonsumsi di bawah anjuran. Di antara kelompok pangan yang dikonsumsi di bawah anjuran adalah sayur-sayuran dan buah-buahan, padahal kelompok makanan ini sangat diperlukan sebagai sumber utama zat gizi mikro (vitamin dan mineral), sebagai zat pengatur.

Tabel 1. Perbandingan Konsumsi Pangan Anjuran dan Aktual, 1999–2007 (kkal/kapita/hari)

Kelompok pangan	Anjuran	Konsumsi aktual					
		1999	2002	2003	2004	2005	2007 ^{**)}
Padi-padian	1000	1240	1253	1252	1248	1241	953
Umbi-umbian	120	69	70	66	77	73	52
Pangan hewani	240	88	117	138	134	139	146
Minyak + lemak	200	171	205	195	195	199	246
Buah/biji berminyak	60	41	52	56	47	51	-
Kacang-kacangan	100	54	62	62	64	67	73
Gula	100	92	96	101	101	99	-
Sayur + buah	120	70	78	90	87	93	95
Lain-lain	60	26	53	32	33	35	449
Total	2000 ⁾	1851	1986	1992	1986	1997	2015
Skor Pola Pangan Harapan (PPH)	100	66,3	72,6	77,5	76,9	79,1	-

Keterangan: *) Rekomendasi WNPNG 2004: AKE = 2000 kkal/kap/hari dan AKP = 52 gr/kap/hari.

***) Data Susenas 2007, berdasarkan pengelompokan BPS.

Sumber: Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, 2007; Badan Pusat Statistik, 2007a.

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa pola makan masyarakat belum menunjukkan pemenuhan kebutuhan makan dengan gizi. Untuk itu diperlukan upaya perbaikan gizi masyarakat yang tidak hanya berupa penyediaan sarana dan prasarana, tetapi juga perlu dilakukan upaya perubahan sikap dan perilaku dari masyarakat. Tulisan

ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pola dan perilaku konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan di masyarakat, serta mendapatkan pemahaman tentang pengetahuan dan sikap yang mendasari pola dan perilaku tersebut dalam usaha untuk meningkatkan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan sesuai dengan pola makan 'gizi seimbang'. Data makro yang digunakan dalam tulisan ini adalah data Susenas 2007 dan untuk kasus-kasus (mikro) bersumber dari penelitian yang dilakukan Pusat Penelitian Kependudukan – Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI) di Provinsi Lampung dan Nusa Tenggara Timur (NTT), pada tahun 2003 sampai dengan tahun 2006, serta studi pendalaman yang dilakukan pada tahun 2008.

POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI MASYARAKAT

Sayuran-sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu kelompok pangan dalam penggolongan FAO, yang dikenal dengan *Desirable Dietary Pattern*¹ (Pola Pangan Harapan/PPH) (Karsin, 2004). Kelompok bahan pangan ini berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral, sehingga kekurangan konsumsinya berpengaruh negatif terhadap kondisi gizi. Oleh karena itu, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan bersama-sama dengan kelompok pangan lainnya dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan pada umumnya. Bagian ini membahas pola konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan di kalangan penduduk Indonesia. Analisis mengenai pola konsumsi didasarkan pada data tentang jumlah energi yang diperoleh melalui konsumsi sayur-sayuran dan buah-buah (dalam satuan kkal), dengan melihat perbedaan antar provinsi serta wilayah perkotaan dan perdesaan.

Data pada Tabel 2 memperlihatkan pola konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia menurut provinsi, di wilayah perkotaan dan perdesaan pada tahun 2005 dan 2007. Seperti telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, secara umum konsumsi pangan, termasuk sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia lebih sedikit daripada jumlah yang dianjurkan. Secara ideal konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan per kapita per hari yang dianjurkan adalah sebanyak 120 kkal menurut acuan diet 2000 kkal (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, 2007) dan 132 kkal untuk diet 2200 kkal (Mudanijah, 2004). Dalam kenyataan, pada tahun 2005 dan 2007 konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia secara keseluruhan hanya sekitar 65% dan 79% dari anjuran secara berturut-turut (menurut pola diet 2000 kkal) dan 59% dan 72% (menurut pola diet 2200 kkal). Hal ini terlihat dari data pada Tabel 2 yang menunjukkan bahwa konsumsi kelompok pangan tersebut sebanyak 78,57 kkal/kapita/hari pada tahun 2005. Meskipun pada tahun 2007 terjadi peningkatan

¹ FAO menggolongkan pangan menjadi sembilan kelompok, yaitu: padi-padian, umbi-umbian, pangan hewani, minyak dan lemak, buah/biji berminyak, kacang-kacangan, gula, sayuran dan buah serta bahan pangan lainnya. Badan Pusat Statistik (BPS) dalam publikasinya menggunakan pengelompokan yang berbeda, yaitu padi-padian, umbi-umbian, ikan, daging, telur dan susu, sayur-sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan, minyak dan lemak, bahan minuman, bumbu-bumbuan, konsumsi lainnya, makanan dan minuman jadi, serta tembakau dan sirih.

dalam konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, yaitu menjadi 95,47 kkal. Jumlah tersebut masih jauh dari kebutuhan konsumsi ideal.

Secara umum, terdapat perbedaan pola konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan antara penduduk perkotaan dan mereka yang tinggal di perdesaan. Seperti yang ditunjukkan oleh data pada Tabel 2, penduduk perdesaan mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan lebih banyak dibandingkan dengan penduduk perkotaan. Kenyataan ini terjadi pada tahun 2005 dan 2007. Salah satu kemungkinan yang menyebabkan hal ini adalah perbedaan pola makan di antara kedua kelompok penduduk. Di daerah perdesaan, sayur-sayuran sering menjadi lauk-pauk yang utama di kalangan sebagian penduduk.

Tabel 2. Konsumsi Sayur-sayuran dan Buah-buahan per kapita per hari Menurut Provinsi, Kota-Desa (kkal/kap/hari)

Provinsi	Kota		Desa		Kota + desa	
	2005	2007	2005	2007	2005	2007
NAD	0.15	101.55	59.16	82.48	59.60	77.04
Sumatera Utara	85.02	94.02	85.35	89.68	85.20	91.68
Sumatera Barat	83.59	92.38	91.07	93.60	88.77	93.18
Riau	80.33	103.36	88.16	103.78	85.40	103.57
Jambi	69.69	91.94	83.79	103.32	79.70	99.63
Sumatera Selatan	67.44	120.19	77.36	125.66	73.92	123.54
Bengkulu	71.79	116.01	83.3	143.68	79.93	133.95
Lampung	88.50	131.08	102.8	146.88	99.56	142.61
Kepulauan Babel	74.52	98.22	73.69	103.32	74.04	100.40
Kepulauan Riau	80.50	75.29	91.76	84.17	82.85	79.47
DKI Jakarta	66.17	71.56			66.17	71.56
Jawa Barat	59.41	71.66	67.52	84.56	63.22	76.97
Jawa Tengah	77.44	86.86	86.39	100.67	82.65	93.97
DI Yogyakarta	86.25	94.14	91.16	101.33	88.25	96.71
Jawa Timur	76.88	83.38	75.63	86.33	76.16	84.89
Banten	64.86	89.01	84.54	93.22	73.70	90.68
Bali	89.82	127.37	98.98	166.24	94.22	143.81
Nusa Tenggara Barat	73.12	96.57	68.63	93.28	70.33	94.66
Nusa Tenggara Timur	80.58	103.41	106.27	105.83	102.02	105.39
Kalimantan Barat	74.10	87.13	76.11	93.58	75.57	91.79
Kalimantan Tengah	93.31	96.65	74.26	120.57	79.84	112.43
Kalimantan Selatan	70.84	97.35	87.64	111.61	81.31	105.69
Kalimantan Timur	86.56	83.81	78.81	90.27	83.02	86.25
Sulawesi Utara	90.83	113.56	97.43	123.50	94.88	119.19
Sulawesi Tengah	89.06	133.08	87.53	130.57	87.83	131.10
Sulawesi Selatan	78.23	121.78	84.24	120.36	82.44	120.82
Sulawesi Tenggara	115.14	126.46	88.83	111.99	94.54	115.31
Sulawesi Barat		106.42		139.69		128.57
Gorontalo	81.28	91.13	54.15	82.50	61.51	85.21
Maluku	68.47	86.57	93.68	114.95	86.65	109.53
Maluku Utara	122.7	179.64	143.08	268.16	137.51	241.87
Papua	83.24	118.54	127.89	129.51	117.16	127.02
Papua Barat		93.43		126.20		118.72
INDONESIA	73.11	87.89	82.86	102.54	78.57	95.47

Sumber: Diolah dari Badan Pusat Statistik, 2007a.

Hasil penelitian di Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung memperlihatkan fenomena tersebut. Ketika kepada narasumber ditanyakan pertanyaan: *“Apa lauk yang biasa dimakan sehari-hari?”*. Mayoritas menjawab daun singkong, kacang panjang, kangkung, gambas dan beberapa jenis sayuran lain yang bisa dengan mudah didapatkan di lokasi tempat tinggal mereka. Sebagian dari sayur-sayuran tersebut merupakan hasil kebun sendiri, termasuk pekarangan rumah, sehingga dapat diperoleh tanpa mengeluarkan uang. Bagi mereka yang tidak mempunyai kebun, sayur-sayuran seperti daun singkong bisa diperoleh dengan cara meminta kepada tetangga (Aswatini, dkk., 2005). Kenyataan ini membuktikan bahwa dalam kondisi tidak memiliki uang sekalipun penduduk perdesaan dapat mengkonsumsi sayur-sayuran sebagai menu lauk-pauk. Jenis lauk-pauk seperti tahu, tempe dan ikan asin dikonsumsi jika mereka mempunyai kelebihan uang untuk membelinya. Oleh karena itu, pernyataan seperti *“kalau lauk jarang, tapi kalau sayur pasti dimakan setiap hari”* dan *“kalau sayur setiap hari, kalau lauk nggak pasti”* sangat lazim diungkapkan oleh kebanyakan penduduk desa. Hal yang sama juga berlaku untuk buah-buahan karena sebagian penduduk perdesaan memiliki pohon buah-buahan, antara lain pisang dan berbagai buah musiman seperti mangga, rambutan dan jambu. Hal ini tidak ditemukan di masyarakat perkotaan yang hampir seluruh kebutuhan pangannya dipenuhi dengan cara membeli. Dalam kondisi tersebut, ada kemungkinan bahan pangan yang dibeli bukan sayur-sayuran dan buah-buahan, melainkan bahan pangan yang lain yaitu sumber protein seperti tahu, tempe atau telur.

Jenis sayuran yang dikonsumsi relatif bervariasi, namun beberapa sayuran tertentu lebih sering dikonsumsi, terutama karena lebih banyak tersedia di sekitar lokasi tempat tinggal. Di Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung, misalnya, daun singkong, kacang panjang, kangkung, terong, pepaya dan nangka muda paling sering dikonsumsi, karena merupakan hasil kebun sendiri (daun singkong, pepaya dan nangka muda) atau paling sering dijual oleh pedagang keliling (kacang panjang dan kangkung). Variasi jenis sayur-sayuran yang dimasak lebih didasarkan pada pertimbangan *“biar nggak bosan”*, daripada nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Berbeda dengan sayur-sayuran, konsumsi buah-buahan pada masyarakat perdesaan, hanya terbatas pada musimnya. Artinya, mereka hanya mengkonsumsinya pada musim buah-buahan tertentu, sedangkan pada waktu lain kebanyakan penduduk sangat jarang mengkonsumsi buah-buahan. Buah-buahan yang paling sering dan banyak dikonsumsi adalah hasil tanaman sendiri, seperti pisang, pepaya, jambu dan rambutan. Khusus untuk buah-buahan yang diperoleh dengan cara membeli, jenis pangan tersebut hanya dikonsumsi jika mereka mempunyai kelebihan uang dan yang biasanya dibeli adalah buah-buahan yang berharga murah, seperti penuturan salah seorang ibu rumah tangga yang diwawancarai di Desa Ngesti Rahayu berikut ini. *“Buah ya kalau ada uang ya beli. Kalau ke pasar beli jeruk, yang murah. Musim duku ya duku, murah jeruk, ya jeruk. Musimnya adanya apa, itu”*.

Selama periode 2005 dan 2007 telah terjadi peningkatan konsumsi kelompok pangan yang merupakan sumber vitamin dan mineral tersebut, baik di kalangan penduduk

perkotaan maupun di perdesaan. Namun peningkatan yang lebih besar ditemui di antara penduduk perdesaan. Sekali lagi, kemungkinan untuk mendapatkannya tanpa mengeluarkan uang menjadi salah satu faktor penyebab lebih tingginya peningkatan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk perdesaan. Faktor lain yang juga tidak kalah pentingnya adalah peningkatan pengetahuan tentang pentingnya kedua kelompok pangan tersebut terhadap kondisi kesehatan. Hal ini antara lain diperoleh melalui berbagai penyuluhan yang dilakukan oleh pihak pemberi pelayanan kesehatan, termasuk petugas gizi di puskesmas dan kader gizi yang merupakan penduduk setempat.

Pola konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan berbeda antar provinsi. Provinsi dengan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan tertinggi pada tahun 2007 adalah Maluku Utara, yaitu sebesar 242 kkal/kapita/hari, diikuti oleh Provinsi Bali, Lampung, Bengkulu, dan Sulawesi Tengah. Selain di Sulawesi Tengah, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk di empat provinsi yang lain melebihi konsumsi anjuran menurut diet 2200 kkal. Sebaliknya, provinsi dengan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan terendah adalah DKI Jakarta. Berada pada urutan selanjutnya berturut-turut Provinsi Jawa Barat, Nanggroe Aceh Darussalam, Jawa Timur dan Gorontalo. Rendahnya konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan di DKI Jakarta dapat dimaklumi karena bagi sebagian besar penduduk jenis pangan tersebut hanya dapat diperoleh dengan cara membeli. Ada kemungkinan karena tidak terbiasa mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan mereka tidak membelinya dan pada gilirannya juga tidak mengkonsumsinya. Hal yang menarik dan menunjukkan keadaan yang bertolak belakang dari anggapan sebagian besar kalangan selama ini ditemui di Provinsi Jawa Barat. Sebagian besar penduduk Provinsi Jawa Barat (hampir tiga per empat) beretnis Sunda yang dikenal banyak mengkonsumsi sayur-sayuran, terutama sayur-sayuran mentah (lalapan). Namun secara aktual konsumsi jenis pangan ini berada pada urutan kedua terendah dari seluruh provinsi di Indonesia, yaitu 58% dari konsumsi anjuran. Hal ini menunjukkan ketidaksesuaian antara anggapan yang berlaku di masyarakat dengan kenyataan sebenarnya. Di sisi lain, di Provinsi NTT konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduknya relatif tinggi, yaitu 80% dari jumlah yang dianjurkan. Kuat dugaan cara mengolah makanan berpengaruh terhadap pola konsumsi kelompok pangan tersebut. Kebanyakan penduduk NTT, terutama yang tinggal di perdesaan mengkonsumsi jagung sebagai bahan pangan pokok. Pengolahan jagung dilakukan dengan mencampur berbagai jenis bahan pangan, termasuk sayur-sayuran, misalnya untuk membuat 'jagung bose' yang merupakan makanan utama. Dengan cara tersebut, sayur-sayuran menjadi bahan pangan yang dikonsumsi setiap hari. Selain itu, adanya kegiatan salah satu LSM asing yang dilaksanakan sejak tahun 2005 berupa penanaman sayur-sayuran di beberapa daerah perdesaan NTT diduga juga berpengaruh terhadap pola konsumsi sayur masyarakat. Dalam programnya, selain memberikan bibit sayur-sayuran dan bimbingan bercocok tanam sayuran, LSM tersebut juga memberikan insentif berupa bantuan pangan pokok (antara lain beras dan minyak goreng) untuk memenuhi kebutuhan masyarakat peserta kegiatan sampai masa panen (Aswatini, dkk., 2005). Program ini mendorong masyarakat untuk lebih banyak menanam sayur-sayuran dan

meningkatnya produksi sayur-sayuran menjadi salah satu pendorong bagi masyarakat untuk mengkonsumsi jenis bahan pangan tersebut.

Jika dikaitkan dengan volume produksi, tidak selalu ditemukan hubungan yang sejalan antara jumlah konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan dengan produksi kedua komoditas pertanian tersebut di suatu daerah. Keadaan yang mencolok ditemui di Provinsi Jawa Barat yang memperlihatkan keadaan yang bertolak belakang. Pada tahun 2006 provinsi ini menjadi penghasil sayur-sayuran dan buah-buahan terbanyak di antara seluruh provinsi yang lain (lihat Lampiran 1). Namun, konsumsi aktual penduduknya berada pada peringkat kedua paling bawah, sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya. Ada kemungkinan produksi sayur-sayuran dan buah-buahan di provinsi ini lebih banyak dimanfaatkan oleh penduduk dari daerah lain. Sebaliknya, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan terbanyak ditemukan Provinsi Maluku Utara, padahal produksinya relatif sedikit. Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa jumlah konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan tidak dipengaruhi oleh jumlah produksi.

PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Dalam tulisan ini perilaku konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan dianalisis menggunakan data pengeluaran rumah tangga per kapita per bulan untuk memenuhi kebutuhan pangan. Asumsinya, jumlah pengeluaran dipandang sebagai proksi perilaku masyarakat dalam mengkonsumsi berbagai jenis kelompok pangan. Secara umum dapat dikatakan bahwa perilaku konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan di kalangan penduduk Indonesia tidak sesuai dengan standar yang ideal untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Tabel 3 memperlihatkan bahwa proporsi pengeluaran untuk membeli sayur-sayuran dan buah-buahan per kapita per bulan pada tahun 2005 dan 2007 kurang dari 15% dari seluruh pengeluaran pangan. Sejalan dengan peningkatan jumlah konsumsi selama dua periode waktu tersebut, proporsi pengeluaran untuk sayur-sayuran dan buah-buahan juga mengalami peningkatan, meskipun relatif kecil.

Proporsi pengeluaran untuk sayur-sayuran dan buah-buahan jauh lebih kecil dibandingkan dengan kelompok “makanan dan minuman jadi”². Hal ini terlihat mencolok di wilayah perkotaan, yaitu kurang dari separuh, baik pada tahun 2005 maupun 2007. Jika dibandingkan dengan kelompok “tembakau dan sirih”, proporsi pengeluaran rumah tangga untuk memenuhi konsumsi sumber vitamin dan mineral ini hanya sedikit lebih besar. Berdasarkan kenyataan tersebut, dapat dikatakan bahwa telah terjadi “kesalahan/ketidaktepatan” dalam alokasi pengeluaran untuk kebutuhan pangan di antara penduduk Indonesia. Idealnya, pengeluaran untuk sayur-sayuran dan buah-buahan lebih besar dibandingkan dengan kelompok “makanan dan minuman jadi” dan “tembakau dan sirih” karena pentingnya peranan sayur-sayuran dan buah-buahan dalam menciptakan gizi seimbang yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kondisi kesehatan.

² Makanan dan minuman jadi mencakup makanan jajanan, baik yang diproduksi oleh industri besar maupun industri kecil dan usaha rumah tangga.

Gencarnya promosi “makanan dan minuman jadi” ditengarai berpengaruh besar terhadap alokasi pengeluaran pangan rumah tangga. Berbagai jenis makanan dan minuman jadi ditawarkan oleh produsen makanan dan minuman dari berbagai skala usaha. Tidak hanya di wilayah perkotaan, sebagian daerah perdesaan pun juga telah ‘diserbu’ oleh berbagai produk makanan dan minuman jadi. Hal ini memupuk kebiasaan jajan di kalangan penduduk, terutama anak-anak. Di samping menimbulkan kerentanan terhadap pemenuhan kebutuhan gizi seimbang, sebagian makanan dan minuman jadi juga kurang terjamin keamanannya, terutama yang diproduksi oleh usaha rumah tangga karena luput dari kontrol pihak yang berwenang dalam pengawasan (keamanan) produk makanan.

Tabel 3. Proporsi Pengeluaran Rata-rata per kapita Sebulan untuk Sayur-sayuran dan Buah-buahan, Makanan dan Minuman Jadi serta Tembakau dan Sirih Terhadap Total Pengeluaran Kelompok Barang Makanan Menurut Provinsi(%)

Provinsi	Sayur-sayuran dan buah-buahan		Makanan dan minuman jadi		Tembakau dan sirih	
	2005	2007	2005	2007	2005	2007
NAD	13,2	15,0	11,7	14,7	11,4	11,8
Sumatera Utara	13,0	13,6	16,0	16,9	13,8	12,0
Sumatera Barat	13,7	15,3	21,8	21,5	12,6	10,8
Riau	14,4	16,4	16,0	16,3	13,2	10,9
Jambi	14,1	15,8	15,2	13,9	12,4	12,4
Sumatera Selatan	13,3	15,2	13,4	15,0	12,2	11,2
Bengkulu	14,9	16,2	13,8	13,2	12,6	10,5
Lampung	14,2	15,1	15,7	16,7	11,9	10,1
Kepulauan Babel	13,1	15,0	19,4	18,8	13,8	13,2
Kepulauan Riau	14,9	13,9	22,6	22,7	12,5	11,6
DKI Jakarta	11,0	11,7	36,7	34,0	9,3	8,8
Jawa Barat	10,7	11,6	22,3	23,8	14,2	10,7
Jawa Tengah	12,9	12,9	24,8	24,2	11,3	9,2
DI Yogyakarta	12,5	12,1	33,1	32,2	92,0	8,0
Jawa Timur	11,5	11,7	22,8	22,4	11,8	9,6
Banten	11,6	12,7	24,9	23,6	13,5	11,1
Bali	13,0	13,8	27,6	25,3	7,3	6,6
Nusa Tenggara Barat	13,3	14,4	16,7	17,9	9,9	8,4
Nusa Tenggara Timur	13,1	13,6	9,2	8,1	8,6	7,1
Kalimantan Barat	11,4	11,4	14,3	13,8	12,0	10,5
Kalimantan Tengah	11,6	13,2	13,6	15,5	11,5	10,7
Kalimantan Selatan	10,6	11,7	23,5	26,2	9,8	10,0
Kalimantan Timur	12,1	13,4	21,8	20,4	10,8	10,0
Sulawesi Utara	13,1	14,3	16,9	14,2	9,6	8,7
Sulawesi Tengah	12,1	13,1	12,5	16,5	13,7	10,5
Sulawesi Selatan	10,2	12,8	15,0	17,1	12,2	9,8
Sulawesi Tenggara	11,2	14,5	12,2	13,0	12,2	9,9
Sulawesi Barat		11,9		8,8		11,0
Gorontalo	11,7	11,3	12,7	17,2	10,6	9,9
Maluku	13,4	19,4	13,8	11,7	8,6	7,6
Maluku Utara	14,3	23,6	11,9	12,8	12,1	9,8
Papua	15,3	18,3	9,9	9,5	9,6	6,9
Papua Barat		17,0		7,0		10,6
INDONESIA	12,1	13,1	21,6	21,3	12,0	10,1

Sumber: Diolah dari Badan Pusat Statistik, 2007.

Sama halnya dengan jumlah yang dikonsumsi, pengeluaran rata-rata per kapita per bulan untuk sayur-sayuran dan buah-buahan juga bervariasi antar provinsi. Pada tahun 2005 provinsi dengan proporsi pengeluaran untuk sayur-sayuran dan buah-buahan yang terbesar adalah Papua (15% dari total pengeluaran makanan), dan pada tahun 2007 posisi ini diduduki oleh Provinsi Maluku Utara, yaitu sebesar 24%. Sebaliknya, Sulawesi Selatan dan Gorontalo merupakan provinsi dengan proporsi pengeluaran untuk sayur-sayuran dan buah-buahan terendah pada tahun 2005 dan 2007 secara berturut-turut. Fakta ini sejalan dengan jumlah kalori yang diperoleh dari konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Provinsi Maluku Utara, khususnya, mempunyai jumlah konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang terbanyak pula pada tahun 2007. Sebaliknya, Gorontalo juga termasuk dalam 5 provinsi yang mempunyai konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan terendah pada tahun 2007 (lihat Tabel 2).

Hal yang menarik terkait dengan alokasi pengeluaran untuk bahan pangan ditemukan di Provinsi DKI Jakarta. Di wilayah ibukota negara ini, lebih dari sepertiga pengeluaran rumah tangga per kapita per bulan adalah untuk makanan dan minuman jadi, sementara untuk kelompok sayur-sayuran dan buah-buahan hanya sebesar 10%. Kenyataan ini mudah dimengerti karena sebagai pusat berbagai kegiatan, daerah ini menjadi wilayah pemasaran yang utama berbagai jenis makanan dan minuman jadi. Banyaknya pilihan jenis pangan tersebut menyebabkan penduduk lebih mudah untuk memperolehnya, sehingga alokasi pengeluaran untuk kelompok pangan tersebut juga lebih besar daripada daerah-daerah yang lain.

Meskipun perbedaannya tidak mencolok sebagaimana yang terjadi di DKI Jakarta, secara keseluruhan proporsi pengeluaran penduduk Provinsi Lampung, per kapita per bulan untuk sayur dan buah juga lebih besar dibandingkan dengan pengeluaran untuk makanan dan minuman jadi. Namun jika dilihat berdasarkan wilayah tempat tinggal, di daerah perkotaan pengeluaran untuk makanan dan minuman jadi lebih besar dibandingkan pengeluaran untuk sayur-sayuran dan buah-buahan (Lampiran 2). Sekali lagi, kenyataan ini memperlihatkan bahwa banyaknya pilihan makanan dan minuman jadi di daerah perkotaan memberi pengaruh yang besar terhadap kecilnya alokasi pengeluaran makanan untuk sayur-sayuran dan buah-buahan. Keadaan yang berbeda ditemukan di Provinsi Nusa Tenggara Timur, yaitu proporsi pengeluaran untuk sayur-sayuran dan buah-buahan lebih besar daripada pengeluaran untuk makanan dan minuman jadi (Lampiran 3). Perbedaan yang mencolok terlihat di daerah perdesaan. Ada kemungkinan daerah perdesaan yang sebagian besar terpencil dan tidak mudah dijangkau menyebabkan pemasaran produk makanan dan minuman jadi sulit dilakukan di wilayah NTT. Akibatnya, proporsi pengeluaran untuk jenis makanan tersebut juga kecil.

PENGETAHUAN DAN SIKAP MASYARAKAT DALAM KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Sikap dapat diartikan sebagai suatu keadaan dalam diri manusia yang menggerakkan untuk bertindak, atau merupakan tenaga pendorong (motivasi) dari seseorang untuk timbulnya sesuatu perbuatan atau tindakan. Sikap ini merupakan sesuatu yang tidak dibawa sejak lahir, karena itu dapat berubah-ubah dalam perkembangan individu (Walgito, 1983: 52). Sikap ini merupakan fungsi dari berbagai faktor, di antaranya adalah pengetahuan, dalam arti individu mencari/membutuhkan pengetahuan, kerangka referensi atau ukuran-ukuran sebagai dorongan untuk timbulnya motivasi dari sikapnya tersebut yang akan membawanya pada tingkah laku/perbuatan. Karena itu, perubahan sikap secara umum tergantung dari penerimaan informasi baru yang disampaikan dengan cara yang relevan, terhadap objek dari sikap tersebut, dari sudut pandang individu pemegang sikap (Newcomb, Turner dan Converse, 1981). Pada bagian ini, analisis tentang pengetahuan dan sikap masyarakat dalam konsumsi sayur didasarkan pada survei terhadap 313 rumah tangga di Provinsi Lampung dan 383 rumah tangga di NTT serta hasil penelitian mendalam di kedua daerah penelitian tersebut.

Analisis dalam bagian 2 tentang pola konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan di berbagai provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa secara rata-rata, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan di masyarakat Indonesia sampai tahun 2007 masih berada di bawah anjuran PPH, sebesar 120 kkal/kapita/hari, berdasarkan kebutuhan energi sebesar 2000 kkal/kapita/hari. Beberapa provinsi sudah menunjukkan angka konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan di atas anjuran sebesar 120 kkal/kapita/hari, tetapi provinsi dengan angka konsumsi di bawah anjuran masih lebih banyak (Tabel 2). Bahkan, untuk Provinsi Jawa Barat dan Jawa Timur, yang merupakan provinsi penghasil sayur-sayuran dan buah-buahan terbesar berdasarkan daftar komoditi kebutuhan dasar makanan tahun 2006 (Susenas Panel Modul Konsumsi, Maret 2006, Lampiran 1), konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan pada tahun 2007 baru mencapai 76,97 dan 84,89 kkal/kapita/hari (Tabel 2).

Pola konsumsi sayur dan buah di masyarakat terkait dengan perilaku yang dapat dilihat dari proporsi pengeluaran untuk bahan makanan. Tampaknya konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan belum menjadi kebutuhan penting, karena proporsi pengeluaran untuk konsumsinya secara rata-rata Indonesia pada tahun 2007 hanya sebesar 13,1% dari total pengeluaran makanan. Ini masih jauh lebih kecil dibandingkan pengeluaran untuk makanan dan minuman jadi sebesar 21,3. Pengeluaran untuk tembakau dan sirih mencapai 10,1% (Tabel 3). Padahal, konsumsi sayur dan buah tentunya lebih penting dalam memenuhi kebutuhan gizi dan menunjang PPH, dibandingkan konsumsi makanan dan minuman jadi serta sirih dan tembakau.

Sayur merupakan konsumsi sehari-hari yang umum sebagai 'teman' atau pelengkap makanan pokok (nasi atau lainnya). Bahkan, penelitian mendalam yang dilakukan di Provinsi Lampung dan NTT menunjukkan bahwa untuk keluarga di desa, terutama keluarga miskin, sayur merupakan 'lauk' utama sebagai pendamping makanan pokok nasi atau jagung. Lebih dari 90% rumah tangga sampel di kedua daerah penelitian

mengonsumsi sayur setiap hari, tetapi ada sekitar 10,2% rumah tangga di daerah penelitian di Lampung dan 10,7% di NTT yang hanya mengonsumsi makanan pokok (nasi atau jagung) dengan sayur-sayuran (Aswatini dkk, 2005). Umumnya konsumsi sayur ini dipenuhi dari hasil kebun sendiri atau 'minta' dari tetangga yang memiliki³. Tetapi karena merupakan 'teman utama' konsumsi makanan pokok, di daerah penelitian di Lampung, jika sudah tidak ada yang dapat diambil di kebun, sayur-sayuran juga dibeli di pasar, warung atau pedagang keliling, meskipun yang dibeli yang relatif murah harganya seperti oyong dan kacang panjang. Karena itu, konsumsi sayur-sayuran di Lampung umumnya terdiri dari sayur-sayuran yang mudah didapat/ditanam di halaman/ladang seperti daun singkong, terong, nangka muda (gori), kluwih, gambas, labu siam, pepaya muda (kates) dan pare. Di NTT, jenis sayur-sayuran yang biasa dikonsumsi dan bisa didapat di halaman/ladang antara lain daun singkong, daun pepaya, bunga pepaya, sayur putih, sayur kumbang (sawi) dan batang hijau (caisim).⁴ Buah, karena bukan merupakan pelengkap makanan utama, umumnya hanya dikonsumsi jika tersedia tanpa harus membeli (dipetik dari kebun/pohon sendiri), seperti berbagai jenis pisang, pepaya dan rambutan (musiman).

Keadaan empirik di lapangan menunjukkan bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur di masyarakat belum didasarkan pada pemahaman akan pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan gizi guna menunjang hidup yang sehat, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya, yaitu ekonomi, sosial, budaya dan politik (kebijakan-kebijakan pemerintah). Faktor-faktor ini baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh terhadap pengetahuan masyarakat, yang tidak selalu mendukung implementasi dari pola makan gizi seimbang di masyarakat. Sebagai contoh, dari pengaruh faktor ekonomi dan kebijakan (misal harga), penelitian mendalam di Lampung menunjukkan bahwa masyarakat menganggap makanan yang baik dan sehat adalah yang mahal harganya, sehingga jika mereka mempunyai uang lebih, sayur dan buah yang akan mereka beli adalah wortel (sayuran sop-sopan) serta buah apel dan anggur (wawancara mendalam dengan ibu rumah tangga di Lampung). Secara sosial, makanan juga bisa berfungsi sebagai simbol status sosial (Helman dalam Apofires, 2002) sehingga juga ada anggapan bahwa makanan tertentu identik dengan keluarga miskin, seperti konsumsi tiwul sebagai makanan pokok dalam kasus di Lampung. Di beberapa masyarakat, sayur dan buah juga sering dirasakan sebagai 'makanan untuk orang miskin' (Sherman, 2003).

Dari faktor sosial budaya, beberapa kebiasaan pantangan yang ada di masyarakat juga menjadi dasar pengetahuan yang salah dan berpengaruh terhadap pola konsumsi,

³ Sayur-sayuran yang harus dibeli seperti wortel, kacang panjang, tauge, oyong, kangkung dan buah-buahan yang dibeli umumnya jeruk, dan mangga (musiman).

⁴ Sayur putih, sayur kumbang dan batang hijau banyak ditanam penduduk karena saat penelitian sedang berjalan program bantuan dari LSM asing, yang memberikan bibit sayur-sayuran dan insentif berupa bantuan beras kepada penduduk yang mau terlibat dalam kegiatan menanam sayuran secara berkelompok, selama penduduk terlibat dalam kegiatan ini (beberapa bulan).

termasuk konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Pantangan ini umumnya diberlakukan kepada ibu hamil dan menyusui serta anak-anak. Di daerah penelitian di Lampung, ada kepercayaan bahwa pada masa kehamilan dan setelah melahirkan, ibu tidak boleh makan semangka karena dapat menaikkan tekanan darah, juga tidak boleh makan bawang putih karena akan mempengaruhi puser bayi. Tetapi dianjurkan untuk makan daun singkong atau daun pepaya untuk memperlancar ASI. Di NTT, ada kepercayaan bahwa sampai dengan 40 hari setelah melahirkan, ibu tidak boleh mengkonsumsi sayur-sayuran karena akan menyebabkan bayi gatal-gatal. Tetapi ada pula masyarakat yang percaya bahwa justru dalam waktu 40 hari setelah melahirkan, ibu hanya diperbolehkan makan jagung dan sayur-sayuran (Aswatini dkk, 2005: 164-165). Kebiasaan dan pantangan ini ada yang berdampak positif maupun negatif terhadap kondisi kesehatan ibu dan anak. Berkaitan dengan pantangan ini, peranan tenaga medis juga sangat penting, karena umumnya di kedua daerah penelitian masyarakat sangat mengingat rekomendasi dari tenaga medis (dokter, bidan, mantri) tentang larangan untuk makan makanan tertentu yang diindikasikan berhubungan dengan penyakit/keluhan masyarakat, misalnya, 'tidak/jangan makan *gori* dan kol untuk penderita sakit maag' serta 'tidak boleh makan kacang, nanas dan bayam untuk penderita penyakit ginjal' (hasil wawancara mendalam di Lampung). Tetapi tenaga medis tidak pernah atau jarang sekali memberi anjuran untuk mengkonsumsi makanan, terutama sayur dan buah untuk kesehatan secara umum, pada saat masyarakat berkonsultasi/berobat.

Faktor lainnya yang juga sangat berpengaruh terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur dan buah di masyarakat adalah ketersediaan produk makanan jadi yang dinyatakan mengandung zat gizi yang setara dengan kandungan dalam sayur-sayuran dan buah-buahan (misal produk makanan yang mengandung serat dan vitamin). Iklan yang gencar tentang produk-produk ini juga secara tidak langsung berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah. Seperti yang ditemukan dalam kasus di Lampung, untuk 'sariawan' mudahnya yang dikonsumsi adalah minuman semacam 'adem sari' daripada mengkonsumsi buah-buahan yang kaya vitamin C dan dapat mencegah sariawan.

Banyaknya produk makanan jajanan di sekolah, termasuk produk makanan jadi yang tidak menjamin peningkatan gizi anak sekolah juga berpengaruh pada konsumsi sayur dan buah di kalangan murid sekolah, terutama murid Sekolah Dasar. Dibandingkan makan sayur dan buah, yang mungkin disediakan orang tua di rumah, anak-anak lebih menyukai makanan jajanan yang dijual di sekolahnya. Jajanan tersebut tidak berbahan dasar sayur dan buah, seperti berbagai macam makanan ringan (sejenis kerupuk), gorengan, es (minuman), sosis, somay, cilok (aci dicolok). Selain dari itu, dengan alasan kepraktisan orang tua juga tidak memaksakan anak-anak untuk mengkonsumsi sayur. Jika sayur yang merupakan 'lauk' pendamping makanan pokok ditolak untuk dikonsumsi, maka orangtua akan 'nyeduh' (maksudnya memasak) mi instan untuk anaknya (umumnya kasus di Lampung). Mi instan juga kadang menjadi bekal untuk dibawa ke sekolah, tetapi tidak dijumpai orang tua (ibu) yang menyediakan bekal (bontot) berupa buah-buahan untuk anak-anaknya. Suka atau tidak suka seseorang (terutama anak-

anak) mengkonsumsi satu jenis makanan (misal sayur atau buah) bukan merupakan bawaan sejak lahir, tetapi kebiasaan yang dapat dibangun sejak anak kecil, melalui pola makan yang diterapkan orang tua di rumah. Dengan demikian, 'seorang ibu' memegang peranan penting dalam membangun kebiasaan ini untuk anak-anaknya.

Pola dan perilaku konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan di masyarakat, juga sangat dipengaruhi pengetahuan dan pemahaman tentang manfaat dari mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan tersebut serta akibat negatif dari kurangnya atau tidak mengkonsumsinya. Pengetahuan tentang manfaat konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan dapat dilihat dari manfaatnya terhadap kesehatan serta manfaat dari komponen gizi dan nongizi yang terkandung di dalamnya yang sangat besar peranannya bagi kesehatan. Sebagai sumber zat gizi, sayur dan buah berperan dalam mengatur pertumbuhan, pemeliharaan dan penggantian sel-sel pada tubuh manusia sedangkan peranan zat-zat nongizi pada sayur dan buah menjadi semakin penting dalam pencegahan dan pengobatan berbagai macam penyakit (Made Astawan, 2006).

Umumnya masyarakat mengetahui pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah untuk kesehatan, tetapi pemahaman yang mendalam masih sangat kurang, sehingga tidak menjadi dasar timbulnya motivasi yang kuat untuk mengkonsumsi sayur dan buah (perilaku). Dari wawancara mendalam dengan ibu rumah tangga di Lampung dan NTT dapat disimpulkan, masyarakat mengetahui bahwa mengkonsumsi sayur dan buah baik untuk kesehatan karena sayur dan buah mengandung zat gizi dan vitamin. Beberapa kutipan berikut, merupakan jawaban yang diberikan ketika ditanyakan: *"Apa manfaat makan sayur dan buah untuk kita?"*

1. *'Bagi tubuh baik, untuk kesehatan. Pokoknya orang desa itu nggak pasti taunya, yang pasti baik katanya. Kalo makan sayur-sayur kan sehat, Ya, katanya dokter kalo ke rumah sakit kan'.*
2. *'Ya, untuk pertumbuhan badan kan. Kandungannya, zat besi, ada di kangkung. Vitamin ada di bayam, kacang panjang, vitamin C di buah.'*
3. *'Ya, untuk sehat, nambah vitamin, vitamin A apa B'*
4. *'Ya untuk pertumbuhan, ada vitaminnya'.*
5. *Ya kalau makan sayur ada duduhnya (sayur berkuah) itu kalau mbuang itu ya lancar'.*
6. *'Orang desa, ngertinya gizi itu, saya.'*
7. *'Bagus buat kesehatan. Pokoknya ya enak dimakan, nggak tau apa gunanya. Pokoknya enak dimakan'.*
8. *'Mengandung ya vitamin, ngertinya ya vitamin, kesehatan, cukup apa itu namanya, empat sehat lima sempurna'.*

Pemahaman masyarakat tentang makanan sehat dan bergizi juga mengacu pada pedoman 'empat sehat lima sempurna' yang menurut bahasa mereka adalah makanan yang terdiri atas: 'sayur-mayur, lauk-pauk, buah-buahan dan minum susu kalau ada'. Gizi seimbang (PUGS) umumnya belum mereka kenal. Meskipun dikatakan bahwa

dalam kegiatan Posyandu juga pernah diberikan, tetapi karena hanya sekali-sekali diberikan pemahaman, umumnya masyarakat tidak paham (lupa).

Diluncurkannya pedoman empat sehat lima sempurna sejak tahun 1950-an yang kemudian dijabarkan lebih lanjut menjadi PUGS, mempunyai tujuan akhir, yaitu tercapainya status gizi masyarakat yang lebih baik (Departemen Kesehatan RI, 2003). PUGS menyediakan informasi yang lengkap sebagai pedoman baik untuk petugas maupun masyarakat, untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan dalam mengkonsumsi makanan yang baik dan benar sesuai dengan kaidah ilmu gizi. Pengetahuan tentang persepsi masyarakat terhadap pentingnya konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan sangat diperlukan untuk menyusun strategi promosi peningkatan konsumsinya. Selama ini, sosialisasi dan penyuluhan berkaitan dengan pola makan gizi seimbang sudah dilakukan melalui kegiatan Posyandu (dimana hanya ibu yang mempunyai anak balita yang terlibat) dan pertemuan-pertemuan kelompok PKK. Tetapi, seperti yang disampaikan oleh petugas-petugas gizi di lapangan, pedoman tersebut masih sulit dipahami, bahkan oleh petugas sendiri. 'Bahasanya masih bahasa Dewa', dikatakan oleh seorang petugas gizi yang diwawancarai di lapangan. Dengan demikian, dalam memberikan sosialisasi dan penyuluhan PUGS, petugas harus kreatif mengartikannya, untuk disampaikan dalam bahasa dan pengertian yang mudah dipahami masyarakat. Selain dari itu ukuran-ukuran yang ada dalam PUGS juga seharusnya dilengkapi dengan ukuran rumah tangga yang mudah dipahami serta bahan penukar makanan sesuai dengan ketersediaan bahan pangan lokal. Hambatan dalam sosialisasi ini juga disebabkan keterbatasan tenaga ahli gizi berpendidikan terutama di daerah. Umumnya tenaga ahli gizi berpendidikan dari kota-kota besar tidak bersedia untuk ditempatkan di daerah dan hanya tenaga lokal yang bersedia ditempatkan di daerahnya. Tenaga lokal ahli gizi ini masih sangat terbatas, seperti yang dialami di Lampung dan NTT.

Pengetahuan yang baik tentang suatu hal akan menyebabkan seseorang bersikap positif terhadap hal tersebut sehingga juga akan berpengaruh terhadap keputusan untuk melakukan tindakan tersebut (Ancok, 1997). Promosi untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah di masyarakat, karenanya dapat dilakukan dengan memberikan informasi baru yang dapat memberi nilai tambah terhadap pemahaman tentang 'manfaat dari mengkonsumsi sayur dan buah yang sudah ada masyarakat, dengan dilengkapi pedoman atau acuan dalam bahasa dan ukuran-ukuran yang mudah dipahami masyarakat. Dengan memberi informasi baru ini, kemungkinan terjadinya perubahan sikap akan lebih besar, karena pandangan terhadap 'objek' (sayur dan buah) yang berubah. Tetapi informasi tentang manfaat konsumsi sayur dan buah harus disampaikan melalui media yang relevan (dalam arti mudah dipahami) oleh masyarakat, untuk dapat merubah sikap masyarakat terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah. Sebagai contoh, perubahan sikap terhadap konsumsi buah jeruk tidak disebabkan karena berubahnya pandangan masyarakat bahwa buah jeruk itu enak dan murah, tetapi karena informasi baru tentang suatu sifat lain yang mempunyai nilai positif seperti 'dapat

mencegah sariawan'. Dengan demikian pengetahuan masyarakat tentang buah jeruk bertambah nilainya menjadi *'buah jeruk itu enak rasanya dan murah harganya, juga mempunyai manfaat untuk mencegah sariawan'*.

STRATEGI PROMOSI UNTUK MENINGKATKAN KONSUMSI SAYUR-SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN DI MASYARAKAT

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan adalah bahwa secara nasional konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan, mengacu pada Pola Pangan Harapan (PPH). Berdasarkan rekomendasi Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG 2004), dengan Angka Kebutuhan Energi (AKE) sebesar 2000 kkal/kap/hari dan Angka Kebutuhan Protein (AKP) sebesar 52 gr/kap/hari, konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan adalah 120 kkal/kap/hari. Dari tahun 1999 sampai dengan tahun 2007, konsumsi aktual sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia adalah sebesar 79-95 kkal/kapita/hari. Tetapi jika dilihat dari pola pengeluaran pangan rumah tangga, pengeluaran untuk konsumsi sayur dan buah masih di bawah pengeluaran untuk makanan jadi, rokok dan tembakau. Makanan dan minuman jadi serta rokok dan tembakau tidak termasuk dalam kelompok makanan yang menjadi perhitungan dalam PPH, tetapi pengeluaran rumah tangga untuk konsumsi ini cukup besar. Secara nasional, pada tahun 2007, 31,4% pengeluaran rumah tangga adalah untuk makanan dan minuman jadi serta tembakau dan sirih. Untuk mengatasi masalah ini diperlukan:

1. Strategi untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah di masyarakat, hingga mencapai konsumsi aktual 120 kkal/kap/hari.
2. Strategi untuk mengalihkan pengeluaran untuk makanan dan minuman jadi serta tembakau dan sirih ke pengeluaran untuk sayur dan buah.

Berbagai faktor berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan di masyarakat, yang dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif (pendorong/kekuatan) dan negatif (kendala/kelemahan) terhadap upaya peningkatan konsumsi sayur dan buah di masyarakat, yang berasal dari pengetahuan dan sikap masyarakat sendiri. Faktor eksternal merupakan peluang (positif) dan hambatan/tantangan (negatif) yang berpengaruh terhadap upaya peningkatan konsumsi sayur dan buah, yang berasal dari luar. Faktor-faktor yang dapat diidentifikasi berdasarkan kajian yang sudah dilakukan di atas adalah sebagai berikut.

Faktor-faktor positif:

1. Sudah ada kebiasaan ('keharusan') makan sayur di masyarakat, umumnya setiap hari rumah tangga mengkonsumsi sayur.

2. Sayur sudah merupakan 'lauk' utama bagi masyarakat miskin/di pedesaan umumnya.
3. Masyarakat paham secara umum bahwa buah dan sayur baik untuk kesehatan.
4. Sudah ada pemahaman makanan sehat meskipun masih mengacu pada pedoman '4 sehat 5 sempurna'.
5. Masyarakat sangat mengingat dan mentaati rekomendasi tenaga medis (dokter, bidan, mantri) tentang pantangan-pantangan (makan sayur dan buah) sehubungan dengan keluhan/penyakit yang diderita.
6. Berbagai macam sayur dan buah dapat ditanam di lahan sekitar rumah masyarakat.
7. Sayur dan buah juga tersedia (dijual) di pedagang keliling dan di warung atau di pasar.
8. Sudah ada upaya dari sektor terkait (dinas kesehatan) untuk mempromosikan pentingnya konsumsi sayur dan buah, meskipun kurang intensif (misal melalui posyandu oleh tenaga gizi puskesmas)

Faktor-faktor negatif:

1. Buah-buahan tidak umum dikonsumsi setiap hari (tidak seperti sayur).
2. Buah-buahan hanya dikonsumsi karena/jika ada di kebun, kalau harus membeli, tidak menjadi prioritas.
3. Ada pantangan konsumsi terhadap beberapa macam sayur dan buah di masyarakat.
4. Masyarakat tidak paham secara rinci manfaat dari setiap macam buah dan sayur.
5. Makanan sehat menurut masyarakat adalah makanan yang mahal.
6. Sayur dikonsumsi umumnya karena tersedia dan mudah didapat, dan kalau membeli harga relatif murah, tetapi bukan merupakan prioritas untuk pengeluaran pangan. Kalau ada uang untuk membeli, yang dibeli adalah 'lauk' seperti tahu/tempe.
7. Masyarakat tidak tahu 'Pedoman Umum Gizi Seimbang'. Pedoman Umum Gizi Seimbang masih sulit dipahami untuk dipraktikkan oleh masyarakat awam ('bahasanya masih bahasa dewa', mengutip pendapat salah seorang tenaga penyuluh gizi di Lampung Tengah).
8. Anak-anak kurang menyukai sayuran dan buah-buahan, tidak selalu tersedia sebagai menu harian di rumah.
9. Penyuluhan gizi umumnya diberikan pada saat kegiatan posyandu (untuk ibu yang memiliki anak balita).
10. Banyaknya produk makanan dan minuman jadi yang dinyatakan mengandung zat gizi yang terkandung dalam sayur dan buah (misal produk makanan yang mengandung serat dan vitamin).

11. Banyaknya macam makanan jajanan yang dijual di sekolah dengan harga murah tetapi tidak terjamin mutunya untuk kesehatan dan peningkatan gizi anak sekolah.
12. Kurangnya tenaga gizi terdidik untuk memberikan penyuluhan di lapangan.

Berdasarkan analisis faktor-faktor internal dan eksternal baik yang positif maupun negatif yang berpengaruh terhadap upaya peningkatan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan di masyarakat, strategi promosi yang dapat diusulkan adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan pemahaman akan pentingnya konsumsi sayur dan buah sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang, melalui sosialisasi/penyuluhan yang lebih intensif, dilengkapi dengan poster, *leaflet*/brosur dengan bahasa yang mudah dipahami masyarakat awam.
2. Promosi pemanfaatan/pekarangan untuk tanaman sayur dan buah-buahan, bersamaan dengan sosialisasi di atas. Selain itu juga dibuat kebun percontohan. Kegiatan ini dapat dilakukan sejalan dengan kegiatan PKK yang sudah ada seperti "Taman Hatinya" PKK.
3. Promosi PUGS dalam bahasa yang mudah dimengerti masyarakat (lebih operasional). Ini dilakukan melalui sosialisasi/penyuluhan dilengkapi dengan Poster dan *leaflet*/brosur.
4. Mengembangkan Pedoman/Daftar Bahan Makanan Penukar (misal yang mahal menggantinya dengan harga yang lebih murah tetapi nilai gizinya sama) beserta ukuran rumah tangganya. Pedoman ini digunakan sebagai materi penunjang dalam promosi PUGS.
5. Tenaga medis (dokter, mantri, bidan) harus terlibat dalam mensosialisasikan pentingnya konsumsi sayur dan buah pada saat memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat secara individual (termasuk bahayanya mengkonsumsi produk makanan jadi yang tidak terdaftar). Ini juga untuk mengatasi berkurangnya intensitas posyandu yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana promosi, juga untuk mengatasi kurangnya tenaga gizi (pada jangka pendek).
6. Meningkatkan intensitas dan cakupan kegiatan posyandu dengan menambah program sosialisasi dan promosi konsumsi sayur dan buah dengan memanfaatkan PUGS yang sudah dioperasionalkan, bukan saja untuk Ibu hamil dan yang memiliki anak balita, tetapi ibu rumah tangga pada umumnya.
7. Pemerintah daerah seyogyanya dapat memberikan beasiswa ikatan dinas kepada masyarakat lokal untuk menjadi tenaga gizi yang nantinya akan ditempatkan di daerahnya sendiri.

8. Memperluas cakupan sasaran penyuluhan /promosi konsumsi sayur dan buah (tidak hanya di posyandu untuk ibu yang memiliki balita), misal di sekolah-sekolah dan kegiatan sosial kemasyarakatan lainnya seperti dalam perayaan hari besar nasional (perlombaan dalam rangka perayaan hari kemerdekaan).
9. Mengembangkan program semacam PMT-AS tetapi dengan memberikan buah pada murid sekolah (khususnya murid sekolah dasar). Anak-anak akan lebih menikmati waktu makan bersama.
10. Terutama untuk sekolah dasar, perlu dikembangkan kurikulum berdasarkan PUGS, untuk menumbuhkan pemahaman akan pentingnya konsumsi buah dan sayur sejak dini.

PENUTUP

Pola konsumsi sayur dan buah dimasyarakat sangat berkaitan dengan pola konsumsi kelompok makanan lainnya. Ini dapat dilihat dari pola pengeluaran untuk bahan makanan. Karena itu, promosi untuk peningkatan konsumsi sayur dan buah juga sangat berkaitan dengan promosi untuk mengurangi konsumsi makanan yang tidak berkontribusi terhadap terpenuhinya AKG dan AKE, berdasarkan PPH. Misalnya, promosi untuk peningkatan konsumsi sayur dan buah harus seiring dengan promosi pengurangan (bahaya) konsumsi makanan dan minuman jadi (termasuk makanan jajanan anak-anak sekolah, khususnya sekolah dasar) serta tembakau dan sirih, dengan harapan alokasi pengeluarannya dapat dialihkan untuk pengeluaran sayur-sayuran dan buah-buahan.

Ibu rumah tangga dan anak-anak (usia sekolah dasar) merupakan sasaran utama kegiatan promosi berupa sosialisasi dan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat. Ibu rumah tangga merupakan orang yang paling bertanggung jawab terhadap terbentuknya pola makan gizi seimbang dari anggota rumah tangganya, karena dia yang sehari-hari membuat keputusan tentang konsumsi makanan dalam rumah tangga. Anak-anak, merupakan sasaran yang penting karena rasa suka dan tidak suka terhadap sayur dan buah bukan merupakan bawaan sejak lahir, tetapi suatu kebiasaan yang dapat dibangun sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D. 1997. *Teknik Penyusunan Skala Pengukuran*. Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada.
- Astawan, Made . 2007. "Sehat Optimal Dengan Sayur dan Buah". *Kompas Cyber Media*, 16 Desember 2007. (<http://www2.kompas.com/ver1/kesehatan/0712/16/122348.htm>. Akses: 28/4/2008).
- Aswatini, Haning Romdiati, Bayu Setoawan, Ade Latifa, Fitranita dan Mita Noveria, 2005. "Ketahanan Pangan dan Kemiskinan dalam Konteks Demografi. Kasus di Provinsi Nusa Tenggara Timur dan Provinsi Lampung". Laporan Penelitian. Jakarta: Pusat Penelitian Kependudukan – Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI).
- Apomfires, Frans. 2002. "Makanan pada Komuniti Adat Jae: Catatan Sepintas-Lalu dalam Penelitian Gizi". *Antropologi Papua*, 1(2). Desember.
- Badan Perencanaan pembangunan Nasional. 2007. *Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2006-2010*. Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. 2006. *Statistik Tanaman Sayuran dan Buah-buahan. Indonesia 2006*. Hasil Survei Pertanian. Jakarta: BPS.
- Badan Pusat Statistik. 2007. *Pengeluaran Untuk Konsumsi Penduduk Indonesia 2007. Berdasarkan Hasil Susenas Panel Maret 2007*. Buku 1. Jakarta: BPS.
- Badan Pusat Statistik. 2007a. *Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Indonesia dan Provinsi 2007. Berdasarkan Hasil Susenas Panel Maret 2007*. Buku 2. Jakarta: BPS.
- Badan Pusat Statistik. 2007b. *Pengeluaran Untuk Konsumsi Penduduk Indonesia Per Provinsi 2007. Berdasarkan Hasil Susenas Panel Maret 2007*. Buku 3. Jakarta: BPS.
- Baliwati, Yayuk F, Ali Khomsan dan C. Meti Dwiriani (ed). 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Panebar Swadaya.
- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas)*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. Direktorat Gizi Masyarakat.
- Karsin, Emmy S. 2004. "Klasifikasi Pangan dan Gizi". Dalam Yayuk Farida Baliwati, Ali Khomsan dan C. Meti Dwiriani (ed). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Hlm: 45-63. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Karyadi, Elvina. 1997. "Tiga belas Pesan 'Pengganti' 4 Sehat 5 Sempurna". (<http://www.indonesia.com/intisari/1997/april/pugs.htm>).
- Mudanijah, Siti. 2004. "Pola Konsumsi Pangan". Dalam Yayuk Farida Baliwati, Ali Khomsan dan C. Meti Dwiriani (ed). *Pengantar Pangan dan Gizi*. hlm. 69-77. Jakarta: Panebar Swadaya.
- Newcomb, Theodore.M, Ralph H. Turner dan Philips E. Converse. 1981. *Psikologi Sosial* (terjemahan). Bandung: CV Diponegoro.

- Nuryati, Siti. 2006. "Ironi Gizi Buruk di Era Keemasan". "http://www.freelists.org/archives/nasional_list/09-2006/msg00091.html. Akses: 07/05/2008).
- Rimbawan dan Yayuk F. Baliwati. 2004. "Masalah Pangan dan Gizi". Dalam Yayuk Farida Baliwati, Ali Khomsan dan C. Meti Dwiriani (ed). *Pengantar Pangan dan Gizi*. hlm. 19-28. Jakarta: Panebar Swadaya.
- Sherman, J. 2003. "From nutrition needs to classroom lessons: can we make a difference?". *Food, Nutrition and Agriculture*, 33. FAO Corporate Document Repository. (<http://www.fao.org/docrep/006/j0243m/j0243m07/.htm>. Akses: 23/5/2005).
- Walgito, Bimo. 1983. *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikolog UGM.
- Wikipedia. 2008. *Food Guide Pyramid*. (http://en.wikipedia.org/wiki/Food_guide_pyramid. Akses: 17/03/2008).
- Lembaga Ilmu Pengetahuan Indoensia. 2004. "Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi". Prosiding Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII. Kerja sama LIPI, BPS, Depkes, Badan POM, Bappenas, Deptan dan Ristek, didukung oleh Organisasi Profesi di bidang Pangan dan Gizi. Jakarta 17-19 Mei 2004.

Lampiran 1. Produksi sayur-sayuran dan buah-buahan menurut provinsi, 2006 (Ton)⁵

Provinsi	Sayur-sayuran				Buah-buahan			
	Bayam	Buncis	Kacang panjang	Tomat	Mangga	Salak	Pisang	Pepaya
Nanggroe Aceh Darussalam	3571	2226	13216	10307	32677	478	32358	13395
Sumatera Utara	8996	27555	44386	88275	31473	248410	207832	19600
Sumatera Barat	3852	11540	7624	22347	6280	1949	39132	3843
Riau	6013	323	9855	465	5404	1073	35263	8215
Jambi	1644	5892	5920	6850	1892	129	28721	9823
Sumatera Selatan	1949	7070	11115	13578	11363	616	238980	7266
Bengkulu	5820	16066	6758	21508	1697	983	23101	2087
Lampung	3259	9472	13640	16389	16971	10058	535732	24538
Kepulauan Bangka Belitung	1407	562	3089	472	1687	2118	11315	2037
Kepulauan Riau	1872	142	1510	19	406	1	174	16
DKI Jakarta	5149	0	391	124	1295	58	1121	1114
Jawa Barat	45071	95365	141028	241091	371800	123646	1368253	101184
Jawa Tengah	6477	34311	36190	42547	206672	202432	499217	62438
DI Yogyakarta	1663	271	1910	1102	29364	68956	51480	11670
Jawa Timur	9308	16419	40478	51064	627911	82444	838912	214855
Banten	6145	742	22964	3512	14405	2362	230446	3788
Bali	1187	8602	7282	15573	45759	62445	143111	17331
Nusa Tenggara Barat	1413	213	13038	9495	68869	17	60734	9470
Nusa Tenggara Timur	3105	2776	3616	3914	42066	611	76649	31193
Kalimantan Barat	4830	2445	10457	2040	3066	2733	105013	4678
Kalimantan Tengah	1644	725	4981	1824	4203	1247	28427	4303
Kalimantan Selatan	3415	1709	6389	2354	6298	786	71080	4482
Kalimantan Timur	7853	8202	15433	14994	3567	14273	73113	29412
Sulawesi Utara	1618	1115	3530	22793	12123	4850	39268	3937
Sulawesi Tengah	1145	314	4528	4412	6499	220	22290	3153
Sulawesi Selatan	5482	8589	16865	15662	46874	27214	188130	33965
Sulawesi Tenggara	2243	647	6417	5090	6808	170	23654	4452
Sulawesi Barat	263	152	1387	2809	1452	31	5416	345
Gorontalo	1004	1475	1952	2282	6605	115	30180	947
Maluku	539	880	1687	1705	3846	119	2760	4688
Maluku Utara	125	187	648	717	1561	290	13921	2558
Papua	431	260	1897	942	756	1051	5157	2195
Papua Barat	942	3285	1258	3487	350	65	6532	473
INDONESIA	149435	269532	461239	629743	1621997	861950	5037472	643451

Sumber: Survei Pertanian. Statistik Tanaman Sayuran dan Buah-buahan. BPS, 2006.

⁵ Sayur-sayuran dan buah-buahan di sini adalah yang termasuk dalam daftar komoditas kebutuhan dasar makanan tahun 2006 (Susenas Panel Modul Konsumsi, Maret 2006).

Lampiran 2. Pengeluaran kelompok barang makanan rata-rata perkapita sebulan menurut jenis makanan, kota-desa, Provinsi Lampung (%).

Jenis makanan	Kota		Desa		Kota+desa	
	2005	2007	2005	2007	2005	2007
Padi-padian	11,8	14,1	22,1	28,6	19,0	23,4
Umbi-umbian	0,4	0,6	0,9	1,2	0,8	1,0
Ikan	8,6	7,5	8,0	5,7	8,2	6,3
Daging	6,1	4,3	3,0	2,3	3,9	3,0
Telur dan susu	8,4	8,3	5,1	4,5	6,1	5,9
Sayur-sayuran	8,0	7,1	11,2	10,6	10,2	9,3
Kacang-kacangan	4,1	3,5	4,8	4,0	4,6	3,8
Buah-buahan	4,6	7,6	3,7	4,8	3,9	5,8
Minyak dan lemak	3,5	3,1	5,2	4,6	4,7	4,0
Bahan minuman	3,8	4,4	6,3	6,4	5,6	5,7
Bumbu-bumbuan	2,0	2,0	3,1	2,5	2,8	2,3
Konsumsi Lainnya	2,6	2,7	2,7	2,6	2,7	2,6
Makanan dan minuman jadi	26,3	25,0	11,1	12,0	15,7	16,7
Tembakau dan sirih	9,7	9,8	12,7	10,3	11,9	10,1
Total pengeluaran makanan	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Sumber: Diolah dari Badan Pusat Statistik, 2007.

Lampiran 3. Pengeluaran kelompok barang makanan rata-rata perkapita sebulan menurut jenis makanan, kota-desa, Provinsi NTT (%)

Jenis makanan	Kota		Desa		Kota + desa	
	2005	2007	2005	2007	2005	2007
Padi-padian	18,9	25,8	36,2	43,8	31,5	38,7
Umbi-umbian	1,5	1,0	3,0	2,1	2,6	1,8
Ikan	10,6	11,3	7,6	5,4	8,4	7,0
Daging	7,5	5,9	6,4	5,1	6,7	5,3
Telur dan susu	5,2	6,7	2,2	2,0	3,0	3,3
Sayur-sayuran	10,9	10,2	9,8	10,2	10,1	10,2
Kacang-kacangan	2,9	2,8	2,2	1,5	2,4	1,9
Buah-buahan	2,6	4,1	3,1	3,1	2,9	3,4
Minyak dan lemak	3,9	3,3	4,4	3,5	4,2	3,5
Bahan minuman	5,6	5,2	7,1	6,7	6,7	6,3
Bumbu-bumbuan	2,3	2,1	2,0	1,7	2,1	1,8
Konsumsi Lainnya	1,6	2,1	1,5	1,4	1,5	1,6
Makanan dan minuman jadi	18,6	12,5	5,7	6,4	9,2	8,1
Tembakau dan sirih	8,1	7,1	8,8	7,1	8,6	7,1
Total pengeluaran makanan	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Sumber: Diolah dari Badan Pusat Statistik, 2007.