

Studi Pola Konsumsi Makanan Pokok pada Penduduk Desa Pagendingan Kecamatan Galis
Kabupaten Pamekasan Madura

Yunita Diana Putri Dewi
S1 Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Surabaya
yunitadianaputridewi@yahoo.com

Niken Purwidiani
Dosen Program Studi Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya
niken_purwidiani@yahoo.co.id

cau
27/15
8
RTYA C. WIBALAN

Handwritten signature

Abstrak

Makanan pokok adalah makanan yang dikonsumsi dalam porsi terbanyak dari susunan menu di Indonesia, rasanya netral, sumber karbohidrat, dan mengenyangkan. Makanan pokok masyarakat Indonesia bermacam-macam ada yang berasal dari padi, jagung, singkong, sagu, maupun yang lain. Makanan pokok disetiap daerah berbeda, perbedaan itu dipengaruhi oleh hasil alam, seperti yang terjadi daerah Madura yang sebagian besar hasil alamnya adalah jagung.

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan: 1) pola konsumsi makanan pokok; 2) faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan pokok, dan; 3) angka kecukupan gizi dalam pola konsumsi makanan pokok pada penduduk Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan Madura.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Sumber data tertulis dan sumber data tidak tertulis diperoleh dari kepala desa dan warga penduduk. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu peneliti, alat tulis dan catatan, serta alat untuk memotret. Validasi instrumen dilakukan pada dosen ahli. Teknik pengambilan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian: 1) pola konsumsi makanan pokok pada penduduk Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan terdiri dari nasi putih, nasi jagung, dan nasi singkong yang dikonsumsi dengan lauk pauk yang berasal dari hewani maupun nabati, baik yang berkuah maupun tidak berkuah, baik yang melalui proses pemasakan maupun tanpa proses pemasakan yang terdiri dari: sayur, sayuran, sambal-sambalan, dan goreng-gorengan. Jumlah makanan pokok yang dikonsumsi yaitu sebanyak 150-200 gram setiap kali makan, frekuensi makan penduduk tiga kali sehari yaitu makan pagi, siang, dan malam; 2) faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan pokok penduduk Desa Pagendingan adalah faktor kondisi, kesukaan, budaya, masyarakat, status sosial ekonomi, dan kesehatan; 3) menu hidangan makanan yang disajikan penduduk Desa Pagendingan yang dikonsumsi sehari-hari sudah memenuhi angka kecukupan gizi energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Kata kunci: Makanan Pokok, Pola Konsumsi, Faktor Pola Konsumsi, AKG

Abstract

The staple food is food that is consumed the largest portion of the menu composition in Indonesia, it feels neutral, a source of carbohydrates, and filling. Indonesian staple food assortment have derived from rice, corn, cassava, sago, and others. Each region has different staple food, the dissimilarity is influenced by region natural products, which also happen in Madura that most of natural product is corn.

The objective was to describe: 1) consumption system of staple food; 2) factors which influence consumption system of staple food, and; 3) nutritional adequacy rate in consumption system of staple food on society in Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan Madura.

This type of research is descriptive qualitative study. Data sources written and data source is not written obtained from the head of the village and the residents. Data collection instruments used are researchers, stationery and notes, as well as tools for photographing. Validation of instruments carried on expert lecturers. Data collection techniques through observation, interviews and documentation. We got descriptive qualitative data. Based on the result of research in: 1) consumption system of staple food on society in Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan Madura consisted of rice, corn rice and cassava rice. The society usually consumes them with side dish from animals or plants, scalloping or not, cooked or not that consists of vegetables, fried spices and fried food. The amount of staple food was as many as 150-200 grams for each meal. The societies usually have meals in morning, afternoon and evening; 2) Consumption system of staple food was influenced by condition, predilection, culture, society, economy social status and health factors; 3) Their food beverage had fulfilled nutritional adequacy rate to do habitually activity.

Keywords: Staple Food, Consumption System, Factors of Consumption System, Nutritional Adequacy Rate

PENDAHULUAN

Kebutuhan hidup manusia sangatlah beragam, yang dapat dibagi dalam kebutuhan pokok (primer), sekunder, dan tersier. Salah satu kebutuhan pokok manusia yaitu kebutuhan untuk makan karena dengan makan manusia dapat melakukan segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Mengingat begitu pentingnya kebutuhan makan, maka manusia akan selalu berusaha untuk memenuhinya, sehingga dari kegiatan makan ini dapat menimbulkan energi untuk melakukan berbagai aktivitas dalam hidupnya.

Makanan adalah kebutuhan setiap manusia yang dikonsumsi dengan tujuan utama memberi zat gizi bagi tubuh yang digunakan untuk mempertahankan hidup. Selain memberi zat gizi bagi tubuh, manusia juga menggunakan makanan sebagai nilai sosial untuk berhubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, makanan dalam setiap lingkungan masyarakat memiliki aspek gizi dan aspek sosial. Setiap bahan makanan yang dikonsumsi harus dapat memperbaiki fisiologi tubuh, tetapi tidak bertentangan dengan tradisi sosial dan kebiasaan makan dari lingkungan masyarakat.

Pangan atau makanan merupakan kebutuhan dasar dalam hidup manusia, oleh karenanya di negara kita maupun dunia, urusan pangan diatur oleh negara. Meskipun di Indonesia telah ada Undang-Undang Pangan, yaitu UU No. 7 Tahun 1996 dan kemudian direvisi dengan Undang-Undang No.18 Tahun 2012, namun masyarakat masih belum mendapatkan makanan yang cukup terjamin keamanan dan mutunya. Hal ini antara lain disebabkan masih kurangnya pemahaman konsumen akan sifat, manfaat dan cara menentukan kebutuhan makanan agar dirinya menjadi individu yang sehat, produktif, kreatif, dan inovatif. (Indrati dan Gardjito, 2014:1)

Sementara itu, bangsa Indonesia harus merasa bersyukur dianugerahi tanah air yang subur, beriklim tropis dan didalamnya memiliki berbagai jenis bahan makanan. Beragam jenis bahan makanan yang dikenal oleh masyarakat Indonesia berasal dari kelompok serelia atau padi-padian, umbi, sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan. (Murdiati dan Amaliah, 2013:6)

Makanan pokok adalah makanan yang dikonsumsi dalam jumlah banyak, rasanya netral, sumber karbohidrat, mengenyangkan, dan merupakan hasil alam daerah setempat. Makanan pokok masyarakat Indonesia bermacam-macam ada yang berasal dari padi, jagung, singkong, sagu, maupun yang lain. (Kristiastuti dan Ismawati, 2004:10)

Makanan pokok disetiap daerah berbeda. Perbedaan makanan pokok dipengaruhi hasil alam daerah, seperti yang terjadi di daerah Madura yang sebagian besar hasil alamnya adalah jagung maka makanan pokoknya adalah

jagung. Namun yang terjadi saat ini tidak semua masyarakat di perkotaan Madura mengkonsumsi jagung sebagai makanan pokok karena di daerah perkotaan cara mendapatkan bahan makanan pokok jagung tidak semudah daerah pedesaan yang mayoritas bertanam jagung.

Salah satu wilayah di Madura masih mengkonsumsi jagung sebagai makanan pokok dalam kehidupan sehari-hari yaitu penduduk Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan, Madura.

Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan merupakan bagian dari wilayah Kabupaten Pamekasan. Jarak tempuh Desa Pagendingan ke Ibu Kota Kecamatan adalah 3 km, yang dapat ditempuh dengan waktu sekitar 10 menit, sedangkan jarak tempuh ke Ibu Kota Kabupaten adalah 10 km yang dapat ditempuh dengan waktu sekitar 30 menit.

Ketinggian desa Pagendingan berupa daratan sedang yaitu sekitar 4 m diatas permukaan air laut. Desa Pagendingan merupakan daerah dengan iklim tropis yang memiliki curah hujan yang tinggi, sehingga kondisi Desa Pagendingan mempengaruhi hasil pertanian yang juga berpengaruh terhadap pola pangan penduduk Desa Pagendingan.

Informasi dari Ibu Hj. Rahmawati (2015) secara umum mata pencaharian penduduk Desa Pagendingan dapat digolongkan ke dalam beberapa sektor yaitu pertanian, jasa atau perdagangan, industri dan lain-lain. Dari jumlah 871 KK, sejumlah 39 KK termasuk keluarga sejahtera karena Kepala Keluarganya merupakan PNS atau Pegawai Negeri Sipil, sedangkan sekitar 96 KK sebagai wirausaha dan sisanya sebagai petani dan buruh serta profesi lainnya masuk kategori keluarga miskin yakni 736 KK adalah keluarga pra sejahtera.

Konsumsi makanan yang terjadi di Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan tidak hanya berbahan dasar padi tapi juga jagung, setiap harinya hampir keseluruhan masyarakat di Desa Pagendingan masih mengkonsumsi nasi jagung yang juga dicampur dengan nasi berbahan padi dari hasil pertanian maupun dengan cara membeli.

Berdasarkan wawancara awal dengan Ibu Hj. Rahmawati (Kepala Desa Pagendingan periode 2013 sampai sekarang) pada tanggal 15 Januari 2015 mengatakan bahwa mengkonsumsi jagung adalah kebiasaan yang tidak bisa dihilangkan di tengah era modernisasi dan kemajuan jaman, penduduk desa pagendingan masih mengkonsumsi nasi jagung sebagai makanan pokok sehari-hari.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan di Desa Pagendingan ini dipengaruhi oleh budaya yang sudah dari dulu mengkonsumsi nasi jagung. Dirjen Binkenas Depkes RI (2007) selain faktor budaya

yang mempengaruhi pola konsumsi makanan, faktor lainnya yaitu agama dan kepercayaan, status sosial ekonomi, personal preference, rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang serta kesehatan.

Riyadi (2003) diversifikasi makanan merupakan suatu proses pemilihan makanan yang tidak hanya tergantung pada satu jenis makanan, akan tetapi memiliki beragam pilihan (alternatif) terhadap berbagai bahan makanan. Konsep diversifikasi tidak hanya terbatas makanan pokok, sehingga diversifikasi konsumsi pangan diartikan sebagai pengurangan konsumsi beras yang dikompensasi oleh penambahan konsumsi bahan pangan non-beras.

Program diversifikasi Indonesia makanan dimaksudkan untuk memvariasikan konsumsi masyarakat Indonesia agar tidak terfokus pada beras, karena makanan pokok terdiri dari jagung, singkong, sagu, dan umbi-umbian. Keanekaragaman makanan yang terjadi pada penduduk Desa Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan yang mengkonsumsi jagung dan singkong sebagai campuran beras tidak hanya untuk mengurangi ketergantungan akan satu jenis makanan tertentu, akan tetapi dimaksudkan untuk mencapai keberagaman komposisi gizi sehingga mampu menjamin peningkatan kualitas gizi masyarakat.

Penelitian ini dilakukan untuk Mendeskripsikan profil, pola konsumsi makanan pokok, faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan pokok, dan kecukupan gizi dalam pola konsumsi makanan pokok pada penduduk Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan, Madura.

METODE

A. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan secara mendalam terhadap suatu yang ada dalam latar penelitian (Moleong, 2011:149). Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah yang ada dalam penduduk, dan lebih mengarah ke studi kasus, antara lain adalah cara yang berlaku dalam penduduk serta situasi-situasi tertentu termasuk tentang hubungan, sikap, kegiatan, pandangan serta proses yang berlangsung dan pengaruh dari fenomena yang terdapat dalam penduduk.

B. Sumber Data dan Data Penelitian

Sumber data yang digunakan peneliti yaitu:

1. Sumber data tertulis

Moleong (2011:159) sumber data tertulis merupakan suatu sumber data di luar kata ataupun tindakan. Sumber data tertulis yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa arsip yang diperoleh dari Kepala Desa setempat yang berisi

tentang luas dan batas wilayah Desa Pagendingan, kondisi wilayah Desa Pagendingan, hasil bumi Desa Pagendingan, demografi Desa Pagendingan yang terdiri dari: jumlah penduduk, agama, tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan, jumlah anggota keluarga, penyebaran penduduk, sarana dan prasarana Desa Pagendingan yang terdiri dari: tempat pendidikan, tempat ibadah, pasar, layanan kesehatan, fasilitas pendukung, serta tata pamong Desa Pagendingan yang terdiri dari: struktur organisasi, personalia, dan tokoh masyarakat

2.Sumber data tidak tertulis

Sumber data tidak tertulis dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan sumber informasi dari:

a) Kepala Desa

Kepala desa adalah sumber informasi yang dapat membantu penulis dalam melengkapi data yang diperlukan dari penelitian yang dilakukan. Wawancara dilakukan pada ibu Hj. Rahmawati, SH. sebagai kepala desa.

b) Warga Penduduk

Warga penduduk disekitar Desa Pagendingan, Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan, Madura, dipilih sebagai informan karena mereka merupakan pelaku utama dalam penelitian yang dilakukan. Warga penduduk dapat memberikan data tentang kebudayaan dan adat istiadat yang berlaku dan berhubungan dengan pola konsumsi makanan penduduk yang masih dilestarikan serta data yang berkaitan dengan pengolahan makanan dan konsumsi makanan pokok di Desa Pagendingan, Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan, Madura. Wawancara dilakukan pada Perangkat Desa Pagendingan yaitu Zaibollah usia 38 tahun dan Abd. Aziz usia 42 tahun, Masyarakat Desa Pagendingan yaitu Agustawan Wahyudi usia 17 tahun, Hery Dasi Andika usia 17 tahun, Abdurrahman usia 40 tahun, Horriyah usia 47 tahun, Moh. Fadli 65 tahun, H. Syukron 70 tahun, Harjo Sumarto 62 tahun, Fathor Rahem usia 48 tahun.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1.Peneliti

Peneliti merupakan instrumen penelitian sebagai pelaku utama yaitu yang melakukan penelitian dan orang yang mengumpulkan data. Peneliti harus menyajikan data yang sesuai dengan hasil pengambilan data dan data yang disajikan benar tidak dibuat-buat.

2. Alat tulis dan catatan

Alat tulis dan catatan sangat diperlukan peneliti ketika memperoleh informasi dari informan atau disebut juga dengan catatan lapangan. Alat yang digunakan yaitu bolpoin dan kertas. Bagian ini adalah bagian terpanjang yang berisi semua peristiwa dan pengalaman yang didengar dan yang dilihat serta dicatat selengkap dan seobjektif mungkin.

3. Alat untuk memotret

Alat yang digunakan untuk memotret yaitu kamera. Kamera adalah alat yang dapat digunakan dalam memperoleh dokumentasi dari penduduk desa sebagai bukti bahwa penulis telah melakukan penelitian. Pengambilan dokumentasi juga harus berkaitan atau berhubungan dengan penelitian yang dilakukan yaitu pola konsumsi makanan pokok.

D. Validasi Instrumen

Agar data yang diperoleh mempunyai nilai yang akurat, maka diperlukan instrumen penelitian yang valid dan reliabel. Instrumen dikatakan valid apabila instrumen mampu mengukur apa yang diinginkan, dimana dapat mengungkap data dan variabel secara tepat dan teliti. Sedangkan reliabel adalah suatu pengertian di instrumen yang harus dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data yang bertujuan mengarahkan responden untuk memilih jawaban tertentu, sehingga menghasilkan data yang dapat dipercaya dengan kebenaran dan kenyataan yang ada (Arikunto: 2004)

Instrumen yang digunakan peneliti adalah:

1. Metode pengamatan (*observasion*) instrumen yang digunakan adalah lembar pengamatanyang akan dicarikan jawaban pada saat peneliti melakukan pengamatan. (Pedoman pengamatan terlampir di halaman lampiran)
2. Metode wawancara (*interview*), peneliti menggunakan pedoman wawancara. (wawancara terlampir di halaman lampiran)
3. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi dan mendukung data dari hasil observasi dan wawancara (dokumentasi terlampir di halaman lampiran)

Sebelum pengambilan data di tempat penelitian, pada tanggal 29 Juni 2015 peneliti melakukan validasi instrumen kepada dosen studi keahlian di Universitas Negeri Surabaya Fakultas Teknik Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Prodi Pendidikan Tata Boga yaitu kepada Ibu Dr. Rita Ismawati, S.Pd, M.Kes dan Choirul Anna Nur Afifah S.Pd, M.Si untuk mendapatkan saran serta kelayakan untuk pengambilan data selanjutnya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Tempat penelitian merupakan lokasi yang digunakan untuk melakukan suatu kegiatan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Pagendingan, Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan, Madura.

Waktu penelitian dilaksanakan selama Maret sampai bulan Juli tahun 2015. Dimulai dari observasi awal sampai pengambilan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah:

1. Observasi

Pada penelitian deskriptif, pengamatan terhadap suatu objek sangatlah penting. Pengumpulan data dengan observasi dilakukan dengan cara pengamatan secara langsung terhadap subjek dan objek penelitian untuk mengambil data penduduk tentang profil, pola konsumsi makanan pokok, dan kecukupan gizi makanan pokok di Desa Pagendingan.

2. Wawancara

Wawancara adalah cara untuk mendapatkan keterangan secara lisan dari sumber informasi, dengan wawancara ini maka peneliti dapat memperoleh pengetahuan tambahan untuk melengkapi data yang telah diperoleh. Wawancara langsung dilakukan pada penduduk sekitar seperti Perangkat Desa Pagendingan, Tokoh Masyarakat Pagendingan, Masyarakat Desa Pagendingan, dan Ibu Rumah Tangga yang mengetahui pola konsumsi makanan pokok penduduk desa sesuai dengan kebudayaan yang berlaku di tempat penelitian yang telah diperoleh seperti profil Desa Pagendingan, pola konsumsi makanan pokok, faktor-faktor pola konsumsi makanan pokok dan kecukupan gizi makanan pokok di Desa Pagendingan.

3. Dokumentasi

Pengumpulan data dengan metode dokumentasi untuk menghasilkan data deskriptif sering digunakan untuk memperoleh kejadian nyata tentang situasi sosial dan arti berbagai faktor di tempat penelitian.

Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh informasi mengenai foto demografi dan dokumentasi tentang pola konsumsi makanan pokok serta profil Desa Desa Pagendingan

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis dengan metode deskriptif kualitatif yaitu seluruh rangkaian data dan informasi yang telah dikumpulkan peneliti dan dijelaskan dalam bentuk uraian kalimat yang jelas dan mengungkap setiap keadaan atau peristiwa secara rinci.

Untuk mendapatkan data yang valid, memerlukan informasi yang lengkap sesuai dengan keadaan yang ada sehingga diperlukan metode yang tepat untuk mendapatkan informasi yang akurat. Keabsahan data penelitian kualitatif menggunakan metode triangulasi,

yaitu mengumpulkan data dengan menggunakan beberapa bentuk metode, dimana antara data yang diperoleh dibandingkan dengan tujuan untuk mengabsahkan data. Menurut Moleong (2011:330) triangulasi merupakan teknik keabsahan pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain.

Triangulasi metode berarti membandingkan dan mengecek balik suatu informasi yang diperoleh dengan cara menggunakan beberapa teknik pengumpulan data dari beberapa sumber data guna mendapatkan kesimpulan inti yang tepat.

1. Triangulasi metode

Penelitian ini menggunakan metode wawancara yang ditunjang dengan metode observasi pada saat wawancara dilakukan. Triangulasi metode berarti membandingkan dan mengecek kembali suatu informasi yang diperoleh dengan cara menggunakan beberapa teknik pengumpulan data dari beberapa sumber data untuk mendapatkan kesimpulan inti yang tepat.

2. Triangulasi antar peneliti

Adanya pengamat di luar peneliti yang turut memeriksa hasil pengumpulan data. Dosen pembimbing bertindak sebagai pengamat yang memberikan masukan terhadap hasil pengumpulan data.

3. Triangulasi sumber data

Menggunakan berbagai sumber data seperti dokumentasi, arsip, hasil wawancara, hasil observasi atau dengan wawancara lebih dari satu subjek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda

4. Triangulasi teori

Penggunaan berbagai teori yang berlainan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan sudah memenuhi syarat. Teori-teori pendukung tersebut berasal dari media internet, artikel, maupun buku yang terkait dengan tujuan penelitian pola konsumsi makanan pokok pada penduduk Desa Pagendingan

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Profil Desa Pagendingan

1. Luas dan batas wilayah (peta)

Luas Desa Pagendingan yaitu 117.680 m² dan Desa Pagendingan terletak di wilayah Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan dengan posisi dibatasi oleh wilayah desa-desa tetangga.

Disebelah utara berbatasan dengan Desa Grujugan Kecamatan Larangan, disebelah barat berbatasan dengan Desa Tentenan Timur Kecamatan Larangan, disisi selatan berbatasan dengan Desa Konang Kecamatan Galis, sedangkan disebelah timur berbatasan dengan Desa Ponteh Kecamatan Galis

Jarak tempuh Desa Pagendingan ke Ibu Kota Kecamatan adalah 3 km, yang dapat ditempuh dengan waktu sekitar 10 menit, sedangkan jarak tempuh ke Ibu

Kota Kabupaten adalah 10 km yang dapat ditempuh dengan waktu sekitar 30 menit. Sedangkan dari kota propinsi yaitu 120km dan Ibu kota Negara 1000km.



Gambar 4.2 Akses Jalan Desa Pagendingan

Sumber: Dokumentasi Pribadi 2015

Ketinggian Desa Pagendingan adalah berupa daratan sedang yaitu sekitar 4m diatas permukaan air laut dan termasuk dataran rendah dengan suhu rata-rata 30 °C

Ditinjau secara klimatologis Desa Pagendingan merupakan daerah dengan iklim tropis yang memiliki curah hujan yang tinggi.

2. Hasil bumi

Hasil bumi yang dihasilkan Penduduk Desa Pagendingan beranekaragam mulai dari makanan pokok seperti beras (padi), jagung, singkong, ubi ataupun tanaman lainnya seperti tembakau, tomat, cabe, terong, kacang tanah, tebu, belewa, dll. Masa tanam dilihat dari kalender musim yang berlaku di Desa Pagendingan.

3. Demografi atau kependudukan

Jumlah penduduk Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan berjenis kelamin laki-laki yaitu 1.321 orang, perempuan yaitu 1.663 orang sehingga jumlah keseluruhan 2.984 orang dengan kepala keluarga yaitu 876 KK Warga Negara Indonesia.

a) Agama dan kepercayaan

Jumlah Penduduk Desa Pagendingan menurut agama atau penghayatan terhadap Tuhan Yang Maha Esa yaitu beragama Islam berjumlah 2.984 orang

b) Tingkat pendidikan (usia produktif)

Berdasarkan data yang didapatkan peneliti bahwa penduduk usia produktif pada usia 19 sampai 23 tahun keatas Desa Pagendingan sekitar 1.204 atau 12.04 persen.

c) Pekerjaan

Berdasarkan data yang ada, masyarakat yang bekerja di sektor pertanian berjumlah 724 orang, yang bekerja disektor jasa berjumlah 56 orang, yang bekerja di sektor wiraswasta atau pedagang 26 orang, dan bekerja di sektor lain-lain 48 orang. Dengan demikian jumlah penduduk yang mempunyai mata pencaharian berjumlah 814 orang.

d) Pendapatan

Tingkat pendapatan rata-rata penduduk Desa Pagendingan Rp550.000,00. Secara umum mata pencaharian warga masyarakat Desa Pagendingan dapat teridentifikasi ke dalam beberapa sektor yaitu pertanian, jasa atau perdagangan, industri dan lain-lain.

e) Jumlah anggota keluarga

Berdasarkan data Administrasi Pemerintahan Desa tahun 2014 atau pada saat profil Desa dibuat pada bulan Agustus 2014 (sesuai dengan laporan Petugas Register Desa), jumlah Kepala Keluarga atau KK adalah 871 KK dengan jumlah penduduk 2.978 orang.

B. Pola Konsumsi Makanan Pokok Penduduk Desa Pagendingan

1. Susunan Jenis dan Jumlah Makanan Pokok yang Dikonsumsi Penduduk Desa Pagendingan

Penetapan jenis makanan sehari-hari dilakukan berdasarkan sumber daya yang dimiliki dan disesuaikan dengan jumlah pendapatan keluarga setiap harinya. Bagi keluarga yang mempunyai penghasilan yang rendah, maka akan menyusun menu makan sehari-hari yang sederhana dan tidak bervariasi. Berbeda dengan rumah tangga yang mempunyai penghasilan sedang dan tinggi, maka akan menyusun menu makan sehari-hari dengan hidangan pelengkap yang beragam (Margareta:2014)

Susunan jenis makanan sehari-hari Penduduk Desa Pagendingan disesuaikan dengan sumber daya yang dimiliki. Makanan pokok yang dikonsumsi penduduk Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan yaitu nasi beras (padi), nasi jagung, dan nasi singkong. Makanan pokok tersebut dikonsumsi karena merupakan hasil pertanian daerah setempat.

Konsumsi nasi beras (padi), nasi jagung dan nasi singkong sebagai makanan pokok dipengaruhi oleh status sosial seseorang. Semakin tinggi tingkat sosial seseorang semakin sedikit porsi konsumsi nasi jagung dan nasi singkong seseorang. Sebaliknya semakin rendah tingkat sosial seseorang semakin banyak porsi konsumsi nasi jagung dan nasi singkong. Hal ini sama dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Setyahati:2008)

a. Nasi putih

Nasi putih adalah nasi yang dikonsumsi dari beras murni tanpa campuran. Penduduk Desa Pagendingan menyebut dengan "nase' pote". Jenis beras yang digunakan adalah beras yang kualitasnya baik dan layak untuk dikonsumsi.

Menurut Ibu Vita salah satu penduduk Desa Pagendingan mengatakan, "Terdapat warga penduduk yang mendapat bantuan bahan makanan pokok beras, beras tersebut disubsidikan oleh pemerintah yang biasa kita kenal dengan beras bulog". Jika dilihat dari kualitasnya beras tersebut sudah tidak layak karena beberapa penduduk menemukan terdapat ulat dan jamur, aroma sudah menyengat dan warnanya sudah kusam. Namun yang peneliti temukan tidak ada penduduk yang mengkonsumsi jenis beras yang kualitasnya jelek. Penduduk mengetahui bahan makanan pokok yang masih layak dan tidak layak untuk dikonsumsi.

Penduduk lain bernama Rumsiyah mengatakan, "Beras yang kualitasnya jelek biasanya saya gunakan untuk pakan ayam".

Nasi putih yang dikonsumsi berasal dari padi yang diolah menjadi beras. Padi yang sudah panen di pisahkan dari tangkainya menggunakan alat, biasanya dilakukan di sawah. Lalu proses selanjutnya yaitu penjemuran yang dilakukan dibawah sinar matahari langsung. Penggilingan beras di Desa Pagendingan dilakukan dengan menggunakan alat, alat penggilingan sudah tersedia di daerah setempat.

Pengolahan beras menjadi nasi putih yaitu dengan cara mengukus. Alat yang digunakan penduduk untuk memasak yaitu tungku, kompor, dan mejikom.

Nasi putih adalah makanan pokok penduduk Desa Pagendingan. Setiap penduduk Desa Pagendingan selalu menyediakan nasi putih, mulai dari anak-anak sampai orang tua mengkonsumsi nasi putih, rata-rata penduduk dengan status sosial menengah keatas di Desa Pagendingan lebih banyak mengkonsumsi nasi putih.

Penduduk Desa Pagendingan mengkonsumsi nasi putih setiap kali makan pagi, makan siang, dan makan malam. Biasanya porsi makan untuk nasi putih berkisar antara 150-200 gram setiap kali makan. Seperti yang terlihat pada gambar 4.3



Gambar 4.3 Nasi Putih

Sumber: Dokumentasi Pribadi 2015

Daftar Komposisi Bahan Makanan (2005) mengungkapkan, setiap 100 gram beras memiliki energi sebanyak 357 kkal, protein sebanyak 8,4 gram, hidrat arang sebanyak 73 gram. Selain dapat memberikan energi dalam jumlah yang cukup, juga dapat memberikan protein dalam jumlah cukup.

Selain diolah menjadi nasi putih sebagai makanan pokok. Olahan lain beras yang bisa dijadikan makanan pokok yaitu lontong. Lontong adalah makanan yang dibuat dari beras dibungkus dengan daun pisang, kemudian direbus sampai matang. Seperti yang terlihat dalam gambar 4.4



Gambar 4.4 Lontong

Sumber: (<http://www.lontong.com>)

b. Nasi jagung

Nasi jagung adalah makanan pokok kedua setelah nasi putih bagi penduduk Desa Pagendingan. Penduduk menyebut istilah nasi jagung dengan “nase’ jegung”. Nasi jagung terbuat dari jagung yang sudah dipipil kemudian digiling.

Jagung merupakan salah satu tanaman makanan dunia yang terpenting selain gandum dan padi yang juga sebagai sumber karbohidrat kedua di Madura termasuk di Desa Pagendingan

Jagung yang digunakan untuk membuat nasi jagung yaitu jenis jagung putih dan kuning. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Margareta (2014) di daerah Bangkalan, Madura. Jagung yang digunakan untuk membuat nasi jagung yaitu jagung putih karena tekstur nasi jagung putih lebih lembut dibandingkan jagung kuning. Berbeda dengan penduduk Desa Pagendingan, Kecamatan Galis, Kabupaten Pamekasan, Madura. Jenis jagung yang digunakan adalah jenis jagung kuning.

Menurut pendapat Purwono dan Hartono (2010:13) disebut tipe jagung gigi kuda (*dent corn*) karena terdapat lekukan di puncak biji, lekukan tersebut terjadi karena pati keras terdapat di pinggir dan pati lembek di puncak biji. Jagung gigi kuda umumnya berwarna kuning.

Nasi jagung dikonsumsi oleh semua kalangan mulai dari penduduk dengan tingkat sosial menengah keatas, tingkat sosial sedang, maupun tingkat sosial menengah keatas.



Gambar 4.8 Nasi Jagung Murni
Sumber: Dokumentasi Pribadi 2015

Hidangan pada gambar 4.8 dikonsumsi oleh penduduk yang memiliki tingkat sosial menengah kebawah, karena harga nasi jagung murah dan mudah didapatkan jika dibandingkan harga beras. Hidangan nasi jagung murni ini dipilih oleh penduduk dengan tingkat sosial menengah kebawah tanpa mencampur dengan beras (padi) karena akan lebih murah.

Selain itu, hidangan nasi jagung murni ini mencegah penyakit diabetes karena nasi jagung memiliki kadar glukosa yang rendah sehingga baik dikonsumsi untuk mencegah penyakit diabetes. (Setyahati, 2014:75)



Gambar 4.9 Nasi Jagung perbandingan 1:1
Sumber: Dokumentasi Pribadi 2015

Hidangan pada gambar 4.9 terdiri dari dua nasi yang sama dalam tiap porsinya antara nasi jagung dan nasi beras (padi). Hidangan ini biasanya dikonsumsi oleh penduduk yang memiliki tingkat ekonomi sedang maupun penduduk yang tingkat ekonominya menengah keatas.



Gambar 4.10 Nasi Jagung perbandingan 1:2
Sumber: Dokumentasi Pribadi 2015

Hidangan pada gambar 4.10 terdiri dari dua nasi yang berbeda dalam tiap porsinya antara nasi jagung dan nasi beras (padi). Perbandingannya lebih banyak nasi beras (padi) dari pada nasi jagung. Hidangan ini biasanya dikonsumsi oleh penduduk yang memiliki tingkat ekonomi menengah keatas.

Mengonsumsi nasi jagung sama seperti mengonsumsi nasi putih murni yaitu dilakukan pada waktu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Jumlah yang dikonsumsi pun sama antara 150-200 gram setiap kali makan.

Dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan (2005), setiap 100 gram jagung mengandung energi 366 kkal dan 9,8 gram protein. Sedioetama (1999) disebutkan kadar berbagai zat gizi di dalam jagung pada umumnya sedikit lebih tinggi daripada beras, namun demikian pengolahan dan digestibilitasnya lebih sulit dan lebih rendah daripada beras.

c. Nasi Singkong

Nasi singkong juga masih dikonsumsi oleh penduduk Desa Pagendingan. Istilah yang dikenalkan oleh penduduk Desa Pagendingan yaitu bernama “Nase’ Tenggang” Namun mengonsumsi nasi singkong tidak dilakukan setiap hari. Hal ini berdasarkan wawancara dengan Ibu Horriyah, “Warga masih mengonsumsi nasi singkong jika musim singkong dan bila ingin makan nasi singkong warga membeli singkong pada orang menanam singkong atau membeli di pasar tradisional”.

Singkong yang digunakan untuk pembuatan nasi singkong yaitu singkong yang tidak muda dan tidak tua. Singkong yang diolah menjadi nasi singkong didapatkan penduduk dari hasil bertani, membeli dari orang yang

bertani, atau pun membeli di pasar yang terletak di pasar tradisional Desa Pagendingan.

Hal ini berdasarkan wawancara dengan Ibu Wahyuni, “Singkong yang diolah menjadi nasi singkong adalah yang tidak muda dan tidak terlalu tua”

Pengolahan singkong untuk pembuatan nasi dimulai dari pengupasan, dicuci, dan dipasrah. Singkong dicampur dengan nasi yang sudah diolah setengah matang kemudian dicampurkan untuk kemudian dikukus, baik itu menggunakan tungku, kompor maupun mejikom.

Hidangan nasi singkong tanpa campuran nasi beras (padi) dikonsumsi oleh penduduk yang memiliki tingkat sosial menengah kebawah, karena harga nasi singkong murah dan mudah didapatkan jika dibandingkan harga beras.



Gambar 4.11 Nasi Singkong perbandingan 1:1
Sumber: Dokumentasi Pribadi 2015

Hidangan pada gambar 4.11 terdiri dari dua nasi yang sama dalam tiap porsinya antara nasi singkong dan nasi beras (padi). Hidangan ini biasanya dikonsumsi oleh penduduk yang memiliki tingkat ekonomi sedang maupun penduduk yang tingkat ekonominya menengah keatas.

Sedangkan nasi singkong dengan perbandingannya lebih banyak nasi beras (padi) dari pada nasi singkong biasanya dikonsumsi oleh penduduk yang memiliki tingkat ekonomi menengah keatas.

Waktu mengkonsumsi nasi singkong sama seperti mengkonsumsi nasi putih murni dan nasi jagung yaitu dilakukan pada waktu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Jumlah yang dikonsumsi pun sama antara 150-200 gram setiap kali makan.

Moehji (1989) dari segi ilmu gizi, sebenarnya ubi kayu atau umbi-umbian lainnya tidaklah tepat digunakan sebagai pengganti beras. Karena selain memberi kandungan protein yang jauh lebih rendah juga kandungan energi kurang.

5. Cara Mengonsumsi

Makanan pokok seperti jagung dan singkong dapat digunakan sebagai kudapan atau olahan makanan lain seperti kue tradisional atau pun kerupuk. Jagung yang dikonsumsi berjenis hibrida bisi I dan bisi II.

Penduduk biasanya mengolah sendiri makanan pokok nasi jagung namun terdapat juga penduduk yang mengkonsumsi nasi jagung dengan cara membeli. Namun penduduk memilih mengolah sendiri untuk menghemat pengeluaran dalam berbelanja kebutuhan pokok karena berpengaruh terhadap pengeluaran sehari-hari. Penduduk

Desa Pagendingan berharap agar makanan pokok ini terus dihasilkan oleh petani.

Makanan pokok dapat dikonsumsi dengan berbagai lauk-pauk karena rasanya yang netral. Dalam setiap penyajiannya, makanan pokok dikonsumsi bersama sayur lodeh, sayur asam, sambal, dan urap-urapan. Hal ini juga didukung oleh sumber makanan terutama sayuran dan ikan laut yang mudah didapatkan dari hasil bertanam sendiri di depan halaman rumah atau pun dari ladang sawah. Sehingga dapat dengan mudah memperoleh sumber vitamin yang beragam dan bervariasi dari sayuran dan protein dari hewan.

Sedangkan gambar 4.12, yaitu hidangan lengkap Ibu Rumsiah “Saya mengkonsumsi nasi jagung dengan *gengan meronggih* (sayur kelor), *geng panggeng* (ikan panggang), *jukok kendui* (ikan teri asin), dan *cek peccek acan* (ulek terasi)”.



Gambar 4.12 Hidangan Lengkap
Sumber: Dokumentasi Pribadi 2015

Penduduk Desa mengkonsumsi nasi beras, nasi jagung, dan nasi singkong sebanyak 150-200 gram dalam satu kali makan. Jumlah porsi makanan dalam satu piring setiap anggota keluarga tidak sama. Jumlah nasi yang dikonsumsi 200 gram atau setara dengan 2-3 entong nasi, sayur bayam 5 gram, toge 5 gram, kacang panjang 5 gram, dan lauk protein hewani (daging sapi) 25 gram dan ikan asin 10 gram, lauk protein nabati (tempe) 25 gram. Porsi hidangan lengkap Bapak Abdurrahman usia 40 tahun dapat dilihat pada gambar 4.14



Gambar 4.14 Hidangan Lengkap
Sumber: Dokumentasi Pribadi 2015

Ketika melakukan penelitian ke rumah-rumah penduduk Desa Pagendingan. Hidangan yang disajikan tidak banyak perbedaan. Rata-rata penduduk mengkonsumsi sayur kelor dengan nasi jagung. Jenis lauk-pauk, sayuran, sambal-sambalan, dan goreng-gorengan yang dikonsumsi penduduk Desa Pagendingan adalah sebagai berikut:

a. Lauk-pauk

Lauk pauk yang dikonsumsi penduduk Desa Pagendingan berasal dari hewani maupun nabati, baik

yang berkuah maupun tidak berkuah, baik yang melalui proses pemasakan maupun tanpa proses pemasakan.

Makanan sumber protein hewani yang dikonsumsi yaitu ikan pindang, tongkol, mujair, daging sapi, dan daging ayam. Makanan sumber protein nabati yaitu tempe, tahu, dan telur ayam.

Makanan sumber protein hewani dan nabati penduduk dapatkan dari pasar tradisional. Namun beberapa yang ditemui penduduk yang memiliki usaha ternak ayam mengkonsumsi telur dan daging ayam dari hasil ternaknya.

Cara pengolahan lauk-pauk yang digunakan sebagai hidangan pelengkap yaitu dengan digoreng, dipepes, dan dikukus. Seperti ikan teri berbumbu, pepes teri, tumis udang, dan pepes ikan tongkol, pindang bumbu merah goreng, dadar jagung, ikan tongkol dan tahu goreng, ikan panggang goreng, ikan teri goreng, tahu goreng berbumbu, kerang goreng, tempe, telur, dan udang goreng. Seperti yang terlihat pada gambar 4.15



Gambar 4.15 Olahan Lauk Pauk

Sumber: Dokumentasi Pribadi 2015

b. Sayuran

Beraneka ragam sayuran yang dihasilkan oleh penduduk Desa Pagendingan. Terdapat penduduk yang menanam sayur untuk dikonsumsi sendiri seperti sayur kelor, bayam, kacang panjang, ketimun, dan terong. Namun ada pula yang membeli di pasar tradisional.

Kecipir, terong, ketimun, toge, sayur daun kelor, mangga, sayur urap, sayur bayam, sayur bening kacang panjang, sayur bayam yang dicampur dengan ketimun dan sayur asam, sayuran ini dikonsumsi dengan nasi jagung, nasi singkong, dan nasi putih. Kecipir, terong, ketimun, mangga, dan toge biasanya disajikan dengan sambal ulek petis madura dan dicampur kacang goreng. Seperti yang terlihat pada gambar 4.16



Gambar 4.16 Sayuran

Sumber: Dokumentasi Pribadi 2015

c. Sambal-sambalan

Sambal-sambalan yang dikonsumsi penduduk Desa Pagendingan meliputi: sambal ulek kacang, sambal pecel, sambal ulek terasi, sambal ulek mangga, sambal ulek toge dan ketimun, sambal ulek tomat, sambal ulek cabe dan terasi, dan sambal ulek cabe daun jeruk nipis. Seperti yang terlihat pada gambar 4.17



Gambar 4.17 Sambal-sambalan

Sumber: Dokumentasi Pribadi 2015

d. Hidangan Selingan atau kudapan

Berdasarkan hasil data penelitian, selingan atau kudapan yang dikonsumsi penduduk Desa Pagendingan adalah olahan yang berasal dari singkong dan jagung seperti *krepek tette* (kerupuk singkong), belendung jagung, bubur jagung, jemblem, pastel madura dsb.

Hidangan selingan yang dikonsumsi penduduk Desa Pagendingan biasanya didapatkan dari penjual di pasar tradisional untuk kemudian dikonsumsi.

Selain diolah menjadi makanan pokok. Olahan lain jagung dan singkong yang bisa dijadikan hidangan selingan, yaitu:

- 1) Blendung jagung
- 2) Bubur jagung.
- 3) Lepet jagung
- 4) Kerupuk singkong
- 5) Lemet Singkong
- 6) Jemblem
- 7) Pastel Singkong Madura

e. Hidangan Penutup

Penduduk yang ada di desa Pagendingan biasanya mengkonsumsi buah sebagai hidangan penutup baik dari hasil bertanam sendiri seperti pepaya, pisang, mangga, belimbing, jambu air, belewa, kedondong, semangka, dan yang membeli di pasar tradisioanl seperti jeruk,

melon, manggis, apel merah, dsb. Seperti yang terlihat pada gambar 4.27



Gambar 4.27 Hidangan Penutup
Sumber: (<http://www.buah-buahan.com>)

3. Frekuensi Makanan Pokok di Desa Pagendingan

Konsumsi makanan pokok nasi jagung ini dilakukan tiga kali dalam sehari, pagi antara pukul 07.00-10.00, siang antara pukul 12.00-14.00, dan malam antara pukul 18.00-20.00

Abdurrahman usia 40 tahun ketika diwawancarai mengungkapkan, “Saya makan 3 kali sehari, pagi sebelum berjualan, siang, dan malam”.

Tidak ada perbedaan frekuensi makan pada penduduk Desa Pagendingan. Rata-rata waktu makan penduduk yaitu waktu makan pagi, waktu makan siang, dan waktu makan malam. Seperti yang diungkapkan Ibu Daniyati usia 29 tahun salah satu penduduk Desa Pagendingan, “Waktu makan saya pagi, siang, dan malam, terkadang ya makan lagi kalau sudah lapar. Namun tidak dengan makanan berat, ya seperti *krepek tette* yang diolah menjadi rujak khas madura”.

Lain lagi yang diungkap oleh Moh Fadli usia 65 tahun yang bermata pencaharian sebagai petani mengungkapkan, “Saya makan tiga kali sehari, pagi, siang, dan malam tapi jumlahnya banyak (sambil tersenyum). Sore makan lagi kalau lapar terkadang hanya makan kudapan seperti pastel atau jemblem”.

Jadi dapat disimpulkan waktu makan penduduk Desa Pagendingan yaitu waktu makan pagi, siang, dan malam. Makanan yang dikonsumsi berupa makanan pokok dan diselingi dengan makanan kudapan olahan jagung ataupun singkong.

Hal ini sesuai dengan pendapat Indrati dan Gardjito: (2014:269) yang mengatakan, waktu penyajian makan pagi antara pukul 06.00 sampai pukul 08.00. Sedangkan waktu makan siang dilakukan pukul 12.30 sampai pukul 13.30 dan waktu makan malam pada pukul 18.30 sampai 19.00

2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan Pokok di Desa Pagendingan

Makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh manusia diperoleh dari lingkungan di mana kelompoknya tinggal seperti yang terjadi pada penduduk Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan. Salah satu wujud dari salah satu kebudayaan manusia ialah makanan, yang dalam proses pengolahannya dari bahan-bahan mentah menjadi makanan, serta perwujudan, cara penyajian, dan pengonsumsiannya dipengaruhi beberapa faktor, antara lain:

1. Faktor Geografis (Kondisi)

Berdasarkan letak geografisnya Desa Pagendingan berada pada iklim tropis yang memiliki curah hujan yang tinggi. Sehingga penduduk Desa Pagendingan bisa bertanam padi, jagung maupun singkong. Ketersediaan air dan tanah yang subur sangat membantu penduduk Desa Pagendingan untuk terus bertanam jagung, beras, atau pun singkong (Hal ini berdasarkan hasil observasi dengan Bapak Saleh penduduk Desa Pagendingan)

Makanan pokok penduduk Desa Pagendingan bermacam-macam ada yang berasal dari padi, jagung, dan singkong. Makanan pokok yang dikonsumsi oleh penduduk Desa Pagendingan biasanya diperoleh dari hasil bertanam maupun membeli dari pedagang. Selain bertanam makanan pokok penduduk Desa Pagendingan juga bertanam tembakau, tebu, ubi, sayuran seperti mentimun, terung, tomat, cabe, dsb. Hasil bertani nantinya untuk dijual ke pengepul atau pun penduduk dan ada juga yang dikonsumsi sendiri.

Berdasarkan data sistem informasi pembangunan daerah produksi padi di Kabupaten Pamekasan pada tahun 2011 sudah mencapai 149 ribu ton, yang dihasilkan dari lahan seluas 23.746 hektar. Sentra utama padi di Kabupaten Pamekasan terdapat di 5 kecamatan yaitu Kecamatan Pademawu, Pakong, Proppo, Larangan, dan Pagantenan

Jagung merupakan sumber makanan pokok kedua setelah beras. Jagung yang dikembangkan mencakup jagung komposit atau lokal dan hibrida. Dengan luas lahan lebih dari 40 ribu hektar, produksi jagung Kabupaten Pamekasan pada tahun 2011 mencapai 144 ribu ton pipil kering (Sistem Informasi Pembangunan Daerah: 2015)

Penduduk akan mengonsumsi makanan dari hasil pertanian yang menjadi komoditas Desa Pagendingan. Penduduk Desa Pagendingan memanfaatkan dan menggunakan padi serta jagung sebagai makanan pokok sehari-hari. Hidangan pelengkap nasi jagung yang dikonsumsi penduduk Desa Pagendingan adalah lauk hewani yang berasal dari laut seperti pindang, tongkol, teri, udang, dan kerang. Secara geografis Desa Pagendingan dekat dengan pantai “*talang siring*” kira

kira jaraknya 5 km dan dapat ditempuh dalam waktu 15 menit jika menggunakan sepeda motor. Biasanya para nelayan mengirim hasil berlayarnya untuk dijual di pasar tradisional dan beberapa tengkulak membeli langsung kepada nelayan di pantai untuk di jual kembali.

Jadi dapat disimpulkan bahwa keadaan geografis berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan pokok, hal ini karena adanya pengaruh alam terhadap ketersediaan bahan makanan yang berbeda antar daerah.

Faktor geografis di Desa Pagendingan berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan pokok yang sesuai dengan pendapat Indrati dan Gardjito (2014:268) yang mengatakan, kondisi alam dan ketersediaan bahan pangan di suatu daerah sangat memengaruhi pola konsumsi dan kebiasaan makan di daerah tersebut.

Sedangkan pendapat Pradnyawati (1997) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan yaitu ketersediaan makanan di suatu tempat.

2. Kesukaan

Kesukaan mempengaruhi pola konsumsi makanan pokok nasi jagung di Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan. Kesukaan terhadap makanan nasi jagung bergantung pada setiap individu dalam menilai dan menikmati suatu hidangan nasi jagung. Penduduk berfikir mengkonsumsi nasi jagung dapat memenuhi kebutuhan makan dan menghasilkan energi untuk melakukan aktivitas.

Kesukaan penduduk Desa Pagendingan terhadap nasi jagung sudah sesuai dengan pendapat Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007:29) yang mengatakan, hal hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang.

3. Budaya

Budaya adalah faktor utama yang mempengaruhi penduduk Desa Pagendingan tetap mengkonsumsi nasi jagung sebagai makanan pokoknya. Sudah sejak dahulu penduduk Desa Pagendingan mengkonsumsi makanan ini, apalagi bertanam jagung sudah menjadi kebiasaan setiap tahunnya. Sehingga hasil bertanam jagung terus dibudidayakan sebagai makanan pokok di Desa Pagendingan. Selain jagung ada penduduk yang mengolah singkong menjadi nasi singkong sebagai makanan pokok. Budaya bertanam yang turun temurun inilah yang menjadi dasar penduduk Desa memilih jagung, beras (padi) dan singkong sebagai makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Apalagi akses dan cara mendapatkan bahan makanan pokok ini tidaklah sulit bagi penduduk Desa Pagendingan, dengan harga yang relatif murah dan terjangkau semua kalangan penduduk dapat dengan mudah memperoleh makanan pokok ini.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan nasi jagung merupakan kegiatan yang

dilakukan secara berulang-ulang dan terjadi kebudayaan yang secara tidak sadar dilakukan. Selain itu juga kebiasaan merupakan kelakuan-kelakuan yang tersusun dan terbentuk secara tidak disengaja atau tidak sadar.

Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan pokok di Desa Pagendingan sudah sesuai dengan pendapat Indrati dan Gardjito (2014:267) yang mengatakan bahwa budaya atau tradisi yang telah melekat secara turun menurun pada masyarakat tertentu dapat pula mempengaruhi kebiasaan makannya. Selain itu juga diungkap oleh Dirjen Binkesmas RI (2007:28) yang mengatakan bahwa budaya cukup menentukan jenis makanan yang sering dikonsumsi.

Sama halnya dengan pendapat Koentjaraningrat (2002:180) bahwa kebudayaan merupakan keseluruhan sistem gagasan, tindakan dan hasil karya manusia dalam rangka kehidupan masyarakat yang dijadikan milik diri manusia dengan belajar. Hal tersebut berarti bahwa hampir seluruh tindakan manusia adalah kebudayaan.

4. Masyarakat

Jika dilihat dari hasil penelitian, teman sebaya dan tetangga lain juga mengkonsumsi makanan tersebut. Sehingga mereka pun ikut mengkonsumsi makanan tersebut. Salah penduduk pendatang yang saya temui mengatakan, tidak mengkonsumsi nasi jagung karena tidak terbiasa dan biasanya sakit menimbulkan perut kembung dan sakit perut. Namun terkadang sesekali saya membeli di pasar karena tetangga saya selalu mengkonsumsi nasi jagung dari olahannya sendiri.

Penduduk di Desa Pagendingan rata-rata mengkonsumsi nasi jagung dan apabila tidak mengkonsumsi sama seperti tidak makan, apalagi tetangga lain selalu mengkonsumsi nasi jagung, hal ini diungkap oleh salah satu penduduk di Desa Pagendingan. Jadi faktor masyarakat mempengaruhi dalam pemilihan konsumsi makanan pokok yang sesuai dengan pendapat Indrati dan Gardjito (2014) masyarakat memilih makan nasi jagung sebagai nilai simbolik dibandingkan nilai gizi dari makanan tersebut.

5. Status Sosial Ekonomi

Status sosial di Desa Pagendingan juga mempengaruhi pola makanan pokoknya. Penduduk Desa Pagendingan didominasi oleh status sosial ekonomi kelas menengah kebawah dengan demikian pola konsumsi makanan pokok berbeda.

Kepala rumah tangga keluarga rata-rata bekerja sebagai petani. Pendapatan pokok petani yang mempunyai lahan sendiri umumnya berada dalam tingkat sosial menengah sedang dan kepala keluarga yang bekerja sebagai buruh tani dan menyewa lahan berada dalam kelompok status sosial menengah kebawah. Kepala keluarga dengan pekerjaan sebagai petani umumnya adalah keluarga dengan pendapatan rendah. Sehingga

memilih untuk memenuhi kebutuhan untuk makan sehari-hari. Berbeda dengan petani yang memiliki tanah sendiri dan mampu membeli kebutuhan lain seperti kebutuhan sekunder dan tersier. Perbedaan tingkat pendapatan menimbulkan perbedaan dalam menyajikan menu hidangan sehari-hari. Keluarga dengan status sosial menengah kebawah menyajikan hidangan yang kurang beragam dengan lauk seadanya. Sedangkan keluarga dengan status sosial menengah ke atas dan status sosial menengah ke atas dapat menyajikan makanan yang beragam lauk yang dihidangkan lebih dari satu macam.

Penduduk yang tingkat sosialnya menengah ke atas lebih banyak mengkonsumsi nasi beras (padi) dari pada nasi jagung atau pun nasi singkong. Hal ini dikarenakan harga beras per kg dapat dijangkau dengan pendapatan atau gaji tiap bulannya. Sedangkan bagi yang memiliki tingkat sosial menengah ke bawah lebih banyak mengkonsumsi nasi jagung dan nasi singkong karena harganya yang relatif murah dan dapat dijangkau oleh semua kalangan.

Faktor status sosial ekonomi mempengaruhi dalam pola konsumsi makanan pokok sesuai dengan pendapat dari Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007) pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan turut dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi.

6. Kesehatan

Kesehatan juga menjadi faktor pola makanan pokok di Desa Pagendingan. Beberapa penduduk mengatakan tetap mengkonsumsi nasi jagung untuk mengurangi penyakit diabetes. Semua kalangan penduduk di Desa Pagendingan tetap mengkonsumsi nasi jagung karena dapat menghindari penduduk dari penyakit diabetes.

Pada tahun 1937 terdapat penelitian antara pola makan terhadap penyakit pellagra. Penyakit pellagra umumnya ditemukan pada kelompok manusia yang sehari-hari mengkonsumsi jagung tanpa banyak mendapatkan tambahan makanan lain.

Namun hal ini tidak terjadi pada penduduk Desa Pagendingan karena dalam mengkonsumsi nasi jagung umumnya penduduk sudah mengkombinasikan dengan lauk-pauk, sayuran, sambal-sambalan, serta buah-buahan yang berfungsi dalam proses metabolisme tubuh dan menyediakan energi bagi tubuh.

Rata-rata penduduk Desa Pagendingan mengkonsumsi sayur daun kelor sebagai pelengkap ketika menyajikan nasi jagung. Sedangkan manfaat dari daun kelor disebutkan kandungan nutrisi dapat diketahui bahwa daun kelor memiliki potensi yang sangat baik untuk melengkapi kebutuhan nutrisi dalam tubuh, dengan mengkonsumsi daun kelor maka keseimbangan nutrisi dalam tubuh akan terpenuhi sehingga orang yang mengonsumsi daun kelor akan terbantu untuk meningkatkan energi dan ketahanan tubuhnya.

Selain itu, daun kelor juga berkhasiat untuk mengatasi berbagai keluhan yang diakibatkan karena kekurangan vitamin dan mineral seperti kekurangan vitamin A (gangguan penglihatan), kekurangan choline (penumpukan lemak pada liver), kekurangan vitamin B1 (beri-beri), kekurangan vitamin B2 (kulit kering dan pecah-pecah), kekurangan vitamin B3 (dermatitis), kekurangan vitamin C (perdarahan gusi), kekurangan kalsium (osteoporosis), kekurangan zat besi (anemia), kekurangan protein (rambut pecah-pecah dan gangguan pertumbuhan pada anak).

Dilihat dari menu hidangan penduduk Desa Pagendingan ketika mengkonsumsi nasi jagung maka dapat dipastikan penyakit pellagra tidak akan menyerang penduduk Desa Pagendingan

Berdasarkan pendapat dari Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007) tentang faktor kesehatan sesuai dengan pemilihan konsumsi makanan pokok, kesehatan seseorang berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan. Sedangkan Foster dan Anderson (1986:330) berpendapat bahwa dalam antropologi kesehatan, kemiskinan dan kekurangan akan pangan yang memadai pada tingkatan tertentu, membatasi kemungkinan untuk memperbaiki pangan jutaan penduduk yang menderita kurang pangan. Sebaliknya sungguh mengecewakan untuk melihat betapa seringnya praktek-praktek budaya menimbulkan kekurangan kebutuhan dasar, kesadaran akan praktek-praktek demikian dan pengetahuan tentang hambatan-hambatan yang harus diatasi untuk dapat merubah mereka adalah sangat penting untuk membantu masyarakat memaksimalkan sumber-sumber pangan yang tersedia bagi mereka.

3. Kecukupan Gizi dalam Pola Konsumsi Makanan Pokok Penduduk Desa Pagendingan

a. Kecukupan Gizi Penduduk Desa Pagendingan

Penghitungan kecukupan gizi energi di Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan dilakukan kepada 3 anggota keluarga dengan menu hidangan selama 3 hari berturut-turut yang dilakukan kepada Bapak Abdurrahman, Ibu Horriyah, dan Ibu Ani Daniyati:

1) Bapak Abdurrahman

Bapak Abdurrahman adalah salah satu Penduduk Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan berjenis kelamin laki-laki dan berusia 40 tahun dan pekerjaannya adalah berdagang.

Dari menu hidangan Bapak Abdurrahman selama 3 hari berturut-turut dengan penghitungan kecukupan gizi energi pada hari pertama sebesar 2629 kkal, hari kedua 2556 kkal, dan hari ketiga 2556 kkal, dengan rata-rata 2552 kkal energi.

Maka dapat disimpulkan AKG energi Bapak Abdurrahman sudah terpenuhi karena jumlah yang seharusnya dipenuhi oleh laki laki pada usia 30-49 tahun adalah 2350 (Kepmenkes RI:2005)

2) Ibu Horriyah

Ibu Horriyah juga adalah Penduduk Desa Pagendingan berjenis kelamin perempuan dan berusia 47 tahun pekerjaannya sebagai penjahit.

Dari menu hidangan Ibu Horriyah selama 3 hari berturut-turut dengan penghitungan kecukupan gizi energi pada hari pertama sebesar 1992 kkal, hari kedua 2019 kkal, dan hari ketiga 2556 kkal, dengan rata-rata 1947 kkal energi.

Maka dapat disimpulkan AKG energi Ibu Horriyah sudah terpenuhi karena jumlah yang seharusnya dipenuhi oleh perempuan pada usia 30-49 tahun adalah 1800 kkal. (Kepmenkes RI:2005)

3) Ibu Ani Daniyati

Ibu Ani Daniyati Penduduk Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan berjenis kelamin perempuan dan berusia 29 tahun pekerjaannya sebagai bidan.

Dari menu hidangan Ibu Horriyah selama 3 hari berturut-turut dengan penghitungan kecukupan gizi energi pada hari pertama sebesar 2040 kkal, hari kedua 2014 kkal, dan hari ketiga 2381 kkal, dengan rata-rata 2145 kkal energi.

Maka dapat disimpulkan AKG energi Ibu Ani sudah terpenuhi karena jumlah yang seharusnya dipenuhi oleh perempuan pada usia 30-49 tahun adalah 1900 kkal. (Kepmenkes RI:2005)

Menu hidangan yang sudah dikonsumsi selama 3 hari berturut-turut oleh Abdurrahman, Horriyah, dan Ani. Perhitungan untuk kecukupan gizi energinya sudah terpenuhi, sedangkan untuk keanekaragaman dan kombinasi bahan makanan belum sepenuhnya terlaksana dalam kehidupan sehari-hari yang sudah dibuktikan dengan bahan menu yang dihidangkan dalam 3 hari berturut-turut.

Menurut pendapat Husaini (2006) tentang tujuan penyusunan menu: agar makanan yang akan dihidangkan dapat menjamin terpenuhinya kecukupan gizi atau kebutuhan gizi seseorang karena syarat pertama yang harus diperhatikan dalam menyusun menu adalah terpenuhinya kebutuhan gizi bagi tubuh. Selain itu terciptanya keanekaragaman dan kombinasi bahan makanan sehingga rasa bosan dapat dihindari.

Sedangkan perhitungan AKG energi yang dilakukan kepada 3 anggota keluarga selama 3 hari berturut-turut, maka dapat disimpulkan bahwa dengan mengkonsumsi makanan dari menu hidangan lengkap nasi beras, nasi jagung, dan nasi singkong sudah terpenuhi kecukupan gizi energinya untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Hal ini berdasarkan teori Kepmenkes RI (2005) Kebutuhan energi pada usia dewasa menurun sesuai dengan bertambahnya usia, yang disebabkan oleh menurunnya metabolisme basal dan berkurangnya aktivitas fisik. Usia dewasa muda berkisar 19-49 tahun merupakan usia produktif, banyak kegiatan fisik yang dilakukan sehingga kebutuhan energi kelompok ini lebih tinggi dibandingkan usia 50-64 tahun. AKG energi pada laki-laki adalah 2550 kkal pada usia 19-29 tahun, 2350 kkal pada usia 30-49 tahun dan 2250 kkal pada usia 50-64 tahun. Pada perempuan angka ini secara berturut-turut adalah 1900 kkal, 1800 kkal, dan 1750 kkal.

b. Pemilihan bahan makanan penduduk Desa Pagendingan

Penduduk Desa Pagendingan memilih makanan pokok jagung, beras, dan singkong karena bahan pokok tersebut sudah tersedia di Desa Pagendingan. Penduduk mengkonsumsi karena petani tetap menanam padi, jagung, dan singkong di sawah.

Menurut pendapat Husaini (2006) yang mengatakan, pemilihan bahan makanan merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam penyusunan menu, karena mutu bahan yang akan digunakan mempengaruhi kualitas maupun kuantitas mutu yang dihasilkan dari penyusunan menu. Pemilihan bahan makanan meliputi: pengetahuan bahan makanan, daya beli, ketersediaan bahan pangan dan musim, kultur sosial budaya, kombinasi dan variasi makanan.

c. Pengolahan makanan penduduk Desa Pagendingan

Pengolahan makanan dari menu yang dihidangkan oleh penduduk Desa Pagendingan masih sederhana. Hal ini terbukti dari alat dan fasilitas yang terbatas sehingga menu yang dihidangkan kurang bervariasi dan sederhana ini terjadi karena penduduk menggunakan alat-alat dan perlengkapan dapur yang seadanya. Sedangkan ketika memasak di dapur sudah ditemui teknik memasak yang digunakan seperti menggoreng, menumis, mengukus, memanggang, merebus dan lain-lain.

Menurut pendapat Husaini (2006) yang mengatakan, pengolahan makanan yaitu hal-hal yang dapat menunjang keberhasilan seseorang dalam penyusunan menu sehari-hari. Pengolahan pangan meliputi: alat, fasilitas, tenaga dan waktu. Menu yang telah disusun dapat diterapkan dengan baik dengan menggunakan alat-alat dan perlengkapan dapur yang tersedia. Bila alat dan fasilitas terbatas maka menu yang disusun juga harus menu sederhana, bila alat dan fasilitas modern maka menu yang disusun akan lebih banyak dan bervariasi. Dengan tersedianya alat-alat dan fasilitas yang baik maka efisiensi dan efektifitas dapat tercapai. Ada berbagai macam teknik memasak, yaitu menggoreng, menumis, mengukus, memanggang, merebus dan lain-lain.

PENUTUP

a. Simpulan

1. Pola konsumsi makanan pokok penduduk Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan terdiri dari nasi putih, nasi jagung, dan nasi singkong. Dikonsumsi dengan lauk pauk yang berasal dari hewani maupun nabati, baik yang berkuah maupun tidak berkuah, baik yang melalui proses pemasakan maupun tanpa proses pemasakan yang terdiri dari: sayur, sayuran, sambal-sambalan, dan goreng-gorengan. Jumlah makanan pokok yang dikonsumsi yaitu sebanyak 150 gram sampai 200 gram setiap kali makan. Frekuensi makan penduduk Desa Pagendingan terdiri dari waktu makan pagi, siang, dan malam.

2. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan pokok penduduk Desa Pagendingan adalah faktor kondisi, kesukaan, budaya, masyarakat, status sosial ekonomi, dan kesehatan.

3. Menu hidangan makanan yang disajikan penduduk Desa Pagendingan yang dikonsumsi sehari-hari sudah memenuhi kecukupan gizi energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

b. Saran

1. Menu hidangan yang disajikan oleh Penduduk Desa Pagendingan perlu dianekaragamkan agar tidak timbul rasa bosan dalam mengkonsumsi hidangan tersebut.

2. Sebaiknya jika ada peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut maka penduduk diberikan pelatihan tentang pengolahan makanan dari hasil alam karena Indonesia kaya akan keanekaragaman masakan.

3. Keberlanjutan makanan pokok nasi jagung dan nasi singkong perlu dilestarikan dengan cara penjualan di tempat wisata kuliner atau pun di warung sekitar penduduk, karena tidak semua warga Indonesia mengetahui keberadaan nasi jagung dan nasi singkong khas Madura. Selain itu mengadakan sosialisasi, bazar, dan penciptaan menu berbahan dasar jagung maupun singkong agar makanan pokok ini bisa terus dikenal dan berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan RI. 2007. *Pedoman Strategi KIE Keluarga Sadar Gizi*. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.

Depkes RI. 2005. *Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)*. Jakarta: DEPKES RI.

Husaini, Yayah K. 2006. *Perilaku Memberi Makan untuk Meningkatkan Tumbuh Kembang Anak, Gizi Indonesia 2006*. Jakarta: Bumi Aksara

Indrati, R. dan Gardjito, M. 2014. *Pendidikan Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Kristiastuti, Dwi dan Ismawati, Rita. 2004. *Pengolahan Makanan Nusantara*. Surabaya: Unesa. University Press.

Manfaat dan Kandungan Gizi Daun Kelor. 2015. Online (<https://www.academia.edu>), diakses 13 Agustus 2015, pukul 00.30 wib.

Margareta, Dwi. 2014. *Kajian tentang Pola Konsumsi Makanan Utama Masyarakat Desa Gunung Sereng Kecamatan Kwanyar Kabupaten Bangkalan Madura* (Skripsi). Surabaya: Fakultas Teknik Jurusan Tata Boga Uनेversitas Negeri Surabaya.

Murdiati, A. dan Amaliah. 2013. *Panduan Penyiapan Pangan Sehat*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Moleong. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Moehji, S. 1989. *Ilmu Gizi Jilid II*. Jakarta: Penerbit Bharata Karya Aksara.

Pradnyawati KNA. 1997. *Preferensi dan Sikap Remaja di dalam Memilih Makanan Siap Santap Tradisional dan Modern* (Skripsi). Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.

Riyadi. 2003. *Kebiasaan makan masyarakat dalam kaitannya dengan Penganekaragaman Konsumsi Pangan*. Jakarta: Prosiding Simposium Pangan dan Gizi serta Kongres IV Bergizi dan pangan Indonesia.

Sistem Informasi Pembangunan Daerah. 2015. Online (<http://SIPD-kabupaten-Pamekasan.com>), diakses 12 Agustus 2015, pukul 00.30 wib.

Sekretaris Daerah Kabupaten Pamekasan. 2013. *Monografi Desa*. Pamekasan: Bagian Administrasi Pemerintahan Umum

Setyahati, Sony. 2014. *Pola Konsumsi Pangan Pokok Jagung pada Penduduk Desa Montongsekar, Kecamatan Montong, Kabupaten Tuban* (Skripsi). Surabaya: Fakultas Teknik Jurusan Tata Boga Uनेversitas Negeri Surabaya.

Sediaoetama, A.D. 1999. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid II*. Jakarta: Penerbit Dian Rakyat

UNESA. 2000. *Pedoman Penulisan Artikel Jurnal*, Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.