



**PERANAN MAKANAN TRADISIONAL BERBAHAN SAGU
SEBAGAI ALTERNATIF DALAM PEMENUHAN GIZI MASYARAKAT:
Kasus Desa Laba, Kecamatan Masamba, Kabupaten Luwu Utara,
Provinsi Sulawesi Selatan**

*The Role of Traditional Food is Made from Sago
as Alternative in Compliance of Community Nutrition:
Case Laba Village, Masamba Sub-district, North Luwu District, South Sulawesi*

Endah Ernawati, Heliawaty*, Pipi Diansari

Program Studi Agribisnis, Departemen Sosial Ekonomi Pertanian,
Fakultas Pertanian, Universitas Hasanuddin, Makassar

*Kontak penulis: heliawaty_osek@agri.unhas.ac.id

Abstract

The research was conducted in the Village of Laba, District of Masamba, Regency of North Luwu, South Sulawesi in order to determine: 1) The role of sago at the household level to the food diversification; and 2) The level of nutritional adequacy of household. The population of household as much as 533 heads of households and sample as much as 30 households. Determination of the samples was done by simple random sampling method. Sago role analysis in terms of the social aspect is described qualitatively, and to determine the level of nutritional adequacy used food consumption analysis by using Software Nutri Survey. The result showed that 1. The role of sago in terms of the social aspect, although it is still regarded as a traditional food but always served with a variety of various processed sago (kapurung, dange, bagea, sagu lempeng, ongol-ongol, jepa, sinoli, cendol) at both the household and when there are small and big party (celebration, circumcision, aqiqah, weddings). 2. The level of nutritional adequacy of respondents looks at the category level is less. This is because each of the households are different in consumption patterns. Each member of the family in a household there who do not eat processed (sago) with a combination of side dishes the amount that should be.

Keywords: the role of sago; diversification of food; supporting nutrition.

Sitasi: Ernawati, E., Heliawaty, P. Diansari, 2018. Peranan Makanan Tradisional Berbahan Sagu Sebagai Alternatif dalam Pemenuhan Gizi Masyarakat, *JSEP 14(1): 31 - 40*.

1. Pendahuluan

Salah satu dari kekayaan hutan Indonesia yang cukup signifikan adalah tanaman sagu (*Metroxylon sp*). Mengapa sagu termasuk kekayaan Indonesia, sebab dari total area hutan sagu di dunia, Indonesia memiliki satu juta hektar hutan sagu yang tersebar di beberapa provinsi atau menguasai 51,3% hutan sagu di dunia. Sebaran lahan pohon sagu terbesar di Indonesia terdapat di beberapa wilayah yaitu Papua, Maluku, Riau, Sulawesi Tengah (Bintoro, 2008).

Sagu ikut menyumbang pemasukan bagi Indonesia dikisaran trilyunan rupiah. Berdasarkan hasil kajian dan pemetaan Forum Kerjasama Agribisnis, jika Indonesia mau membudidayakan sagu dan memanfaatkan pengelolaannya secara maksimal dalam memproduksi tepung sagu, maka dalam jangka waktu sekali panen, industri

tepung sagu dengan kisaran harga Rp 2.400 per kilo gramnya pun sudah mampu menyumbang pendapatan kotor pada kisaran empat trilyun rupiah (Winia, 2011).

Pengembangan sagu di Indonesia bertujuan untuk mengoptimalkan sumberdaya dan pengolahan secara berkelanjutan dalam rangka membangun ketahanan pangan serta terwujudnya agribisnis sagu. Ini urgen mengingat pemenuhan pangan melalui padi sawah tidak selalu stabil (Fahmid, 2004). Permintaan komoditas sagu baik di dalam negeri maupun luar negeri mengalami peningkatan karena dibutuhkan dalam industri pangan, kertas dan tekstil. Akibat meningkatnya permintaan komoditas ini menyebabkan terjadinya eksploitasi tanaman sagu secara besar-besaran. Keadaan ini mengakibatkan erosi genetik sagu potensial jika tidak diikuti dengan usaha konservasi dan rehabilitasi (Bintoro, 2008).

Sagu memiliki potensi yang besar dalam memenuhi kebutuhan diversifikasi pangan. Tanaman ini juga hanya cukup ditanam sekali, dan setelah 12 tahun akan terus menerus dapat dipanen, tanpa perlu membuka lahan untuk penanaman baru. Sagu juga tidak perlu pupuk, pestisida dan lain-lain upaya budidaya seperti lazimnya pertanian modern. Kalau hal ini bisa dilakukan, sebenarnya akan terjadi revolusi produksi karbohidrat secara murah dan massal, sebab tidak ada tanaman yang mampu menghasilkan karbohidrat semurah dan semassal sagu (Astuti, 2008).

Pati sagu berasal dari batang yang dibersihkan dari pelepah dan sebagian ujung batangnya karena acinya rendah, sehingga tinggal gelondongan batang sagu. Gelondongan dipotong-potong menjadi satu-dua meter untuk memudahkan pengangkutan. Berat satu gelondongan adalah sekitar 120 kg dengan diameter 45 cm dan tebal kulit 3,1 cm. Pohon sagu dapat tumbuh hingga setinggi 20 m, bahkan 30 m. Dari satu pohon dapat dihasilkan 150 sampai 300 kg pati. Suatu survei di Kabupaten Kendari menunjukkan bahwa untuk mengolah dua pohon sagu diperlukan empat orang yang bekerja selama enam hari. Tanaman sagu dapat berperan sebagai pengaman lingkungan karena dapat mengabsorpsi emisi gas karbondioksida yang berasal dari lahan rawa dan gambut ke udara (Bintoro, 2008).

Di Sulawesi Selatan terdapat cukup banyak sagu pada beberapa kabupaten. Kawasan Luwu Raya (Luwu, Luwu Utara dan Luwu Timur) merupakan kabupaten yang memiliki potensi yang besar untuk pengembangan sagu. Luwu Utara memiliki wilayah potensi lahan yang sangat luas, dimana sagu tidak hanya dibudidayakan tetapi tumbuh dengan sendirinya. Dengan budidaya yang dilakukan dengan baik nantinya bisa menjadikan sagu di Sulawesi Selatan berkembang dengan baik dan maksimal (Jumadi, 1989).

Sagu mempunyai peran strategis dalam upaya mengembangkan penganeekaragaman pangan di daerah untuk mendukung ketahanan pangan karena bahan baku tradisional tersedia secara spesifik lokasi. Pangan tradisional merupakan produk bercita rasa budaya tinggi yang berupa perpaduan antara kreasi mengolah sumberdaya lokal dengan selera berbumbu adat istiadat dan telah diwariskan secara turun menurun. Dengan demikian pangan tradisional dapat dijadikan sarana untuk mewujudkan penganeekaragaman pangan dalam memantapkan ketahanan pangan tradisional (Boston, 2009; Haryanto dan Pangloli, 1992).

Produksi sagu di Kabupaten Luwu Utara pada tahun 2011 sebesar 1.579, 23 ton. Pada tahun 2012 produksi menurun menjadi 1.521, 55 ton. Pada tahun 2013 produksi sagu semakin turun menjadi 1.511, 49 ton. Tahun 2014 produksi naik

menjadi 1.635,15 ton, dan pada tahun 2015 produksi sagu relatif tetap yakni 1.635,13 ton. Di Kecamatan Masamba lahan sagu dan produksi sagu cukup tinggi. Dari tahun ke tahun produksi meningkat. Pada tahun 2010 -2012 jumlah produksi sagu stabil sebanyak 62,60 ton. Pada tahun 2013 produksi naik menjadi 314,41 ton, pada tahun 2014 turun menjadi 237,94 ton. Tanaman sagu di Kecamatan Masamba dikelola dengan baik, jenis sagu yang banyak tumbuh yaitu sagu tuni dan molat yang mempunyai batang lebih tinggi dengan lingkaran batang lebih besar sehingga produksinya juga lebih banyak.

Komponen paling dominan dalam tepung sagu adalah pati atau karbohidrat. Pati ini berupa butiran atau granula yang berwarna putih mengkilat, tidak berbau dan tidak mempunyai rasa. Granula pati mempunyai bentuk dan ukuran yang beraneka ragam sesuai dengan sumbernya. Pati sagu yang berasal dari hasil ekstraksi empulur/batang sagu bebas dari bahan kimiawi, merupakan ingredien alami, layak dikonsumsi sebagai bagian dari diet tiap hari dan memiliki fungsi tertentu dalam metabolisme tubuh (Papilaya, 2008; Putri, 2012). Kandungan gizi yang ada pada pada sagu dibandingkan dengan bahan makanan lain secara jelas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Kandungan Gizi Bahan Makanan Pokok (per 100 gram bahan)

Nama Bahan	Kandungan Gizi							
	Kalori (kal.)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Air (%)	Karbohidrat (gram)	Vit.A (SI)	Vit. B (gram)	Vit.C (gram)
Sagu	381	0,3	0,2	-	91.3	-	-	-
Beras	361	6.7	0.6	-	6.7	-	0,1	-
Jagung	362	8.1	3.6	8.1	76.9	-	-	-
Singkong	131	1.1	0.3	-	31.9	6.0	0.1	301
Kentang	93	2	0,1	-	21.6	0	0.1	13

Sumber: *Nutri Survey, 2014.*

Sebagai sumber energi, sagu memiliki kandungan protein paling unggul diantara makanan pokok seperti beras, jagung, singkong dan kentang. Dibandingkan dengan tepung jagung dan tepung beras, kandungan karbohidrat tepung sagu relatif lebih tinggi yaitu sebesar 381 per 100 gram. Namun demikian, sagu termasuk bahan pangan yang sangat miskin akan protein. Kandungan protein tepung sagu, jauh lebih rendah dari tepung beras, jagung, dan beras. Ditinjau dari kadar vitamin dan mineral, sagu juga memiliki kadar yang lebih rendah dibandingkan dengan bahan makanan pokok lainnya. Menyadari potensi gizi sagu yang tidak selengkap dan sebaik bahan makanan pokok lain, sagu harus dikonsumsi bersama-sama dengan bahan lain yang lebih baik kadar gizinya.

Seperti halnya dengan jenis karbohidrat lainnya, tepung sagu juga dapat dimanfaatkan dan digunakan sebagai bahan utama maupun sebagai bahan tambahan dalam berbagai jenis industri, seperti industri pangan, industri makanan ternak, industri kertas, industri perekat, industri kosmetika, industri kimia dan industri energi. Kabupaten Luwu Utara dalam setiap tahunnya mengalami surplus

beras sehingga untuk ketersediaan pangannya mencukupi hampir di semua kecamatan. Saat ini konsumsi sagu mulai ditingkatkan lagi, ditandai dengan kebiasaan masyarakat di sana yang sering mengkonsumsi sagu walaupun sudah ada beras sebagai makanan pokok. Olahan sagu seperti *kapurung* merupakan makanan yang tidak bisa dipisahkan dengan menu masyarakat dalam berbagai acara dan menu saat berbuka puasa (Rahmawati, 2013).

Dalam UU Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan, disebutkan bahwa penyelenggaraan pangan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan memproduksi pangan secara mandiri, menyediakan pangan yang beraneka ragam dan memenuhi persyaratan keamanan, mutu, dan gizi bagi konsumsi masyarakat, mewujudkan tingkat kecukupan pangan, terutama pangan pokok dengan harga yang wajar dan terjangkau sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Selain itu juga untuk mempermudah atau meningkatkan akses pangan bagi masyarakat, terutama masyarakat rawan pangan dan gizi, meningkatkan nilai tambah dan daya saing komoditas pangan di pasar dalam negeri dan luar negeri, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pangan yang aman, bermutu, dan bergizi bagi konsumsi masyarakat. Tujuan penting lainnya juga meningkatkan kesejahteraan bagi petani, nelayan, pembudi daya ikan, dan pelaku usaha pangan dan melindungi dan mengembangkan kekayaan sumber daya pangan nasional. Dalam konteks demikian, keberlanjutan konsumsi dan produksi sebagai satu kesatuan entitas menjadi sangat penting dalam berbagai tipe ekologi (Ali, et.al, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini dimaksudkan untuk memahami peranan sagu di rumah tangga terhadap diversifikasi pangan dan tingkat kecukupan gizi rumah tangga di Desa Laba, Kecamatan Masamba, Kabupaten Luwu Utara.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Laba, Kecamatan Masamba, Kabupaten Luwu Utara, Provinsi Sulawesi Selatan. Lokasi ini dipilih secara *purposive sampling* dengan pertimbangan bahwa daerah tersebut merupakan daerah yang cukup banyak produksi sagunya, masyarakat di daerah tersebut banyak mengkonsumsi sagu, dan masih terdapat petani sagu.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survai, yaitu suatu metode yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Populasi dalam penelitian ini adalah rumah tangga yang mengkonsumsi bahan pangan sagu. Penentuan sampel dilakukan secara acak sederhana (*simple random sampling*) dimana jumlah populasi rumah tangga sebanyak 533 kepala rumah tangga. Dalam penelitian ini populasinya cukup homogen, sehingga dengan responden 30 orang menggambarkan keadaan populasi secara umum.

Teknik pengumpulan data yang utama adalah penggunaan kuesioner. Observasi juga dilakukan dalam bentuk pengamatan jumlah dan jenis pangan berbahan sagu yang tersedia dalam masyarakat. Konsumsi sagu di lokasi penelitian dapat diamati melalui keberagaman pangan dan jenis olahan sagu yang dikonsumsi.

Peranan sagu ditinjau dari aspek sosial diuraikan secara kualitatif dengan menggambarkan dari sisi manfaat sagu yang memberikan ciri khas dalam lingkungan sosial masyarakat di lokasi penelitian. Analisis konsumsi pangan

ditujukan untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi rumah tangga yang dipenuhi melalui substitusi dari makanan lokal dan olahannya, dimana sagu sebagai pangan tradisional, sehingga dapat diketahui dalam suatu rumah tangga tingkat kecukupan gizi khususnya dari sagu sebagai diversifikasi dapat terpenuhi atau tidak. Teknik yang digunakan adalah *food list*, yaitu pencatatan seluruh bahan makanan yang digunakan keluarga selama periode survai dilakukan, pencatatan dilakukan berdasarkan jumlah makanan. Tingkat kecukupan gizi diketahui melalui analisis zat gizi makanan dengan menggunakan *Software Nutri Survey*, yaitu program pengolahan data survai konsumsi pangan dengan bahan pangan yang diterjemahkan dalam ukuran gram. Setelah diketahui zat gizinya, selanjutnya dihitung tingkat kecukupan dalam suatu rumah tangga dengan menggunakan tabel angka kecukupan gizi (AKG) untuk melihat jumlah zat gizi cukup yang dianjurkan berdasarkan umur dan jenis kelamin. Penentuan tingkat kecukupan gizi masing-masing zat gizi tergantung pada zat gizi tersebut.

3. Hasil dan Pembahasan

Ketersediaan Sagu

Sumber pangan pokok rumah tangga responden adalah sagu dan beras. Meskipun sagu merupakan pangan pokok yang terdahulu lebih dominan dikonsumsi, namun saat ini beras yang lebih banyak dikonsumsi masyarakat di daerah tersebut. Tetapi bukan berarti sagu ditinggalkan untuk dikonsumsi. Sagu merupakan makanan yang sangat digemari oleh penduduk. Pada umumnya sagu dikonsumsi setiap hari. Tidak hanya penduduk asli yang mengkonsumsi sagu, tetapi penduduk pendatang pun juga menggemari mengkonsumsi makanan dari olahan sagu.

Ketersediaan pangan rumah tangga pada umumnya bersumber dari hasil produksi usahatani, dibeli dari pasar dan dari pemberian atau perpaduan dari ketiganya. Pada rumah tangga yang tidak memproduksi sagu, mereka memenuhinya dari membeli di pasar dan juga bantuan atau pemberian dari keluarga mereka, karena sagu tidak sulit didapatkan. Rumah tangga dengan ketersediaan pangan yang tinggi, pada umumnya ketersediaan pangan beras dan sagu mereka dari produksi sendiri yang cukup sampai pada saat panen berikutnya. Sedangkan rumahtangga dengan ketersediaan pangan yang rendah, pada umumnya dikarenakan penguasaan sumberdaya lahan sawah yang sempit, produksi padi rendah atau bahkan tidak memiliki sawah dan hanya mengandalkan dari pembelian.

Hasil dari ketersediaan pangan dalam suatu rumah tangga dibagi menjadi dua, yaitu ketersediaan untuk beras dan ketersediaan untuk sagu yang merupakan pangan pengganti. Sagu merupakan makanan pengganti selain beras yang sangat digemari di Desa Laba, karena penyajiannya yang mudah dan menurut mereka sagu juga mempunyai kandungan gizi yang baik, dimana saat makan sagu dalam bentuk *kapurung* selalu dibarengi dengan ikan dan sayuran yang berkuah. Pangan ini menjadi pilihan untuk menjadi menu pengganti saat makan siang.

Ketersediaan sagu pada rumah tangga di Desa Laba, yaitu dengan cara pembelian dan mengolah sendiri. Saat ini ketersediaan sagu lebih banyak diperoleh dengan cara membeli langsung, disebabkan karena pada petani sagu terdapat agen

yang langsung membeli semua hasil dari petani sagu. Pola ketersediaan sagu saat ini dimulai dari pusat penjualan sagu di Desa Laba kemudian dibeli oleh rumah tangga yang mengkonsumsi sagu tersebut, jadi tidak sulit bagi setiap rumah tangga untuk memperoleh sagu.

Produk Olahan Sagu

Bentuk makanan tradisional dari sagu yang sudah dikenal di Desa Laba adalah *kapurung*, *dange*, *bagea*, *dange hitam*, *ongol-ongol*, *jepa*, *sinole*, dan *cendol*. Penganan dari sagu dapat dibuat dengan memasak tepung sagu dalam bumbu atau dalam bungkus daun atau dibuat kue-kue. Berbagai jenis olahan pangan sagu yang ditemukan di Desa Laba dapat dilihat ada Tabel 2.

Tabel 2
Produk Olahan Sagu Di Desa Laba, Kecamatan Masamba, Kabupaten Luwu Utara

No.	Jenis Olahan	Jenis Produk
1	Kapurung	Minuman
2	Dange	Makanan
3	Bagea	Kue
4	Dange Hitam	Cemilan
5	Ongol-Ongol	Cemilan
6	Jepa	Cemilan
7	Sinole	Cemilan
8	Cendol	Minuman

Berdasarkan hasil observasi, jenis makanan olahan dari sagu yang paling banyak dikonsumsi rumah tangga adalah *kapurung* dan cemilan dari sagu. *Kapurung* merupakan makanan yang menurut mereka mudah dibuat, tidak seperti makanan lainnya yang memerlukan waktu dan bahan-bahan rumit untuk membuatnya. *Kapurung* merupakan makanan khas yang mereka sajikan paling kurang sekali dalam sehari. Selain itu, *kapurung* juga disajikan pada acara pernikahan sebagai pelengkap saat berkumpulnya keluarga atau kerabat dekat. Masyarakat di Desa Laba menyebut *kapurung* adalah makanan sehat dan sederhana yang merakyat. *Kapurung* adalah sup sayuran yang dimakan dengan sagu dan cacahan ikan kuah asam. *Kapurung* berbahan dasar dari sagu yang digulung dan dicampur dalam sayur tampak seperti es batu yang mengapung dalam lautan sayuran. Jika dimakan, seperti lem yang susah digigit, *kapurung* memang bukan untuk digigit, tapi langsung ditelan.

Konsumsi

Makanan yang mencukupi zat gizi berisi semua zat gizi yang penting dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Walaupun tubuh manusia memerlukan enam golongan zat gizi penting dalam hidupnya, namun tubuh memerlukan beberapa diantaranya dalam jumlah yang berbeda-beda pada berbagai tahap perkembangannya. Pertumbuhan fisik meliputi perubahan dalam keseimbangan tubuh dan disamping itu mempengaruhi kemampuan otot dan kesanggupan mental. Pertumbuhan dan perkembangan terdiri dari serangkaian perubahan yang pelik, dimulai dengan penguatan indung telur dan selanjutnya

selama seluruh hidupnya (Haper et al, 2006).

Manfaat diversifikasi pada sisi konsumsi adalah semakin beragamnya asupan zat gizi, baik makro maupun mikro, untuk menunjang pertumbuhan, daya tahan dan produktivitas fisik masyarakat. Keragaman pangan juga meningkatkan asupan zat-zat antioksidan, serat, serta penawar terhadap senyawa yang merugikan kesehatan seperti kolesterol. Di samping itu, keragaman juga memberikan lebih banyak pilihan kepada masyarakat untuk memperoleh pangan sesuai preferensinya.

Konsumsi pangan di Desa Laba mencangkup variasi makanan dengan kandungan gizi yang rata-rata dapat memenuhi kebutuhan yang diperlukan tubuh seperti energi, karbohidrat, protein, lemak, zat besi, vitamin A, vitamin B, vitamin C. Masing-masing zat gizi mempunyai fungsi yang dibutuhkan oleh tubuh. Namun untuk sagu, kandungan gizi yang paling banyak adalah karbohidrat. Sedangkan protein, lemak dan zat gizi lainnya sangat kurang, sehingga makanan olahan dari sagu harus dikonsumsi dengan pangan lainnya yang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi lainnya.

Seiring dengan berjalannya waktu, Luwu Utara yang dulu dikenal berpangan pokok sagu kini semakin bergeser menjadi makanan selingan. Data di Desa Laba menunjukan bahwa seluruh rumah tangga mengkonsumsi *kapurung* setiap harinya terutama bagi lansia dengan tujuan karena penyakit gula. Terdapat rumah tangga yang tergolong rumah tangga baru, tetapi rumah tangga tersebut mengkonsumsi sagu yang diolah menjadi *kapurung* dan *sinole*. Rumah tangga lainnya juga yang masih mengkonsumsi sagu dan menjadikan sagu sebagai makanan pokok yang dikonsumsi sehari-hari dalam jumlah banyak dibandingkan pangan lainnya.

Beras yang menggantikan sagu sebagai pangan pokok lebih disukai dengan alasan penyajiannya mudah dan tidak memerlukan banyak lauk atau sayur sebagai pelengkap apabila tidak ada makanan pelengkap lainnya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini juga ingin mengetahui besar kontribusi sagu saat ini yang sudah tergeser oleh beras yang menjadi pangan pokok di Desa Laba. Namun hal tersebut tidak membuat makanan dari olahan sagu ditinggalkan. Terdapat responden pendatang yang tinggal di Desa Laba yang sangat mengemari *kapurung* dengan alasan dipengaruhi oleh kebiasaan dari suaminya. Hal tersebut menunjukan betapa besarnya peranan sagu di Desa Laba.

Kapurung merupakan sajian yang terdiri dari sayur-mayur yang direbus, seperti bayam, kangkung, pakis, kacang panjang, terong bakar yang ditumbuk dan daun kacang. Sayuran seperti sawi, kol, kecambah atau timun tidak termasuk bahan campuran *kapurung*. Selain sayuran, bahan campuran *kapurung* adalah ikan kuah asam yang bahannya terbuat dari rebusan ikan, garam dan daun kedondong. Daging ikan yang telah masak dihancurkan dan dicampur sambal untuk selanjutnya dituang ke dalam *kapurung*. Jenis ikan yang umumnya digunakan untuk bahan campuran *kapurung* adalah ikan segar yang durinya sedikit, seperti cakalang, ekor kuning, ikan batu dan sebagainya.

Sagu yang diolah menjadi *kapurung* merupakan makanan yang sangat sederhana, minim bumbu, tanpa minyak (kecuali untuk kacang goreng) dan menggunakan bahan-bahan lokal yang melimpah. Ikan laut banyak didapat di Sulawesi, pohon sagu tumbuh tersebar di jalan-jalan trans-Sulawesi. Sayur mayur menambah keunggulannya sebagai makanan sehat. Di Desa Laba minum *kapurung* tidak hanya di rumah tangga saja, namun pada acara-acara tertentu minum

kapurung sering dilakukan oleh masyarakat. Penganekaragaman konsumsi pangan dan gizi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor yang bersifat internal (individual) meliputi pendapatan, preferensi, keyakinan (budaya dan religi), serta pengetahuan gizi. Faktor eksternal meliputi faktor agro-ekologi, produksi, ketersediaan dan distribusi, aneka ragam pangan serta promosi/iklan. Selain itu, menu *kapurung* dibuat pada saat acara pernikahan, aqiqah, acara adat dan acara lainnya. Bahan yang dibutuhkan untuk membuat *kapurung* diuraikan pada Tabel 3.

Pembuatan satu porsi *kapurung* menggunakan tepung sagu sebanyak 200 gram yang disajikan bersama ikan dan sayuran seperti kangkung dan bayam. Untuk menambah cita rasa segar pada *kapurung*, ditambahkan jeruk sesuai selera. Pati sagu diaduk dalam sedikit air dingin sampai terbentuk suspensi dengan tingkat kekentalan tertentu, yakni suspensi masih dapat diaduk dengan mudah. Suspensi tersebut disiram dengan air panas (air mendidih) sambil diaduk hingga mengental dan terjadi perubahan warna. Pengadukan dilakukan sampai warna gel/pasta yang terbentuk merata. *Kapurung* biasanya dimakan dengan lauk-pauk berupa ikan, daging, sayur-sayuran dan jenis lainnya yang memiliki gizi tinggi.

Tabel 3
Takaran bahan kapurung untuk satu porsi Di Desa Laba,
Kecamatan Masamba, Kabupaten Luwu Utara

No.	Bahan Makanan	Berat (satuan)
1	Sagu	200 gr
2	Ikan bandeng	20 gr
3	Cabe	Secukupnya
4	Garam	Secukupnya
5	Bayam	15 gr
6	Kangkung	15 gr
7	Tomat	1 buah
8	Jeruk nipis	1 buah /secukupnya

Kapurung dipercayai oleh masyarakat di lokasi penelitian dapat menghilangkan rasa haus dan dapat menjadi makanan pilihan untuk penderita diabetes. Dengan demikian, konsumsi olahan makanan sagu di Desa Bala tidak bervariasi karena hanya *kapurung* yang dikonsumsi oleh rumah tangga responden. Adapun makanan olahan lainnya seperti *dange* sudah sangat jarang dikonsumsi karena banyaknya pilihan makanan lainnya yang menurut mereka lebih praktis dibeli dengan rasa yang lebih enak tanpa harus membuat sendiri.

Tingkat Kecukupan Gizi

Suatu kecukupan zat gizi yang dianjurkan diharapkan dapat menjamin tercapainya status gizi yang baik. Anjuran kecukupan gizi untuk energi berbeda dengan zat-zat gizi lainnya. Kebutuhan manusia akan energi dan zat gizi lainnya sangat bervariasi. Kecukupan zat gizi protein, karbohidrat, vitamin A, vitamin B dan vitamin C dapat dipenuhi oleh penduduk di lokasi penelitian melalui makanan berbahan sagu. Hal ini disebabkan karena asupan makanan untuk zat gizi tersebut cukup dalam suatu rumah tangga atau individu. Zat pembangun

seperti vitamin juga sangat dibutuhkan oleh anak-anak yang memerlukan asupan yang cukup untuk pertumbuhan. Kandungan zat gizi dari bahan makanan yang terbuat dari sagu seperti yang diuraikan pada Tabel 4 memperlihatkan bahwa bahan-bahan *kapurung, dange, bagea, sagu lempeng, ongol-ongol, jepa, sinoli, cendol* menggunakan bahan utama yaitu sagu. Menu kapurung mempunyai kandungan gizi yang lebih lengkap dibandingkan dengan menu lainnya, seperti yang diketahui kapurung dimakan dengan kangkung dan bayam yang tinggi vitamin A. Cabe merah, cabe rawit, tomat, kaya akan vitamin A, baik untuk mata. Ikan ekor kuning (dan ikan laut lainnya), sumber kalsium dan fosfor. Ikan adalah sumber protein tinggi yang baik untuk tubuh, apalagi proses pematangannya yang direbus tanpa minyak. Selanjutnya kue bagea yang mempunyai kandungan gizi yang lengkap dibandingkan dengan menu lainnya. Kue bagea memiliki kandungan vitamin A yaitu sebanyak 93,9 gram. Pada menu diatas memperlihatkan bahwa kandungan gizi dari berbagai menu terlihat bahwa semuanya mempunyai kandungan karbohidrat yang tinggi namun miskin akan kandungan vitamin.

Tabel 3
Kandungan Gizi (100 gram) Olahan Sagu Di Desa Laba,
Kecamatan Masamba, Kabupaten Luwu Utara

No.	Bahan Makanan	Kandungan Gizi					
		Energi (kal.)	Protein (gram)	Karbohidrat (gram)	Vit.A (gram)	Vit. B (gram)	Vit.C (gram)
1	Kapurung	270	3,3	60,5	73,3	-	0,6
2	Dange	381	0,3	91,3	-	-	-
3	Bagea	393	1,4	75,3	93,9	0,1	-
4	Sagu Lempeng	202	2,5	46,2	-	-	-
5	Ongol-Ongol	340	0,6	74,8	-	-	0,4
6	Jepa	327	0,9	67,0	-	-	-
7	Sinoli	320	0,7	66,2	-	-	-
8	Cendol	297	0,6	65,9	-	-	0,3

Kesimpulan

Meskipun secara sosial sagu dipandang sebagai makanan tradisional, tetapi senantiasa dihidangkan dengan berbagai aneka olahan (*kapurung, dange, bagea, sagu lempeng, ongol-ongol, jepa, sinoli, cendol*) baik ditingkat rumah tangga maupun ketika ada pesta keci dan besar (syukuran, khitanan, aqiqah, pernikahan).

Tingkat kecukupan gizi rumah tangga yang mengkonsumsi sagu bervariasi antara kategori kurang hingga cukup. Rumah tangga berkategori kurang ditandai oleh konsumsi sagu yang kurang dikombinasikan dengan bahan makanan sumber gizi lain seperti sumber protein, lemak dan vitamin. Sedangkan rumah tangga dengan kecukupan gizi kategori cukup mengkonsumsi sagu dengan kombinasi atas bahan pangan sumber gizi lain.

Penganekaragaman pangan merupakan jalan keluar yang paling baik untuk memecahkan masalah dalam pemenuhan kebutuhan pangan. Melalui penataan pola makan yang tidak hanya bergantung pada satu sumber pangan memungkinkan

masyarakat dapat menetapkan pangan pilihan sendiri, sehingga dapat membangkitkan ketahanan pangan keluarga masing-masing yang berujung pada peningkatan ketahanan pangan secara umum. Konsep penganekaragaman pangan yang dianggap benar adalah upaya untuk meningkatkan mutu gizi makanan keluarga sehari-hari dengan cara menggunakan bahan makanan yang beragam dan terdapat di daerah yang bersangkutan, sehingga ketergantungan kepada salah satu bahan pangan terutama beras dapat dihindari.

Daftar Pustaka

- Ali, M.S.S., A. Majjika, D. Salman, 2017. Food Consumption and Production in Tempe Lake, South Sulawesi, Indonesia. *Journal of Asian Rural Studies*, Vol.1, No.1: 43-52.
- Astuti, E. P., 2008. *Analisis Preferensi dan Kepuasan Konsumen Terhadap Sagu di Kecamatan Mulyorejo Surabaya Jawa Timur* (Tesis). Bogor: Program Studi Manajemen Agribisnis IPB.
- Bintoro, M., 2008. *Bercocok Tanam Sagu*. Bogor: IPB Press.
- Boston, 2009. *Proses Pengolahan Sagu*. Jakarta: Kanisius.
- Fahmid, I.M., 2004. *Gagalnya Politik Pangan di Bawah Rezim Orde Baru: Kajian Ekonomi Politik Pangan di Indonesia*. Jakarta: Yayasan Sandi Kota.
- Putri, D.A., 2012. *Peranan Sagu (Metroxylon Sp) Sebagai Pangan Pokok dalam Mendukung Ketahanan Pangan Rumah Tangga dan Masyarakat di Desa Baloli, Kecamatan Masamba, Kabupaten Luwu Utara (Skripsi)*. Makassar: Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian Unhas.
- Haryanto, B. dan P. Pangloli, 1992. *Potensi dan Pemanfaatan Sagu*. Bogor: Kanisius.
- Harper, D., 2006. *Pangan, Gizi Dan Pertanian*. Jakarta: UI-Press.
- Jumadi, 1989. *Sistem Pertanian Sagu Di Daerah Luwu Sulawesi Selatan* (Tesis). Bogor: Program Pascasarjana IPB.
- Numberi, F., 2002. *Sagu Potensi Yang Masih Terabaikan*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Papilaya, 2008. *Sagu Sebagai Pangan Organik Fungsional Untuk Kesehatan*. Bogor: Kanisius.
- Rahmawati, A. dan F. Yuliana, 2013. *Kandungan Gizi Bahan Makanan Pokok*, diunggah pada Tanggal 25 November 2015.
- Winia, U., 2011. *Eksperimen Pembuatan Onbitjkoek Dengan Bahan Dasar Tepung Pati Sagu (Metroxylon Sagoo Roth)*. Semarang: Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang.