

**ANALISIS POLA PANGAN HARAPAN (PPH)  
DI KABUPATEN DAIRI PROPINSI  
SUMATERA UTARA**  
(Studi Kasus di Kecamatan Sidikalang dan Silahisabungan)

**TESIS**

OLEH

**HERNA EVALINDA NAPITUPULU**  
**NPM. 141802022**



**PROGRAM STUDI MAGISTER AGRIBISNIS  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2016**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/3/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Penggunaan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang menggunakan sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun, termasuk elektronik, tanpa izin dari Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)6/3/23

**ANALISIS POLA PANGAN HARAPAN (PPH)  
DI KABUPATEN DAIRI PROPINSI  
SUMATERA UTARA**  
(Studi Kasus di Kecamatan Sidikalang dan Silahisabungan)

**TESIS**

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Sains (M.Si) pada  
Program Studi Magister Agribisnis Program Pascasarjana  
Universitas Medan Area



**HERNA EVALINDA NAPITUPULU**  
**NPM. 141802022**

**PROGRAM STUDI MAGISTER AGRIBISNIS  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2016**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/3/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)6/3/23

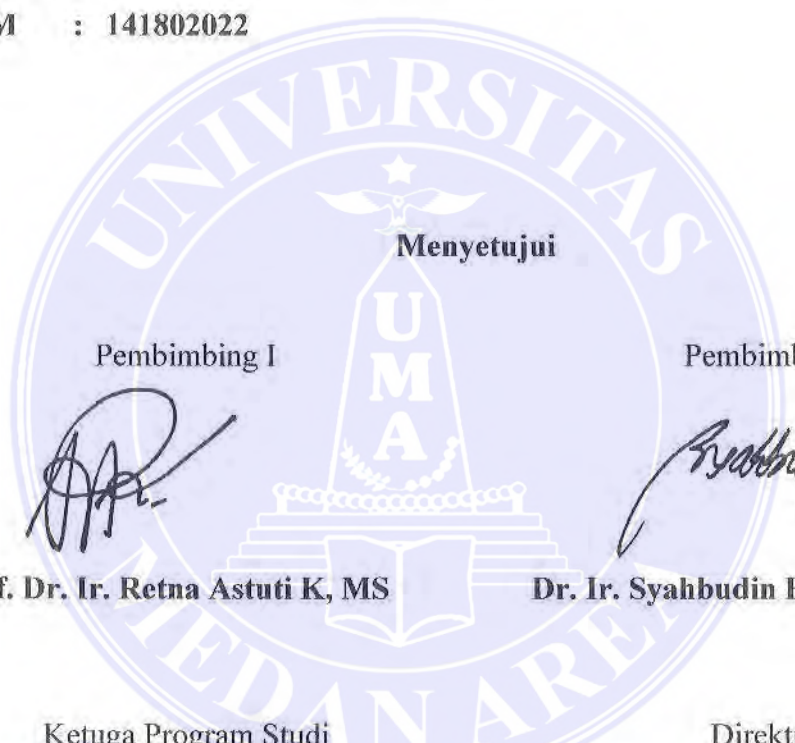
**UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCA SARJANA  
PROGRAM STUDI MAGISTER AGRIBISNIS**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**JUDUL : Analisis Pola Pangan Harapan (PPH) Di Kabupaten Dairi Sumatera Utara**

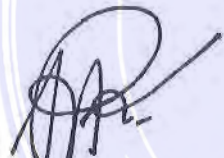

**NAMA : Herna Evalinda Napitupulu**

**NPM : 141802022**





**Menyetujui**

**Pembimbing I** **Pembimbing II**

**Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS** **Dr. Ir. Syahbudin Hasibuan, M.Si**

**Ketuga Program Studi Magister Agribisnis** **Direktur**

**Prof. Dr. Ir. Yusniar Lubis, M.MA** **Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS**

Telah diuji pada 30 Agustus 2016

---

Nama : Herna Evalinda Napitupulu

NPM : 141802022



**Panitia Penguji Tesis :**

**Ketua** : Prof. Dr. Ir. Yusniar Lubis, M.MA

**Sekretaris** : Dr. Drs. Syaifuddin, M.MA

**Pembimbing I** : Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS

**Pembimbing II** : Dr. Ir. Syahbuddin, M.Si

**Penguji Tamu** : Dr. Rasmulia Sembiring, M.Si

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 30 Agustus 2016

Yang menyatakan,

METERAI  
TEMPEL

TGL. 20  
F9385AEF625360403

6000  
ENAM RIBU RUPIAH



**Herna Evalinda Napitupulu**

## ABSTRAK

### ANALISIS POLA PANGAN HARAPAN (PPH) DI KABUPATEN DAIRI PROVINSI SUMATERA UTARA

Nama : Herna Evalinda Napitupulu  
NPM : 141802022  
Pembimbing I : Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS  
Pembimbing II : Dr. Ir. Syahbuddin, M.Si

Pola Pangan Harapan adalah susunan beragam pangan yang didasarkan pada sumbangan energi dari kelompok pangan utama (baik secara absolute maupun relatif) dari suatu pola ketersediaan dan atau konsumsi pangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi masyarakat kabupaten dairi, khususnya kecamatan sidikalang dan silahisabungan berdasarkan skor PPH. Penelitian ini bersifat regresi dengan rumus  $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4$  Dimana  $Y$  = Konsumsi Pangan;  $X_1$  = Tingkat pendapatan,  $X_2$  = Jumlah Tanggungan;  $X_3$  = Tingkat Pendidikan;  $X_4$  = Jarak Tempat Tinggal;  $a$  = Konstanta  $b_1, b_2, b_3,$  dan  $b_4$  = Koefisien regresi masing-masing variabel bebas dengan  $\alpha = 0.05$ .

Persamaan Regresi  $Y = 83,725 + 0,397X_1 - 5,298 X_2 + 1,164 X_3 - 0,063 X_4$  Diperoleh hasil uji  $t = 4,849$  dan  $(p) = 0,000$  dimana  $p = 0,000 < 0,05$ ; sehingga  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima, maka terdapat pengaruh yang signifikan dari jumlah pendapatan (1) dengan konsumsi PPH (Y)

Kata kunci : *Pola Konsumsi Pangan, Jumlah pendapatan, Jumlah tanggungan, Tingkat Pendidikan, Jarak tempat tinggal dengan pasar kabupaten.*

## ABSTRACT

### ANALYSIS OF FOOD PATTERN in DAIRI DISTRICT NORTH SUMATERA PROVINCE

Nama : Herna Evalinda Napitupulu  
NPM : 141802022  
Leader I : Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS  
Leader II : Dr. Ir. Syahbuddin, M.Si

The expetation of Food Pattern(TEFP) is the arrangement of diverse foods which is based on the contribution of energy from major food groups (both absolute and relative) from a pattern of food availability and or consumption. This study aims to describe the consumption patterns of the dairi regency people, especially the Sidikalang sub-district and silahisabungan based on the PPH score. This research is regression with the formula  $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4$  Where  $Y$  = Food Consumption;  $X_1$  = Income level,  $X_2$  = Dependent Income;  $X_3$  = Education Level;  $X_4$  = Distance of Residence;  $a$  = constants  $b_1, b_2, b_3,$  and  $b_4,$  = regression coefficients of each variable with  $\alpha = 0.05$ .

Regression equation  $Y = 83,725 + 0,397X_1 + 5,298 X_2 + 1,164 X_3 + 0,063 X_4$ . Test results obtained  $t = 4.849$  and  $(p) = 0,000$  where  $p = 0,000 < 0.05$ ; so that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, then there is a significant effect of the amount of income (1) with consumption of PPH (Y)

Keywords: Food Consumption Pattern, total income, household member, Education level, Distance from home to market

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### BIODATA

Nama : Herna Evalinda Napitupulu  
Tempat/Tanggal Lahir : Sumbul, 12 Oktober 1983  
Agama : Kristen Protestan  
Status Perkawinan : Kawin  
Alamat : Jl. Saudara Gg. Kelapa VII, Nomor 10  
Kel. Sudirejo II Kec. Medan Kota  
Jumlah Saudara : 5 (anak ke 2 dari 5 bersaudara)  
Nama Ayah : M. Napitupulu  
Nama Ibu : M. Siagian (+)  
Nama Suami : Sarman Paul Lumban Tobing  
Pekerjaan : PNS di Kantor Ketahanan Pangan Kabupaten  
Dairi

### RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 1989-1995 : SD Negeri No. 030334 Sumbul  
Tahun 1995-1998 : SMP Negeri 1 Sumbul  
Tahun 1998-2001 : SMA Swasta Indonesia Membangun Medan  
Tahun 2001-2005 : Jurusan Agribisnis Fakultas Pertanian  
Universitas Riau (UNRI)



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, yang senantiasa mencurahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Tesis ini yang diberi judul "**Analisis Pola Pangan Harapan (PPH) Dikabupaten Dairi Provinsi Sumatera Utara**" yang diajukan untuk melengkapi tugas dan syarat dalam penyelesaian pendidikan pada Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area Program Studi Magister Agribisnis.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. H. A. Ya'kub Matondang, MA.
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, MS selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Medan Area dan Selaku Pembimbing I
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Yusniar Lubis, M.MA sebagai Kepala Program Studi Magister Agribisnis Pascasarjana Universitas Medan Area
3. Bapak Dr. Ir. Syahbuddin Hasibuan, M.Si selaku pembimbing II
4. Seluruh teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Medan Area angkatan 2014

Penulis menyadari bahwa Tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang konstruktif dari para pembaca demi penyempurnaannya dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari Tesis ini. Semoga Tesis ini dapat bermanfaat, bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintah.

Medan, Agustus 2016

Penulis,

**Herna Evalinda Hapitupulu**  
141802022

## DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Perumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	5
1.4. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Pola Makan .....	7
2.2. Ketahanan Pangan .....	8
2.3. Pola Pangan Harapan .....	9
2.4. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi .....	16
2.5. Metode Pengukuran Pola Makan .....	17
2.6. Populasi dan Sampel .....	20
2.6.1. Populasi .....	20
2.6.2. Sampel .....	20
2.6.3. Teknik Sampling .....	21
2.7. Kerangka Konsep .....	21
2.8. Hipotesis Penelitian .....	22
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
3.1.1. Tempat Penelitian .....	24

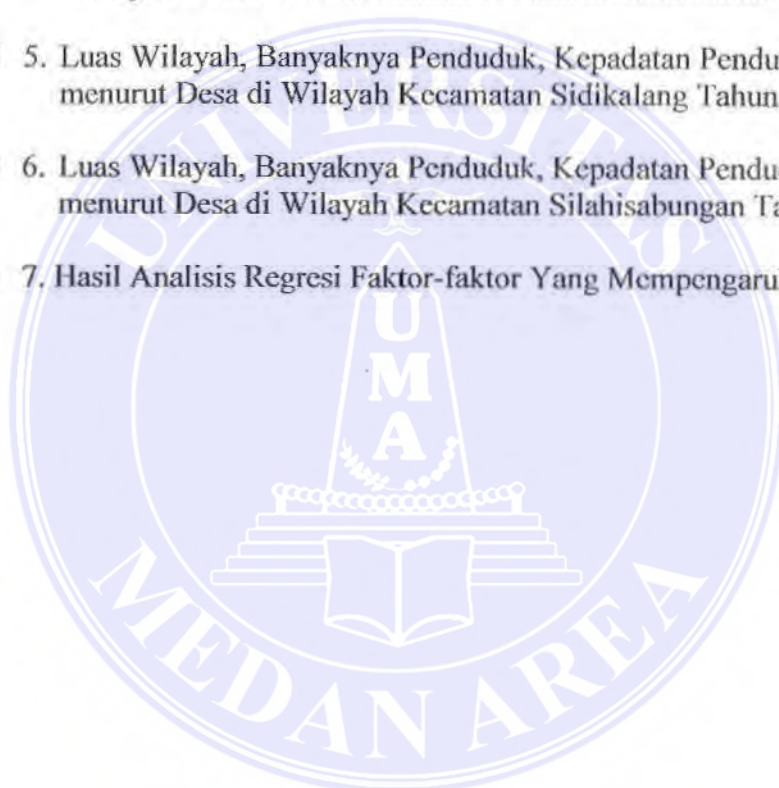
3.1.2. Waktu Penelitian.....	24
3.2. Bentuk Penelitian.....	25
3.3. Populasi dan Sampel.....	25
3.3.1. Populasi.....	25
3.3.2. Sampel.....	25
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.4.1. Data Primer.....	26
3.4.2. Data Sekunder.....	27
3.5. Defenisi Konsep dan Defenisi Operasional.....	27
3.6. Teknik Analisis Data.....	28
<b>BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
4.1.1. Luas dan Letak.....	29
4.1.2. Kependudukan.....	32
4.1.3. Keterjangkauan Daerah.....	33
4.2. Kecamatan Sidikalang.....	35
4.3. Kecamatan Silahisabungan.....	37
4.4. Analisis Pola Pangan Harapan.....	40
4.4.1. Tingkat Konsumsi Pangan dengan Tingkat Kecukupan Gizi Penduduk.....	40
4.4.2. Pola Konsumsi Pangan.....	43
4.4.3. Skor Pola Pangan Harapan.....	45
4.4.4. Rekap Situasi Konsumsi Pangan.....	47
4.4.5. Frekuensi Konsumsi Kelompok Pangan.....	49
4.5. Faktor-faktor Yang mempengaruhi Pola Konsumsi.....	50
4.6. Analisis Regresi dan Uji-t.....	55
4.6.1. Pengaruh Tingkat Pendapatan Terhadap Konsumsi.....	55
4.6.2. Pengaruh Jumlah Tanggungan Terhadap Konsumsi ...	56
4.6.3. Pengaruh Tingkat Pendidikan Terhadap Konsumsi.....	57
4.6.4. Pengaruh Jarak Tempat Tinggal dengan Pasar Kabupaten.....	58

<b>BAB V : KESIMPULAN</b>	
5.1. Kesimpulan .....	60
5.2. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>



## DAFTAR TABEL

	<i>Halaman</i>
Tabel 1. Rata-rata Konsumsi Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang (2.000 kkal)	11
Tabel 2. Susunan Pola Pangan Harapan Nasional .....	13
Tabel 3. Luas Wilayah Kabupaten Dairi menurut Kecamatan Tahun 2014.....	31
Tabel 4. Jarak dari Ibukota Kabupaten ke Ibukota Kecamatan di Kabupaten Dairi.....	34
Tabel 5. Luas Wilayah, Banyaknya Penduduk, Kepadatan Penduduk menurut Desa di Wilayah Kecamatan Sidikalang Tahun 2015 .....	37
Tabel 6. Luas Wilayah, Banyaknya Penduduk, Kepadatan Penduduk menurut Desa di Wilayah Kecamatan Silahisabungan Tahun 2015...	39
Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi	51

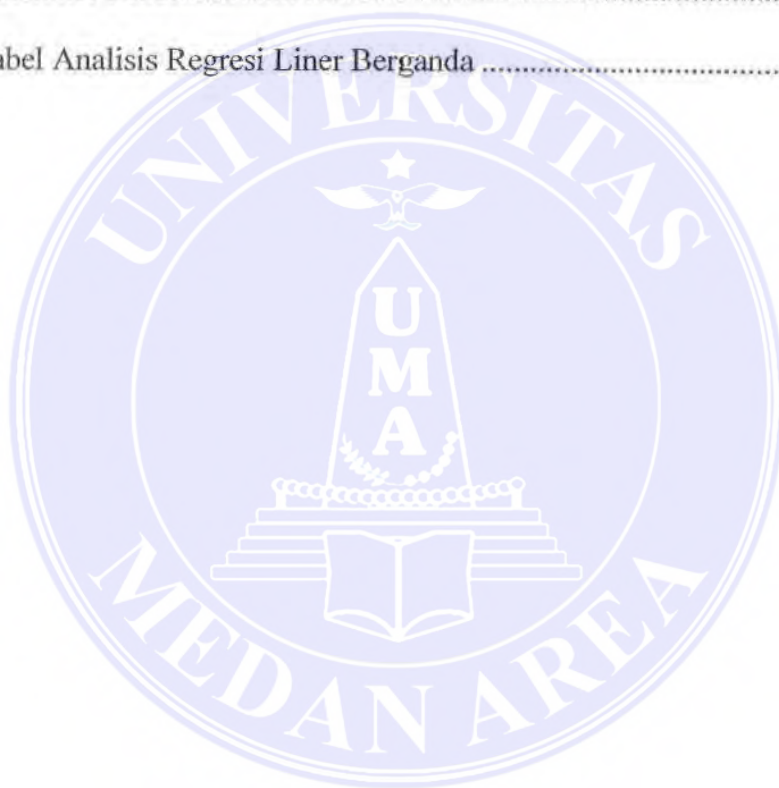


## DAFTAR GAMBAR

	<i>Halaman</i>
Gambar 1. Perkembangan Konsumsi Energi Penduduk Sumatera Utara Tahun 2010-2014.....	14
Gambar 2. Perkembangan Konsumsi Protein Penduduk Sumatera Utara Tahun 2010-2014.....	14
Gambar 3. Perkembangan Skor PPH Penduduk Sumatera Utara Tahun 2010-2014.....	15
Gambar 4. Proporsi Konsumsi Energi (%AKG) Penduduk Sumatera Utara Tahun 2013-2015.....	15
Gambar 5. Peta Batas Administrasi Kabupaten Dairi .....	30
Gambar 6. Persentase Luas Kecamatan di Kabupaten Dairi Tahun 2015.....	32
Gambar 7. Persentase Penduduk Kabupaten Dairi Menurut Kecamatan Tahun 2015 .....	33
Gambar 8. Peta Kecamatan Sidikalang .....	35
Gambar 9. Jarak Antar Desa di wilayah Kecamatan Sidikalang.....	36
Gambar 10. Peta Kecamatan Silahisabungan.....	38
Gambar 11. Jarak Antar Desa di wilayah Kecamatan Silahisabungan.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	<i>Halaman</i>
1. Daftar Bahan Makanan Penukar .....	68
2. Ukuran Rumah Tangga (URT).....	72
3. Estimasi Berat Makanan .....	73
4. Kuisisioner Penelitian .....	74
5. Tabel Analisis Regresi Liner Berganda .....	81



## BAB I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sumber daya manusia yang berkualitas sangat diperlukan untuk membangun bangsa Indonesia dalam menghadapi persaingan di era global. Untuk itu, tubuh memerlukan makanan yang mengandung zat gizi lengkap sesuai dengan kebutuhan untuk dapat menjalankan aktifitas secara aktif dan produktif.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 tentang pangan dijelaskan bahwa Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lainnya yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan/atau pembuatan makanan atau minuman.

Makanan yang dimakan sehari-hari harus mengandung lima kelompok zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup dan tidak berlebihan namun juga tidak kekurangan. Di samping itu, manusia juga memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses penting dalam tubuh. Zat-zat gizi tersebut akan terpenuhi bila pangan yang kita konsumsi beragam, karena secara alami komposisi setiap jenis bahan pangan memiliki kelebihan dan kekurangan akan zat gizi tertentu, sehingga dengan mengonsumsi jenis pangan yang beragam, pangan yang satu dengan yang lainnya akan saling melengkapi. Pangan yang bergizi seimbang ini tidak harus berharga



mahal, bahkan dapat diperoleh dengan harga yang sangat murah, dengan memanfaatkan apa yang ada disekitar kita, misalnya pekarangan.

Agar kondisi tubuh tetap terjaga sehat, sebaiknya pola makan dijalankan secara seimbang. Asupan zat gizi yang kita konsumsi diusahakan dalam ukuran proporsional baik dalam jumlah atau jenis makanan untuk menambah variasi menu hidangan. Menurut Tambunan (2012), konsumsi makanan merupakan faktor yang secara serius langsung mempengaruhi status gizi seseorang. Pola konsumsi makanan mencakup berbagai jenis dan jumlah makanan serta frekuensi dan waktu makan. Penilaian pola makan menjadi salah satu cara untuk menilai status gizi seseorang. Pola seseorang mengkonsumsi makanan menjadi indikator apakah pola makan seseorang itu baik atau kurang baik bagi seseorang. Dengan pola makan yang sehat, kondisi fisik, tubuh akan lebih terjamin sehingga tubuh akan dapat melakukan aktifitasnya dengan baik pula. Dengan tubuh yang sehat, orang akan lebih bersemangat untuk bekerja, berpikir, dan akan lebih produktif.

Rata-rata Angka Kecukupan Gizi (AKG) berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia adalah 2.150kkal/org/hari untuk energi dan 57gram/org/hari untuk protein untuk tingkat konsumsi yang sebelumnya 2.000kkal/org/hari untuk energi dan 52gram/org/hari untuk protein.

Dalam arah kebijakan pertanian, substansi ketahanan pangan meliputi antara lain industri pedesaan berbasis pangan lokal serta peningkatan kualitas gizi dan penganekaragaman pangan yang ditunjukkan oleh Skor Pola Pangan Harapan (PPH).

Pola Pangan Harapan adalah susunan beragam pangan yang didasarkan pada sumbangan energi dari kelompok pangan utama (baik secara absolute maupun relatif) dari suatu pola ketersediaan dan atau konsumsi pangan (Sulihanti, 2013). Kualitas konsumsi pangan masyarakat Indonesia dapat dipantau dengan menggunakan ukuran melalui analisis PPH untuk 9 kelompok bahan pangan yang dianjurkan untuk dikonsumsi yaitu padi-padian, umbi-umbian, pangan hewani, minyak dan lemak, buah/biji berminyak, kacang-kacangan, gula, sayur dan buah, dan lain-lain.

Adapun skor PPH masyarakat Indonesia berdasarkan hasil analisis Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian selama 3 tahun (2012 s/d 2014) berturut-turut adalah 83,50; 81,40; 83,40 dari target skor PPH sebesar 100 poin. Sedangkan skor PPH masyarakat di Kabupaten Dairi tahun 2012 sebesar 91,226; tahun 2013 sebesar 90,963; tahun 2014 sebesar 93,80 dari target 100 poin.

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa skor PPH di Kabupaten Dairi cenderung naik dari tahun ke tahun, dengan artian bahwa konsumsi masyarakat cukup baik. Tetapi setelah diteliti pada masing-masing kelompok bahan pangan, diketahui bahwa skor PPH tersebut masih didominasi oleh padi-padian sebagai penyumbang angka terbesar dengan skor 66,30 pada tahun 2014, sementara konsumsi untuk kelompok pangan hewani, minyak dan lemak, buah/biji berminyak, kacang-kacangan, serta sayur dan buah masih cukup rendah dan dinilai belum memenuhi komposisi ideal yang dianjurkan. Situasi seperti ini terjadi karena pola konsumsi pangan masyarakat yang kurang beragam, bergizi

dan seimbang serta diikuti dengan semakin meningkatnya konsumsi terhadap produk impor, antara lain gandum dan terigu.

Dengan PPH sebagai acuan diharapkan tercapai dua tujuan utama yaitu untuk meningkatkan mutu gizi konsumsi pangan dan untuk mengurangi ketergantungan konsumsi pangan pada salah satu jenis atau kelompok pangan. Melalui kedua tujuan utama tersebut, baik secara langsung maupun tidak langsung, diharapkan pola konsumsi masyarakat dapat memberikan kontribusi pada terwujudnya ketahanan pangan di Indonesia.

## 1.2 Perumusan Masalah

Ketidakseimbangan gizi akibat konsumsi pangan yang tidak beranekaragam telah membawa dampak masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Keragaman konsumsi pangan masyarakat dapat diketahui dari pola konsumsi pangan di daerah yang bersangkutan, yaitu mencakup ragam jenis pangan dan jumlah pangan yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan, yang secara kuantitatif kesemuanya menentukan jumlah pangan yang dikonsumsi. Apabila keragaman konsumsi pangan berada di bawah anjuran, maka tingkat konsumsi masyarakat perlu ditingkatkan melalui peningkatan pendapatan dan pengetahuan pangan dan gizi serta peningkatan ketersediaan pangan sesuai dengan kondisi dan potensi sumber daya yang dimiliki oleh daerah yang bersangkutan.

Pemerintah telah menetapkan target skor PPH sebesar 100 poin untuk tahun 2020. Skor PPH sebesar 100 poin menunjukkan tercapainya mutu gizi dan keragaman konsumsi pangan. Permasalahan yang terjadi adalah:

1. Apakah target tersebut dapat tercapai dengan pola konsumsi masyarakat Kabupaten Dairi di masing-masing kecamatan pada saat ini berdasarkan komposisi kelompok bahan pangan yang dianjurkan?
2. Apakah konsumsi bahan pangan masyarakat sudah beragam dan seimbang sesuai dengan komposisi yang dianjurkan dalam Skor PPH?
3. Apa saja kah faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi rumah tangga?

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pola konsumsi masyarakat Kabupaten Dairi khususnya kecamatan Sidikalang dan Silahisabungan berdasarkan skor PPH.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi komposisi bahan pangan yang dikonsumsi masyarakat di Kecamatan Sidikalang dan Silahisabungan.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pola konsumsi masyarakat Kabupaten Dairi.

### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti, untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang pola makan yang baik dan komposisi yang baik. Pemilihan jenis makanan dan frekuensi makan yang tepat dengan jumlah yang tepat akan berdampak baik bagi kesehatan dan status gizi.

2. Bagi pemerintah atau pihak-pihak terkait, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan dalam menyusun prioritas strategi ataupun kebijakan untuk peningkatan ketahanan pangan Kabupaten Dairi.
3. Bagi pihak lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, tambahan informasi yang bermanfaat, dan dapat dipergunakan sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut.



## BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Pola makan

Saat ini, kondisi gizi dunia menunjukkan dua kondisi yang ekstrim. Mulai dari kelaparan sampai pola makan yang mengikuti gaya hidup yaitu rendah serat dan tinggi kalori, serta kondisi kurus dan pendek sampai kegemukaan. Hal yang sama juga terjadi di Indonesia. Saat sebagian besar rakyat Indonesia masih menderita kekurangan gizi terutama pada ibu, bayi dan anak secara bersamaan timbul masalah gizi lain yaitu gizi lebih yang berdampak pada obesitas. Hal ini akan menghambat laju pembangunan, karena status gizi masyarakat berperan penting terhadap kualitas sumber daya manusia, dan daya saing bangsa. Kemiskinan menjadi faktor utama penyebab kekurangan gizi (Cakrawati dan Mustika, 2012)

Pola makan adalah susunan jenis dan frekuensi pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Mudanijah, 2004). Sedangkan menurut Darmiati (2008) pola makan merupakan gambaran mengenai frekuensi, jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan merupakan ciri khas pada suatu kelompok masyarakat. Dengan demikian diharapkan pola makan yang baik dan beraneka ragam dapat memperbaiki mutu gizi makanan seseorang.

Pola makan dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain adalah kebiasaan kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi, lingkungan alam dan sebagainya. Sejak jaman dahulu kala, makanan selain untuk kekuatan/pertumbuhan,

memenuhi rasa lapar, dan selera, juga mendapat tempat sebagai lambang yaitu lambang kemakmuran, kekuasaan, dan ketentraman dan persahabatan. Semua faktor diatas bercampur membentuk suatu ramuan yang kompak yang disebut pola konsumsi. Secara umum pola pangan Indonesia mempunyai ciri yang sama, yaitu sekelompok hidangan yang terdiri atas lima golongan, yaitu makanan pokok (beras atau pangan sumber karbohidrat lain), lauk pauk (dari pangan nabati dan hewani), sayur mayur, kue-kue jajan atau buah-buahan, dan minuman (Santoso dan Ranti, 2004).

## 2.2 Ketahanan Pangan

Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan dikatakan bahwa Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lainnya yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan/atau pembuatan makanan atau minuman.

Selanjutnya dikatakan bahwa Ketahanan Pangan adalah kondisi terpenuhinya Pangan bagi negara sampai dengan perscorangan, yang tercermin dari tersedianya Pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutunya, aman, beragam, bergizi, merata, dan terjangkau serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat, untuk dapat hidup sehat, aktif, dan produktif secara berkelanjutan.

Berkaitan dengan hal tersebut maka sangat penting bagi setiap daerah (provinsi, kabupaten, kota) untuk menyusun perencanaan pangan yang memenuhi prinsip kuantitas maupun kualitas yang didasarkan pada potensi lokal. Orientasi penyediaan dan konsumsi pangan wilayah tidak lagi semata pada aspek jumlah tetapi juga aspek mutu gizi, keragaman maupun komposisi pangan (Baliwati dalam Dikfa, 2006).

Pengadaan pangan yang merata di berbagai daerah sepanjang tahun dapat tercapai seiring berkembangnya teknologi pangan yaitu dengan adanya pengawetan dan pengolahan pangan sehingga produk pangan menjadi beragam. Produksi bahan pangan berkaitan dengan ketahanan pangan suatu negara. Kemakmuran masyarakat bergantung pada ketersediaan pangan dalam negeri (Cakrawati dan Mustika, 2012).

### 2.3 Pola Pangan Harapan

Makanan beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan, karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan seseorang untuk tumbuh kembang menjadi sehat dan produktif. Makanan aneka ragam menjamin terpenuhinya sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur (Yunisa, 2012).

Makanan yang bergizi lengkap harus dari berbagai jenis komoditi, sebab tidak ada satu jenis komoditi yang lengkap gizinya sesuai standar kesehatan. Oleh karena itu pangan/makanan perlu beragam dalam artian asupan makanan harus dari berbagai komoditi yang mempunyai unsur karbohidrat, protein, lemak, dan



vitamin dan mineral (Lubis, 2010), dengan demikian pangan yang seharusnya dikonsumsi setiap hari haruslah beragam, bergizi dan seimbang.

Pangan beragam, bergizi dan seimbang adalah aneka ragam bahan pangan (sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral) yang bila dikonsumsi dalam jumlah yang berimbang dapat memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan. Konsumsi pangan yang beragam, bergizi dan seimbang tidak hanya memenuhi kecukupan gizinya saja, tetapi juga harus mempertimbangkan keseimbangan gizi yang mendukung cita rasa, daya cerna, daya terima, jumlah yang dibutuhkan serta disesuaikan dengan kemampuan daya beli masing-masing rumah tangga (Sulihanti, 2013).

Secara nasional rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk usia 16-18 tahun berkisar antara 69,5%-84,3%, dan sebanyak 54,5% remaja mengonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal. Sedangkan rata-rata kecukupan konsumsi protein remaja berkisar antara 88,3% - 129,6%, dan remaja yang mengonsumsi dibawah kebutuhan minimal sebanyak 35,6%. Di perkotaan, rata-rata remaja kekurangan 670 kilo kalori energi dan 1,2 gram protein. Di Sumatera Utara remaja yang mengonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal sebanyak 51,5% dan protein sebanyak 21,2% (Risksedas, 2010).

Menurut Sulihanti (2013), kebutuhan zat gizi masing-masing orang berbeda, tergantung dari umur, jenis kelamin, tingkat aktifitas (berat, sedang, ringan) dan keadaan fisiologis tubuh. Setiap orang perlu mengonsumsi zat gizi sesuai dengan kebutuhannya berdasarkan standar gizi yang ditetapkan yang disebut sebagai Angka Kecukupan Gizi. Sebagai pedoman rata-rata konsumsi

pangan beragam, bergizi seimbang yang memenuhi skor mutu ideal dengan energi 2000kkal seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata Konsumsi Pangan Beragam, Bergizi dan Seimbang (2000kkal)

No	Kelompok Pangan	Konsumsi Bahan Pangan	
		Gram/kap/hari	URT <sup>*)</sup>
1.	Sumber karbohidrat		
-	Beras/gandum/jagung	275	1,5 gelas/cup
-	Umbi-umbian	100	1 ptg sedang
-	Gula	30	2 sdm
2.	Sumber protein		
-	Pangan hewani (daging/telur/ayam)	150	3 ptg sedang
-	Kacang-kacangan (tempe/tahu)	35	
3.	Sumber vitamin		
-	Sayur dan buah	250	2,5 gls/cup
4.	Penambah rasa dan pelarut vitamin dan mineral		
-	Minyak/lemak	10	1 sdm
-	Buah/Biji berminyak	20	0,25 btr kelapa

Sumber: Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian, 2013

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) 1593/MENKES/SK/XI/2005 tentang Angka Kecukupan Gizi, rata-rata kebutuhan konsumsi pangan per orang per hari untuk hidup sehat adalah 2000 kkal untuk energi dan 52 gram untuk protein. Kemudian diubah menjadi peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi tahun 2013 masing-masing sebesar 2150 kilo kalori dan 57 gram protein perorang perhari pada tingkat konsumsi.

Dalam penelitian ini sebagai acuan oleh peneliti masih berdasarkan Permenkes tahun 2005, dikarenakan hampir semua sumber data yang digunakan

adalah data yang menggunakan rata-rata kebutuhan 2000kkal/kap/hari untuk energi dan 52gram/kap/hari untuk protein.

Atas dasar Angka Kecukupan Konsumsi Energi dan Protein, maka dengan menggunakan komposisi Pola Pangan Harapan (PPH) dapat dihitung kontribusi dari masing-masing kelompok bahan pangan dalam bentuk angka mutlak yaitu kualitas energi dan proteinnya dengan perhitungan sebagai berikut: PPH konsumsi yang diharapkan per kelompok bahan pangan adalah persentase PPH setiap kelompok bahan pangan dikalikan dengan kecukupan konsumsi energi pangan.

Menurut Sulihanti (2013) Pola Pangan Harapan atau *Desirable Dietary Pattern* adalah susunan beragam pangan yang didasarkan pada sumbangan energi dari kelompok pangan utama (baik secara absolute maupun relatif) dari suatu pola ketersediaan dan atau konsumsi pangan. FAO-RAPA dalam Sulihanti (2013) mendefinisikan PPH sebagai “komposisi kelompok pangan utama yang bila dikonsumsi dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya”. Dengan demikian PPH merupakan susunan beragam pangan yang didasarkan atas proporsi keseimbangan energi dari berbagai kelompok pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi baik dalam jumlah, maupun mutu dengan mempertimbangkan segi daya terima, ketersediaan pangan, ekonomi, budaya dan agama. Dengan pendekatan ini mutu konsumsi pangan penduduk dapat dilihat dari skor pangan dan dikenal sebagai skor PPH. Semakin tinggi skor PPH, konsumsi pangan semakin beragam dan berimbang. Setiap kelompok pangan diberi bobot, kriteria dan besarnya bobot dapat dilihat pada Tabel 2, sebagai berikut:

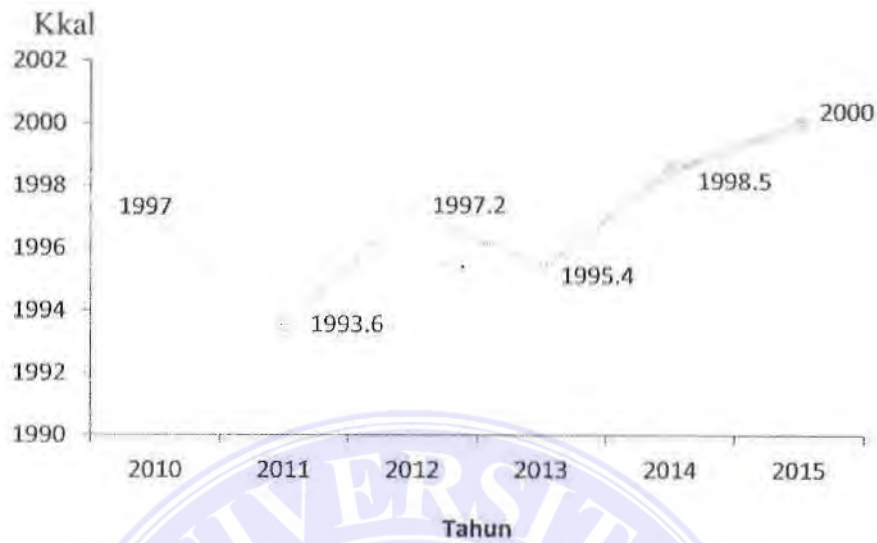
Tabel. 2 Susunan Pola Pangan Harapan Nasional\*)

No	Kelompok Pangan	Konsumsi Bahan Pangan				
		Gram	Energi (kkal)	% AKG	Bobot	Skor PPH
1.	Padi-padian	275	1000	50	0.5	25
2.	Umbi-umbian	100	120	6	0.5	2.5
3.	Pangan hewani	150	240	12	2.0	24
4.	Minyak dan Lemak	20	200	10	0.5	5
5.	Buah/Biji berminyak	10	60	3	0.5	1
6.	Kacang-kacangan	35	100	5	2.0	10
7.	Gula	30	100	5	0.5	2.5
8.	Sayur dan Buah	250	120	6	5.0	30
9.	Lain-lain	-	60	3	0	0
Jumlah			2000	100		100

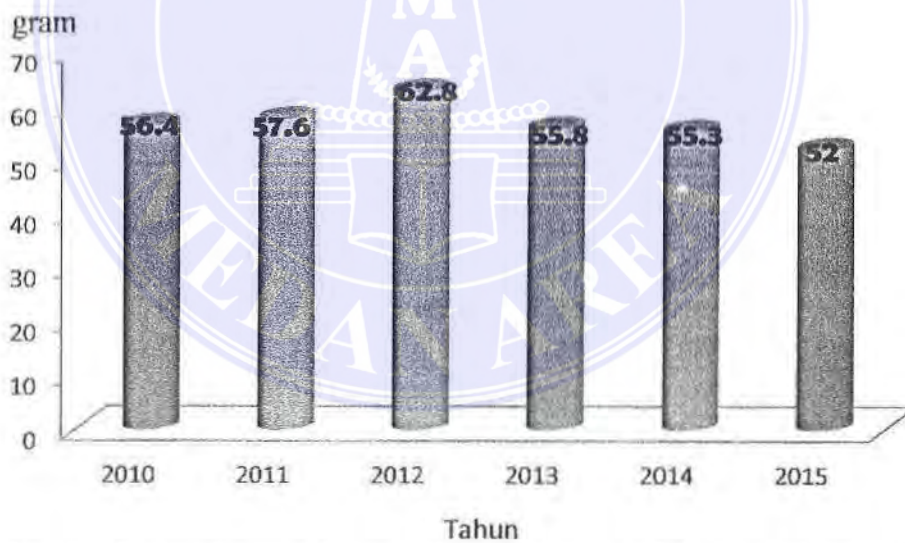
Sumber: \*) Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian, 2013

Selanjutnya Sulihanti (2013) mengatakan bahwa penilaian situasi konsumsi pangan dapat diterapkan dengan menganalisis dua aspek penilaian, yaitu: 1. Aspek kuantitas, yaitu penilaian konsumsi pangan dilihat dari % Angka Kecukupan Energi (AKE) atau tingkat kecukupannya apakah sudah melebihi standar atau masih dibawah standar kecukupan yang diharapkan; 2. Aspek kualitas, yaitu penilaian konsumsi pangan dilihat dari keanekaragaman pangan dengan menggunakan pendekatan PPH.

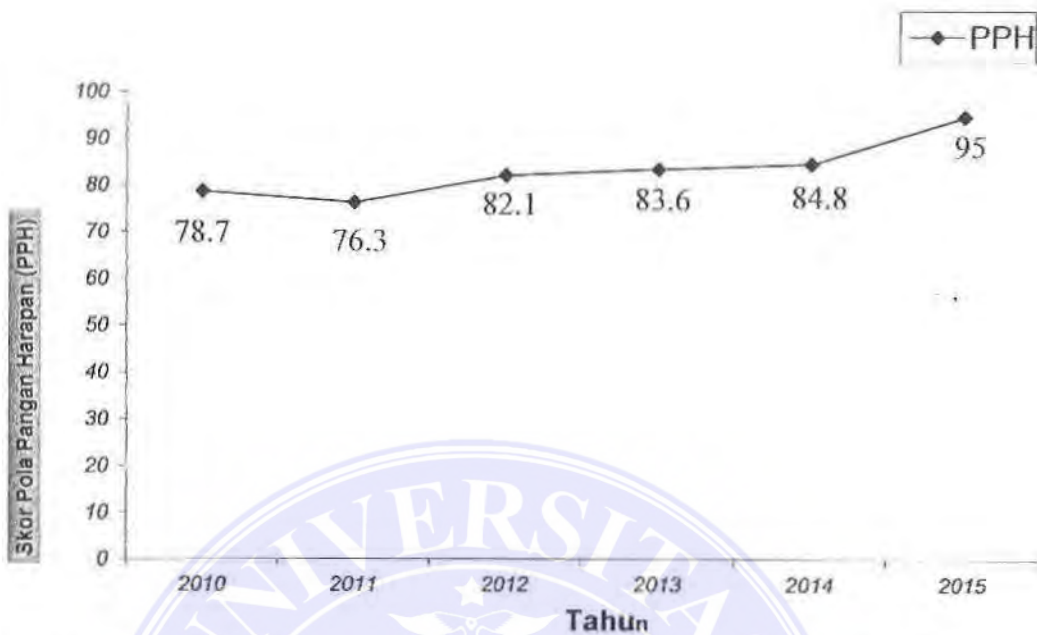
Adapun perkembangan konsumsi energi, protein, skor PPH, dan persentase AKG penduduk Sumatera Utara dari tahun ke tahun dapat dilihat pada Gambar1, 2, 3, 4 sebagai berikut:



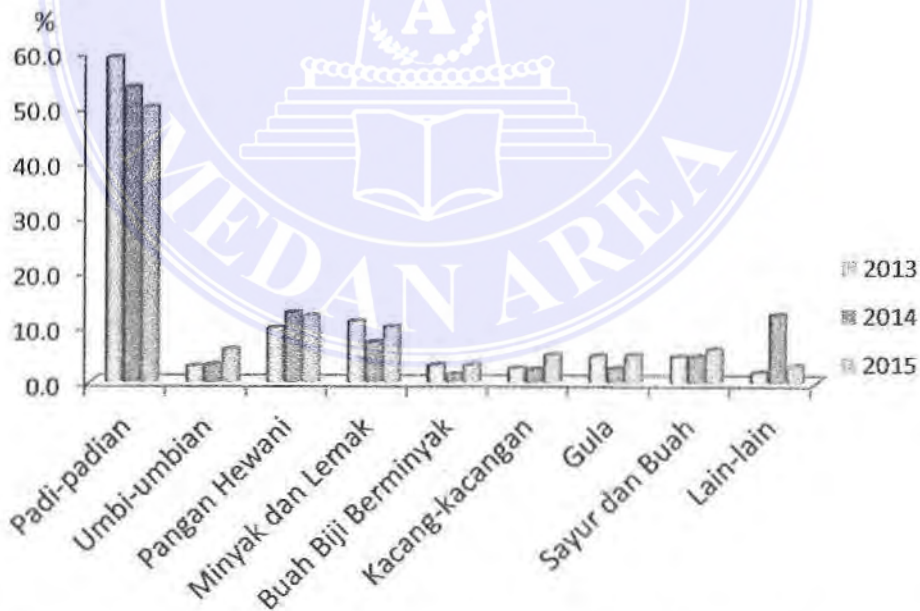
Gambar 1. Perkembangan konsumsi energi penduduk Sumatera Utara 2010-2014  
Sumber: Badan Ketahanan Pangan Propinsi Sumatera Utara (2015)



Gambar .2 Perkembangan konsumsi Protein penduduk Sumatera Utara 2010-2014  
Sumber: Badan Ketahanan Pangan Propinsi Sumatera Utara (2015)



Gambar 3. Perkembangan skor PPH penduduk Sumatera Utara 2010-2014  
 Sumber: Badan Ketahanan Pangan Propinsi Sumatera Utara (2015)



Gambar 4. Proporsi Konsumsi Energi (%AKG) Penduduk Sumatera Utara  
 Sumber: Badan Ketahanan Pangan Propinsi Sumatera Utara (2015)

## 2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi masyarakat

Secara umum ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola pangan seseorang atau masyarakat, yaitu faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan, dimana variabel ekonomi yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan, yaitu pendapatan keluarga dan harga bahan pangan itu sendiri (Sulistyoningsih, 2011).

Sementara berdasarkan Teori konsumsi *Engel*, bahwa “semakin besar pendapatan, semakin kecil bagian pendapatan yang digunakan untuk konsumsi dan semakin kecil pendapatan maka semakin besar pula bagian pendapatan yang digunakan untuk konsumsi (Nicholson dalam Hasibuan, dkk, 2014).

Fungsi konsumsi *Keynes*, juga dijelaskan bahwa dengan bertambahnya jumlah penduduk, akan menyebabkan peningkatan konsumsi dan fungsi konsumsi *Keynes* menunjukkan hubungan antara pendapatan nasional dengan pengeluaran konsumsi yang keduanya dinyatakan dengan menggunakan harga yang konstan (harga tetap) (Sukirno, 2004).

Koentjaraningrat dalam Santoso dan Ranti (2004) juga menjelaskan, bahwa faktor yang mempengaruhi pola makan atau kebiasaan makan, adalah:

1. Faktor perilaku termasuk disini adalah cara berpikir, berperasaan, berpandangan tentang makanan. Kemudian dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Kejadian ini berulang kali dilakukan sehingga menjadi kebiasaan makan.
2. Faktor lingkungan sosial, segi kependudukan dengan susunan, tingkatan, dan sifat-sifatnya.

3. Faktor lingkungan ekonomi, daya beli, ketersediaan yang konstan dan sebagainya.
4. Lingkungan ekologi, kondisi tanah, iklim, lingkungan biologi, sistem usaha tani, sistem pasar, dan sebagainya.
5. Faktor ketersediaan bahan makanan, dipengaruhi oleh kondisi-kondisi yang bersifat hasil karya manusia seperti sistem pertanian (perladangan), prasarana dan sarana kehidupan (jalan raya dan lain-lain), perundang-undangan, dan pelayanan pemerintah.
6. Faktor perkembangan teknologi seperti bioteknologi yang menghasilkan jenis-jenis bahan makanan yang lebih praktis dan lebih bergizi, menarik, awet dan lainnya.

## 2.5 Metode Pengukuran Pola Makan

Metode pengumpulan data yang dapat digunakan adalah metode *recall* 24 jam, *food records*, dan *weighing method*. Berdasarkan kandungan gizi yang terdapat dalam daftar konsumsi bahan makanan maka dapat diketahui jumlah konsumsi zat gizi dari berbagai jenis dan kelompok pangan (Riyadi, 2010).

### 1. Metode *Recall* 24 jam

Metode ini digunakan untuk estimasi jumlah pangan dan minum yang dimakan oleh seseorang selama 24 jam yang lalu atau sehari sebelum wawancara. Dengan metode ini akan diketahui besarnya porsi pangan berdasarkan ukuran rumah tangga (URT) kemudian konversi ke ukuran metrik (gram).



## 2. *Food Records*

Dengan metode ini responden mencatat semua pangan dan minuman yang dikonsumsi selama tiga hari sampai dengan seminggu. Pencatatan dilakukan oleh responden dengan menggunakan ukuran rumah tangga atau menimbang langsung berat pangan yang dimakan.

## 3. *Weighing Method*

Metode penimbangan mengukur secara langsung berat setiap jenis pangan/pangan yang dikonsumsi oleh seseorang pada hari wawancara.

Menurut Supriasa, dkk (2001) metode pengukuran konsumsi makanan untuk individu, antara lain:

### 1. Metode *Recall* 24 jam

Prinsip dari metode *recall* 24 jam, dilakukan dalam mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Biasanya dimulai sejak ia bangun pagi kemarin sampai dia istirahat tidur malam harinya, atau dapat juga dimulai dari saat dilakukan wawancara mundur ke belakang sampai 24 jam penuh. Hal penting yang perlu diketahui adalah bahwa dengan *recall* 24 jam, data yang diperoleh cenderung bersifat kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan ukuran rumah tangga.

Apabila pengukuran dilakukan 1x24 jam maka data yang diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu. Oleh karena itu, *recall* 24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang dan harinya tidak berturut-turut.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minimal 2 kali *recall* 24 jam tanpa berturut-turut, dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu (Sanjur dalam Supriasa, 2001).

## 2. *Estimated Food Records*

Metode ini disebut juga dengan *food records* atau *diary records*, yang digunakan untuk mencatat jumlah yang dikonsumsi. Pada metode ini, responden diminta untuk mencatat semua yang dimakan dan diminum setiap kali sebelum makan dalam Ukuran Rumah Tangga (URT) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu (2-4 hari berturut-turut), termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut.

## 3. Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Pada metode penimbangan makanan, responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama 1 hari.

## 4. Metode Riwayat Makan (*Dietary History Method*)

Metode ini bersifat kualitatif karena memberikan gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama (bisa 1 minggu, 1 bulan, 1 tahun)

## 5. Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency*)

Metode frekuensi makanan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Selain itu dengan metode frekuensi makanan dapat memperoleh gambaran pola konsumsi bahan makanan secara

kualitatif, tapi karena periode pengamatannya lebih lama, sering digunakan dalam penelitian epidemiologi gizi.

## 2.6 Populasi dan Sampel

### 2.6.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Objek tersebut dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan dan benda-benda mati lainnya, serta peristiwa dan gejala yang terjadi di masyarakat atau di dalam alam (Notoatmodjo, 2002).

Menurut Irianto dan Totok (2011), populasi adalah keseluruhan individu, keadaan atau gejala yang dijadikan objek penelitian, dimana populasi terdiri dari unit-unit populasi, yaitu satuan terkecil yang menjadi anggota populasi. Bagian populasi yang lebih besar, yang terdiri dari beberapa unit populasi, disebut dengan sub populasi.

### 2.6.2 Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2002). Irianto dan Totok (2011) juga menjelaskan bahwa sampel adalah sub-populasi yang diyakini oleh peneliti dapat mewakili populasi atau memiliki karakteristik seperti yang dimiliki oleh populasinya.

Teknik pengambilan sampel disebut dengan sampling. Kegunaan sampling adalah untuk menghemat biaya, mempercepat pelaksanaan penelitian, menghemat

tenaga, memperluas ruang lingkup penelitian, dan memperoleh hasil yang lebih akurat (Notoatmodjo, 2002).

### 2.6.3 Teknik Sampling

Noor (2011) menjelaskan bahwa pengambilan sampel (*sampling*) adalah proses memilih sejumlah elemen secukupnya dari populasi, sehingga penelitian terhadap sampel dan pemahaman tentang sifat atau karakteristiknya akan membuat kita dapat menggeneralisasikan sifat atau karakteristik tersebut pada elemen populasi.

Pada dasarnya teknik penarikan sampel dapat dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu teknik acak atau random (*probability sampling*) dan teknik pilihan (*non probability sampling*). Dimana teknik random sampling ini adalah yang paling sering digunakan, karena dianggap lebih objektif atau terbebas dari intervensi subjektivitas peneliti (Irianto dan Totok, 2011).

Teknik random sampling dibedakan menjadi beberapa jenis, yaitu: a. Teknik acak sederhana (*Simple Random Sampling*); b. Pengambilan secara acak sistematis (*Systematic Random Sampling*); c. Teknik acak kelompok (*Cluster random sampling*); d. Acak bertingkat (*Classified random sampling*); e. Acak berlapis (*Stratified random sampling*). Sedangkan teknik pilihan dibedakan menjadi 3 jenis, yaitu: a. *Purposive sampling*; b. *Area Sampling*; c. Teknik Bola Salju (*Snow Ball Sampling*).

## 2.7 Kerangka Konsep

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4 \text{ (Azhar, 2007)}$$

Variabel Dependent (Y) = Konsumsi Pangan (skor PPH),

Variabel independent (X) adalah:

$X_1$  = Tingkat pendapatan (Rp/Bulan)

$X_2$  = Jumlah tanggungan (jiwa)

$X_3$  = Tingkat pendidikan (tahun)

$X_4$  = Jarak tempat tinggal dengan pasar kabupaten (km)

a = konstanta

$b_1, b_2, b_3, b_4$  = koefisien regresi dari masing-masing variabel bebas ( $X_1, X_2, X_3, X_4$ )

## 2.8 Hipotesis penelitian

1.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara  $X_1$  (Tingkat pendapatan) terhadap Y (Konsumsi)  
 $H_a$  : Terdapat pengaruh yang signifikan antara  $X_1$  (Tingkat pendapatan) terhadap Y (Konsumsi)
2.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara  $X_2$  (Jumlah Tanggungan) terhadap Y (Konsumsi)  
 $H_a$  : Terdapat pengaruh yang signifikan antara  $X_2$  (Jumlah Tanggungan) terhadap Y (Konsumsi)
3.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara  $X_3$  (Tingkat pendidikan) terhadap Y (Konsumsi)

- Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara  $X_3$  (Tingkat pendidikan) terhadap Y (Konsumsi)
4. Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara  $X_4$  (Jarak tempat tinggal dengan pasar kabupaten) terhadap Y (Konsumsi)
- Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara  $X_4$  (Jarak tempat tinggal dengan pasar kabupaten) terhadap Y (Konsumsi).



## BAB. III METODE PENELITIAN

### 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

#### 3.1.1 Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Sidikalang dan Silahisabungan Kabupaten Dairi. Daerah penelitian ditentukan secara *purposive* yakni ditetapkan secara sengaja dengan pertimbangan:

1. Kecamatan Sidikalang dan Silahisabungan belum pernah dijadikan sebagai lokasi penelitian tentang Analisis Pola Pangan Harapan (PPH).
2. Berdasarkan data yang didapat dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Dairi, diketahui bahwa Kecamatan Sidikalang memiliki penduduk paling banyak 49.869 jiwa (17,97 persen), dengan angka kepadatan penduduk 576,26 jiwa/km<sup>2</sup> dan jarak ibukota kabupaten dengan kecamatan adalah 0km sedangkan penduduk yang paling sedikit adalah di Kecamatan Silahisabungan yaitu 4.582 jiwa (1,65 persen), dengan angka kepadatan penduduk rata-rata 38,44 jiwa/km<sup>2</sup> dan jarak ibukota kabupaten dengan kecamatan adalah 38km.

#### 3.1.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2015 sampai dengan Juli 2016. Pengumpulan data primer dilaksanakan mulai bulan Maret sampai dengan Mei 2016, dimana data konsumsi yang dicatat adalah konsumsi selama 3 hari.

### 3.2 Bentuk Penelitian

Pengumpulan data primer, data sekunder dan analisis data konsumsi pangan dengan menggunakan aplikasi *Microsoft excel* 2010 dan SPSS 22. Pengumpulan data primer dilakukan dengan menggunakan metode *food recall* (pencatatan), dimana kuesioner diisi oleh peneliti dengan cara wawancara langsung dengan responden, dengan mencatat semua bahan makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh setiap anggota rumah tangga beserta Ukuran Rumah Tangga (URT) atau porsi makanan secara rinci, termasuk makanan dan minuman kemasan yang dikonsumsi selama 3 hari.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi penelitian adalah seluruh Rumah Tangga di Kecamatan Sidikalang dan Silahisabungan Kabupaten Dairi, dengan jumlah Rumah tangga 11.088 (Sidikalang) dan 1.178 (Silahisabungan).

#### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah rumah tangga dimana pencatatan konsumsi hanya dilakukan pada anggota keluarga usia produktif. Usia produktif adalah penduduk yang berusia anatar 15-59 tahun, sedangkan umur tidak produktif adalah < 15 tahun dan > 59 tahun. Dimana pada usia produktif biasanya seseorang akan membutuhkan pangan yang lebih banyak dibandingkan dengan umur tidak produktif, karena aktifitas usia produktif juga akan lebih banyak daripada yang tidak usia produktif. Pengambilan Sampel dari populasi dilakukan pada rumah



tangga di Kecamatan Sidikalang dan Silahisabungan. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah metode *ClusterRandom Sampling*, dimana populasi dibagi terlebih dahulu dalam kelompok-kelompok yang homogen (*cluster*) berdasarkan sumber keragaman yang telah diketahui, yaitu berdasarkan jenis pekerjaan, kemudian dari masing-masing sub populasi (kelompok) diambil sampel secara acak.

Pengambilan sampel dilakukan secara acak sebanyak 180 RT, dimana dari masing-masing sub populasi dengan jumlah 90 RT di Kecamatan Sidikalang dan 90 RT di Kecamatan Silahisabungan, sesuai dengan teori Roscoe dalam Sugiyono (2008) yang memberikan saran-saran tentang ukuran sampel untuk penelitian seperti berikut ini: 1. Ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500; 2. Bila sampel dibagi dalam kategori maka jumlah anggota sampel setiap kategori minimal 30; 3. Bila dalam penelitian akan melakukan analisis dengan *multivariate* (korelasi atau regresi ganda), maka jumlah anggota sampel minimal 10 kali dari jumlah variabel yang diteliti; 4. Untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 s/d 20.

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

#### 3.4.1 Data Primer

Data primer diperoleh dengan menggunakan metode *food recall* (pencatatan) konsumsi pangan rumah tangga sampel dengan menggunakan kuesioner. Data primer meliputi: identitas sampel (nama, umur, tempat tinggal,

pekerjaan, jumlah penghasilan per bulan, tingkat pendidikan, dll), daftar susunan anggota rumah tangga, daftar frekuensi konsumsi pangan, daftar konsumsi pangan rumah tangga sampel, dll.

#### 3.4.2 Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari instansi terkait seperti Badan Ketahanan Pangan Propinsi Sumatera Utara, Kantor Ketahanan Pangan Kabupaten Dairi, Badan Pusat Statistik Kabupaten Dairi, dan literatur lain yang mendukung penelitian ini. Data sekunder meliputi: gambaran umum lokasi penelitian, jumlah rumah tangga lokasi penelitian, keterjangkauan daerah lokasi penelitian dengan ibu kota kabupaten, data Skor PPH 3 tahun sebelumnya, dll.

#### 3.5 Defenisi konsep dan Defenisi Operasional

1. Jumlah konsumsi makanan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi responden setiap hari berdasarkan jumlah kalori selama 3 hari berturut-turut.
2. Jenis konsumsi makanan adalah menu makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh masing-masing individu
3. Pola Pangan Harapan adalah komposisi pangan yang dikonsumsi oleh individu setiap harinya berdasarkan pangan sumber karbohidrat, protein, vitamin, mineral, minyak dan lemak, serat, dll.
4. Variabel tingkat pendapatan adalah jumlah penghasilan riil dari seluruh anggota rumah tangga yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan bersama maupun perseorangan dalam rumah tangga.

5. Variabel jumlah tanggungan adalah seluruh anggota di dalam keluarga yang dibiayai oleh kepala rumah tangga dan tinggal bersama sekurang-kurangnya 6 bulan.
6. Variabel tingkat pendidikan adalah tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik yang telah dicapainya.
7. Variabel jarak tempat tinggal dengan pasar kabupaten adalah jarak yang harus ditempuh oleh masyarakat dari daerah/kecamatan tempat tinggalnya dengan kota kabupaten.

### 3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode perhitungan kecukupan konsumsi energi dan skor PPH (Pola Pangan Harapan) dengan menggunakan *Microsoft Excell2010* dan analisis regresi linier berganda dengan alat bantu SPSS 22.

Untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas yang diamati maka dilakukan analisis dengan menggunakan Uji t.

Hipotesis yang diajukan adalah:

$$H_0 : b_1 = b_2 = b_3 = b_4 = 0$$

$$H_1 : b_1 \neq b_2 \neq b_3 \neq b_4 \neq 0$$

4. Variabel jumlah pendapatan ( $X_1$ ), jumlah tanggungan ( $X_2$ ), Jarak tempat tinggal dengan pasar kabupaten ( $X_4$ ) secara serempak berpengaruh nyata terhadap perubahan pola konsumsi pangan ( $Y$ ) (Skor PPH), sedangkan tingkat pendidikan ( $X_3$ ) tidak berpengaruh nyata terhadap perubahan pola konsumsi pangan ( $Y$ ) (Skor PPH), dimana pada tingkat kepercayaan 59,4% dengan tingkat signifikansi  $X_1 = 0,000 < \alpha 0,05$ ;  $X_2 = 0,000 < \alpha 0,05$ ;  $X_3 = 0,110 > \alpha$ ; dan  $X_4 = 0,042 < \alpha 0,05$ .
5. Konsumsi masyarakat Kabupaten Dairi sudah melebihi angka ideal/yang dianjurkan jika dilihat dari segi kuantitas dalam hal ini Angka Kecukupan Energi (AKE), tetapi jika dilihat dari segi kualitas dalam hal ini Skor Pola Pangan Harapan (PPH), konsumsi masih jauh dari skor ideal/yang dianjurkan.
6. Variabel jumlah pendapatan ( $X_1$ ), jumlah tanggungan ( $X_2$ ), Jarak tempat tinggal dengan pasar kabupaten ( $X_4$ ) secara serempak berpengaruh nyata terhadap perubahan pola konsumsi pangan ( $Y$ ) (Skor PPH), meskipun tingkat pendidikan ( $X_3$ ) tidak terlalu berpengaruh nyata terhadap perubahan pola konsumsi pangan ( $Y$ ) (Skor PPH) pada tingkat kepercayaan 59,4%. Sehingga masih ada kemungkinan faktor lain yang mempengaruhi pola konsumsi pangan (Skor PPH) sebesar 40,6% lagi.

## 5.2 Saran

1. Masyarakat agar memperhatikan jumlah konsumsi makanan dan kualitas makanan yang dikonsumsi setiap hari, sebaiknya mengurangi konsumsi makanan sumber karbohidrat terutama beras dan makanan yang terlalu berlemak, memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buah.
2. Masyarakat sebaiknya mengonsumsi makanan beragam dimana terdapat sumber karbohidrat, sumber protein, sumber lemak, sumber vitamin dan mineral agar terpenuhinya makanan yang bergizi dan seimbang, sehingga tercapai skor Pola Pangan Harapan berdasarkan komposisi yang dianjurkan.
3. Agar Pemerintah terkait memberikan lebih banyak sosialisasi diversifikasi pangan kepada masyarakat tentang penganekaragaman pangan dan pencapaian skor Pola Pangan Harapan (PPH) dan memberikan alasan mengapa hal tersebut harus dilaksanakan agar masyarakat dapat mengubah kebiasaan makan yang kurang beragam dan seimbang serta memberikan sosialisasi tentang pangan lokal non beras.
4. Diversifikasi konsumsi pangan perlu diiringi dengan pengembangan produk pangan non beras dengan teknologi pengolahan untuk meningkatkan cita rasa dan citra pangan lokal, agar mempunyai daya saing dengan pangan yang telah merasuk dalam pola konsumsi masyarakat. Dengan perbaikan tersebut diharapkan masyarakat tertarik untuk mensubstitusi beras dengan sumber karbohidrat lokal lainnya.

5. Diharapkan ada penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi pola konsumsi pangan (Skor PPH) sebesar 40,6% lagi, selain jumlah pendapatan, jumlah tanggungan, tingkat pendidikan dan jarak tempat tinggal dengan pasar kabupaten.



## DAFTAR PUSTAKA

- Azhar, Chairul. 2006. *Manajemen Data*. Bahan Ajar Statistik. Medan
- Azhar, C dan Arlinda S.W. 2007. *Statistika Kedokteran*. Penerbit Bamboedoea Communication. Jakarta
- Badan Ketahanan Pangan Propinsi Sumatera Utara. 2015. *Petunjuk pelaksanaan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan*. Medan
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Dairi. 2015. *Dairi Dalam Angka*. Sidikalang.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Dairi. 2015. *Sidikalang Dalam Angka*. Sidikalang.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Dairi. 2015. *Silabisabungan Dalam Angka*. Sidikalang.
- Cahyaningsih, R. 2008. *Analisis Pola Konsumsi Pangan di Propinsi Jawa Barat*. Fakultas Pertanian IPB. Bogor
- Cakrawati, Dewi dan Mustika. 2012. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Penerbit Alfabeta. Bandung.
- Darmiati, Santy. 2008. *Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Remaja Putri Pondok Pesantren Alkhairat Pusat Palu*. <https://www.scribd.com/doc/16348310>. Diakses pada 11 Januari 2016.
- Dikfa, M. 2006. *Analisis Ketahanan Pangan Kabupaten Nganjuk Berdasarkan Angka Kecukupan Energi Dan Pola Pangan Harapan Wilayah*. <https://www.repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/1214/a06mdn.pdf;jsessionid=E13AB2000AC1592B1D2CE6C704FF93AD?sequence=4>. Diakses pada 08 Januari 2015.
- E. Mary, Beck. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet. Hubungannya dengan penyakit-penyakit untuk Perawat dan Dokter*. Penerbit Andi Offset. Yogyakarta.

- Hasibuan, Monalisa., Satia, N.L., Rahmanta G. 2014. *Analisis Pola Konsumsi Pangan Non Beras Sumber Karbohidrat di Kecamatan Medan Tuntungan*. <http://jurnal.usu.ac.id/index.php/ccress/article/view/9658>. Diakses pada 08 Januari 2015.
- Irianto, Hcru., Totok Mardikanto. 2011. *Metoda Penelitian dan Evaluasi Agribisnis*. Penerbit Jurusan/Program Studi Agribisnis UNS-Solo. Surakarta.
- Kantor Ketahanan Pangan Kabupaten Dairi. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) Tahun 2012, 2013, dan 2014. Sidikalang.
- Lubis, Efendi. 2010. *Pangan Bukan Hanya "Beras"*. Buletin Ketahanan Pangan. Badan Ketahanan Pangan Propinsi Sumatera Utara. Medan.
- Marita, 2013. *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Indonesia Medan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Indonesia. Medan
- Mudanijah, Siti. 2010. *Pengantar Pangan dan Gizi "Pola Konsumsi Pangan"*. Penerbit Penebar Swadaya. Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. *Metode Penelitian*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian*. Penerbit Kencana Prenada Media Grup. Jakarta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Nomor: 1593/Menkes/SK/XI/2005 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG).
- Pusposari, F. 2012. *Analisis Pola Konsumsi Pangan Masyarakat di Propinsi Maluku*. Fakultas Ekonomi Program Magister Perencanaan dan Kebijakan Publik Universitas Indonesia. Jakarta



- Rikumahua, J.V., Felecia P.A., Martha T. 2013. *Tingkat Ketergantungan Masyarakat terhadap Konsumsi Beras di kecamatan Nusaniwe Kota Ambon*. Jurnal Agrilan (Agribisnis Kepulauan). Fakultas Pertanian Universitas Pattimura.
- Riskesdas,2010:[http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku\\_laporan/lap\\_nas\\_riskesdas2010/Laporan\\_riskesdas\\_2010.pdf](http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku_laporan/lap_nas_riskesdas2010/Laporan_riskesdas_2010.pdf)
- Riyadi, Hadi. 2010. *Pengantar Pangan dan Gizi "Penilaian Status Gizi"*. Penerbit Swadaya. Bogor
- Santoso, Sugeng dan Ranti. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Santoso, S. 2015. *Menguasai Statistik Parametrik (Konsep dan Aplikasi dengan SPSS)*. Penerbit PT. Alex Media Komputindo. Jakarta.
- Sayekti, A.A.S. 2008. *Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga di Wilayah Historis Pangan Beras dan Non Beras di Indonesia*. Pusat Analisis Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian Departemen Pertanian. Bogor
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta. Bandung.
- Sukirno, Sadono. 2004. *Makroekonomi Teori Pengantar*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Sulihanti, Sri. 2013. *Pedoman Analisis Konsumsi Pangan Mandiri di Wilayah P2KP*. Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. Jakarta.
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Penerbit Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Supariasa, I Dewa Noman., Bakri Bachtyar., Fajar Ibnu. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.

Tambunan, Lastiurmaida. 2012. *Hubungan Pola Makan dengan Status Berat Badan Lebih pada Siswa Kelas VII SMP Katolik Trisakti Medan Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Prima Indonesia. Medan.

Wahana Komputer. 2012. *Solusi Praktis dan Mudah Menguasai SPSS 20 untuk Pengolahan Data*. Penerbit Andi Offset. Yogyakarta.

Yunisa, Vivi. 2012. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi pada Siswa SMA Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional Banda Aceh*. Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala. [www.slideshare.net/viviyunisa/Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi pada Siswa SMA Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional Banda Aceh](http://www.slideshare.net/viviyunisa/Hubungan-Pola-Konsumsi-Makanan-dengan-Status-Gizi-pada-Siswa-SMA-Rintisan-Sekolah-Bertaraf-Internasional-Banda-Aceh). Diakses pada 24 Januari 2015.

