

KARYA TULIS ILMIAH
PEMANFAATAN PANGAN LOKAL SEBAGAI KONSUMSI
RAPAT DALAM UPAYA EFISIENSI BIAYA DAN
PENERAPAN HIDUP SEHAT
DI RSU RIZKI AMALIA MEDIKA



Disusun Oleh :

Endah Purnama Triastuti, A.Md.Gz

RSU RIZKI AMALIA MEDIKA

Jl. Brosot-Wates KM 5 Jogahan, Bumirejo, Lendah, Kulon Progo, Daerah Isitimewa Yogyakarta

Telp. 0274 7721425, email : rsu.rizkiamalia2002@gmail.com

Website: rsu-rizkiamaliamedika.co.id

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL KARYA TULIS ILMIAH
PEMANFAATAN PANGAN LOKAL SEBAGAI KONSUMSI RAPAT
DALAM UPAYA EFISIENSI BIAYA DAN PENERAPAN HIDUP SEHAT
DI RSU RIZKI AMALIA MEDIKA

Disusun oleh
ENDAH PURNAMA TRIASTUTI, A.Md.Gz
Telah disetujui

Kulon Progo, 17 Juni 2025

Pembimbing

dr. A Wisni. M.Biomed (AAM)., MARS., FISQua., CRP®

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Pemanfaatan Pangan Lokal sebagai Konsumsi Rapat dalam Upaya Efisiensi Biaya dan Gaya Hidup Sehat di Rumah Sakit Umum Rizki Amalia Medika” dengan baik.

Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Allah S.W.T, yang selalu memberikan kemudahan dan kelancaran disetiap langkah dan tujuan penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karenanya penulis meminta maaf dan menerima kritik dan saran yang membangun. Penulis berharap bahwa karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membaca

Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

COVER

LEMBAR PENGESAHAN..... ii

KATA PENGANTARiii

DAFTAR ISIiv

DAFTAR TABEL..... v

DAFTAR GAMBAR vi

ABSTRAK..... vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Tujuan..... 1

C. Manfaat 2

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 3

BAB III METODOLOGI DAN PELAKSANAAN

A. Metode Pelaksanaan 7

B. Waktu Pelaksanaan 7

BAB IV HASIL DAN PELAKSANAAN

A. Hasil 8

B. Pembahasan 12

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 13

B. Saran 13

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Harga Pangan Lokal di Pasar Lendah, Kulon Progo	8
Tabel 2	: Harga Snack Komersil di Pasar Lendah Kulon Progo	8
Tabel 3	: Perbandingan Harga Snack Pangan Lokal dan Snack Komersil	9
Tabel 4	: Perbandingan Kalori Snack Pangan Lokal dan Snack Komersil	9

DAFTAR GAMBAR

Grafik 1	: Perbandingan Harga Snack Pangan Lokal dan Snack Komersil	10
Grafik 2	: Perbandingan Kalori Snack Pangan Lokal dan Snack Komersil	11

ABSTRAK

Pangan lokal adalah makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi sumber daya dan kearifan lokal. Dengan kata lain, pangan lokal merupakan konsumsi sumber pangan yang berasal dan dibudidayakan dari wilayah setempat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pemanfaatan pangan lokal sebagai konsumsi rapat dalam efisiensi biaya dan gaya hidup sehat di RSUD Rizki Amalia Medika. Penelitian ini juga berpengaruh dengan adanya dukungan dari pihak rumah sakit. Salah satunya unit gizi berperan untuk membuat snack dari bahan pangan lokal.

Kesimpulan penelitian ini adalah pangan lokal sebagai konsumsi rapat di RSUD Rizki Amalia Medika bisa untuk efisiensi biaya dan bisa sebagai gaya hidup sehat.

Kata Kunci : Pangan Lokal, Konsumsi Rapat, Efisiensi Biaya, Hidup Sehat

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pangan adalah semua yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, perikanan, dan peternakan, baik yang diolah maupun yang tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman untuk konsumsi manusia sehari-hari. Pangan lokal adalah makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi sumber daya dan kearifan lokal. Dengan kata lain, pangan lokal merupakan konsumsi sumber pangan yang berasal dan dibudidayakan dari wilayah setempat.

RSU Rizki Amalia medika beralamat Jl raya Brosot - Wates Km.5 Jogahan Bumirejo Lendah Kulon Progo. Beberapa contoh pangan lokal di Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta, antara lain: singkong, kacang tanah, kacang benguk, ubi kayu, ubi jalar, talas, ganyong, porang, sagu, koro pedang.

Pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi strategi efektif untuk efisiensi biaya, baik dalam skala rumah tangga maupun ekonomi yang lebih luas. Dengan menggunakan bahan pangan yang tersedia di daerah sekitar, biaya transportasi dan penyimpanan dapat ditekan, serta potensi kerugian akibat fluktuasi harga pangan impor dapat dihindari. Selain itu, diversifikasi pangan lokal juga dapat meningkatkan ketahanan pangan dan gizi Masyarakat.

Pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang ditanam atau diproduksi di daerah sekitar. Ini tidak hanya baik untuk kesehatan individu, tetapi juga mendukung pelestarian lingkungan dan ekonomi lokal.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian di Rumah Sakit Umum Rizki Amalia Medika dengan tema Pemanfaatan pangan lokal sebagai konsumsi rapat dalam Upaya efisiensi biaya dan gaya hidup sehat. Maka penulis ingin mengetahui gambaran umum pemanfaatan pangan lokal di Rumah Sakit Umum Rizki Amalia Medika.

B. Tujuan

1. Tujuan umum

Mendapatkan gambaran pemanfaatan pangan lokal sebagai konsumsi rapat dalam upaya efisiensi biaya dan gaya hidup sehat di Rumah Sakit Umum Rizki Amalia Medika.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui efisiensi biaya di RSU Rizki Amalia Medika
2. Mengetahui gaya hidup sehat di RSU Rizki Amalia Medika

C. Manfaat

1. Manfaat penelitian ini adalah untuk mengetahui pengeluaran biaya setiap rapat dan menghitung kalori setiap bahan pangan lokal.
2. Mengetahui perbandingan biaya antara snack pangan lokal dan snack komersil
3. Mengetahui perbandingan kalori antara snack pangan lokal dan snack komersil.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pangan

Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati, baik yang diolah maupun tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, atau pembuatan makanan atau minuman. Pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk kelangsungan hidup

Pangan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang sangat penting, karena dimanapun manusia berada, pasti membutuhkan bahan pangan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Saat ini, kualitas konsumsi pangan penduduk Indonesia masih cukup rendah, kurang beragam, serta masih didominasi dengan pangan sumber karbohidrat terutama berasal dari gandum. Padahal, pangan lokal di Indonesia cukup beragam, dan memiliki kandungan gizi yang tidak kalah penting dengan beras maupun gandum.

B. Pengertian Pangan Lokal

Menurut Undang – undang Pangan Nomor 18 Tahun 2012, pangan lokal adalah makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi dan kearifan lokal. Umumnya, pangan lokal diproduksi, diolah, dan dikonsumsi oleh masyarakat setempat, serta memiliki keunikan tersendiri yang dipengaruhi oleh kondisi geografis, iklim, dan tradisi kuliner daerah tersebut. Pemenuhan pangan pokok tidak hanya dipenuhi dari beras, sehingga perlu diversifikasi pangan yang telah dituangkan dalam Perpres No 22 tahun 2009 tentang Kebijakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Berbasis Sumber Daya Lokal.

Menurut Suryana dengan pangan dan gizi yang cukup, serta kemampuan rumah tangga untuk mengolah dan mengkonsumsi agar menjaga perawatan kesehatan yang baik, karena setiap individu akan mempunyai status gizi yang baik untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif. Sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas merupakan kunci bagi produktivitas nasional dan bagi penguatan daya saing bangsa Indonesia di bidang ekonomi maupun sosial di era globalisasi yang semakin kompetitif. Masalah pangan dan gizi sangat berkaitan erat, karena gizi seseorang sangat tergantung pada kondisi pangan yang dikonsumsi.

Masalah pangan antara lain menyangkut ketersediaan pangan dan kerawanan konsumsi pangan yang dipengaruhi oleh kemiskinan, rendahnya pendidikan, dan adat kepercayaan yang terkait dengan jenis makanan. Sementara permasalahan gizi tidak hanya terbatas pada kondisi kekurangan gizi, melainkan juga kecukupan kondisi kelebihan gizi.

Pangan lokal memiliki banyak manfaat, mulai dari menjaga kesehatan, mendukung perekonomian lokal, hingga melestarikan lingkungan dan budaya. Mengonsumsi pangan lokal dapat memberikan nutrisi yang lebih segar dan beragam, serta membantu mengurangi ketergantungan pada produk impor dan mendukung petani lokal.

Manfaat Kesehatan:

1. Nutrisi Lebih Segar dan Lengkap:

Pangan lokal, terutama yang baru dipanen, cenderung lebih segar dan kaya nutrisi karena tidak perlu melalui proses pengawetan dan perjalanan jauh.

2. Diversifikasi Pangan:

Mengonsumsi pangan lokal dapat membantu diversifikasi pola makan, mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung, serta meningkatkan asupan serat dan antioksidan.

3. Mendukung Kesehatan Lingkungan:

Produksi pangan lokal seringkali lebih ramah lingkungan karena mengurangi jejak karbon akibat transportasi jarak jauh dan penggunaan pestisida yang berlebihan.

C. Efisiensi Biaya

Pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi strategi efektif untuk efisiensi biaya, baik dalam skala rumah tangga maupun ekonomi yang lebih luas. Dengan menggunakan bahan pangan yang tersedia di daerah sekitar, biaya transportasi dan penyimpanan dapat ditekan, serta potensi kerugian akibat fluktuasi harga pangan impor dapat dihindari. Selain itu, diversifikasi pangan lokal juga dapat meningkatkan ketahanan pangan dan gizi Masyarakat.

Efisiensi biaya adalah upaya untuk meminimalkan biaya dalam suatu proses atau kegiatan, baik dalam konteks bisnis maupun operasional, tanpa mengorbankan kualitas atau hasil yang diinginkan. Tujuannya adalah untuk mencapai hasil yang optimal dengan biaya yang lebih rendah, sehingga meningkatkan profitabilitas dan daya saing.

Efisiensi biaya operasional secara khusus berkaitan dengan upaya untuk mengurangi biaya yang terkait dengan kegiatan operasional suatu perusahaan, seperti produksi, pemasaran, dan manajemen sumber daya manusia. Ini termasuk mengidentifikasi dan menghilangkan pemborosan, mengoptimalkan penggunaan sumber daya, dan mencari cara untuk melakukan sesuatu dengan biaya yang lebih rendah.

Efisiensi biaya adalah upaya untuk mengurangi biaya operasional sambil mempertahankan atau meningkatkan produktivitas. Ini melibatkan tindakan seperti mengoptimalkan proses, mengurangi pemborosan, dan memanfaatkan sumber daya secara lebih efektif. Efisiensi biaya sangat penting untuk meningkatkan profitabilitas dan menjaga kelangsungan bisnis, terutama dalam lingkungan yang kompetitif.

D. Gaya Hidup Sehat

Pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang ditanam atau diproduksi di daerah sekitar. Ini tidak hanya baik untuk kesehatan individu, tetapi juga mendukung pelestarian lingkungan dan ekonomi lokal.

Gaya hidup sehat adalah pola hidup yang mengutamakan kesehatan dan kesejahteraan, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Ini mencakup berbagai aspek seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, istirahat cukup, serta pengelolaan stres dan kebersihan diri dan lingkungan. Pola makan sehat: Mengonsumsi makanan bergizi seimbang, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein, dan lemak sehat, serta membatasi konsumsi makanan olahan, gula, dan garam. Gaya hidup sehat adalah gaya hidup yang berfokus pada upaya menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial. Ini melibatkan berbagai kebiasaan positif, termasuk pola makan seimbang, olahraga teratur, tidur yang cukup, manajemen stres, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.

Masyarakat Indonesia semakin banyak mengonsumsi makanan olahan seperti minuman manis, camilan asin, junk food, dan lemak tidak sehat. Perubahan ini berdampak buruk bagi kesehatan masyarakat dan lingkungan. Semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan olahan yang diawetkan berdampak buruk terhadap kesehatan dan meningkatkan risiko kematian. Studi yang dilakukan di tahun 2019 dengan data kesehatan nasional menemukan bahwa konsumsi minuman manis meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak maupun remaja.

Penelitian yang dilakukan di tahun 2021 memperkirakan bahwa meningkatnya konsumsi gula dan daging di Indonesia akan berdampak terhadap lingkungan. Sebagai peneliti sistem pangan dan keberlanjutan, kami merekomendasikan masyarakat Indonesia menjalankan pola makan yang lebih sehat dan berkelanjutan dengan melihat kembali keragaman pangan khas daerah masing-masing.

BAB III

METODE PENELITIAN/PELAKSANAAN

A. Metode Pelaksanaan

1. Metode pelaksanaan dalam penelitian ini adalah pengumpulan dan analisis data pengeluaran biaya yang dilakukan setiap bulan oleh Ahli Gizi
2. Melakukan pelaporan dan analisis dari hasil yang dikumpulkan setiap bulan oleh Ahli Gizi.

B. Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan dalam penelitian ini adalah setiap bulan sekali dengan mengambil data dari hasil laporan pengeluaran biaya konsumsi gizi dan melakukan analisis data.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Data Perbandingan Snack Pangan Lokal dan Snack Komersil

Untuk melakukan perbandingan, sebelumnya dilakukan survey harga pasar di Lendah Kulon Progo, didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1
Harga Pangan Lokal di Pasar Lendah, Kulon Progo

No	Bahan Pangan	Satuan	Harga
1	Kacang tanah	1 kg	14.000
2	Pisang kapok	1 ssr	25.000
3	Jagung manis	1 bh	3.000
4	Singkong	1 kg	9.000
5	Telo pendem	1 kg	8.000
6	Ubi ungu	1 kg	8.000

Tabel 1 menjelaskan tentang harga pangan lokal yang sudah disurvei di pasar Lendah Kulon Progo. Pangan lokal yang biasanya dipakai sebagai konsumsi rapat adalah kacang tanah, pisang kapok, jagung manis, singkong, telo pendem, ubi ungu dan lain-lain. Harga bisa naik-turun sesuai dengan harga pasarnya.

Berikut untuk harga snack yang sudah dilakukan survey sebelumnya di Pasar Lendah Kulon Progo:

Tabel 2
Harga Snack Komersil di Pasar Lendah Kulon Progo

No	Snack	Satuan	Harga
1	Roti Sus	1 pcs	3.000
2	Pastel	1 pcs	3.000
3	Kue Lumpur	1 pcs	3.000
4	Martabak	1 pcs	3.000
5	Klepon	1 pcs	2.500
6	Risol	1 pcs	3.000
7	Kue ku	1 pcs	2.500
8	Bakwan	1 pcs	2.000

Tabel 2 menjelaskan tentang harga snack di psar Lendah Kulon Progo. Terdapat berbagai macam snack seperti roti sus, pastel, kue lumpur, martabak, klepon, risol, kueku, bakwan dan lain-lain.

Penyajian data tentang perbandingan harga antara snack pangan lokal dan snack komersil di Bulan November 2024 pada saat rapat Kepala Unit di RSUD Rizki Amalia Medika. Adapun data sebagai berikut:

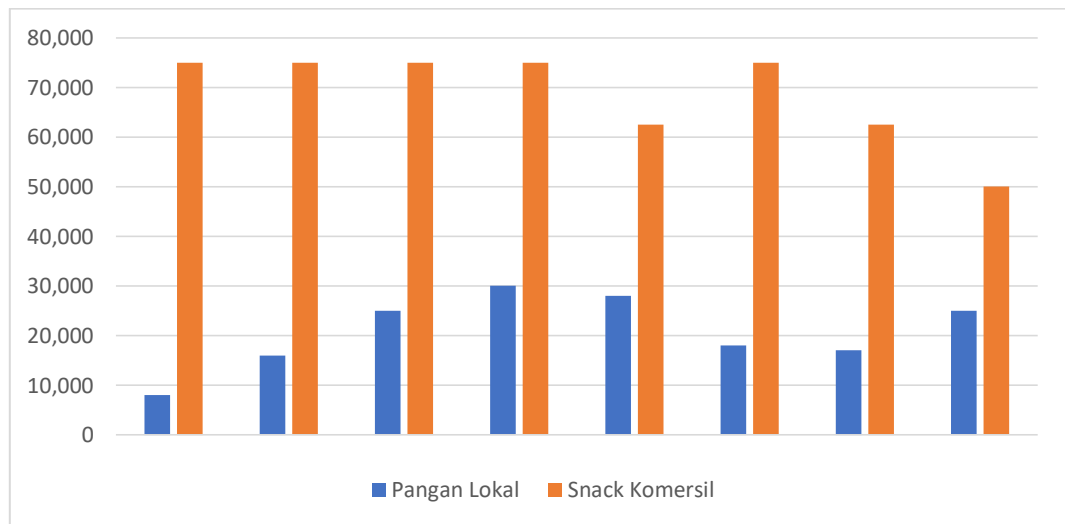
Tabel 3
Perbandingan Harga Snack Pangan Lokal dan Snack Komersil

NO	Tanggal	Pangan Lokal		Snack Komersil		
		Nama Snack	Harga	Nama Snack	Harga	Harga x 25 orang
1	Selasa, 5 November 2024	Kacang tanah godok	8.000	Roti Sus	3.000	75.000
		Telo Pendhem godok	16.000	Pastel	3.000	75.000
2	Selasa, 12 November 2024	Pisang Godok	25.000	Kue Lumpur	3.000	75.000
		Jagung Godok	30.000	Martabak	3.000	75.000
3	Selasa, 19 November 2024	Kacang tanah godok	28.000	Roti Kukus	2.500	62.500
		singkong godok	18.000	Risol	3.000	75.000
4	Selasa, 26 November 2024	Pisang Godok	17.000	Kue ku	2.500	62.500
		Timus Ubi Ungu	25.000	Bakwan	2.000	50.000
Total Snack Pangan Lokal			171.700	Total Snack Komersil		550.000

Tabel 3 menunjukkan bahwa harga snack pangan lokal yang digunakan sebagai konsumsi rapat lebih rendah daripada snack komersil. Total snack pangan lokal Rp 171.700,00 dan total snack komersil Rp 550.000,00

Grafik 1

Perbandingan Harga Snack Pangan Lokal dan Snack Komersil



Dari Gambar Grafik 1 tentang Perbandingan Harga Snack Pangan Lokal dan Snack Komersil, menunjukkan bahwa semua pangan lokal harganya lebih rendah daripada snack komersil.

2. Data Perbandingan Kalori Pangan Lokal dan Snack Komersil

Penyajian data tentang perbandingan Kalori antara snack pangan lokal dan snack komersil di Bulan November 2024 pada saat rapat Kepala Unit di RSU Rizki Amalia Medika. Adapun data sebagai berikut:

Tabel 4

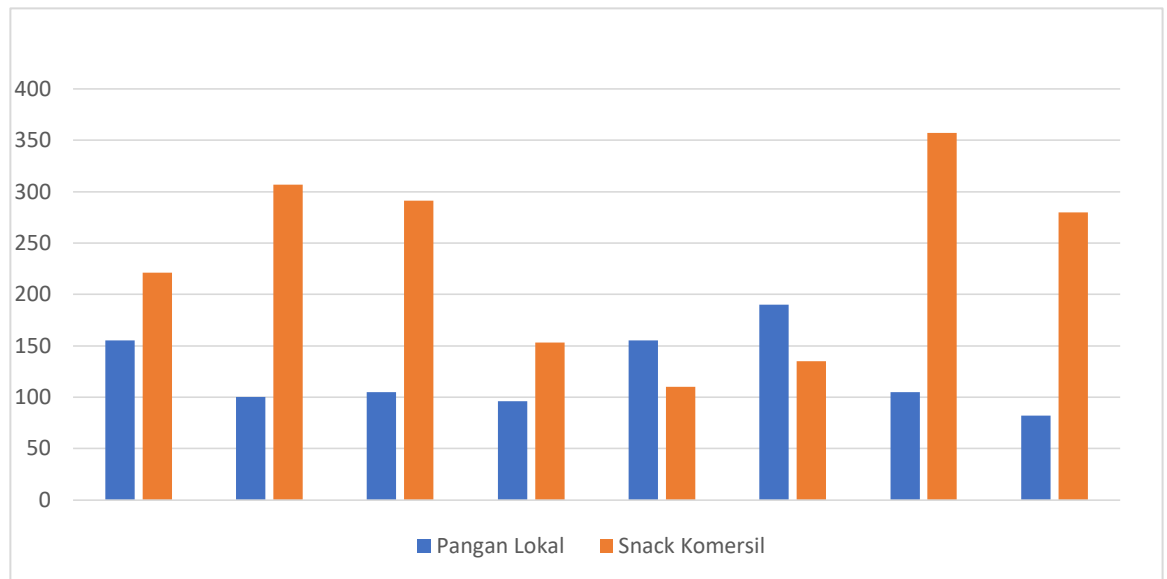
Perbandingan Kalori Snack Pangan Lokal dan Snack Komersil

NO	Tanggal	Pangan Lokal		Snack Komersil	
		Nama Snack	Kalori	Nama Snack	Kalori
1	Selasa, 5 November 2024	Kacang tanah godok	155	Roti Sus	221
		Telo Pendhem godok	100	Pastel	307
2	Selasa, 12 November 2024	Pisang Godok	105	Kue Lumpur	291
		Jagung Godok	96	Martabak	153
3	Selasa, 19 November 2024	Kacang tanah godok	155	Klepon	110
		singkong godok	190	Risol	135
4	Selasa, 26 November 2024	Pisang Godok	105	Kue ku	357
		Timus Ubi Ungu	82	Bakwan	280
Rata - Rata			123,5		231,75

Sumber: Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata -rata Kalori snack pangan lebih rendah daripada snack komersil. Rata-rata snack pangan lokal yaitu 123.5 Kalori sedangkan snack pangan komersil 231.75 Kalori. Data didapatkan dari Sumber buku Tabel Komposisi Pangan Indonesia.

Grafik 2
Perbandingan Kalori Snack Pangan Lokal dan Snack Komersil



Dari Gambar Grafik 2 tentang Perbandingan Kalori snack pangan lokal dan Snack Komersil menunjukkan bahwa kalori pangan lokal lebih rendah. Akan tetapi ada 2 snack yang menunjukkan lebih tinggi.

B. Pembahasan

Pangan lokal masih banyak ditemukan di Lendah Kulon Progo, misalnya singkong, jagung, ubi jalar dan lain. Bisa kita temukan di pasar, warung bahkan kebun. Harga juga masih tergolong terjangkau.

Rapat di RSUD Rizki Amalia sering diadakan secara rutin, bisa mingguan bulanan atau rapat jika diperlukan. Saat rapat disediakan konsumsi yang disediakan oleh unit gizi dan dikelola sendiri. Bisa dipesankan melalui rekanan atau mengolah sendiri. Bahan yang kita gunakan yaitu umbi-umbian seperti singkong, ubi jalar, juga jagung, kacang tanah.

Data yang diambil adalah rapat mingguan Kepala Unit yang diadakan setiap hari Selasa di Ruang Aula lantai 2 RSUD Rizki Amalia Medika. Dihadiri oleh Direktur, 5 kepala bidang dan 19 kepala Unit. Untuk totalnya sekitar 25 orang.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data berikut:

1. Perbandingan Harga Snack Pangan Lokal dan Snack Komersil
 - a. Dari data 1 bulan di bulan November, total harga snack pangan lokal sejumlah Rp 71.700,00 dan total snack komersil sejumlah Rp 550.000,00
 - b. Jumlah snack pangan lokal lebih rendah daripada snack komersil
2. Perbandingan Kalori Snack Pangan Lokal dan Snack Komersil

Dari data 1 bulan di bulan November, rata-rata kalori snack pangan lokal lebih rendah daripada snack komersil.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada pemanfaatan pangan lokal dalam konsumsi rapat yang dilakukan di RSUD Rizki Amalia Medika diperoleh biaya snack pangan lokal lebih rendah dibandingkan snack komersil. kalori snack pangan lokal juga diperoleh hasil bahwa lebih rendah daripada snack komersil.

B. Saran

1. Diharapkan pelayanan gizi bisa melakukan efisiensi dalam pengeluaran biaya gizi
2. Diharapkan petugas gizi dapat membuat varian menu dari pangan lokal

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Badan Pangan Nasional. 2018. *Pengembangan Pangan Lokal*. Diakses pada tanggal 15 Desember 2024 pukul 10.43 dari <https://badanpangan.go.id/blog/post/pengembangan-pangan-lokal>

Lampiran



Snack Rapat Selasa 5 November 2024



Snack Rapat 12 November 2024

