

Klasifikasi Bahan Pangan Lokal sebagai Dasar Pemahaman Gizi dan Diversifikasi Produk di Wilayah Gunung Batu, Bogor

Arti Hastuti¹, Yussi Ramadhanti²

¹Teknologi Pangan, Fakultas Ilmu Pangan Halal dan Gizi, Universitas Djuanda,
arti.hastuti@unida.ac.id

²Teknologi Pangan, Fakultas Ilmu Pangan Halal dan Gizi, Universitas Djuanda,
yussi.ramadhanti.29@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia memiliki keragaman pangan lokal yang meliputi sereal, kacang-kacangan, umbi-umbian, sayur, dan buah yang berperan penting dalam pemenuhan gizi masyarakat. Namun, pemahaman mengenai klasifikasi bahan pangan dan cara penyimpanan yang sesuai masih terbatas, terutama di kalangan pelaku UMKM dan konsumen. Penelitian ini bertujuan mengkaji klasifikasi bahan pangan berdasarkan fungsi gizi dan suhu penyimpanan optimal sebagai dasar pemanfaatan pangan lokal. Metode penelitian menggunakan studi literatur dari buku dan jurnal ilmiah serta observasi sederhana pada pedagang sayur di wilayah Gunung Batu, Bogor. Data dianalisis secara deskriptif dan komparatif untuk membandingkan hasil observasi dengan teori. Hasil menunjukkan bahwa sereal dan kacang-kacangan stabil pada suhu ruang (20–25°C), umbi-umbian pada 10–20°C, sayur pada 5–10°C, dan buah pada 10–15°C. Pedagang belum menerapkan penyimpanan sesuai standar sehingga mutu dan nilai gizi menurun. Penelitian ini terbatas pada observasi kecil, namun hasilnya berkontribusi terhadap peningkatan literasi gizi dan pengembangan produk pangan lokal yang tahan simpan.

Kata Kunci: klasifikasi pangan, gizi, penyimpanan, suhu optimal, sereal, kacang-kacangan, umbi-umbian, sayur dan buah

PENDAHULUAN

Pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Undang-Undang No. 18 Tahun 2012 menegaskan bahwa negara wajib menjamin ketersediaan dan mutu pangan yang aman serta bergizi (Republik Indonesia, 2012). Indonesia memiliki keanekaragaman

sumber pangan lokal seperti sereal, kacang-kacangan, umbi-umbian, sayur, dan buah, yang masing-masing memiliki fungsi berbeda sebagai sumber energi, protein, vitamin, mineral, dan serat (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

Namun, pemahaman masyarakat dan pelaku UMKM terhadap klasifikasi pangan serta penanganannya masih rendah. Bahan pangan seperti sayur dan buah mudah rusak bila disimpan pada suhu ruang, sedangkan sereal dan kacang-kacangan lebih tahan terhadap perubahan suhu. Pengaturan suhu penyimpanan yang tepat dapat membantu mempertahankan mutu, memperlambat kerusakan, dan menjaga nilai gizi bahan pangan (Hastuti et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji klasifikasi bahan pangan sebagai dasar pemahaman gizi dan pemanfaatannya dalam produk pangan lokal. Hasilnya diharapkan dapat meningkatkan literasi gizi masyarakat, memperbaiki praktik penyimpanan, serta mendorong diversifikasi produk berbasis pangan lokal guna mendukung ketahanan pangan nasional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dan observasi sederhana. Studi literatur dilakukan dengan cara menelaah buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang membahas gizi dan klasifikasi suatu bahan pangan. Menurut (Nazir, 2014), studi literatur (tinjauan pustaka) penting untuk memberikan teori maupun teori serta informasi yang relevan dalam penelitian.

Selain itu, melakukan observasi sederhana pada pedagang sayur di dekat rumah peneliti, wilayah Gunung Batu, Bogor. Observasi dilakukan untuk melihat bagaimana pedagang lokal menyimpan pangan yang didapat dan bagaimana cara mendistribusikannya. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa beberapa sayur, seperti bayam dan selada cepat layu karena tidak disimpan dengan baik, sedangkan buah seperti pisang mudah rusak karena terdentuk saat dikirim.

Pendekatan observatif ini sejalan dengan metode deskriptif yang digunakan dalam penelitian pendugaan mutu dan masa simpan produk pangan (Hastuti et al., 2025), di mana kondisi lingkungan seperti suhu dan kelembaban diamati untuk menilai penurunan mutu bahan pangan.

Data dari literatur dan observasi dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan menjelaskan peran setiap kelompok pangan (sereal, kacang-kacangan, umbi-umbian, sayur, dan buah) berdasarkan kandungan gizinya serta hubungannya dengan masalah yang ditemukan di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil studi literatur dan observasi sederhana di wilayah Gunung Batu, Bogor, bahan pangan lokal dapat dikelompokkan menjadi lima jenis utama, yaitu sereal, kacang-kacangan, umbi-umbian, sayur, dan buah. Masing-masing kelompok memiliki karakteristik dan peran yang berbeda dalam sistem pangan serta fungsi gizi bagi tubuh.

Observasi menunjukkan bahwa sebagian besar pedagang sayur menyimpan bahan pangan tanpa memperhatikan suhu dan kelembaban yang sesuai. Sayur daun seperti bayam dan selada cepat layu, sedangkan buah seperti pisang mudah rusak akibat suhu ruang yang tinggi dan ventilasi yang kurang baik. Kondisi tersebut mempercepat penurunan mutu dan menurunkan kandungan gizi.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas, berikut klasifikasi bahan pangan lokal berdasarkan kelompok, fungsi gizi, dan suhu optimal penyimpanannya bisa dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Klasifikasi Bahan Pangan Lokal Berdasarkan Fungsi dan Suhu Optimal Penyimpanan

Sumber Data	Kelompok Pangan	Contoh Bahan	Suhu Optimal Penyimpanan (°C)	Fungsi Utama dalam Gizi
Yuliani et al. (2022)	Serealia	Beras, jagung	20-25	Sumber karbohidrat dan energi
Rahayu & Fitriani (2023)	Kacang-kacangan	Kedelai, kacang tanah	10-15	Sumber protein nabati, lemak sehat, vitamin B kompleks
Suryani et al. (2021)	Umbi-umbian	Singkong, ubi jalar	10-20	Sumber energi dan serat
Rahmadani et al. (2024)	Sayur	Bayam, selada	5-10	Sumber vitamin A, C, K, dan mineral seperti zat besi dan kalsium
Mubarokah et al. (2024)	Buah	Pisang, pepaya, mangga	10-15	Sumber vitamin, mineral, gula alami, dan antioksidan

Sumber : sintesis data dari Yuliani et al. (2022); Rahayu & Fitriani (2023); Suryani et al. (2021); Rahmadani et al. (2024); Mubarokah et al. (2024)

1. Serealia

seperti beras dan jagung berperan penting sebagai sumber karbohidrat utama bagi masyarakat Indonesia. Kedua bahan ini memiliki kadar air rendah sehingga tahan disimpan pada suhu ruang sekitar 20–25°C, asalkan tidak terpapar kelembapan tinggi yang dapat memicu jamur dan serangga gudang (Yuliani et al., 2022; Putri et al., 2025).

2. Kacang-kacangan

seperti kedelai dan kacang tanah memiliki kadar protein tinggi dan mengandung lemak sehat. Penyimpanan pada suhu 10–15°C dengan kelembapan rendah dapat mempertahankan kualitasnya lebih lama (Rahayu & Fitriani, 2023). Hasil observasi di wilayah Gunung Batu menunjukkan bahwa

sebagian pedagang masih menyimpan kacang dalam wadah terbuka pada suhu ruang, sehingga mudah berbau apek akibat oksidasi lemak.

3. Umbi-umbian

seperti singkong dan ubi jalar mengandung karbohidrat dan serat yang tinggi. Berdasarkan literatur, suhu penyimpanan ideal berada pada kisaran 10–20°C untuk memperlambat respirasi dan pembusukan, sementara suhu terlalu rendah menyebabkan pengerasan tekstur (Suryani et al., 2021; Apriliani et al., 2024). Observasi menunjukkan bahwa singkong yang dibiarkan lebih dari dua hari pada suhu ruang mulai mengalami perubahan warna dan aroma.

4. Sayur

merupakan bahan pangan dengan kadar air tinggi sehingga cepat mengalami pelayuan. Penelitian Rahmadani et al. (2024) menjelaskan bahwa penyimpanan sayur pada suhu 5–10°C dapat memperpanjang kesegaran dan menekan aktivitas mikroba. Namun di lapangan, pedagang di Gunung Batu masih menempatkan sayur di suhu ruang terbuka tanpa pendingin, menyebabkan bayam dan selada cepat layu menjelang sore hari.

5. Buah

seperti pisang, pepaya, dan mangga berfungsi sebagai sumber vitamin dan antioksidan alami yang penting bagi metabolisme tubuh. Berdasarkan penelitian Mubarokah et al. (2024), penyimpanan buah pada suhu 10–15°C dapat memperlambat proses pematangan dan mencegah kerusakan akibat aktivitas enzimatik. Dalam observasi kecil, pisang yang ditumpuk tanpa pelindung mudah memar dan berubah warna, menandakan pentingnya pengendalian suhu dan cara penataan selama penyimpanan.

Secara umum, hasil studi literatur dan observasi kecil menunjukkan bahwa bahan pangan dengan kadar air tinggi seperti sayur dan buah memerlukan suhu rendah untuk menjaga mutu dan nilai gizinya, sedangkan bahan kering seperti sereal dan kacang-kacangan lebih stabil pada suhu ruang (Rahayu & Fitriani, 2023;

Rahmadani et al., 2024). Kurangnya pengetahuan pedagang dan pelaku UMKM mengenai perbedaan karakteristik bahan pangan menjadi penyebab utama penurunan kualitas dan kehilangan gizi (Apriliani et al., 2024). Oleh karena itu, edukasi sederhana mengenai klasifikasi bahan pangan dan suhu penyimpanan optimal perlu diterapkan sebagai dasar peningkatan literasi gizi serta pengembangan produk pangan lokal yang bernilai ekonomi tinggi (Suryani et al., 2021; Mubarakah et al., 2024).

KESIMPULAN

Kesimpulan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa setiap kelompok bahan pangan lokal memiliki fungsi dan kebutuhan suhu penyimpanan yang berbeda untuk menjaga mutu dan nilai gizinya. Hasil studi literatur dan observasi kecil menunjukkan bahwa sereal dan kacang-kacangan stabil disimpan pada suhu ruang sekitar 20–25°C, umbi-umbian ideal pada suhu 10–20°C, sayur pada suhu 5–10°C, dan buah seperti pisang serta pepaya pada suhu 10–15°C. Kondisi di lapangan memperlihatkan bahwa pedagang di wilayah Gunung Batu belum sepenuhnya menerapkan penyimpanan sesuai suhu optimal, sehingga beberapa bahan pangan cepat rusak. Penelitian ini masih terbatas pada lingkup literatur dan observasi kecil, namun memberikan kontribusi terhadap peningkatan literasi gizi masyarakat dan pemanfaatan pangan lokal secara optimal. Disarankan untuk penelitian selanjutnya dilakukan kajian eksperimental dengan pengukuran kuantitatif terhadap perubahan mutu dan kandungan gizi pada berbagai kondisi suhu dan kelembapan, agar hasilnya dapat dijadikan dasar pengembangan sistem penyimpanan pangan yang lebih efektif serta mendukung ketahanan pangan lokal secara berkelanjutan.

REFERENSI

- Apriliani, A., Wahyudin, C., Hastuti, A., Ramdani, F. T., Andani, H., & Irli, S. S. (2024). Collaborative governance dalam pengembangan usaha mikro kecil dan menengah melalui pelatihan dan pendampingan. *Qardhul Hasan: media Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(3), 275–286. From <https://doi.org/10.30997/qh.v10i3.15865>
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. (2016). *Ilmu gizi teori dan aplikasi*. Jakarta: EGC. From <http://repository.unair.ac.id>
- Hastuti, A., Firdaus, A. M. F., Rahayu, M. P., Eriani, G. N., & Putri, A. N. (2025). Pendugaan masa simpan Bartoz Spicy Wing dan sosis ayam dalam kemasan dengan metode ASLT model Arrhenius. *Karimah Tauhid*, 4(8), 5733–5738.
- Hastuti, A., Lestari, T. A., & Mardiah. (2021). Pemanfaatan 8 jenis rempah di bidang kosmetik, bumbu masak, makanan hingga fragrance dan flavor. *Jurnal Ilmiah Pangan Halal*, 3(1), 9–15.
- Hastuti, A., Lestari, T. A., Fadilah, I., Hapsari, D. R., Mubarakah, S. L., Nurlaela, R. S., & Anwar, S. (2023). A bibliometric analysis of applied technology development of halal food sciences. *Journal of Engineering Science and Technology*, 18(Special Issue 4), 39–47.
- Hastuti, A., Rahmawati, A., Muhareza, I., Choironi, N., Pradita, R. F., & Muthiatulmillah, S. (2023). Analisis pendugaan umur simpan produk pangan beku dalam kemasan menggunakan metode Accelerated Shelf Life Testing (ASLT) model Arrhenius. *Karimah Tauhid*, 2(3), 665–671.
- Hastuti, A., Rizki, A. M., Ananda, D. D., Putri, D. R., Rachmalia, D., Adnandhika, M. F. T., Mulya, S., Irli, S. S., & Putri, S. D. (2024). Pencegahan stunting melalui edukasi MP-ASI kepada masyarakat Desa Banjarsari dalam bentuk QR Code

GEMASS (Gerakan Mama Sadar Stunting). Qardhul Hasan: Media Pengabdian kepada Masyarakat, 10(1), 102–108.

Hastuti, A., Sabtaji, F., Hasanah, F. N., Maulida Yanti, S. A., & Fadila, Z. N. (2025). Pendugaan umur simpan produk frozen food menggunakan metode ASLT model Arrhenius terhadap variasi suhu penyimpanan. *Karimah Tauhid*, 4(8), 5699–5704.

Hirda, D. A., & dkk. (2021). Perbedaan tingkat literasi gizi dan status gizi mahasiswa Poltekkes. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(1), 45-52. From <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id>

Indonesia, R. (2012). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan. Pemerintah Indonesia / Sekretariat Negara.

Mubarokah, S. L., Anwar, S., Nisa, K., Miftah, H., Hastuti, A., & Nandiyanto, A. B. D. (2024). Bibliometrics study on agro-economy of biochar. *Journal of Engineering Science and Technology*, 20th EURECA 2023 Special Issue, 142-152.

Nazir, M. (2014). Metode penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia.

Putri, A. N., Firdaus, A. M. F., & Hastuti, A. (2025). Identifikasi kualitas dari tiga jenis minyak nabati: Sawit, jagung dan kedelai. *Karimah Tauhid*, 4(5), 2871–2876.

Putri, A. N., Firdaus, A. M. F., & Hastuti, A. (2025). Identifikasi kualitas dari tiga jenis minyak nabati: Sawit, jagung dan kedelai. *Karimah Tauhid*, 4(5), 2871–2876. (duplikat dari file 2, jika berbeda versi, ganti sesuai halaman atau volume lain)

Sudrajat, E., & dkk. (2020). Pengembangan diversifikasi produk pangan lokal untuk mewujudkan kedaulatan pangan. *Jurnal Parikesit*, 3(3), 205-210. From <https://jurnal.ugm.ac.id>