SAWUT PENGGANTI NASI

Merry Agustina¹, Qoriani Widayati²

Universitas Bina Darma Palembang

Email : athayacalmod@yahoo.com

Abstrak

Produksi singkong nasional pada tahun 2011 mencapai 2.172.437 ton. Dengan luas panen sebesar 177.605 Hektar (BPS, 2011). Untuk kapasitas produksi beras nasional pada tahun 2011 mencapai 37,8 juta ton (ANTARA News, 2011). Dari hasil produksi singkong dan beras di Indonesia, apakah masyarakat sudah bias menikmati itu semua? Tingkat penduduk di Indonesia pada tahun 2011 dan akan diperkirakan naik di tahun 2012 menjadi 241 juta jiwa lebih.

Kelangkaan beras di masyarakat membuat masyarakat harus putar otak untuk mencari bagaimana bisa mendapatkan beras. pemerintah dengan tindakannya memberi subsidi beras bagi masyarakat yang kurang mampu. Pemerintah memberikan subsidi namun bagaimana dengan mereka masyarakat yang bahkan tidak memungkinkan untuk membeli beras dengan harga yang ditetapkan oleh pemerintah. Masyarakat mau tidak mau harus berpindah atau beralih dari mengkonsumsi nasi ke singkong.

Karya tulis ini bertujuan untuk membantu meningkatkan nilai guna singkong sebagai bahan pangan dan bahan makanan pengganti nasi Indonesia. Menciptakan suatu peluang, serta menciptakan kemakmuran bagi rakyat untuk bias terlepas dari kekurangan gizi.

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa mahalnya beras lokal di negara sendiri salah satunya disebabkan musim panen yang tidak menentu dan serangan hama-hama di sawah. Untuk meningkatkan ketahanan pangan pemerintah dengan keputusannya mensubsidikan beras namun muncul masalah lain Bulog mampu membeli 7-10 persen produksi nasional Di tengah situasi panen yang tak menguntungkan, agresivitas Bulog membeli beras mendorong kenaikan harga beras di pasar. Dengan hal itu, masyarakat dituntut untuk bisa mencari pengganti bahan pokok beras sebagai bahan konsumsi sehari-hari salah satunya dengan singkong. Peningkatan kualitas singkong dilakukan dengan menerapkan pertanian organik secara menyeluruh

Keywords: Sinkong, Beras, Gizi..

PENDAHULUAN

Peranan komoditi makanan terhadap Garis Kemiskinan jauh lebih besar dibandingkan peranan komoditi bukan makanan (perumahan, sandang, pendidikan, dan kesehatan). Pada September 2011, Garis Kemiskinan sebesar 73,53 persen, tidak jauh berbeda dengan Maret 2011 yang sebesar 73,52 persen. Komoditi makanan yang berpengaruh besar terhadap nilai Garis Kemiskinan adalah beras, rokok kretek filter, gula pasir, telur ayam ras, mie instan, tempe, dan tahu. Untuk komoditi bukan makanan adalah biaya perumahan, listrik, angkutan, dan pendidikan. (Badan Pusat Statistik, 2011).

Beras adalah salah satu dari komoditi makanan yang menyumbang besar terhadap nilai garis kemiskinan. Kini mungkin rayat miskin harus memutar otak mereka agar bisa memenuhi kebutuhan vital mereka, mengganti nasi dengan sawut salah satu cara jitu. Sawut adalah hasil olahan tumbuhan singkong yang mengandung karbohidrat yang banyak sehingga singkong dapat menggantikan beras sebagai bahan pangan kebutuhan manusia sehari-hari. Singkong di pilih sebagai pengganti beras (nasi) karena singkong kaya akan kandungan karbohidrat kompleks, beberapa kandungan vitamin dan mineral lain yang sangat diperlukan tubuh, Melihat banyaknya kandungan-kandungan yang begitu banyak

dan penting yang dimiliki oleh singkong, sangat dibutuhkan sosialisasi pengganti pangan nasi dengan pangan yang lain seperti singkong.

Tujuan

Karya tulis ini bertujuan mengembangkan potensi singkong yang ada di Indonesia dan menjadikan singkong sebagai panganan lain pengganti nasi yang dapat membantu masyarakat yang tidak bisa membeli beras.

Manfaat

Manfaat karya tulis ini adalah memperkaya pengetahuan masyarakat umum tentang potensi singkong sebagai pengganti nasi dan dapat diharapkan sebagai masukan kepada masyarakat untuk dapat memanfaatkan singkong dalam kehidupan sehari-hari sebagai bahan pangan dalam kehidupan.

ISI DAN METODE

Saat ini singkong hanya sebagai panganan ringan bukan sebagai panganan pengganti nasi. Padahal singkong merupakan sejenis umbi-umbian yang banyak mengandung karbohidrat yang tinggi untuk menjadi pengganti nasi.

Hasil dari olahan singkong ini biasa dikenal dengan sebutan sawut. Pembuatan sawut dapat dilakukan dengan menggunakan peralatan sederhana. Cara ini sekaligus berpeluang untuk pengembangan produk pangan bernilai gizi baik, mampu menunjang terciptanya nilai tambah pendapatan.

Untuk menjadikan singkong sebagai sawut yang dapat menjadi pengganti panganan pokok yakni nasi. Cara pembuatannya sangat mudah singkong diparut kasar kemudian dikukus hingga lembut, kemudian ditambahkan kelapa parut dan garam halus sebagai pelengkap. Di tengah semakin tingginya harga bahan-bahan pangan termasuk beras, kini singkong hadir dan dapat digunakan sebagai pengganti panganan pokok.

Makanan yang kita makan sehari-hari sangat dibutuhkan tubuh untuk sumber energi, pertumbuhan dan menjaga kesehatan. Begitu juga dengan sawut hasil olahan singkong yang mengandung karbohidrat dan bergizi tinggi bagi tubuh manusia (Tabel 1)

Tabel 1. Perbandingan nilai gizi Jagung dan Singkong

Bahan	Kalori	Protein	Lemak	Karbohidrat	Kalsium	Fosfor	Ferrum	Vit.A	Vit. B1	Vit. C	Air
Jagung	355 kal	9,2 gr	3,9 gr	73,7 gr	10 mg	256 mg	2,4 mg	510 SI	0,38	-	12 gr
Singkong	121 kal	1,2 gr	0,30 gr	34,0 gr	33,0 mg	40 gr	0,7 mg	-	0,01mg	30 mg	62,5 gr

(sumber : Wikipedia)

HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

1. Solusi yang Pernah di Tawarkan

Sebagai negara dengan jumlah penduduk terbesar keempat di dunia, Indonesia selayaknya memperhatikan sektor pertanian dan perekonomian masyarakat termasuk petani beras yang semakin berkurang akibat gagal panen dan iklim yang tidak menentu

sehingga petani tidak bisa menyediakan produksi beras dengan permintaan pasar yang meningkat akibatnya terjadilah kelangkaan dan harga jual yang tinggi pula.

Keterbatasan penggunaan sawut sebagai pengganti beras di Indonesia disebabkan kurangnya informasi tentang manfaat dan cara pengolahan singkong. Padahal singkong sangat potensial sebagai pengganti beras untuk dikonsumsi dan mempunyai gizi tinggi bagi tubuh manusia.

Upaya untuk meningkatkan manfaat dan penggunaan singkong sebagai bahan pengganti nasi, dengan adanya singkong sebagai pengganti nasi masyarakat tidak perlu lagi khawatir dengan tingginya harga beras, karena singkong ini hampir setara kualitas gizi dan rasanya dengan nasi.

2. Pihak-pihak Implementasi Gagasan

Gagasan ini dapat terwujud melalui partisipasi aktif pihak-pihak sebagai berikut :

Tabel 1. Identifikasi pelaksana, sumber dana dan program pengolahan singkong

Pelaksana	Sumber dana	Program yang diterapkan
Lembaga khusus pengembangan keunggulan lokal dibawah Pemerintah daerah	Alokasi dana APBN dan APBD pemerintah untuk pengembangan daerah	Penggunaan singkong secara menyeluruh sebagai bahan pengganti beras yang akan dikembangkan
LSM (Lembaga Swadaya masyarakat)	Pengajuan usulan penggunaan singkong sebagai pengganti beras	Pelatihan & pelaksanaan penggunaan & manfaat singkong kepada petani
Kalangan akademisi (mahasiswa/Perguruan Tinggi)	Dana pinjaman dengan bunga rendah dari bank milik pemerintah	Pelatihan & pelaksanaan tata cara pengolahan singkong sebagai pengganti beras

3. Langkah- langkah implementasi gagasan

Gagasan peningkatan manfaat dan kegunaan ,serta nilai guna singkong sebagai pengganti nasi ini bagi masyarakat dapat diimplementasikan dengan baik apabila didukung oleh hal-hal strategis sebagai berikut :

1. Adanya riset berkelanjutan dalam pengembangan pemanfaatan singkong Indonesia.
2. Membuka peluang lapangan pekerjaan pada masyarakat daerah terutama petani.
3. sosialisasi dikalangan masyarakat tentang panganan- panganan yang dapat diganti dengan panganan yang berbeda namun dengan gizi yang setara

KESIMPULAN

1. Inti Gagasan

Gagasan peningkatan manfaat dan penggunaan singkong sebagai bahan pengganti nasi. pencitraan potensi singkong sebagai bahan makanan pengganti nasi Indonesia.

2. Teknik Implementasi Gagasan

Langkah-langkah implementasi untuk mewujudkan gagasan singkong sebagai pengganti nasi ini adalah :

1. Identifikasi potensi pengembangan daerah sesuai skala prioritas tiap propinsi
2. Melakukan pendekatan secara *gradual* (bertahap) kepada tokoh masyarakat sebagai awal pelaksanaan kerjasama dengan masyarakat
3. Penanaman kepercayaan kepada masyarakat bakal menjadi lebih baik jika dilakukan sosialisasi pengolahan singkong sebagai pengganti nasi yang bergizi tinggi

3. Prediksi Keberhasilan Gagasan

Gagasan peningkatan pemanfaatan penggunaan singkong sebagai pengganti nasi yang bergizi tinggi ini secara ekonomis sangat menguntungkan bagi masyarakat, dimana mampu membantu masyarakat miskin. Keberhasilan dari keseluruhan gagasan ini nantinya ditentukan oleh seberapa besar pengaplikasian masyarakat akan hal ini. Jika gagasan ini diterapkan konsisten oleh masyarakat maka segera Indonesia akan menjadi makmur.

REFERENSI

Badan Pusat Statistik. 2012. September 2011, Jumlah Penduduk Miskin Indonesia Mencapai 29,89 Juta Orang. <http://www.bps.go.id/index.php?news=901> diunduh tanggal 17 Februari 2012.

Badan Pusat Statistik. 2012. Tabel Luas Panen- Produktivitas- Produksi Tanaman Ubi Jalar Seluruh Provinsi. http://www.bps.go.id/tmn_pgn.php diunduh tanggal 17 Februari 2012

Kompas.com. 2011. Mengapa Harga Beras di Negeri Ini Mahal? <http://bisniskeuangan.kompas.com/.../Mengapa.Harga.Beras.di.Negeri.Ini//> diunduh tanggal 20 Februari 2012.