

PREFERENSI KONSUMSI RUMAH TANGGA TERHADAP PANGAN SUMBER KARBOHIDRAT DI INDONESIA

Siti Fatimah¹, Nikmatul Khoiriyah², Arief Joko Saputro³.

¹Prodi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Islam Malang

Email : 22201032020@unisma.ac.id

²Prodi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Islam Malang

Email : nikmatul@unisma.ac.id

³Prodi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Islam Malang

Email : ariefjs@unisma.ac.id

Abstract

Food security is one of the main pillars of national development because it is directly related to meeting the basic needs of the community, social stability, and economic sustainability. Rice consumption in Indonesia is very high globally, thereby increasing food security vulnerability to price fluctuations and production disruptions. This study aims to analyze the consumption preferences of carbohydrate sources in Indonesian households. The data used comes from Susenas 2024 with a sample of 341,802 households. The research data consists of data on the consumption of carbohydrate sources, including rice, corn, wheat flour, cassava, sweet potatoes, taro, potatoes, and instant noodles. Data analysis was performed using frequency tabulation to calculate the percentage of consumption for each commodity. The findings confirm that household consumption preferences for carbohydrate-based foods in Indonesia are still heavily dominated by rice as the main staple food. This is shown by the five carbohydrate-source food commodities with the highest consumption levels: rice with a consumption percentage of 88%, followed by instant noodles at 71%, wheat flour at 32%, potatoes at 24%, and cassava at 12%.

Keywords: *Food preferences, carbohydrate sources, rice*

Abstrak

Ketahanan pangan merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional karena berhubungan langsung dengan pemenuhan kebutuhan dasar masyarakat, stabilitas sosial dan keberlanjutan ekonomi. Konsumsi beras di Indonesia sangat tinggi secara global, sehingga meningkatkan kerentanan ketahanan pangan terhadap fluktuasi harga dan gangguan produksi. Penelitian ini bertujuan menganalisis preferensi konsumsi pangan sumber karbohidrat di rumah tangga Indonesia. Data yang digunakan berasal dari Susenas 2024 dengan sampel 341.802 rumah tangga. Data penelitian berupa data konsumsi pangan sumber karbohidrat yang meliputi komoditas beras, jagung, tepung terigu, singkong, ketela rambat, talas, kentang dan mie instan. Analisis data dilakukan menggunakan tabulasi frekuensi untuk menghitung persentase konsumsi masing-masing komoditas. Temuan ini menegaskan bahwa preferensi konsumsi pangan sumber karbohidrat rumah tangga di Indonesia masih sangat didominasi pada beras sebagai pangan pokok utama. Hal ini ditunjukkan oleh lima komoditas pangan sumber karbohidrat dengan tingkat konsumsi tertinggi adalah beras dengan persentase konsumsi sebesar 88%, diikuti mie instan sebesar 71%, tepung terigu sebesar 32%, kentang sebesar 24%, dan ketela pohon sebesar 12%.

Keyword: *Preferensi pangan, sumber karbohidrat, beras*

PENDAHULUAN

Ketahanan pangan merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional karena berhubungan langsung dengan pemenuhan kebutuhan dasar masyarakat, stabilitas sosial dan keberlanjutan ekonomi (Siregar *et al.*, 2025). Secara global, isu ketahanan pangan juga menjadi perhatian utama dalam agenda *Sustainable Development Goals* (SDGs) poin ke-2, yaitu *Zero Hunger* (Tanpa Kelaparan) yang menekankan pentingnya akses terhadap pangan yang cukup, bergizi, dan berkelanjutan bagi seluruh masyarakat. Dalam konteks negara berkembang dengan jumlah penduduk yang besar seperti Indonesia, tantangan ketahanan pangan semakin kompleks seiring dengan pertumbuhan penduduk, perubahan pola konsumsi, serta tekanan terhadap sumber daya pangan.

Indonesia menempati posisi ketiga sebagai negara dengan tingkat konsumsi beras tertinggi di dunia, dengan total konsumsi mencapai 35,3 juta ton per tahun, yang menunjukkan bahwa beras memiliki peran yang sangat penting sebagai pangan pokok utama bagi sebagian besar masyarakat Indonesia (Arsani, 2020). Tingginya konsumsi tersebut mencerminkan ketergantungan yang kuat terhadap beras sebagai sumber karbohidrat utama, di mana dominasi beras dalam pola konsumsi rumah tangga telah berlangsung lama dan membentuk preferensi pangan masyarakat. Di sisi lain, Indonesia memiliki potensi sumber karbohidrat alternatif yang beragam seperti jagung, singkong, ubi jalar, sagu, dan kentang, tetapi kontribusi pangan non beras dalam konsumsi rumah tangga masih relatif terbatas. Ketergantungan yang tinggi terhadap suatu komoditas pangan pokok ini berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap fluktuasi harga, gangguan produksi, serta ketidakstabilan pasokan pangan nasional.

Sebagai upaya memperkuat ketahanan pangan, pemerintah telah mendorong kebijakan diversifikasi pangan dengan tujuan mengurangi ketergantungan pada beras dan meningkatkan pemanfaatan pangan lokal. Keberhasilan diversifikasi pangan tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan dan produksi, tetapi juga oleh preferensi konsumsi rumah tangga (Sinaga, 2025). Upaya perbaikan pola konsumsi pangan dapat dilakukan melalui perubahan kebiasaan makan, mengingat kebiasaan makan merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi tingkat konsumsi pangan. Menurut, Masthalina *et al.*, 2025 yang mempengaruhi konsumsi pangan ada beberapa faktor yaitu pendapatan, harga pangan dan akses pasar.

Berdasarkan data Susenas September 2024 menunjukkan bahwa pada tahun 2024 terjadi peningkatan pangsa pengeluaran pangan dibandingkan tahun 2022, yaitu Rp. 700.966 menjadi Rp. 764.907. Di daerah perkotaan, pangsa pengeluaran pangan meningkat dari Rp. 756.260 menjadi Rp. 823.000, sedangkan penduduk di daerah pedesaan juga mengalami kenaikan dari Rp. 625.879 menjadi Rp. 680.879. Terjadinya kenaikan rata-rata pengeluaran per kapita diduga disebabkan oleh meningkatnya harga pangan, perubahan pola konsumsi rumah tangga, serta tekanan inflasi yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir (Freitas *et al.*, 2025).

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji konsumsi pangan rumah tangga, namun sebagian besar masih terbatas pada pendekatan parsial dan periode waktu tertentu. Misalnya, (Pane *et al.*, 2023) kajian tersebut masih berfokus pada satu komoditas pangan utama khususnya beras dengan cakupan wilayah yang relatif terbatas serta menggunakan data primer, sementara (Zahroh *et al.*, 2023) membahas aspek pengeluaran pangan dan faktor-faktor ekonomi yang mempengaruhinya, namun belum secara spesifik mengaitkan peningkatan pengeluaran pangan dengan preferensi konsumsi rumah tangga terhadap berbagai sumber karbohidrat. Dengan demikian, hingga saat ini masih terbatas kajian yang mengintegrasikan analisis preferensi konsumsi rumah tangga terhadap pangan sumber karbohidrat beras dan non beras seperti komoditas jagung, tepung terigu, singkong, ketela rambat, talas, kentang, dan mie instan menggunakan data berskala nasional. Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis preferensi konsumsi pangan sumber karbohidrat di rumah tangga Indonesia.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tingkat nasional, mencakup seluruh wilayah Indonesia. Pemilihan ruang lingkup nasional bertujuan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif

dan representatif mengenai preferensi konsumsi pangan sumber karbohidrat di Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-November 2025 dengan mengumpulkan data-data yang ada di Susenas 2024 yang telah dipublikasikan oleh BPS. Data yang akan didapatkan berdasarkan hasil data susenas 2024 kemudian akan dilakukan tabulasi dan analisis data sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Metode Pengambilan Sampel

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek (subjek) yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh rumah tangga di Indonesia pada tahun 2024. Berdasarkan data BPS, Indonesia memiliki jutaan rumah tangga dengan karakteristik yang beragam dari segi ekonomi, sosial, dan geografis.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian (Waruwu *et al.*, 2025). Sampel penelitian yang digunakan adalah rumah tangga di Indonesia yang menjadi responden Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2024. Total sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 341.802 rumah tangga. Jumlah sampel yang besar ini memungkinkan analisis statistik yang valid dan menggambarkan kondisi yang sebenarnya dari populasi rumah tangga yang ada di Indonesia.

Penelitian ini menggunakan data sekunder dari BPS, sehingga metode pengambilan sampel mengikuti desain sampling yang telah ditetapkan oleh BPS dalam pelaksanaan Susenas. BPS menggunakan metode probability sampling dengan teknik stratified two-stage sampling, teknik stratified two-stage sampling merupakan metode penarikan sampel dua tahap (Zulfadhli *et al.*, 2025) dimana tahap pertama, pemilihan blok sensus sebagai Primary Sampling Unit (PSU) secara probability proportional to size (PPS), di mana ukuran blok sensus ditentukan berdasarkan jumlah rumah tangga. Tahap kedua pemilihan rumah tangga secara sistematis dari setiap blok sensus terpilih sebagai unit sampel akhir. Pemilihan sampel ini sendiri dilakukan secara sistematis sehingga komposisi blok sensus terpilih per strata sebanding dengan komposisi BS (Blok Sensus) berdasarkan stratifikasi di setiap kabupaten/kota setempat.

Metode Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder dari survei rumah tangga Badan Pusat Statistik (BPS), yang dikenal sebagai Susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional), yang dilaksanakan dari bulan Maret hingga September 2024. Susenas adalah sebuah kegiatan survei nasional BPS yang bertujuan untuk mengumpulkan data sosioekonomi dan demografi secara lengkap. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data Cross sectional yang berasal dari pusat Mikrodatabank Badan Pusat Statistik (BPS). Data yang digunakan dalam menganalisis permintaan pangan rumah tangga berasal dari data Susenas mengenai data konsumsi, pengeluaran, dan karakteristik rumah tangga.

Metode Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini selanjutnya diolah dan dianalisis secara deskriptif dengan bantuan software *Microsoft Excell*. Analisis data yang digunakan meliputi tabulasi frekuensi untuk menggambarkan karakteristik rumah tangga, yang kemudian digambarkan dalam bentuk presentase. Pendekatan analisis preferensi dilakukan berdasarkan jumlah anggota rumah tangga yang mengonsumsi masing-masing komoditas pangan. Semakin besar proporsi rumah tangga yang mengonsumsi suatu komoditas pangan, maka semakin tinggi tingkat preferensi rumah tangga terhadap komoditas pangan tersebut. Perhitungan tingkat preferensi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Preferensi Konsumsi} = \frac{\text{Jumlah yang Mengonsumsi}}{\text{Jumlah Anggota Rumah Tangga}} \times 100 \%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Paparan Data Pola Konsumsi Pangan Beras

Pola konsumsi pangan merupakan suatu kebiasaan dalam mengonsumsi makanan yang dapat diamati melalui jenis makanan yang dikonsumsi, jumlahnya, serta variasi dalam pola

konsumsi tersebut (Freese et al., 2023). Pola konsumsi masyarakat Indonesia masih belum beragam. Masih banyak masyarakat yang mengonsumsi beras sebagai bahan pangan pokok sehari-hari. Dapat dilihat pada tabel 1, Pola konsumsi pangan beras per kapita sebulan di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik periode 2020-2024 sebagai berikut:

Tabel 1. Pola Konsumsi Pangan Beras

Tahun	Pola Konsumsi Pangan Beras (Kilogram per kapita per bulan)		
	Perkotaan	Perdesaan	Perkotaan + Perdesaan
	Jumlah (Kg)	Jumlah (Kg)	Jumlah (Kg)
2020	5,90	7,14	6,45
2021	6,29	7,36	6,75
2022	6,37	7,41	6,81
2023	6,21	7,26	6,65
2024	6,09	7,07	6,49

Sumber: Data Susenas, 2025 (diolah)

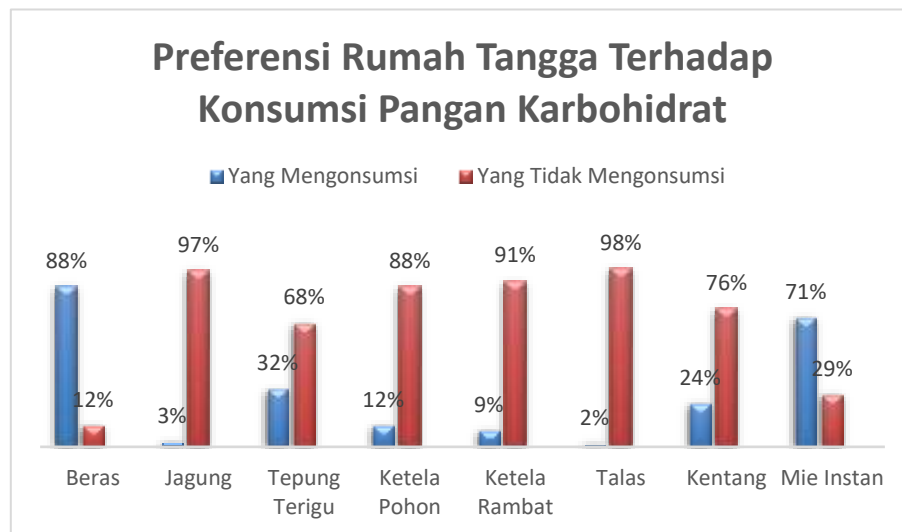
Tabel 2 menunjukkan pola konsumsi pangan di Indonesia selama lima tahun terakhir (2020-2024). Konsumsi beras di perkotaan lebih sedikit dibandingkan dengan daerah perdesaan. Salah satu penyebabnya masyarakat perdesaan lebih cenderung mempertahankan pola makan tradisional berbasis beras. Di daerah perdesaan beras masih dianggap sebagai sumber energi utama yang wajib ada di setiap kali makan selain itu pendapatan rumah tangga yang lebih rendah juga menjadi faktor penyebab dari tingginya konsumsi beras di perdesaan. Karena masyarakat di perdesaan cenderung beranggapan bahwa dengan tingkat pendapatan yang relatif rendah, mereka perlu memprioritaskan pemenuhan kebutuhan pangan sebelum memenuhi kebutuhan lainnya di luar konsumsi pangan. Menurut Hukum Engel, yang dikemukakan oleh Ernst Engel pada abad ke-19, menyatakan bahwa proporsi pendapatan yang dialokasikan untuk pembelian makanan akan berkurang seiring dengan peningkatan pendapatan. Sebaliknya, pada Masyarakat berpendapatan rendah, Sebagian besar pendapatan dialokasikan untuk memenuhi kebutuhan pangan, yang dianggap sebagai kebutuhan esensial untuk kelangsungan hidup. Oleh karena itu, preferensi masyarakat perdesaan dalam memprioritaskan pengeluaran pangan mencerminkan penerapan nyata dari teori-teori tersebut, di mana pangan dianggap sebagai kebutuhan primer yang mendominasi pola konsumsi rumah tangga berpendapatan rendah.

Berbanding terbalik dengan masyarakat di perkotaan, ada beberapa faktor yang menyebabkan konsumsi beras di perkotaan lebih rendah dari pada di perdesaan seperti diversifikasi pangan yang lebih tinggi. Masyarakat di perkotaan memiliki banyak akses terhadap berbagai sumber karbohidrat selain beras, seperti roti, mie instan, oat dan produk olahan lainnya. Selain faktor diversifikasi pangan pendapatan dan gaya beli yang lebih tinggi juga dapat mempengaruhi, dengan pendapatan lebih tinggi masyarakat di perkotaan memiliki kemampuan untuk membeli makanan yang lebih bervariasi dan bergizi dan tidak bergantung hanya pada beras.

Menurut data Susenas 2024, menyatakan bahwa rata-rata konsumsi beras di Indonesia mencapai 6,08 kg/bulan dengan total jumlah anggota rumah tangga sebesar 341.802 rumah tangga. Hal ini dapat dikatakan bahwa masyarakat setempat masih bergantung pada pangan pokok beras, sehingga masih sedikit komoditas yang dapat menggantikan beras sebagai pangan pokok masyarakat Indonesia. Dilihat juga dari hasil konsumsi masyarakat di Indonesia memang masih sangat bergantung pada komoditas beras, komoditas lainnya seperti singkong, ketela rambat, jagung dan lainnya, selain beras menunjukkan rata-rata konsumsi yang masih sangat rendah.

Preferensi Rumah Tangga Terhadap Pangan Sumber Karbohidrat di Indonesia

Berdasarkan hasil pengolahan data sekunder yang bersumber dari survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2024, diperoleh gambaran mengenai distribusi pola konsumsi pangan rumah tangga di Indonesia. Analisis ini difokuskan untuk mengetahui seberapa besar tingkat konsumsi masyarakat terhadap berbagai komoditas pangan utama yang umum dikonsumsi oleh rumah tangga di Indonesia. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 841.802 rumah tangga. Selanjutnya, deskripsi karakteristik variabel dibedakan menurut jenis komoditas yang meliputi beras, jagung, terigu, singkong, ketela rambat, talas, kentang, dan mie instan. Gambaran umum mengenai tingkat konsumsi masyarakat Indonesia terhadap masing-masing komoditas tersebut dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Persentase Preferensi Rumah Tangga Terhadap Pangan Karbohidrat di Indonesia
Sumber: Data Susenas, 2025 (diolah)

Berdasarkan Gambar 10 dapat diketahui persentase pola konsumsi pangan rumah tangga di Indonesia periode September 2024. Berdasarkan hasil analisis tersebut, menunjukkan bahwa beras menjadi sumber karbohidrat utama bagi sebagian besar rumah tangga di Indonesia setiap hari. Hal tersebut terbukti dengan besarnya persentase sebesar 88% masyarakat mengonsumsi beras. Banyaknya rumah tangga yang mengonsumsi beras disebabkan oleh beras sebagai sumber karbohidrat yang melimpah, menyediakan energy yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari (Sulastri *et al.*, 2025). Konsumsi beras secara berlebihan dapat menyebabkan gula darah meningkat (Akilakanya *et al.*, 2021). Selain itu jumlah rumah tangga yang tidak mengonsumsi beras hanya sebesar 12% saja.

Konsumsi mie instan menjadi salah satu pangan modern yang tingkat konsumsinya cukup tinggi setelah komoditas beras di Indonesia. Dengan persentase sebesar 71% rumah tangga yang mengonsumsi sedangkan yang tidak mengonsumsi sebesar 29% rumah tangga di Indonesia. Tingkat konsumsi mie instan di Indonesia tergolong tinggi, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan peningkatan konsumsi salah satunya harga yang relatif murah, kemudahan penyajian, dan rasanya yang beragam dan sesuai dengan selera masyarakat Indonesia (Fahira *et al.*, 2024).

Konsumsi tepung terigu di Indonesia tergolong cukup tinggi dari komoditas-komoditas lainnya seperti jagung, singkong dan talas dengan presentase 32% yang mengonsumsi dan sisanya 68% yang tidak mengonsumsi. Rumah tangga Indonesia mengonsumsi terigu dalam olahan seperti mie, roti, dan lain-lain, hal tersebut dikarenakan terigu yang memiliki sumber karbohidrat yang cukup banyak dengan pengolahan yang cukup mudah menjadikan rumah tangga di Indonesia banyak yang mengonsumsi terigu (Philia *et al.*, 2019).

Konsumsi kentang di Indonesia memiliki tingkat konsumsi menengah karena banyak digunakan sebagai bahan makanan olahan seperti kentang goreng, sup, dan perkedel. Tingkat konsumsi kentang rumah tangga di Indonesia mencapai 24% sedangkan sisanya yang tidak mengonsumsi 76% rumah tangga di Indonesia. Hal ini, menunjukkan bahwa sebagian masyarakat Indonesia belum menjadikan kentang sebagai sumber karbohidrat utama. Selain itu, kentang lebih banyak dikelola oleh sektor industri dibandingkan langsung dikonsumsi oleh rumah tangga. Berbagai industri pengolahan makanan seperti pembuatan keripik kentang, kentang beku (*french fries*), makanan cepat saji, hingga industri tepung kentang yang memerlukan pasokan bahan baku dalam jumlah besar sehingga sektor industri menjadi salah satu pengguna utama produksi kentang di tingkat nasional (Bayu Pratama *et al.*, 2025). Merujuk pada (Irwan *et al.*, 2020) kandungan gizi pada 100 gram kentang terkandung sekitar 87 kalori, 20,1 gram karbohidrat, 1,9 gram protein, dan 1,8 gram serat pangan. Kandungan gizi yang dimiliki kentang menjadikannya sebagai sumber energi yang baik dan dapat berkontribusi untuk pola makan yang sehat dan seimbang. Meskipun demikian, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat gizi kentang juga berdampak pada tingkat konsumsinya.

Konsumsi singkong sebesar 12% rumah tangga yang mengonsumsi, sedangkan sisanya 88% tidak mengonsumsi. Tingkat konsumsi yang rendah ini dapat menggambarkan bahwa singkong dianggap sebagai sumber pangan alternatif bukan sebagai makanan utama. Hal ini sejalan dengan penelitian (Harlina *et al.*, 2023) yang menunjukkan bahwa kebiasaan dan preferensi konsumsi masyarakat Indonesia yang masih mengutamakan beras membuat singkong cenderung dikonsumsi sebagai makanan pelengkap. Selain itu, persepsi masyarakat mengenai singkong yang dianggap kurang praktis dalam pengolahan serta kurangnya variasi produk olahan juga menjadi faktor yang menghambat peningkatan konsumsinya (Nurhayati, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa pemanfaatan singkong sebagai bagian dari upaya diversifikasi pangan masih belum maksimal di tingkat rumah tangga, karena sebagian besar hasil produksi singkong lebih banyak digunakan dan diserap oleh industri, seperti industri tapioka, keripik, pakan ternak, dan bioetanol. Sehingga, penggunaannya lebih dominan pada skala industri dibandingkan dengan dikonsumsi langsung oleh masyarakat (Shafa *et al.*, 2025).

Selain singkong, ketela rambat juga memiliki persentase konsumsi yang rendah yaitu hanya sebesar 9% rumah tangga di Indonesia yang mengonsumsi, sedangkan sisanya 91% rumah tangga yang tidak mengonsumsi ketela rambat. Rendahnya konsumsi ketela rambat juga dipengaruhi oleh preferensi masyarakat yang cenderung memilih ke bahan karbohidrat modern seperti terigu, mie, dan roti. Penelitian oleh (Wijayati *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa rumah tangga lebih memilih produk turunan terigu dibanding umbi-umbian karena tingkat konsumsi terigu jauh lebih tinggi.

Selain beras, jagung juga dikonsumsi oleh rumah tangga yang ada di Indonesia. Konsumsi jagung di Indonesia sebesar 3% rumah tangga yang mengonsumsi jagung dan sisanya 97% tidak mengonsumsi jagung. Nilai ini tergolong rendah apabila dibandingkan dengan konsumsi beras yang mendominasi pola makan masyarakat Indonesia. Hal tersebut tidak terlepas dari preferensi masyarakat terhadap beras, di mana sebagian besar masih beranggapan bahwa “belum makan jika belum makan nasi”. Oleh karena itu jagung lebih sering diposisikan sebagai pangan alternatif maupun pelengkap, bukan sebagai sumber karbohidrat utama. Sebagaimana dijelaskan oleh (Putra *et al.*, 2025), preferensi tersebut turut dipengaruhi oleh anggapan bahwa beras memberikan rasa kenyang yang lebih lama, serta tradisi yang membentuk persepsi bahwa beras adalah pangan pokok yang paling ideal.

Komoditas talas memiliki persentase konsumsi paling rendah dibandingkan dengan komoditas lainnya sebesar 2% rumah tangga yang mengonsumsi dan yang tidak mengonsumsi 98% rumah tangga di Indonesia. Hal ini disebabkan oleh kurangnya inovasi olahan talas serta talas juga memiliki kandungan oksalat yang dapat menyebabkan rasa gatal di mulut jika tidak diolah dengan benar (Rintyaningtyas *et al.*, 2024). Selain itu, talas juga masih tergolong sebagai sumber pangan sekunder dan belum dikenal secara luas, sehingga tingkat konsumsinya belum mampu bersaing dengan komoditas sumber karbohidrat lainnya.

Berdasarkan preferensi rumah tangga Indonesia terhadap konsumsi pangan karbohidrat, terlihat bahwa beras merupakan komoditas dengan tingkat konsumsi tertinggi, mencapai 88% rumah tangga, sehingga tetap menjadi sumber karbohidrat utama masyarakat Indonesia. Setelah beras, mie instan menempati posisi kedua dengan persentase konsumsi sebesar 71% yang menunjukkan tingginya preferensi masyarakat terhadap pangan modern yang praktis. Komoditas berikutnya adalah tepung terigu dengan tingkat konsumsi 32%, diikuti kentang sebesar 24% yang masih tergolong menengah karena lebih banyak digunakan sebagai bahan makanan olahan seperti kentang goreng, sup, dan perkedel. Selanjutnya singkong memiliki tingkat konsumsi 12%, sedangkan ketela rambat berada di bawahnya dengan konsumsi 9% yang mencerminkan rendahnya preferensi terhadap umbi-umbian tradisional. Adapun jagung hanya dikonsumsi sebesar 3% oleh rumah tangga dan talas menjadi komoditas dengan konsumsi paling rendah yaitu sebesar 2%. Hasil preferensi rumah tangga Indonesia terhadap konsumsi pangan karbohidrat masih didominasi oleh beras dan pangan modern seperti mie instan, sementara komoditas lokal berbasis umbi-umbian belum menjadi pilihan utama dalam pemenuhan kebutuhan karbohidrat harian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pola konsumsi beras di Indonesia menunjukkan perbedaan yang jelas antar wilayah perkotaan dan perdesaan. Rumah tangga di perdesaan cenderung memiliki tingkat konsumsi beras yang lebih tinggi dibandingkan perkotaan, yang dipengaruhi oleh kuatnya pola makan tradisional berbasis beras serta keterbatasan pendapatan yang mendorong rumah tangga memprioritaskan pemenuhan kebutuhan pokok. Sebaliknya, rumah tangga di perkotaan cenderung mengonsumsi beras dalam jumlah yang lebih rendah seiring dengan meningkatnya diversifikasi pangan ke berbagai sumber karbohidrat alternatif.

Preferensi konsumsi pangan sumber karbohidrat rumah tangga di Indonesia masih didominasi oleh beras. Meskipun pangan modern seperti mie instan dan produk berbasis terigu memiliki tingkat konsumsi yang relatif tinggi, komoditas lokal berbasis umbi-umbian belum menjadi pilihan utama, sehingga ketergantungan terhadap beras sebagai pangan pokok masih sangat kuat.

Saran

Beberapa rekomendasi yang dapat dibuat berdasarkan temuan penelitian ini sebagai berikut: penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan faktor non ekonomi seperti preferensi budaya, persepsi masyarakat terhadap pangan lokal dan menggunakan data lintas waktu (panel) guna memperoleh gambaran perubahan pola konsumsi rumah tangga secara lebih dinamis. Pemerintah perlu memperkuat program diversifikasi pangan dengan mendorong peningkatan konsumsi pangan sumber karbohidrat non beras, khususnya umbi-umbian lokal melalui edukasi gizi, dan inovasi produk olahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akilakanya, W., & Kurniati, S. (2021). Hubungan Antara Pola Makan Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Dua. In *Damianus Journal Of Medicine* (Vol. 20, Issue 2).
- Arsani, A. M. (2020). The Future Of Indonesia And Global Agriculture: Rice Consumption And Agricultural Modernization. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.32630/Sukowati.V4i1.132>
- Bayu Pratama, T., Sulistiyowati, R., & Anggun Oktaviani, D. (2025). Analisis Kelayakan Budidaya Kentang G0 Di Desa Pandansari Kecamatan Sumber Kabupaten Probolinggo. *AGRIDEVINA Berkala Ilmiah Agribisnis*, 14(1), 97–106.
- Fahira, D., Putri, D. Cantika, Taufhan, L. S., & Nasution, Y. S. J. (2024). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Konsumsi Mie Instan Dikalangan Mahasiswa UINSU Prodi Akuntansi Syariah Tahun 2023/2024. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen Dan Akuntansi (JEBMAK)*, 3(2).
- Freese, R., & Lysne, V. (2023). Niacin – A Scoping Review For Nordic Nutrition Recommendations 2023. In *Food And Nutrition Research* (Vol. 67). Swedish Nutrition

- Foundation. <https://doi.org/10.29219/Fnr.V67.10299>
- Freitas, L. M. F., Mau, Y., Amaral, C. K., & Lawulu, E. M. (2025). Dampak Inflasi Terhadap Pola Konsumsi Rumah Tangga Di Kota Kupang. *SCIENTIFIC JOURNAL OF REFLECTION: Economic, Accounting, Management And Business*, 8(3), 772–777.
- Harlina, P. W., Fitriansyah, F. A., & Shahzad, R. (2023). The Challenging Concept Of Diversifying Non-Rice Products From Cassava By Changing Indonesian People's Behavior And Perception: A Review. *Food Research*, 7(5), 251–259. [https://doi.org/10.26656/Fr.2017.7\(5\).962](https://doi.org/10.26656/Fr.2017.7(5).962)
- Irwan, & Lalu, N. A. S. (2020). Pemberian Pmt Modifikasi Berbasis Kearifan Lokal Pada Balita Stunting Dan Gizi Kurang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/index>
- Masthalina, H., Afriza, R., & Masdalisi. (2025). *Buku Ajar Ekonomi Pangan* (M. Ilham, Ed.; 1st Ed.). Optimal Untuk Negeri.
- Nurhayati, R. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Inovasi Pengolahan Singkong Sebagai Upaya Pengembangan Produk Unggulan Di Kampung Lembur Sawah. *ALMUJTAMAE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 208–214. <https://doi.org/10.30997/Almujtamae.V2i3.5451>
- Pane, P. S. M., Prasmatiwi, F. E., & Situmorang, S. (2023). Analisis Preferensi, Pola Konsumsi, Dan Permintaan Beras Tingkat Rumah Tangga Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu-Ilmu Agribisnis*, 11(1), 70. <https://doi.org/10.23960/Jiia.V11i1.7210>
- Philia, J., Widayat, Hadiyanto, Suzery, M., & Budianto, I. A. (2019). Diversifikasi Tepung Mocaf Menjadi Produk Mie Sehat Di PT. Tepung Mocaf Solusindo. *Indonesian Journal Of Halal*, 2(2).
- Putra, A. S. P., & Alwi. (2025). Pengetahuan Lokal Dan Pilar Kognitif-Budaya Dalam Governance Diversifikasi Pangan Di Toraja Utara. *PAMARENDA: Public Administration An Government Journal*, 5(1), 264–276. <https://doi.org/10.52423/Pamarenda.V5i1.175>
- Rintyaningtyas, P. P. K., Zhafirah, A. M., Ramadhan, M. F., Halizsyah, S. A., Hukmia, S. A., Utami, R. A., & Khastini, R. O. (2024). Persepsi Masyarakat Banten Terhadap Diversifikasi Olahan Talas Beneng. *Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat*, 13(2), 2745–4223. <https://doi.org/10.20961/Semar.V13i2.87669>
- Shafa, R. N., Abadi, S., & Mariyani, S. (2025). Analisis Pengendalian Persediaan Bahan Baku Tepungtapioka Dengan Metode Economic Lot Size Pada PT Haji Muhammad Ilyas Bogor. *Jurnal Ilmiah Pertanian*, 21(1).
- Sinaga, H. (2025). Pola Konsumsi Ikan Di Kalangan Masyarakat Perkotaan Dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pangan Nasional. *Jurnal Perikanan Dan Kelautan*, 2(1).
- Siregar, L. A., Wulandari, D., & Retnaningsih, C. (2025). Ketahanan Pangan Berbasis Sumber Daya Lokal: Studi Literatur Sebagai Transformasi Pangan Menuju Indonesia Maju 2045. *70 Tahun Sanata Dharma Menggali Makna Dan Membangun Harapan: Paradigma Keberlanjutan Dan Tantangan Perubahan Iklim*, 3, 2025. <https://e-conf.usd.ac.id/index.php/usdb>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Sutopo, Ed.; 5th Ed.). Alfabeta.
- Sulastri, M. A., Sari, Y., Putri, R. R., Lestari, E. F., & Huanza, M. (2025). Karakteristik Dan Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan Berbasis Karbohidrat Dan Protein. *Jurnal Agribisains*, 11(1).
- Waruwu, M., Pu' At, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan Dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/Jipp.V10i1.3057>
- Wijayati, P. D., Harianto, & Suryana, A. (2023). Permintaan Pangan Sumber Karbohidrat Di Indonesia. *Analisis Kebijakan Pertanian*, 17(1), 13–26. <https://doi.org/10.21082/Akp.V17n1.2019.13-26>
- Zahroh, F., Susilowati, D., & Maula, L. R. (2023). Preferensi Konsumsi Pangan Rumah Tangga Di Desa Gunung Jati Kecamatan Jabung. *Jurnal Sosial Ekonomi Pertanian Dan*

Agribisnis, 11.

Zulfadhli, M., Aswadi, A., Nurdin, S. Z., Muflikhah, S., Izzaty, N. R., Fatika, I., & Fadia Choirunnisa, T. (2025). Estimasi Proporsi Swing Voter di Kalangan Pemilih Pemula pada Pemilu 2024: Studi Kasus Kota Salatiga dengan Metode Stratified Two-Stage Cluster Sampling. *Codeverse: The Journal of Emerging Digital Realities*, 01(1), 1–07. <https://doi.org/10.11591/ijeecs.v99.i1.pp1-7>