

JURNAL  
SIMPANG  
BELAJAR

Pangan dan  
Angan-Angan

Perkumpulan Pamflet Generasi  
Konsorsium Simpul Pangan  
Urban Futures Indonesia



JURNAL  
SIMPANG  
BELAJAR

Perkumpulan Pamflet Generasi  
Konsorsium Simpul Pangan  
Urban Futures Indonesia

Jurnal Simping Belajar: Pangan dan Angan-Angan © 2024 oleh Pamflet Generasi berlisensi di bawah Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. Untuk melihat lisensi ini, kunjungi <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

### **Penulis**

Gusti Nur Asla Shabia

### **Penyunting**

Wilsa Naomi

### **Ilustrasi dan Tata Letak**

Mohammad Furqon

### **Tim Urban Futures - Pamflet Generasi**

Elliah Ayu, Firdaus Habibu Rohman, Umar Nashih Ulwan,  
Wilsa Naomi, Zaqiya Rachmawati



**PAMFLET**

Dirancang dan diterbitkan oleh:

### **Perkumpulan Pamflet Generasi**

Pasar Minggu Jakarta Selatan 12510, Indonesia

[www.pamflet.or.id](http://www.pamflet.or.id)

E-mail: [pamfletindonesia@gmail.com](mailto:pamfletindonesia@gmail.com)

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dokumen ini dapat tersusun berkat dukungan dari Yayasan Humanis dan Inovasi Sosial melalui program Urban Futures.

# Daftar Isi

<b>Pengantar.....</b>	<b>v</b>
<b>Bagian 1. Pangan 101:</b>	
<b>Belajar Pangan, Permasalahan Pangan, dan Sistem Pangan.....</b>	<b>1</b>
Aktivitas 1.1. Dari Mana Ia Datang, Ke Mana Ia Pergi? .....	5
Aktivitas 1.2. Seberapa Dekat, Ya?.....	7
Aktivitas 1.3. Belajar Berpikir Sistem .....	8
<b>Bagian 2. Berkelanjutan, Berkeadilan, Berbasis Hak:</b>	
<b>Membayangkan Sistem Pangan yang Ideal .....</b>	<b>12</b>
Aktivitas 2.1. Kuis Berkeadilan.....	17
Aktivitas 2.2. BiaSalah!.....	18
Aktivitas 2.3. Latihan untuk Peka HAM! .....	20
Aktivitas 2.4. Kombinasi Imajinasi .....	22
<b>Bagian 3. Isi Piringku, Selokal Apa?.....</b>	<b>23</b>
Aktivitas 3.1. Bincang Pangan dengan Para Tetua .....	26
Aktivitas 3.2. Seberapa Bergizi, Seberapa Lokal? .....	30
<b>Bagian 4. Orang Muda dan Sistem Pangan.....</b>	<b>33</b>
Aktivitas 4.1. Ini atau Itu? .....	35
Aktivitas 4.2. Siraman Dukungan Untukku si Tumbuhan .....	44
<b>Bagian 5. Dari Angan untuk Pangan: Waktunya Bergerak Bersama! .....</b>	<b>45</b>
Aktivitas 5.1. Rekam Resep Inisiatif Pangan .....	51
<b>Bagian 6. Percayalah, Kamu Tidak Sendirian! .....</b>	<b>57</b>
<b>Tembok Berbunga .....</b>	<b>59</b>
<b>Refleksi .....</b>	<b>61</b>
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>65</b>



## Pengantar

Ada banyak hal yang ingin kita ubah, tapi kadang, rasanya kita kecil sekali.

Masalah ada dimana-mana, dan rasanya, mereka besar sekali!

Tapi, mengutip Vandana Shiva (2023), seorang aktivis lingkungan dan ekofeminis dari India,

“Ingatlah kalau kita tidak dapat meremehkan kekuatan dari hal-hal kecil.

Maka seperti jamur mikoriza yang sangat kecil dan tidak terlihat, namun membentuk kehidupan di muka bumi,

jadilah kecil, namun tumbuh dan menjalarlah seluas-luasnya.”

–

Jurnal ini adalah teman belajar untuk kamu yang sedang mulai membangun dunia menjadi lebih baik lewat perkara-perkara kecil. Semoga, pertemuan kita di persimpangan ini bisa menumbuhkan hal-hal baik untuk kehidupan di sekitar kita. Selamat memulai perjalananmu!

**Wilsa Naomi**  
Pamflet Generasi



# Halo!

Anggaplah jurnal ini sebagai teman belajarmu. Kamu boleh mencorat-coretnya, melipat-lipat halamannya, bahkan menutupnya sejenak kalau mulai pusing. Tapi yang jelas, usahakan untuk selalu mencatat angan-anganmu di dalamnya, ya. Konyol pun tidak apa-apa~

Nama

Kalo jurnal ini hilang, bisa menghubungi ke mana?





Bagian 1.

**Pangan 101:  
Belajar Pangan,  
Permasalahan Pangan,  
dan Sistem Pangan**



## Apa itu “pangan”?

*Sudah makan apa hari ini?*



*Mengapa kamu makan makanan tersebut?*

---

---

---

---

Kita sering memahami “pangan” atau “makanan” sebagai segala hal yang dikonsumsi manusia. Tapi sebenarnya, pangan itu mencakup apa saja ya?

Kalau menurut Undang-Undang Pangan No. 18 Tahun 2012, pangan adalah segala sesuatu yang:

- Berasal dari makhluk hidup (hayati), entah itu produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan dan air, baik yang **diolah** maupun tidak diolah.
- Ditujukan sebagai makanan atau minuman bagi **konsumsi** manusia. Ini termasuk bahan-bahan tambahan dalam proses kita menyiapkan, mengolah, dan membuat makanan atau minuman. Jadi, kemiri, lengkuas, kembang lawang, serta segala bumbu dan rempah yang berfungsi untuk menyedapkan serta mengawetkan makanan juga tergolong pangan!

## Warna Warni Pangan Indonesia

Indonesia punya pangan yang sangat beragam! Menurut Badan Ketahanan Pangan (2019), Indonesia punya 77 tanaman pangan sumber karbohidrat, 75 sumber minyak atau lemak, 26 tipe kacang-kacangan, 389 tipe buah-buahan, 228 tipe sayuran, dan 110 tipe rempah dan bumbu.

Sebagai negara kepulauan, keberagaman pangan kita turut berasal dari sumber pangan akuatik (*blue food*) seperti laut, sungai, atau perairan tawar lainnya. Pangan akuatik kerap dianggap lebih berkelanjutan atau lestari dibandingkan pangan dari darat, terutama hewan, karena jejak karbonnya relatif lebih rendah. Pangan akuatik juga tidak kalah bergizi karena kandungan tinggi akan omega 3, vitamin B12, protein, dan zat besi yang ada di beberapa jenis ikan dan hewan bercangkang seperti udang, lobster, dan kerang.



Alasan kenapa kamu bisa mengonsumsi suatu pangan, biasanya turut ditentukan oleh dua kondisi. Pertama, **ketersediaan**, yang menggambarkan seberapa mungkin suatu pangan dapat ditemukan di suatu tempat. Kedua, **akses dan keterjangkauan**, yang melihat seberapa mudah kamu bisa mendapatkan pangan itu, baik itu dengan uang, barter, ataupun karena bahan pangan itu tumbuh dengan cuma-cuma di sekitarmu.

Selain itu, bicara soal pangan dan alasan konsumsinya, bisa jadi menyentuh aspek ini:



Manusia perlu makan untuk bertahan hidup dan punya kebutuhan gizi yang harus dipenuhi, seperti karbohidrat, protein, dan zat gizi mikro yang seperti mineral dan vitamin.



Meskipun saat ini kita dapat menikmati makanan dari berbagai pelosok dunia, pangan yang sering kita makan biasanya adalah pangan yang dapat tumbuh atau mungkin didapatkan dari kondisi lingkungan sekitar. Misalnya, jagung yang lebih banyak diolah dan dikonsumsi beberapa komunitas di Nusa Tenggara Timur karena daerahnya yang relatif kering dan jarang hujan.



Selera dan preferensi pangan kita dibentuk oleh pengaruh nilai, norma, serta tren di sekitar kita. Agama dan kepercayaan, seperti saat kita melihat kedekatan orang Marind di Papua dengan sagu karena dipercaya sebagai penghubung dengan roh nenek moyang, atau bahkan budaya populer, seperti saat kita makan *toppoki* karena *idol* K-Pop, termasuk di dalam aspek ini.



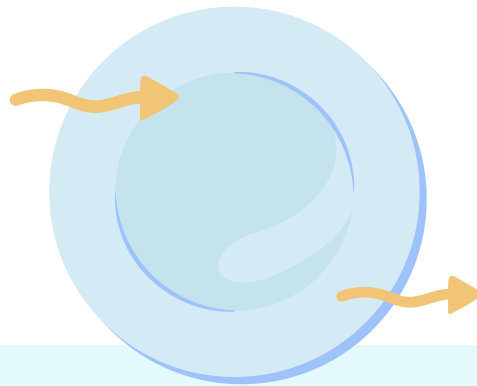
Aspek ini sangat bergantung pada biaya produksi dan distribusi suatu pangan, serta pendapatan seseorang atau suatu keluarga. Namun, kondisi ekonomi bisa juga dipengaruhi oleh kondisi politik, seperti kebijakan pemerintah yang mengatur stok atau harga pangan, ataupun konflik, korupsi, dan rente yang menyebabkan kelangkaan pangan.

Oleh karena itu, preferensi pangan seseorang bisa jadi sangat beragam dan dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling terhubung. Kira-kira, alasan yang kamu tulis, masuk ke aspek mana, ya?

### Aktivitas 1.1. Dari Mana Ia Datang, Ke Mana Ia Pergi?

Sekarang, mari merefleksikan makananmu tadi! Tentunya, pangan yang kita konsumsi tidak datang dari udara kosong. Dari apa yang kamu tahu, coba gambarkan proses **dari mana** dan **bagaimana** makanan tersebut **sampai ke** piringmu. Setelah itu, gambarkan pula **ke mana** dan **bagaimana** sisa makananmu diproses setelahnya.

Prinsip: serinci mungkin, ya! :)



Apa yang kamu  
refleksikan  
soal aktivitas ini?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mungkin kamu telah menggambar proses penjualan, distribusi dan pengangkutan, pengolahan, dan produksi di bagian kiri, dan aktivitas pembuangan serta pengolahan sampah di bagian kanan. Atau bisa jadi, kamu menggambar hal-hal yang lebih rumit seperti kebijakan soal pangan yang memengaruhi makanan itu sampai di piringmu.

Jika kamu telah melukiskan hal-hal ini, artinya kamu telah menggambar sebuah **sistem pangan versi sederhana**. Kamu juga telah melukiskan bahwa “hanya” dengan makan, kamu telah menjadi seorang konsumen dalam sebuah sistem pangan!

## Kenalan dengan sistem pangan

Menurut para ahli pangan dan gizi di Komite Ketahanan Pangan PBB (HLPE-FSN, 2017), sistem pangan mencakup semua hal yang terlibat dalam proses suatu pangan bisa sampai di piring dan gelas kita. Mulai dari bagaimana pangan itu ditanam atau diperoleh, diolah, dikirim, dimasak, dimakan, sampai menjadi sampah. Sistem pangan juga melihat hubungan antara desa dan kota dalam prosesnya, serta bagaimana semua hal tadi **memengaruhi** dan **dipengaruhi** oleh berbagai aspek kehidupan kita: kondisi lingkungan, sosial, maupun ekonomi.

Simak ilustrasi sistem pangan perkotaan dari Food and Agriculture Organization (FAO) berikut:



Kebayangkan, betapa banyaknya aktor yang terlibat dalam sistem pangan? Petani, nelayan, orang-orang yang mengangkut, mengemas, ataupun mengantar si pangan ke pasar, pedagang, penjual di warung, kamu dan teman-temanmu, hingga orang yang mengangkut sampah, kita semua saling terkait dalam sistem pangan. Ketika kita bilang “sistem”, artinya kita juga mengakui kalau semua hal tadi punya hubungan sebab-akibat.

# Memangnya ada apa dengan sistem pangan kita?

## Aktivitas 1.2. Seberapa Dekat, Ya?

Dilansir dari berbagai sumber, Indonesia masih memiliki beberapa pekerjaan rumah (PR) soal pangan. Bagi sebagian dari kita, masalah pangan ini bisa jadi akrab dengan kehidupan sehari-hari. Centanglah kondisi yang kamu rasa paling dekat denganmu!

### 1. Bencana Kelaparan dan Beban Malnutrisi

Di beberapa wilayah di Indonesia, bencana kelaparan masih menghantui. Indonesia juga masih menanggung beban malnutrisi atau kurangnya gizi, seperti stunting pada anak, serta kekurangan mikronutrien seperti anemia pada ibu dan

### 2. Pola Makan Tidak Sehat dan Seragam

Meskipun Indonesia memiliki aneka ragam pangan, pola makan banyak keluarga di Indonesia cenderung tidak sehat dan tidak beragam (Mehraban dan Ickowitz, 2021; Kementerian Kesehatan, 2019). Makanan ultra proses seperti *junk food* dan makanan kemasan olahan pabrik yang tinggi gula, garam, dan lemak mendominasi konsumsi beberapa keluarga di Indonesia.

### 3. Transformasi Hutan dan Lahan Pangan Besar-besaran

Laju deforestasi dan konversi lahan pangan untuk peruntukkan lain seperti proyek tambang, perumahan, infrastruktur, dan pembangunan lainnya sangat tinggi: Indonesia kehilangan hutan alam sebesar 2,4 juta ha/tahun dan lahan sawah sebesar 96,5 ribu ha/tahun. Ini baru hutan dan sawah saja, belum kebun, ladang, atau lahan pangan jenis lainnya.

### 4. Ragam Pangan Lokal Berkurang dan Hilang

Beberapa komunitas adat di Indonesia mencatat berkurangnya jumlah pangan dan benih pangan lokal, baik karena alih fungsi lahan, konflik agraria, dan krisis iklim, ataupun pengetahuan pangan lokal yang tidak diwariskan ke generasi muda.

### 5. Praktik Pertanian yang Tidak Berkelanjutan

Praktik pertanian yang tidak berkelanjutan adalah praktik pertanian yang berskala besar, memakai bahan kimia pertanian dan bahan bakar fosil secara intensif, dan monokultur yang merusak alam.

### 6. Produsen Pangan Skala Kecil Tidak Sejahtera

Pendapatan yang diperoleh petani, peternak, nelayan, dan produsen pangan skala kecil di Indonesia tidak mencukupi kebutuhan hidup harian. Banyak dari produsen pangan skala kecil harus mengkombinasikan mata pencaharian mereka dengan pekerjaan lainnya, dan bahkan meninggalkan penghidupan mereka di sektor ini.

### 7. Membludaknya Sampah Pangan

Di Indonesia, total pangan yang terbuang tiap tahunnya banyak sekali: mencapai 20,93 juta ton per tahun. Jumlah ini seharusnya bisa memberi makan lebih dari 30% populasi masyarakat.

Mungkin ada banyak kotak yang kamu centang, mungkin juga hanya sedikit. Meski PR-PR ini terasa banyak dan besar sekali, kita tetap bisa melakukan perubahan, dimulai dari lingkaran terkecil kita!

### Aktivitas 1.3. Belajar Berpikir Sistem

Nah, apakah ada bagan alur sistem pangan yang membantu kita **menelusuri masalah** dan **merumuskan solusi atau intervensi**? Meskipun bentuk sistem pangan **pasti** berbeda-beda **sesuai konteks**, HLPE (2020) punya gambar kerangka kerja sistem pangan yang bisa membantu kita. Tapi, bagan ini cukup ruwet. Jadi ayo kita coba praktekan versi sederhananya saja!

Ketika dengar kata “pangan”, apa hal atau fenomena yang membuat kamu merasa sedih, gelisah, kesal, ataupun marah? Tidak perlu jauh-jauh, bisa juga dari keseharianmu.

---

---

---

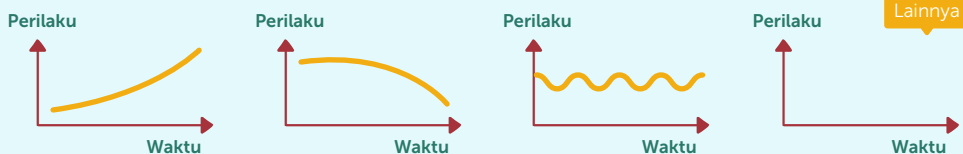
---

---

---

Contoh: harga pangan pokok, terutama beras, mahal!

Apakah ada polanya seiring waktu? Kalau dijadikan grafik, bentuknya seperti apa?



Contoh: data statistiknya tidak ada yang terlalu jelas, tetapi semakin banyak berita yang kulihat di media sosial soal masyarakat adat yang kehilangan akses atas pangan dari hutan atau wilayah mereka sendiri, seperti masyarakat adat Batak di Sumatera Utara, masyarakat Papua di Merauke, Papua Selatan, dan masih banyak lagi.





Biasanya, kegelisahan atau masalahmu tadi adalah hasil dari sistem pangan yang berlangsung saat ini. Menurutmu, kira-kira, apa ya penyebabnya?

---

---

---

---

---

---

Contoh: Sepertinya semakin mahal... aku gak tahu persisnya tapi pernah dengar dari tetangga kalau mereka harus selang-seling makan nasi dan mie instan juga.



Di bagian aktivitas utama sistem pangan mana permasalahan itu terjadi?



produksi



distribusi atau rantai suplai



konsumsi dan pola makan

lainnya:

---

---

Contoh: konsumsi, tapi kayaknya terhubung sama produksi dan distribusi juga.



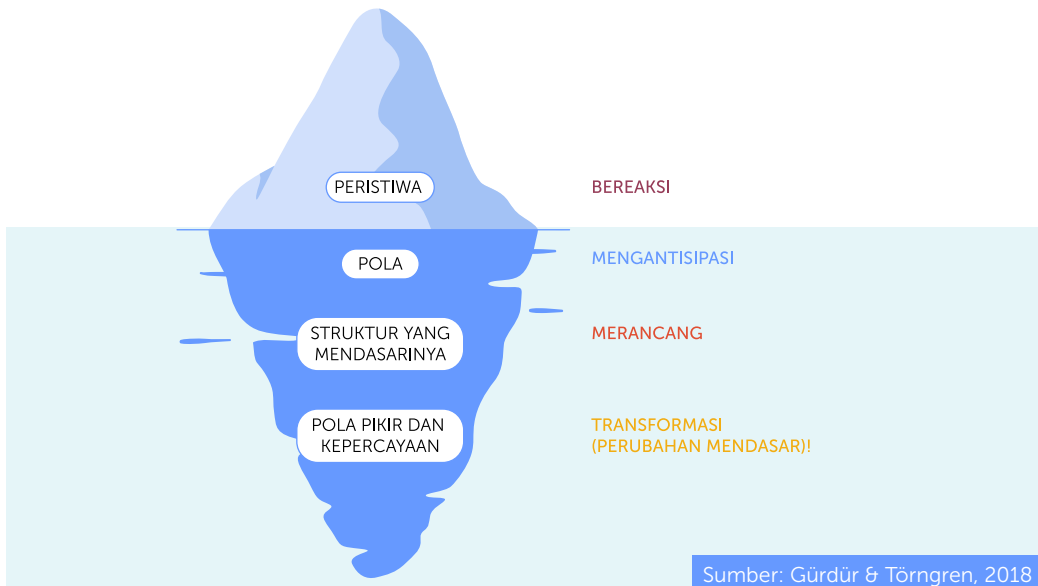
Sekarang, ayo kita gali lagi. Kira-kira faktor apa saja ya yang membentuk aktivitas tadi? Bagaimana faktor itu saling berkaitan? Apakah ada kebijakan, peraturan, atau bahkan nilai-nilai kepercayaan di masyarakat yang memengaruhinya? Kamu bisa juga melihat kembali macam-macam aspek di bagian awal.

---

---

---

Contoh: kalau menurut berita yang kudengar, harga beras mahal karena terhambatnya distribusi bahan pangan ke tempat-tempat tertentu. Akibatnya, persediaan beras di suatu daerah tidak mengimbangi permintaan. Aku juga tahu permintaan yang ada besar karena pola makan masyarakat sekarang hanya bergantung pada beras.



Selamat! Kamu baru saja merefleksikan masalah sistem pangan berdasarkan pengalaman sehari-harimu. Ibarat sedang menelusuri gunung es, gejala-gejala di sekitar itu seperti puncak gunung es saja yang mencuat karena ada masalah sistemik di dasarnya. Dengan memahami masalah sampai ke akhirnya, kita jadi bisa merancang solusi yang tepat sasaran!

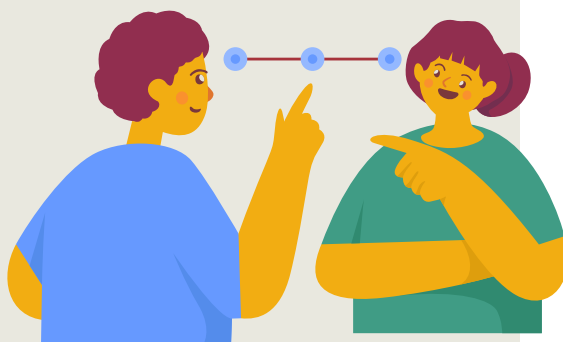
Pendekatan sistem ini muncul karena selama ini permasalahan pangan diatasi **sendiri-sendiri**, oleh aktor dan institusi yang **terpisah** dan **tidak berdialog** satu sama lain. Padahal, memetakan masalah dan merumuskan solusi atau inisiatif **tidak bisa dilakukan sendiri** dan **tidak bisa selesai dalam sehari semalam**. Dengan memahami pangan sebagai sebuah sistem, kita jadi bisa merefleksikan masalah dan merumuskan inisiatif solusi bersama!

*Terus, selanjutnya apa?*



Libatkan teman-temanmu! Ajak mereka diskusi tentang keresahan dan refleksimu. Setelahnya, kamu bisa bareng-bareng membayangkan tujuan bersama apa yang ingin kalian capai.

Diskusikan, di titik mana perubahan paling penting harus terjadi? Perubahan seperti apa? Lalu, siapa, ya, aktor atau institusi yang harus bekerja bersama denganku untuk sama-sama mencapai tujuan itu?



Bagian 2.

**Berkelanjutan,  
Berkeadilan, Berbasis  
Hak: Membayangkan  
Sistem Pangan yang  
Ideal**



## Mengenal Sistem Pangan Berkelanjutan

Salah satu isu utama dari sistem pangan kita adalah bagaimana kita, baik sebagai produsen atau konsumen, terjalin dalam sistem pangan global dan industrial yang besar, rumit, tidak ramah lingkungan, serta tidak adil bagi sebagian orang.

Gimana cara kita tahu kalau kita jadi bagian dari sistem pangan tersebut? Centang yang sudah kamu lakukan dalam beberapa hari terakhir:

- Mengonsumsi mie instan, minuman berpemanis buatan, atau produk pabrik seperti camilan kemasan.
- Menggunakan minyak goreng untuk memasak, atau makan gorengan.

Jika kamu mencentang, artinya, kamu sudah jadi bagian dari sistem pangan tadi! Kok bisa?

- Mie instan mengandung tepung terigu, yang terbuat dari gandum. Gandum sudah pasti tidak diproduksi di Indonesia dan diimpor dari negara lain, seperti India, Turki, dan Ukraina.
- Gula, terutama jenis gula untuk pangan pabrikan juga diimpor dari Thailand atau Brasil.
- Minyak goreng adalah produk hasil perkebunan dan industri kelapa sawit yang melalui proses pengolahan dengan mesin-mesin tertentu dan pertanian dengan aneka bahan kimia.



*Terus, kenapa sistem pangan global dan industri ini jadi masalah?*

**Pindai QR ini untuk menemukan jawabannya!**



## Tidak adil untuk siapa?

Kita refleksikan sama-sama, yuk! apakah kamu pernah menemukan berita atau mendengar cerita seperti ini?

- Hasil panen petani dibeli dengan sangat murah untuk menekan harganya di pasar
- Pekerja di perkebunan menerima gaji yang sangat rendah
- Ada kelompok yang hanya bisa mengakses makanan murah dan tidak sehat

Kalau kamu belum terbayang, kamu bisa mengambil ponselmu dan mengetik:

petani Indonesia, harga beli murah 🔍

pekerja sawit perempuan 🔍

masyarakat Papua, sagu, beras 🔍

Prinsip sistem pangan global dan industrial adalah: menghasilkan makanan sebanyak-banyaknya dengan harga semurah-murahnya. ***Sebentar. Bukannya bagus? Kan lebih banyak orang jadi bisa makan cukup?***

Di sini lah dilemanya. Di satu sisi, pangan murah mungkin memang sesuatu yang diinginkan agar semakin terjangkau. Tapi, ada produsen dan pekerja pangan yang seringkali harus bekerja berat namun dibayar sangat murah, dengan lingkungan kerja yang dapat mengancam kesehatan mereka. Karena prinsip tadi juga, tanah kita digempur dengan berbagai pestisida dan pupuk kimia yang merusaknya dalam jangka panjang. Kalau tanahnya rusak, gimana nasib generasi selanjutnya?

# Jadi, apa solusinya?

Sistem pangan yang lebih baik punya dua kata kunci utama: **berkelanjutan** dan **berkeadilan**.

## Sistem Pangan Berkelanjutan

Tujuan: Mencapai ketahanan pangan dan pemenuhan gizi untuk semua

Syarat: Caranya tidak membahayakan ketahanan pangan dan gizi generasi masa depan baik itu secara ekonomi, sosial, dan lingkungan.

FAO (2018)

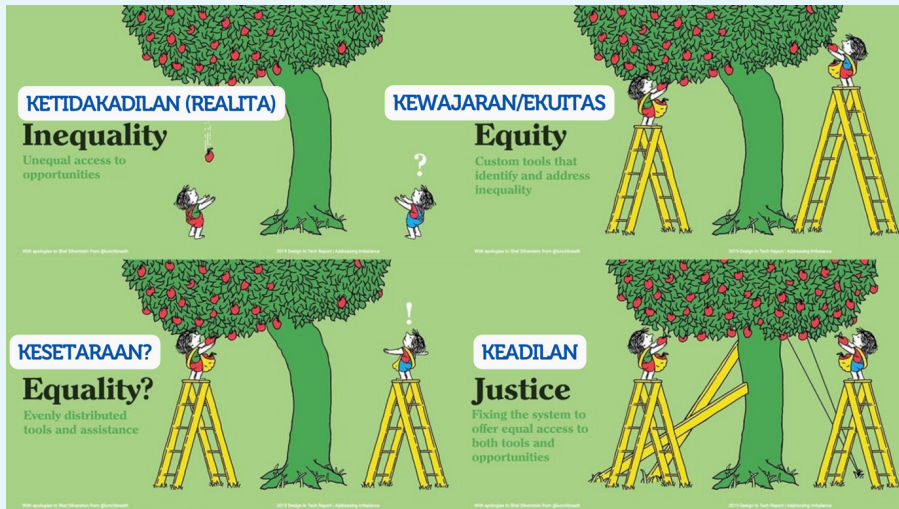
Nah, sistem pangan berkelanjutan harus punya enam kriteria berikut (HLPE, 2020):

- **Produktif dan memberikan kemakmuran** (supaya pangan cukup untuk semua orang)
- **Adil dan inklusif** (semua orang bisa mengakses pangan dan tidak merusak hidup siapapun di dalam sistem ini)
- **Penuh hormat dan mensejahterakan** (semua orang dijamin berhak memilih dan bersuara. Tidak boleh dipaksa, apalagi diberi hanya satu model sistem pangan!)
- **Resilien** (tahan banting dan tetap stabil meski diterpa badai kehidupan)
- **Regeneratif** (menjamin keberlanjutan di setiap sisi)
- **Sehat dan bergizi**



## Sistem Pangan yang Adil

Kenapa Indonesia menjadi negara dengan tingkat kelaparan tertinggi ketiga di Asia Tenggara, tapi di saat yang bersamaan, ada jutaan ton makanan layak konsumsi terbuang setiap tahunnya?



Ilustrasi: Tony Ruth (2019)

Mari kita andaikan pohon berbuah ini sebagai sistem pangan yang menghasilkan buah sebanyak-banyaknya. Walau banyak, tapi struktur pohonnya miring! Jadi, buahnya tidak terdistribusi dengan rata. Hanya segelintir orang yang diuntungkan dan bisa mengakses buahnya.

Saat berbicara akses, kita bisa saja menambahkan tangga untuk membantu semua orang mendapatkan buah dengan mudah. Tapi, kalau strukturnya tidak setara, tetap harus ada orang yang berusaha lebih keras, membayar harga lebih mahal, untuk sekedar mendapatkan haknya, atau dengan kata lain: terdiskriminasi.

Ketika kita coba membenahi si pohon agar lebih seimbang, serta memberikan dukungan akses yang setara sesuai kebutuhan masing-masing, kita dapat melihat secercah sistem yang lebih adil.

Dari perandaian ini, bisakah kamu membayangkan jawaban dari pertanyaan di awal tadi?

Sumber: Global Hunger Index (2024); Bappenas (2021)





Menurutmu kondisi atau identitas apa saja yang bisa membuat seseorang terdiskriminasi haknya atas pangan?

---

---

---

## Aktivitas 2.1. Kuis Berkeadilan

Lingkari mana yang menurutmu adalah praktik keadilan pangan!

**A**

Untuk menghasilkan produk pangan yang murah, A dan perusahaannya menekan gaji karyawan (B) serendah mungkin, hingga berada di bawah upah minimum. B jadi kesulitan untuk mencukupi kebutuhan hariannya.

**B**

Organisasi pemuda setempat di kota N, bersama NGO dan perkumpulan juru masak mempromosikan konsumsi sagu dan membuat produk olahan sagu dengan harga murah agar bisa didistribusikan kepada komunitas-komunitas dengan pendapatan rendah.

**C**

Pasar Sehat merupakan pasar yang memberikan ruang bagi petani skala kecil, petambak ikan, dan pengrajin pangan skala kecil untuk menjual langsung produk mereka dan mempertemukan mereka dengan konsumen.

**D**

Ketika COVID-19 melanda, D sebagai seorang disabilitas Tuli sangat kesulitan, karena informasi soal bantuan sosial tidak disertai dengan layanan juru bahasa isyarat.

**E**

Komunitas perempuan di daerah O mengusahakan bertani di kota dengan menanam sayur dan buah untuk mencukupi kebutuhan keluarga dan komunitas mereka.

**F**

Keluarga L terancam kehilangan mata pencaharian utamanya sebagai nelayan karena proyek pembangunan di pelabuhan yang mencemari pesisir dan membuat ikan-ikan berkurang. Mereka tidak pernah dilibatkan dalam proses perencanaan proyek.

**G**

Di distriknya, N dan keluarganya semakin sulit untuk mengkonsumsi sagu yang dulu adalah sumber pangan subsisten (diproduksi sendiri). Sementara, harga beras di warung-warung di distriknya terlalu mahal.

**H**

Sebagai perempuan kepala keluarga, K berusaha agar ia bisa menjadi nelayan yang mandiri. Namun kartu asuransi nelayan, yang bisa dimanfaatkan untuk memberi bantuan dan subsidi, belum mengakui ibu rumah tangga sebagai penerima manfaat.

**Kunci Jawaban: B, C, E**







## Waspada musuh dalam kepala!

Tidak hanya dari faktor luar, terkadang, kita juga bisa berperan melanggengkan diskriminasi dan ketidakadilan di sistem pangan, loh. Semua itu berawal dari musuh dalam kepala kita: **bias**.

Bias adalah perasaan kuat atau kecenderungan, baik yang disadari maupun tidak, terhadap seseorang atau sesuatu. Bias ibarat kabut yang menghalangi pandangan kita saat sedang mengendarai motor. Bahaya, kan? Soalnya, kita jadi kesulitan untuk menelusuri, meneliti, dan menganalisis permasalahan secara jelas dan objektif.

### Aktivitas 2.2. Biasalah!

Di antara berbagai bias yang dapat kamu temukan di kehidupan sehari-hari, ada bias kelas dan bias gender. Di beberapa pernyataan ini, tulis **(A)** jika kamu pikir pernyataan tersebut adalah **bias kelas**, dan **(B)** untuk **bias gender**.

-  "Perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi karena akhirnya mereka akan menikah dan mengurus keperluan rumah tangga."
-  "Orang kaya lebih mengerti dan peduli soal kesehatan dan gizi keluarga dibandingkan orang miskin."
-  "Restoran mewah lebih peduli mengurangi limbah makanan daripada warung makan pinggir jalan."
-  "Perempuan seharusnya tinggal di rumah dan mengurus anak, sementara laki-laki pergi bekerja."
-  "Petani dan nelayan tetap miskin karena mereka tidak rajin bekerja."
-  "Laki-laki butuh makan lebih banyak dan lebih dulu karena mereka mengeluarkan tenaga paling banyak untuk bekerja."

#### Bias Gender

Seseorang dilihat dan diperlakukan berbeda hanya karena gendernya, seperti laki-laki atau perempuan. Alhasil, menghambat semua orang memperoleh kesempatan dan perlakuan yang sama secara objektif.

#### Bias Kelas

Seseorang atau sekelompok orang dilihat dan diperlakukan berbeda karena kelas sosial (pekerjaan, pendapatan, atau latar belakang) maupun status ekonominya.



**“Seorang terpelajar harus sudah berbuat adil sejak dalam pikiran, apalagi dalam perbuatan.”**

Pramoedya Ananta Toer

Ketika kita sudah dapat berkomitmen untuk mengatasi bias dan mengusahakan sistem pangan yang adil, kita bisa melangkah lebih maju menuju: sistem pangan berbasis hak!

### **Sistem pangan berbasis hak**

Di bagian sebelumnya, kita sudah belajar ada banyak aktor yang terjalin di dalam sistem pangan, atau kerap disebut “pemegang kepentingan”. Nah, ada konsep sistem pangan yang melihat kalau pangan adalah hak asasi manusia (HAM), bukan hanya barang dagangan semata, yaitu: sistem pangan berbasis hak!

Artinya, tanpa pilih-pilih, semua orang harus bisa makan. Tidak boleh ada yang kelaparan, termasuk mereka yang tidak mampu membelinya. Di sini, negara adalah penanggung jawab utamanya, dan semua orang adalah pemegang kepentingan, atau lebih tepatnya, pemangku hak.

Sejalan dengan prinsip sistem pangan yang berkelanjutan, sayap organisasi masyarakat sipil dan gerakan sosial di dalam Komite Ketahanan Pangan PBB, yaitu CSIPM (2021), pernah merumuskan visi kolektif sistem pangan yang berbasis HAM. Singkatnya, bagi mereka, sistem pangan harus:



Suara dan kepentingan komunitas > sektor privat seperti perusahaan besar (dalam membuat kebijakan)



Melindungi alam, hak-hak produsen pangan skala kecil (seperti petani atau nelayan di sekitarmu), dan masyarakat adat jadi prioritas!



Pangan 'asli' > pangan ultra proses atau instan



Produksi pangan tidak membahayakan lingkungan dan pekerja dalam seluruh sistemnya



Pengetahuan kolektif, inovasi, dan praktik masyarakat adat, produsen pangan skala kecil (seperti petani dan nelayan di sekitarmu), jadi prioritas

Lalu, ketika kita, aktor yang bukan 'negara', ingin menciptakan suatu inisiatif terkait pangan yang berbasis hak, apakah bisa?

**Bisa sekali!** Kita dapat menciptakan inisiatif dan gerakan untuk mendorong terwujudnya hak atas pangan oleh negara, atau inisiatif yang turut mengikutsertakan prinsip-prinsip HAM.

### Aktivitas 2.3. Latihan untuk Peka HAM!

HAM punya enam prinsip utama. Yuk, main sambil belajar! Dengan pulpen/pensilmu, hubungkan skenario inisiatif pangan ini dengan prinsip HAM yang sudah mereka terapkan.

Skenario	Prinsip
<p>Dalam sebuah komunitas pertanian ramah lingkungan, terdapat pertemuan rutin yang bisa dihadiri semua pihak, dan semua dapat berkontribusi.</p>	<p>Non-diskriminasi dan kesetaraan (Tidak membeda-bedakan, semua setara)</p>
<p>Pemerintah lokal membantu komunitas untuk memperoleh informasi yang jelas soal proyek pembangunan di suatu wilayah: melihat izin lingkungannya, kontrak kerja, dan rencana pembangunannya.</p>	<p>Partisipasi (Dari semua pihak, ya!)</p>
<p>Inisiatif pasar sehat membuka kesempatan bagi siapapun, baik perempuan atau laki-laki, untuk berjualan di pasar sehat. Biaya sewa lapaknya pun rendah, sehingga terjangkau bagi mereka yang tergolong miskin.</p>	<p>Harga diri manusia (Menghindari praktik yang merendahkan martabat seseorang untuk hidup pantas dan layak)</p>
<p>Sebuah inisiatif wirausaha menargetkan perempuan di wilayah J yang jarang dijangkau dalam pelatihan dari desa untuk dapat pelatihan bertani dan mengolah produk pertanian kreatif. Seiring waktu, perempuan tersebut bisa punya usaha sendiri.</p>	<p>Akuntabilitas (memastikan tanggung jawab dan peran dilaksanakan!)</p>
<p>Proyek pangan F membuat sistem di mana komunitas berpenghasilan menengah ke bawah dapat melihat alur bantuan sosial pangan dan mengadakan tindak penyimpangan,</p>	<p>Mendukung untuk berdaya (Mendukung suatu kelompok menjadi mandiri, paham, dan kritis)</p>
<p>Gerakan orang muda melakukan advokasi kebijakan bagi petani dampungannya agar memperoleh pendapatan yang layak atas hasil panen dan kerja mereka.</p>	<p>Transparansi (Informasi dan proses pembuatan keputusan bisa diakses!)</p>

**Kunci Jawaban: 1) partisipasi, 2) transparansi, 3) non-diskriminasi, 4) mendukung untuk berdaya, 5) akuntabilitas, 6) harga diri manusia**

## Aktivitas 2.4. Kombinasi Imajinasi

Kini, kita tahu bahwa sistem pangan yang kita butuhkan adalah sistem pangan yang berkelanjutan, berkeadilan, dan berbasis hak.

Setelah memahami semua, mari kita endapkan sejenak pengetahuan ini. Sekarang waktunya kita berandai-andai dengan menggambar! Jangan lupa untuk menanyakan juga hasil gambar teman-temanmu, ya.

*Seperti apa  
sistem pangan  
yang kamu inginkan?*

*Inisiatif seperti  
apa yang bisa  
membantu kita  
mencapainya?*

Bagian 3.  
**Isi Piringku,  
Selokal Apa?**



Bayangkan dirimu adalah pembaca yang dihadapkan dengan judul-judul artikel berita seperti ini:

**KETAHANAN PANGAN**

## Pangan Lokal Hadapi Tekanan dari Berbagai Aspek

Pangan lokal di berbagai daerah menghadapi banyak tekanan. Selain masuknya beras, tekanan juga berupa alih fungsi lahan dan deforestasi serta pembangunan ekonomi industri.

**TAJUK RENCANA**

## Kabar Pangan dari Pulau

Kerentanan pangan di pulau-pulau kecil adalah kenyataan. Di sisi lain, keragaman pangan lokal terus berkurang.

Audio Berita 3 menit

ipas  
17 2023 02:45 WIB - 2 menit baca

A Teks

### Keragaman Tanaman Pangan Makin Terancam

oleh Luh De Suriyani [Denpasar] di 15 September 2022



Olahan pangan  
Setelah

KOMPASAGUS SUSANTO  
Bogor

### Beras Mendominasi? 5 Makanan Pokok Indonesia Ini Terancam Punah

M Nurhadi | Suara.Com

Jumat, 23 Februari 2024 | 16:37 WIB



Sumber:

Kompas (2023); Suriyani (2022); Nurhadi (2024);  
Pandu (2023)

Menurutmu, apa  
tema yang muncul?

---

---

---

kira-kira kenapa ya  
Indonesia bisa mengalami  
fenomena ini?

---

---

---





## Memahami Arti Pangan Lokal

Banyak artikel berita di internet yang menceritakan kalau orang Indonesia “terobsesi” makan nasi, padahal ada banyak makanan pokok lain di berbagai wilayah seperti jagung, ubi, singkong, ketela, sagu, hingga sorgum. Dengan kata lain, pola makan kita jadi semakin seragam.

Saat ini, pangan lokal yang beragam, entah itu makanan pokok, sayuran, buah-buahan, dan lauk-pauk, memang mulai tergerus dengan komoditas lain yang dianggap lebih menguntungkan. Sekarang pertanian di Indonesia lebih fokus pada produksi pangan seperti nasi, makanan berbasis tepung terigu atau tepung gandum, daging unggas seperti ayam broiler, dan produk dari susu (Mulia Nurhasan dkk, 2021). Kondisi ini **memengaruhi konsumsi harian kita yang jadi itu-itu saja**. Pangan lokal dan tradisional Indonesia seperti sagu, sayur daun hijau, polong segar, dan daging hewan liar pun jadi jarang dimakan (Nurhasan, 2022).

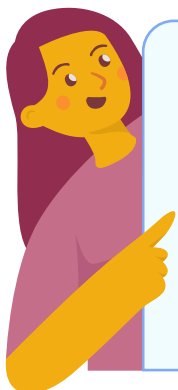
*Tapi sebenarnya,  
apa saja yang termasuk  
pangan “lokal”?*

Pangan lokal adalah segala pangan yang bisa dimanfaatkan, dikonsumsi, dan diolah oleh suatu komunitas secara **turun-temurun**. Biasanya, pangan ini tumbuh atau diproduksi di area sekitar komunitas tersebut tinggal, dan berkaitan erat dengan aspek sejarah, budaya, serta lingkungan di sana. Jadi, pangan lokal sangat terkait dengan karakteristik alam sekitar dan cara unik suatu komunitas mengolahnya!



Apakah di wilayahmu masih ada pangan lokal yang sering dikonsumsi sehari-hari? Atau, apakah kamu tahu jenis-jenis pangan lokal dan resep cara mengolahnya?

### Aktivitas 3.1. Bincang Pangan dengan Para Tetua



Untuk menjawab pertanyaan di atas, mungkin kamu perlu berbicara dengan mereka yang sudah hidup lebih lama darimu dan pernah menyantap berbagai macam pangan lokal.



#### Yang harus kamu lakukan:

1. Siapkan buku catatan dan alat tulis.
2. Siapkan indra pendengaran, penglihatan, bahkan mungkin pengecap!
3. Sekarang renungkan: adakah orang yang lebih tua darimu, yang bisa menceritakan padamu soal pangan-pangan lokal yang dulu lazim dikonsumsi dalam keseharian? Bisa jadi mereka adalah orang tuamu, kakek-nenekmu, atau bahkan tetanggamu!
4. Tugasmu adalah meminta waktu mereka selama 30-45 menit, kemudian bertanya dan mendengarkan kisah mereka soal **pangan lokal, baik yang masih ada maupun sulit ditemukan hingga saat ini**. Kisah ini bisa meliputi jenis-jenis pangan lokal, cara mengolah dan resep jitu agar lezat disantap, dan alasan mengapa pangan itu bisa tetap eksis ataupun perlahan dilupakan.
5. Jangan lupa catat dan jelaskan juga mengapa kamu perlu mendengarkan kisah mereka.

#### Panduan pertanyaan:

1. Semua orang senang bicara soal makanan. Mari mulai dengan: bapak/ibu/kakek/nenek (selanjutnya disebut sebagai "kamu") sehari-hari makan apa? Adakah makanan tertentu yang menjadi favorit? Mengapa menjadi favorit?
2. Apakah di antara makanan itu, ada yang bahan-bahannya memang tumbuh, dikumpulkan, atau didapatkan dari sekitar sini (lokal)? Apa saja?

3. Bagaimana cara menyiapkan, mengolah, atau memasak agar semakin lezat?
4. Dalam ingatanmu, adakah makanan-makanan lokal yang dulu biasa disantap dan sekarang sudah tidak ada lagi? Jika ada, apa yang paling diingat? Mengapa? Bisa kamu deskripsikan rasanya?
5. Menurutmu, mengapa makanan itu sudah jarang dikonsumsi?  
 Kamu juga bisa menggali lebih dalam dengan menanyakan:  
 ... apakah karena kondisi alamnya sudah berubah?  
 ... apakah sudah tidak ada lagi yang mencari?  
 ... apakah karena sudah tidak ada lagi yang suka?  
 ... apakah karena sudah tidak ada lagi yang bisa mengolah? (Tapi tunggu sampai mereka selesai bercerita dulu, ya!)
6. Apakah ada perbedaan antara pangan lokal/tradisional dengan pangan zaman sekarang? Di mana letak perbedaannya? Kamu lebih suka pangan lokal dulu atau pangan yang banyak dimakan sekarang?
7. Jika ada satu pangan lokal harus dicicipi oleh generasi muda, apakah itu? Pangan ini boleh jenis pangan lokal yang mungkin sudah sulit, atau tidak bisa ditemukan.

Sekarang, kamu bisa mengisi ini sesuai dengan hasil bincang panganmu:



*Pangan lokal  
di sekitarku  
yang ku ketahui*



Sebelum bincang pangan	Sesudah bincang pangan

Alasan pangan lokal jadi tidak sering disantap lagi:

---

---

---

Hal menarik soal pangan dari perbincangan tadi:

---

---

---

Pangan lokal yang paling ingin kucicipi dari cerita tadi:

---

---

---

Apa kelebihan dan kekurangan pangan lokal tadi jika dibandingkan dengan pangan sehari-hari zaman sekarang? Kenapa?

---

---

---

## Kenapa harus lokal?

Pangan lokal adalah kunci dari pola makan yang sehat dan berkelanjutan. Soalnya:

- Pangan lokal itu beragam dan mendorong pola makan kita jadi beragam. Jadi, kita bisa mendapat lebih banyak vitamin dan mineral untuk hidup sehat. Misalnya, di Ende, Nusa Tenggara Timur saja, ada 285 tumbuhan pangan lokal yang bisa dikonsumsi!
- Pangan lokal sifatnya adaptif pada lingkungan tempat ia tumbuh ataupun tinggal. Alhasil, mereka lebih tahan banting terhadap gangguan iklim dan bencana. Misalnya, jenis-jenis padi ladang di Kalimantan Tengah yang tahan kemarau panjang, dan tanaman sagu di Papua yang lebih tahan banjir.
- Pangan lokal lebih ramah lingkungan karena jaraknya yang lebih dekat dengan kita, jadi tidak perlu dikirim jauh-jauh yang menghasilkan banyak emisi karbon. Beberapa pangan lokal juga tidak membutuhkan bahan-bahan kimia untuk tumbuh dan berkembang.

Sumber: Nurhasan dan Panggabean (2023); Nurhasan et al (2021); Mantasa (2023)

Pentingnya pangan lokal untuk sistem pangan Indonesia yang lebih tahan guncangan dan berkelanjutan ini juga disadari oleh pemerintah kita! Hal ini ditandai dengan terbitnya Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 81 Tahun 2024 tentang Percepatan Penganekaragaman Pangan Berbasis Potensi Sumber Daya Lokal. Perpres ini menjadi dasar agar semakin banyak pangan lokal yang tersedia, terjangkau, dimanfaatkan, serta memberi dukungan pada pengembangan usaha pangan lokal.



Pindai QR untuk menelusuri aneka pangan lokal di Indonesia! Dalam situs pendokumentasian pangan ini, siapapun termasuk kamu, dapat turut berkontribusi mengunggah data soal pangan lokal di sekitar.



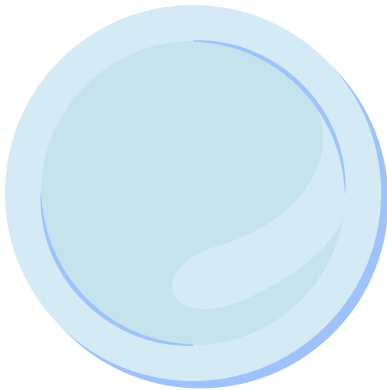
Situs [www.nusantarafoodbiodiversity.org](http://www.nusantarafoodbiodiversity.org) diinisiasi oleh Ahmad Arif (jurnalis), Said Abdullah (KRKP), Puji Sumedia (KEHATI), dan Mulia Nurhasan (CIFOR).

## Aktivitas 3.2. Seberapa Bergizi, Seberapa Lokal?

### #1 Seberapa Bergizi?

Bayangkan lingkaran di bawah ini sebagai sebuah piring kosong! Di piring tersebut, gambarkan menu makanmu kemarin: Apa makanan pokoknya? Lauknya? Sayurnya? Buah-buahannya? Gambarkan sesuai porsi, ya. Misalnya, nasinya setengah piring, lauk sesendok makan, dan seterusnya.

#### Makan siang



---

---

---

Nah, sekarang, coba bandingkan isi piringmu dengan anjuran “Isi Piringku” dari Kementerian Kesehatan Indonesia. Singkatnya, ini adalah pedoman porsi makan minum yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan gizi kita setiap harinya.



Pelajari selengkapnya di:



Sumber: Kemenkes, 2022

Apa hasil amatan kamu?

---

---

---

Jika ternyata isi piringmu kurang beragam atau tidak sesuai dengan pedoman tadi, menurutmu, kenapa hal itu terjadi?

---

---

---

Aktivitas ini mendorong kita untuk merefleksikan keragaman pangan lewat isi piring kita, tapi tidak berarti untuk menyalahkan gaya hidupmu, ya! Kita sudah belajar kalau persoalan pangan dan kegiatan makan dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk kondisi struktural seperti politik pangan dan kondisi lingkungan yang bisa jadi tidak mendukung untuk konsumsi pangan lokal dan beragam, atau adil aksesnya bagi komunitas tertentu.

Misalnya, komunitas Dayak Ngaju di Kalimantan Tengah kini mulai sulit mengonsumsi pangan lokal karena tradisi berladang dengan cara membakar mereka tidak lagi bisa dilakukan karena terbitnya peraturan soal larangan membakar (Arif dan Triwibowo, 2022). Bergeser sedikit lebih jauh ke Amerika Serikat, beberapa komunitas kulit hitam dan berwarna di sana juga mengalami stigma ketika ingin mengonsumsi pangan lokal karena dinilai "tidak sehat" (Nittle, 2020). Pangan sehat juga sulit mereka akses karena pemukimannya dipadati dengan tempat penjualan makanan cepat saji dan tidak bergizi, sementara pangan yang sehat sulit dijangkau karena jarang atau mahal.

## #2 Seberapa Lokal?

Di Bagian 1 tentang Sistem Pangan, kamu sudah coba menggambar dari mana panganmu berasal. Sebagian darimu mungkin mengalami kesulitan, karena cukup mustahil untuk mengetahui dari mana asal pangan kita jika kita membelinya dari pasar. Bisa sih, menelusuri di mesin pencari di Google seperti ini: "(sebut pangannya) di (sebut tempat tinggalmu: kota atau kabupaten) berasal dari mana". Tapi, jawabannya pun sering tidak ada atau tidak jelas. Apalagi kalau kita membeli produk makanan pabrikan yang bahan bakunya banyak diimpor.

Seringkali, stok pangan di pasar disuplai dari banyak wilayah di Indonesia, bahkan dari luar Indonesia. Lihat deh, kemungkinan sejauh mana panganmu telah mengembara.

*Impor  
dari  
mana?*



sebagian dari Vietnam, Thailand, Pakistan, India, Myanmar



dari India, Argentina, Brazil, Thailand, Paraguay



dari Sri Lanka, India, Turki, Ukraina, dan Jepang.

Bisa jadi, menu makanmu hari ini mengandung pangan-pangan ini. Menggantinya dengan pangan lokal yang kamu tahu diproduksi **dari siapa** dan **berasal dari sekitarmu** bukan hanya memangkas jejak karbon yang memperparah kerusakan iklim, tetapi juga mengurangi potensi ketidakadilan yang tidak kita ketahui dalam sistem pangan global!



Bagian 4.  
**Orang Muda dan  
Sistem Pangan**

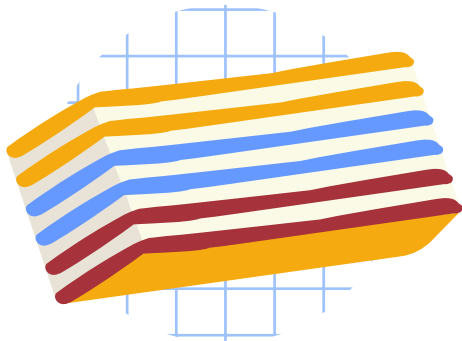


## Semua berhak terlibat: partisipasi orang muda yang inklusif dan bermakna

Orang muda adalah kelompok orang berusia muda, yang rentang umurnya bisa berbeda-beda di tiap negara. Kalau di Indonesia, menurut Undang-Undang Kepemudaan, orang muda adalah mereka yang berusia 16-30 tahun. Nah, meski beda-beda, setiap orang muda punya satu kesamaan, yaitu: sama-sama dalam masa transisi dari anak menjadi dewasa. Atau sederhananya, masa serba tanggung!

Kamu sendiri mungkin merasakan: tidak lagi diperlakukan seperti anak-anak yang diajari ini itu, tetapi juga belum sepenuhnya dianggap sebagai orang dewasa saat mengemban suatu tanggung jawab. Diharapkan jadi bonus demografi pembawa perubahan besar bagi bangsa, padahal mencari kerja untuk sehari-hari saja sulitnya minta ampun. Diminta jadi pemimpin, tapi tidak pernah ditanya pendapatnya.

Karena masa serba tanggung ini, kita jadi punya kerentanan khas, baik itu secara ekonomi, politik, sosial, maupun budaya. Namun, ada catatan penting! Ketika kita berbicara "orang muda", "orang muda" mana yang kita maksud? Soalnya, kita tidak bisa memukul rata semua orang muda itu sama.



Seperti kue lapis, orang muda punya berbagai lapis identitas. Hal ini membuat pengalaman setiap orang muda jadi unik di tiap kebudayaan, dan sangat tergantung dengan aspek seperti gender, kelas, kondisi ekonomi, lokasi tinggal, maupun hubungan antargenerasi mereka (Glover dan Sumberg, 2020).

Sekarang, coba tuliskan tuntutan besar bagi orang muda yang sering kamu dengar!

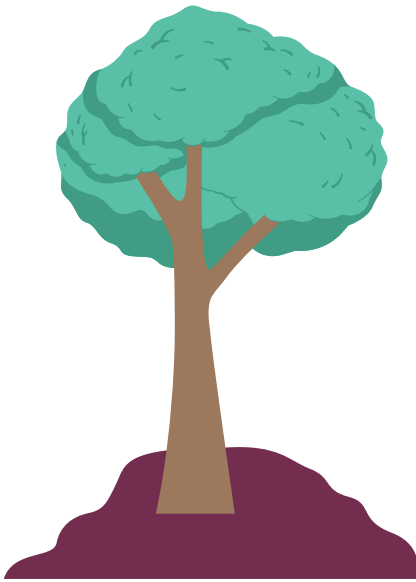
*kata orang,  
orang muda  
itu harus?*

---

---

---

---



## Oke, sekarang kita ambil satu contoh.

“Pemuda Indonesia harus kreatif, inovatif, dan berani berwirausaha demi menggerakkan pembangunan ekonomi bangsa!”

Seringkali, ekspektasi ini membuat ilusi kalau kesuksesan dan hidup orang muda yang berkualitas bisa dicapai selama mereka punya tekad, kemauan, dan resiliensi yang kuat. Tentu, hal ini ada benarnya.

Namun, pohon tidak dapat tumbuh besar dan kokoh, seunggul apapun benihnya, jika tidak ada tanah yang subur, air yang mengalir, dan sinar matahari yang sesuai. Kamu, sebagai orang muda, juga perlu lingkungan pendukung yang baik untuk tumbuh dan memaksimalkan potensimu.

## Sebelumnya, kenali hakmu!

Pada dasarnya, sebagai orang muda, kamu memiliki hak untuk berpartisipasi di dalam berbagai ruang, program, dan kebijakan. Ketika kita digadang-gadang menjadi pendorong dunia yang lestari, program pembangunan dan ruang-ruang pengambilan keputusan di sekitar terlebih dahulu harus mencoba jadi inklusif dan menjamin partisipasi bermakna.

Inklusif	Bermakna
Orang muda, dengan segala keragaman identitasnya, dilibatkan dan diberi ruang untuk berpartisipasi secara penuh. Mereka harus diberikan pilihan dan peluang tanpa didiskriminasi karena identitasnya.	Orang muda dilibatkan secara aktif, pandangannya dipertimbangkan dan dihormati, serta diberi kesempatan untuk memengaruhi institusi atau komunitasnya.

### Aktivitas 4.1. Ini atau Itu?

Untuk melihat pengalamanmu sendiri terkait partisipasi yang inklusif dan bermakna, mari lihat kotak INI dan ITU. Skenario ini adalah keterlibatan kamu sebagai orang muda di kegiatan atau ruang yang dipimpin orang dewasa. Lingkari skenario serupa yang pernah kamu alami.

INI	ITU
<p>Kamu diminta untuk ikut suatu acara karena kamu adalah “anak muda” atau “orang muda”. Tapi, kamu tidak pernah dilibatkan dalam rapat-rapat perencanaan acaranya atau ditanya bagaimana pendapatnya.</p>	<p>Kamu diajak untuk ikut menyukseskan suatu program. Penanggungjawab program tersebut menyampaikan dengan jelas di awal kemungkinan dan dampak yang bisa muncul dari program tersebut, entah itu baik ataupun buruknya.</p>
<p>Akan ada perlombaan tingkat desa! Sebagai orang muda, kamu diminta ikut dan menyiapkan acaranya, dengan janji akan dibantu dan kalau menang lomba, akan mendapat sebagian dari hadiahnya. Tapi setelah kalian menang, hadiah bahkan bantuan itu tidak pernah datang.</p>	<p>Kamu diminta untuk ikut suatu acara karena kamu adalah “anak muda” atau “orang muda”. Rapat acara selalu mempertimbangkan waktu saat kamu tidak sibuk. Mereka juga menanyakan pendapatmu dan mencatat pendapatmu.</p>
<p>Kamu diajak ikut suatu program, yang isunya sangat kamu suka. Alhasil, kamu banyak menyumbang pendapatmu. Orang-orang dewasa di sekitarmu mendengarkanmu, sih. Tapi kok, program yang akhirnya dilaksanakan tidak pernah sejalan dengan satu pun pendapatmu ya?</p>	<p>Dalam sebuah kegiatan, kamu dilibatkan dalam proses untuk perencanaan sampai pelaksanaan. Bahkan kamu dipilih untuk menjadi ketua satu acara di dalam program tersebut, untuk menentukan konsep, bentuk, dan pengisi acaranya.</p>
<p>Kamu ditugaskan untuk membacakan sebuah pidato dalam acara. Tetapi sampai menjelang hari H, tidak ada kabar atau instruksi buatmu untuk menulis pidato. Tiba-tiba, kamu diberi teks yang ternyata sudah ditulis orang lain karena dianggap belum cukup mengerti.</p>	<p>Kamu memutuskan untuk pergi ke kantor desa untuk memprotes kebijakan yang merugikan kamu dan menginginkan kebijakannya untuk diubah. Pemerintah desa mendengarkanmu dan mencari cara untuk mengakomodasi pendapatmu.</p>

Sekarang, hitung jumlah lingkaran pada masing-masing kolom.

INI	ITU

Hasil:

ITU > INI	Selamat! Kamu pernah mengalami proses partisipasi yang bermakna dan menghargaimu sebagai orang muda.
INI > ITU	Waduh. Bisa jadi kamu lebih sering menghadapi situasi di mana partisipasimu hanya dijadikan <b>token</b> belaka. Bahkan, bisa jadi kamu pernah mengalami <b>manipulasi</b> .
ITU = INI	Pengalamanmu berimbang! Di satu sisi, kamu pernah terlibat partisipasi yang inklusif dan bermakna, tapi di sisi lain, kamu juga pernah mengalami <b>tokenisme</b> dan <b>manipulasi</b> .

### Apa itu manipulasi?

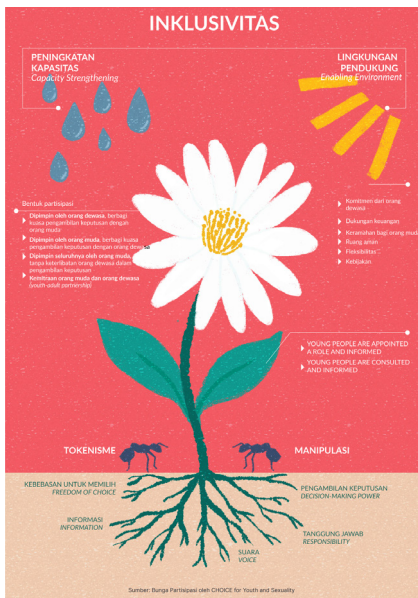
Identitasmu sebagai orang muda dimanfaatkan untuk mendukung suatu agenda, tanpa izinmu. Tapi kesannya, seperti kamu yang membuat atau mendukung mereka.

Contoh: Ada acara peluncuran program yang bilang ke publik kalau, "100 pemuda Kabupaten X mendukung program Y". Tapi, kamu dan teman-temanmu hanya diwajibkan dan diberitahu untuk datang sebagai penonton dalam acara itu, lalu pulang.

### Apa itu tokenisme?

Kamu sebagai orang muda hanya dilibatkan secara simbolis, tanpa ada usaha untuk memberikan kamu ruang bersuara, bertanggungjawab, dan terlibat dalam pengambilan keputusan. Jadi, kamu tetap dapat pilihan untuk memilih ikut atau tidak, tapi keterlibatannya hanya di "permukaan" saja.

Contoh: Kamu diundang dalam suatu forum sebagai perwakilan orang muda, tapi pendapatmu tidak didengar atau dikesampingkan, apalagi dilibatkan dalam membuat keputusan.



## Seharusnya, oh, seharusnya...

Kedua hal tadi tidak boleh terjadi, karena partisipasi kita semua, alias KW! Idealnya menurut konsep **Bunga Partisipasi** yang dikembangkan oleh CHOICE For Youth and Sexuality, ada elemen-elemen dasar yang harus dipenuhi agar partisipasinya bermakna.

Sumber ilustrasi: CHOICE for Youth and Sexuality

### Orang dewasa perlu memberikan kita:

- Kebebasan untuk memilih
- Akses untuk informasi yang lengkap soal suatu program, aktivitas, atau kebijakan. Misalnya, tujuan, peranmu, serta peluang yang bisa kamu peroleh.
- Kuasa untuk mengambil keputusan, menyuarakan pendapat, dan didengarkan.
- Peran dan tanggung jawab untuk bertindak mandiri.

### Setelahnya, kamu juga didukung dengan:

- Penguatan kapasitas
- Lingkungan yang mendukung. Seperti dukungan dan perlakuan setara dari orang dewasa, dukungan keuangan, ruang yang aman dan nyaman, maupun fleksibilitas untuk mengakomodir kebutuhanmu.

Semoga, pengetahuan ini dapat mendukung kamu mewujudkan pelibatan yang bermakna dalam inisiatif panganmu, ya!

Pindai barcode ini untuk mengenal Bunga Partisipasi lebih dalam:



## Kenapa kita harus terlibat?

*Menurutmu, kenapa orang muda perlu untuk dilibatkan dalam sistem pangan?*

---

---

---

---

Salah satu alasannya, di berbagai negara, kita sebagai orang muda adalah **kelompok usia dengan populasi terbesar**, termasuk di Indonesia (HLPE-FSN, 2021; Glover dan Sumberg, 2020). Bayangkan, pada tahun 2023, penduduk usia muda di Indonesia saja diperkirakan Badan Pusat Statistik (BPS) berjumlah 23,18% atau **hampir seperempat** dari total penduduknya (Rizaty, 2024). Tapi, sudahkah kondisi sistem pangan yang ada mewakili kebutuhan dan aspirasi kita?

Kamu mungkin sering mendengar “bonus demografi” atau “Indonesia Emas 2045”, yang intinya didasari oleh asumsi kalau di tahun 2020-2035 kita sebagai orang muda terserap maksimal dalam pekerjaan di sektor tertentu, termasuk sektor pangan, perekonomian Indonesia bisa melesat tinggi.

Namun...

**Ini berarti orang muda ada di garda terdepan untuk semua perubahan dalam sistem pangan maupun pertanian.** Syukur-syukur kalau perubahannya baik. Tapi kalau tidak ada perubahan yang berarti, orang muda pula yang akan tetap menghadapi masalah pangan seperti yang kamu hadapi, alami, saksikan, dan tulis di bagian awal jurnal ini.

Permasalahan ini berhubungan juga dengan masalah lapangan pekerjaan yang tidak layak dan memenuhi hak orang muda untuk hidup berkualitas, terutama dalam sektor pangan. Padahal, sebagian besar orang muda bekerja dan menggantungkan kebutuhan hidup mereka dari sistem pangan.

Pasti kamu kenal orang muda yang enggan terjun ke sektor pertanian karena kerap dianggap tidak dapat menjamin kedua hal tadi. Atau mungkin, kamu juga merasa demikian.

Terkait ini, ada penelitian menarik dari professor Ben White (2020) di Yogyakarta. Ternyata, ketertarikan orang muda untuk bertani dipengaruhi oleh **akses** mereka terhadap tanah dan **sumber daya**, yang seringkali **tidak** atau **belum** bisa mereka miliki saat masih muda. Barulah ketertarikan ini bisa berubah ketika mereka mendapat tanah ataupun sumber daya dari warisan, atau saat orang tuanya tidak mampu lagi menggarap.

Bayangkan bagaimana jadinya, kalau orang muda mendapat akses atas tanah atau sumber produktif lainnya dari kanal lain, tanpa harus sampai menunggu warisan? Misalnya, dukungan pemerintah, atau tata kelola agraria (lahan) yang bisa menjamin akses orang muda terhadap tanah? Jadi lagi-lagi, ini tentang lingkungan pendukung.

## Bekal awal untuk berjalan lebih jauh

Apa saja aspek penting bagi orang muda supaya bisa berpartisipasi dan bekerja di sistem pangan secara berkelanjutan (HLPE, 2021)? Yuk, kita cek dan refleksikan!



### Lapangan kerja dan hak untuk bekerja

Sudah adakah peluang kerja yang layak, aman, dan menarik untukmu?



### Akses terhadap sumber daya

Sudahkah kamu mendapat dukungan bekal awal seperti tanah, tenaga kerja, pengetahuan, dukungan keuangan, dan ataupun akses ke pasar?



### Pengetahuan, warisan, dan pembelajaran antargenerasi

Sudahkah kamu mendapat pengetahuan yang cukup untuk memulai? Entah itu dari sekitar ataupun dari generasi kakek-nenek serta ayah-ibumu?



### Inovasi teknologi

Sudahkah ada macam-macam inovasi dalam pangan yang bisa kamu dapat? Tidak melulu soal **gadget**, tapi bisa juga inovasi sosial seperti model pertanian yang mendukung keberlanjutan lingkungan dan komunitas.



Dari empat aspek ini, mana yang paling menarik untukmu? Mengapa?

---

---

---

## Kata data dan kata kamu: melihat konteks Manggarai Barat

Sekarang, yuk kita lihat konteks Manggarai Barat seputar orang muda dan sistem pangan dari dua sumber kredibel: statistik/penelitian dan pengalaman keseharianmu sendiri! Dalam bagian **Kata Kamu**, tuliskan refleksimu soal bagian **Kata Data** dengan mengeksplorasi pertanyaan seperti:

Apakah itu juga yang kamu rasakan? Setuju atau tidak? Contoh sehari-hari yang kamu lihat seperti apa?

Karena kamu adalah ahli dari pengalamanmu sendiri, menurutmu kenapa itu terjadi?

Kalau kamu tidak merasa data ini senada dengan pengalamanmu, bagikan cerita versimu ya!

## Kerja dan Merantau

  
Kata Data

Di tahun 2019, terdapat 31,3% orang muda usia 15-34 tahun di Manggarai Barat, 62% di antaranya memiliki pekerjaan. Tapi, hanya setengahnya yang bekerja di Manggarai Barat, sementara yang lainnya pergi bermigrasi ke kota lain.(BPS, 2024a).

  
Kata Kamu

## Masih banyak yang bekerja di produksi pangan!

### Kata Data

Sebagian besar penduduk bekerja sebagai tenaga usaha tani, kebun, ternak, ikan, hutan, dan perburuan (BPS, 2024a). Kelompok usia muda masih banyak yang bekerja di sektor pertanian dan perikanan, meski masih lebih sedikit dari kelompok usia dewasa (BPS, 2024b).

### Kata Kamu

## Tantangan bagi perempuan untuk terlibat

### Kata Data

Pada tahun 2023, Indeks Ketimpangan Gender di Manggarai adalah sekitar 0.523 (BPS, 2024c). Artinya, ada kesenjangan yang lumayan besar antara perempuan dan laki-laki misalnya dalam hal pendidikan, kesempatan kerja, ataupun kualitas kesehatan. Studi dari Pak Ben White (2020) tadi juga bilang, perempuan tidak memiliki hak waris tanah, jadi baru dapat mengakses tanah dari izin pihak keluarga laki-laki seperti ayah atau saudaranya.

### Kata Kamu

## Destinasi pariwisata premium dan pangan: tantangan dan/atau peluang?

### Kata Data

Labuan Bajo, Manggarai Barat ditetapkan menjadi destinasi wisata premium untuk menarik minat turis dalam negeri maupun luar negeri sejak 2019. Ada yang bilang ini potensi, ada juga yang khawatir bisa jadi masalah.

### Kata Kamu



Labuan Bajo dilihat dari Puncak Waringin.  
Sumber foto: ANTARA/Aloysius Lewokeda (2021)

## Aktivitas 4.2. Siraman Dukungan Untukku si Tumbuhan

Bayangkan dirimu sebagai benih yang punya kekayaan genetik. Di dalam benih ini terkandung semua kekuatan dan potensimu untuk menjadi tumbuhan yang kuat, dengan bunga yang mekar. Untuk tumbuh dengan indah, kamu butuh dukungan seperti air, sinar matahari, tanah, dan spesies lain.

Mari kita petakan bersama! Caranya:

Tulis **kekuatan** dan **potensimu** di area benih.

Lalu, tuliskan **bekal dukungan apa yang kamu perlukan** dari sekitar agar kamu dan inisiatif panganmu dapat lebih sukses dan berhasil!

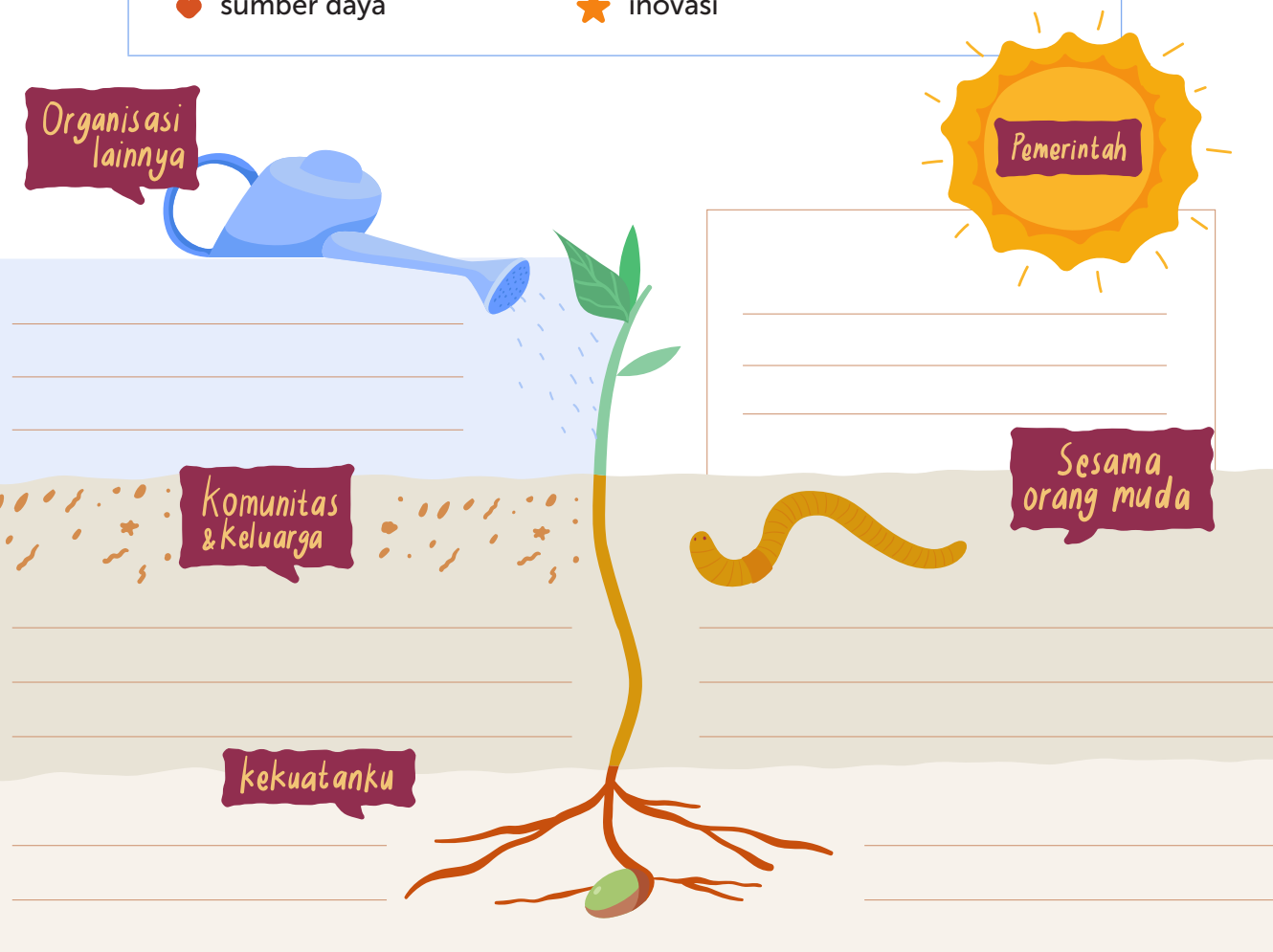
Terakhir, menurutmu, bekal tadi masuk ke aspek mana? Tandai tiap poin dengan simbol berikut:

● pekerjaan

▲ pengetahuan

♥ sumber daya

★ inovasi



Bagian 5.

**Dari Angan untuk  
Pangan: Waktunya  
Bergerak Bersama!**



Tidak ada resep yang sama saat membuat suatu inisiatif pangan, apalagi yang jitu membasmi semua permasalahan pangan.

Tapi, kita telah belajar bahwa:



Dunia kita perlu perubahan mendasar agar sistem pangan jadi lebih adil, berkelanjutan, dan berbasis hak.



Sistem pangan lokal bisa membantu kita untuk mewujudkannya!



Kamu, sebagai orang muda, dapat menjadi aktor aktif dalam upaya ini, dan kamu perlu didukung!

Pertanyaan selanjutnya, kita harus mulai dari mana?

### **Belanja ide dari inisiatif di sekitar!**

Seperti halnya mempersiapkan sebuah makanan, kamu butuh resep untuk tahu bahan-bahan yang dibutuhkan serta alat masak apa perlu digunakan agar makanan jadi semakin sedap.

Banyak orang muda yang sudah menciptakan inisiatif untuk menjawab keresahan mereka. Nah, kita bisa mempelajari 'resep' mereka sebagai inspirasi.

Yuk, berkenalan dengan beberapa dari mereka!

## Dapur Tara



Sumber foto: TripAdvisor/Dapur Tara (2020)

Dapur Tara berangkat dari perhatian Kak Elisabet Yani Tararubi, atau Kak Liz, untuk melestarikan budaya lokal dan mempraktikkan pola tanam yang lebih berkelanjutan. Di restoran beserta *eco-stay* yang terletak di Kampung Melo, Manggarai Barat ini, ia memperkenalkan pangan lokal yang bahan-bahannya ditanam di kebun sendiri.

Di kebunnya, Kak Liz dan teman-teman menanam dengan teknik permakultur tradisional, di mana sebidang tanah ditanami berbagai tanaman yang saling dukung dengan fungsinya masing-masing. Misalnya, serai untuk mengurangi hama, dan rumput untuk menjaga ketersediaan air. Inisiatif ini muncul dari proses *ngobrol-ngobrol* Kak Liz dengan orang muda dan orang dewasa di komunitasnya.

Dilansir dari Floresku, Dapur Tara bagi Kak Liz merupakan *silent protest by doing*, untuk mengatakan bahwa Flores memiliki segalanya, dan pembangunan berbasis modern bukan satu-satunya jalan untuk bertahan hidup. Dapur Tara menyerukan: ada cara hidup yang lebih lestari!

Sumber: Redaksi Floresku.com (2021) dan Instagram @gandempangan

## Hekang Dite



Sumber foto: Instagram Hekang Dite (2023)

UMKM Hekang Dite (Rumah Kita) didirikan oleh Angela Ratna Sari Biu (Angel) untuk membuat kecap raping dari gula aren, yang sering terbuang karena produksi berlebih oleh petani di Reok Barat, Manggarai. Padahal setelah ia melakukan riset dan wawancara warga sekitar, gula aren punya potensi: rasanya hampir mirip dengan kecap yang disukai ibu-ibu dan pohon aren adalah varietas lokal yang tumbuh di lingkungan sekitar. Jadi, bisa jadi produk yang berkelanjutan!

Angel kemudian mengajak orang muda lain untuk berkolaborasi dan mendirikan UMKM Hekang Dite. Seperti namanya, Angel ingin membawa konsep usaha seperti rumah, yang dekat dan lekat dengan masyarakat lokal.

Sumber: Instagram @gandempangan dan @hekungdite



## Kolektif Videoge



Sumber foto: BaKTINews/Dokumentasi Videoge (2022)

Kolektif Videoge di Labuan Bajo, NTT, adalah perkumpulan yang berfokus pada pendokumentasian pengalaman dan pengetahuan warga melalui proses artistik. Misalnya, rekam audiovisual, pameran, seni pertunjukan, pemutaran film, *zine* atau majalah kecil, katalog, dan masih banyak lagi! Videoge lahir dari inisiatif orang muda yang memiliki minat dalam kegiatan kesenian, salah satunya Aden Firman.

Berangkat dari keinginan untuk menggali dan merekam “apa yang ada di sekitar kita, apa yang kita punya di sekeliling kita”, Videoge turut mendokumentasikan dan menerbitkan buku kumpulan resep masakan warga pesisir Labuan Bajo berjudul “Resep Tetangga”. Buku ini juga mencatat manfaat dari bahan-bahan pangan tersebut. Hal ini bisa kita lihat sebagai usaha untuk merawat pengetahuan lokal yang rentan tergerus dengan masuknya pangan-pangan global dan diet yang seragam, loh.

Sumber: Arianto (2022)

## Maggotnesia Labuan Bajo



Sumber foto: Instagram Maggotnesia Labuan Bajo (2024)

Maggotnesia didirikan oleh Aquilinus Royen, atau biasa dipanggil Oyen, bersama empat temannya. Mereka tertarik untuk melakukan budidaya maggot—larva dari lalat BSF (*Black Soldier Fly*)—yang bisa mengurai sampah organik sekaligus menjadi pakan ternak alternatif untuk ikan, ayam, babi, dan ternak lainnya. Untuk kamu yang belum tahu, maggot adalah larva atau sejenis belatung yang dapat mengurai bangkai hewan atau sisa tumbuhan.

Inisiatif penting ini lahir sebagai respon untuk limbah makanan dari hotel, restoran, dan tempat wisata yang kian meningkat karena pariwisata di Labuan Bajo. Menariknya, Maggotnesia juga terbuka untuk berbagi ilmu dengan peternak yang tertarik dengan budidaya maggot. Jadi, bukan sekadar usaha bisnis lingkungan, inisiatif ini juga menjadi wadah belajar bagi para pelaku dalam sistem pangan!

Sumber: Youtube Bajo Talk Podcast (2024)

Tentunya, masih ada segudang inisiatif pangan di luar sana. Sebagai awalan, kamu bisa iseng-iseng berselancar di internet dengan mengetik nama-nama ini:

**Lakoat Kujawas**  
Timor

**Simpasio Institute**  
Larantuka

**Seni Tani**  
Bandung

**Parti Gastronomi**  
Bandung

**Lab Pangan - Dapur  
Kecil Samping**  
Bandung

**Sekolah Pagesangan**  
Yogyakarta

**Panen Apa  
Hari Ini**  
Yogyakarta

**Gifood**  
Yogyakarta

Dari situ, kerahkanlah kemampuan *stalking*-mu! Pasti kamu akan menemukan berbagai inspirasi lain untuk aksimu.

### Aktivitas 5.1. Rekam Resep Inisiatif Pangan

Sekarang, kamu setidaknya sudah punya informasi awal soal latar belakang masalah dan solusi orang muda soal pangan. Namun, ini mungkin tidak cukup untuk menelusuri awal-mula, sepak terjang, tantangan dan kesempatan, serta banyak hal lain yang mungkin ingin kamu ketahui.

Dengan perumpamaan mendokumentasikan sebuah resep, siapkan buku catatan dan alat tulismu, alat perekam, serta keingintahuanmu! Kita akan mewawancarai orang yang berada di balik sebuah inisiatif pangan. Pastikan inisiatif pangan ini merupakan inisiatif yang memantik ketertarikanmu atau yang sejalan dengan inisiatif pangan yang kamu bayangkan, ya!

#### STEP 1

#### Tak Kenal Maka Tak Sayang

Perkenalkan diri, jelaskan tujuanmu, dan kenapa inisiatif pangannya menarik bagimu. Lalu kamu bisa mulai berdiskusi dengan menggunakan panduan pertanyaan di bawah. Kamu bebas menyesuaikan dan mengembangkan topik diskusinya ya!

- Bisakah kakak menceritakan sedikit soal inisiatif pangan yang kakak mulai atau buat? Misalnya, jenis usaha/gerakan, kapan dimulai, atau bahkan arti namanya.
- Apa motivasi memulai inisiatif ini? Apa ada permasalahan khusus yang ingin kakak atasi?

#### Melihat Celah dan Memulai Inovasi

- Mengapa inisiatif ini dan bukan yang lain? Mengapa inisiatif dengan bentuk seperti ini penting?
- Apa hal-hal utama yang harus kakak persiapkan untuk **memulai** inisiatif ini?
- Bisakah kakak ceritakan bagaimana kakak memulai inisiatif ini hingga kemudian inisiatifnya berjalan?

#### Menggali Sumber Daya

- Apa saja sumber daya yang dibutuhkan (pendanaan, tanah/tempat, sumber daya manusia/pekerja, pengetahuan, ruang untuk promosi)? Bagaimana cara kakak memperoleh sumber daya tersebut?

- Apa ada sumber tertentu yang bisa diakses oleh orang muda yang ingin memulai inisiatif pangan?
- Apakah ada tantangan untuk mengakses sumber daya itu? Bagaimana kakak mengatasinya?

### **Pengetahuan adalah Kunci**

- Apakah ada pengetahuan tertentu yang harus kakak kuasai ketika menjalankan inisiatif ini?
- Apakah kakak menimba ilmu tertentu? Dari mana ilmunya, apakah disediakan internet, buku, atau dari komunitas sekitar?
- Apakah ada organisasi, komunitas, atau program yang mendukung inisiatif kakak, dan dari mana kakak tahu soal keberadaan organisasi dan dukungan ini?

### **Di Mana Bumi Dipijak, Di Situ Langit Dijunjung**

- Bagaimana inisiatif kakak ini dipengaruhi oleh budaya atau kondisi setempat?
- Apakah ada tantangan khusus yang muncul dari lokasi atau komunitas tempat inisiatif ini berjalan? Bagaimana inisiatif kakak dalam merespons tantangan ini?

### **Kolabor-asik!**

- Bagaimana kakak bekerja sama dengan orang tua, sesama orang muda, dan anak-anak dalam inisiatif kakak?
- Apakah inisiatif kakak juga memperhatikan keberagaman? Bagaimana bentuk pelibatangannya? Apakah ada tantangan tertentu ketika menghadapi keberagaman, dan bagaimana kakak menghadapinya?
- Menurut kakak, apakah keberagaman bisa memperkuat inisiatif pangan ini?

### **Hati-hati di Jalan**

- Apa saja yang perlu diperhatikan agar inisiatif tetap berjalan dan sesuai dengan perkembangan di sekitar kita?
- Apa pembelajaran yang ingin kakak bagikan, entah itu pembelajaran baik, ataupun hal-hal yang perlu diantisipasi?
- Apakah kakak punya saran tambahan bagi orang muda yang baru ingin mulai bergerak?

**Resep Membuat** .....[Nama Komunitas]

**Pencipta:** .....[Nama inisiator, kamu bisa menyebutkan lebih dari satu apabila inisiatif ini dibuat oleh banyak orang]

**Deskripsi Masakan:** .....[Deskripsikan ciri khas komunitas tadi, apa yang dilakukan, celah yang berusaha diisi, serta lokasinya]

**Alat dan Bahan:**

[Apa yang diperlukan untuk membuat dan menjalankan sebuah inisiatif pangan a la komunitas ini?]

Misal, jika inisiatif panganmu adalah menghubungkan konsumen dengan petani sayuran untuk memperpendek jalur distribusi:

1. Sebuah riset yang mendalam tentang pertanian, rantai distribusi pangan, komoditas sayuran terkait, dan preferensi konsumen
2. Kendaraan sendiri untuk menggantikan peran distributor
3. Media komunikasi untuk berkomunikasi dengan hasil panen petani dan untuk mempromosikan sayuran kepada calon konsumen
4. Personel manusia untuk piket mendistribusikan pangan
5. Pendanaan untuk wadah sayuran di kendaraan, dst

**Langkah Pembuatan:**

[Tulis proses menginisiasi dan menjalankan inisiatif pangan ini]

**Saran Penyajian:**

[Tulis bagaimana tips untuk merawat dan menjalankan inisiatif pangan sesuai konteks yang berubah-ubah]



## ✦ Resep Membuat ✦

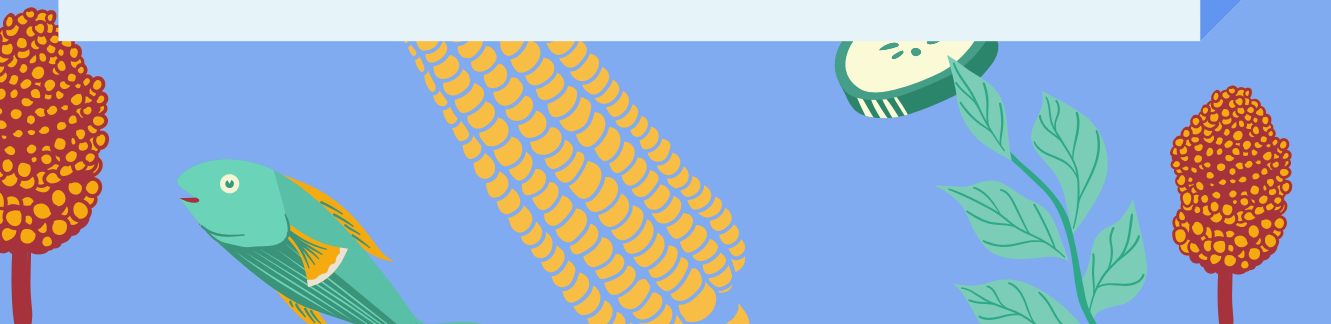
Pencipta: \_\_\_\_\_

Deskripsi Masakan: \_\_\_\_\_

Alat dan Bahan: \_\_\_\_\_

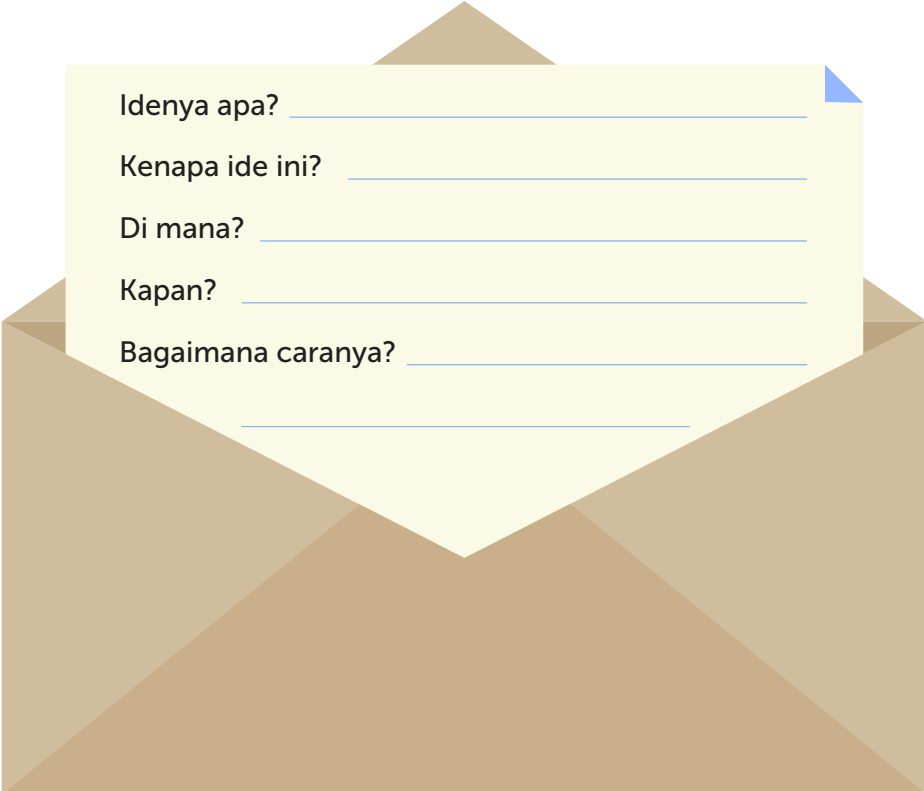
Langkah Pembuatan: \_\_\_\_\_

Saran Penyajian: \_\_\_\_\_



## Membuat rencana aksi

Inisiatif pangan apa yang menurutmu asik untuk dibuat?



Idenya apa? \_\_\_\_\_

Kenapa ide ini? \_\_\_\_\_

Di mana? \_\_\_\_\_

Kapan? \_\_\_\_\_

Bagaimana caranya? \_\_\_\_\_

Sekarang kamu semakin tahu apa yang akan kamu buat dan lakukan.

Setiap inisiatif pasti dibuat dalam satu periode waktu. Di tiap periode, ada target tertentu yang dicapai: entah berhasil melakukan suatu riset, berhasil mendiskusikan inisiatif mereka dengan beberapa ahli di bidangnya, memperoleh dukungan dana, ataupun meluncurkan inisiatif mereka untuk pertama kali.

Seperti mereka, kamu bisa membayangkan inisiatifmu terealisasi dalam beberapa minggu, bulan, dan tahun ke depan. Menuju ke sana, apa saja yang perlu kamu lakukan **satu tahun** kedepan?

# Rencana Aksi

## Cita-Cita

apa saja yang mau dicapai dari aksimu?

## PR

apa yang harus dilakukan untuk mencapainya?

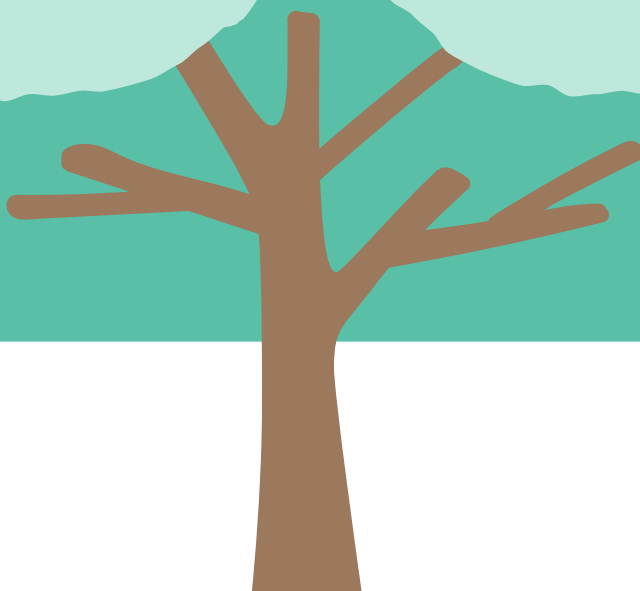


## Sumber Daya

apa dan siapa saja yang dibutuhkan untuk PR ini

## Waktu

kapan harus diselesaikan?





Bagian 6.  
**Percayalah, Kamu  
Tidak Sendirian!**





**“Kebahagiaan itu baru terasa ketika dibagikan.”**

Christopher McCandless

---

Tidak ada inisiatif yang lahir karena usaha satu orang semata. Untuk berjalan lebih jauh, kamu perlu tangan-tangan yang terulur untuk bahu-membahu bersamamu menciptakannya.

Masih ingat catatanmu di [Aktivitas 4.2. Siraman Dukungan Untukku si Tumbuhan?](#) Sekarang, yuk coba lihat sekelilingmu dan perhatikanlah lebih dekat:

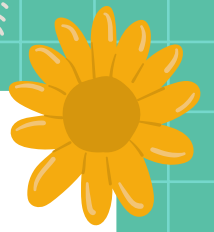
...Orang yang duduk di sampingmu mungkin saja tahu ke mana kamu harus mencari sumber daya yang kamu butuhkan, atau informasi lainnya yang penting untuk rencana inisiatifmu! Jadi waktunya kita mengumpulkan saran dan berbagi rasa.

- ✔ **Tips #1: Cobalah memulai walau takut.** Selain kamu bisa memperoleh inspirasi dan informasi dari banyak orang, kamu bisa jadi juga menginspirasi dan memberikan informasi berharga untuk mereka!
- ✔ **Tips #2: Saling ‘mencontek’.** Kamu bisa datang ke teman-temanmu, dan mengajak mereka berdiskusi soal ide inisiatifmu, atau bahkan ide inisiatif mereka juga!

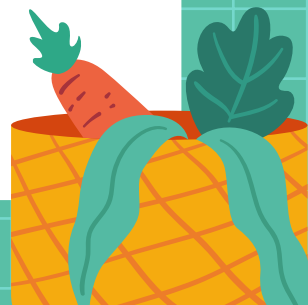
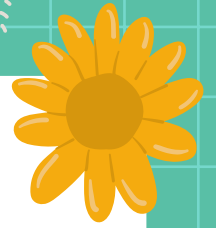
Kamu bisa mencatat, mengumpulkan *post-it*, ataupun meminta temanmu menuliskan masukan serta dukungan dari mereka di lembar akhir: **Tembok Berbunga**.

Selamat memulai! Semoga inisiatifmu bertumbuh dengan indah.

## Tembok Berbunga



# Tembok Berbunga



## Refleksi

*Perasaan hari ini*

*Hal menarik hari ini*

## Refleksi

*Perasaan hari ini*

*Hal menarik hari ini*

## Refleksi

Perasaan hari ini

Hal menarik hari ini

## Refleksi

*Perasaan hari ini*

*Hal menarik hari ini*



## Daftar Pustaka

Arif, A., & Triwibowo, D. R. (2022). Keanekaragaman hayati yang menopang gizi masyarakat. *Kompas.id*. Diakses dari <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2022/08/29/keberagaman-hayati-yang-menopang-gizi-masyarakat>

Arianto, S. (2022). Videoge, ruang kerja kolektif berbasis warga di Labuan Bajo. *BaKTINews*. Diakses dari <https://baktinews.bakti.or.id/artikel/videoge-ruang-kerja-kolektif-berbasis-warga-di-labuan-bajo>

Badan Ketahanan Pangan. (2019). *Direktori pangan lokal*. Kementerian Pertanian. Diakses dari <https://repository.pertanian.go.id/server/api/core/bitstreams/8afc7052-b743-41c1-9b5d-9a8bdd9e6f17/content>

Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2021). *Laporan kajian food loss and waste di Indonesia*. Diakses dari <https://lcdi-indonesia.id/wp-content/uploads/2021/06/Report-Kajian-FLW-FINAL-4.pdf>

Badan Pusat Statistik. (2024a). *Kabupaten Manggarai Barat dalam angka*. Badan Pusat Statistik Manggarai Barat. Diakses dari <https://manggaraibaratkab.bps.go.id/id/publication/2024/02/28/b3f41d3b859a25216d016797/kabupaten-manggarai-barat-dalam-angka-2024.html>

Badan Pusat Statistik. (2024b). *Hasil pencacahan lengkap sensus pertanian 2023 - Tahap II: Usaha pertanian perorangan (UTP) perkebunan Kabupaten Manggarai Barat*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Manggarai Barat. Diakses dari <https://manggaraibaratkab.bps.go.id/id/publication/2024/08/23/b5b6a083c5a6e69f64fab510/hasil-pencacahan-lengkap-sensus-pertanian-2023---tahap-ii-usaha-pertanian-perorangan--utp--perkebunan-kabupaten-manggarai-barat.html>

Badan Pusat Statistik. (2024c). *Indeks ketimpangan gender, 2021-2023*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Manggarai Barat. Diakses dari <https://manggaraibaratkab.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTYzIzI=/indeks-ketimpangan-gender.html>

Bajo Talk Podcast. (2024). *Budidaya maggot, peluang usaha auto cuan di Labuan Bajo* [Video]. Youtube. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=zwLsCNNzIdc&list=WL&index=3>

Blay-Palmer, A., Santini, G., Halliday, J., Malec, R., Carey, J., Keller, L., Ni, J., Taguchi, M., & van Veenhuizen, R. (2021). City region food systems: Building resilience to COVID-19 and other shocks. *Sustainability*, 13 (3). Diakses dari <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/3/1325>

Civil Society and Indigenous Peoples' Mechanism. (2021). *CSM vision on food systems and nutrition*. Diakses dari <https://www.csm4cfs.org/wp-content/uploads/2021/04/EN-vision-VGFSyN.pdf>

Food and Agricultural Organization. (2018). *Sustainable food systems: Concept and framework*. Diakses dari <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/b620989c-407b-4caf-a152-f790f55fec71/content>

Global Hunger Index. (2024). Indonesia. Diakses dari <https://www.globalhungerindex.org/indonesia.html>

Glover, D., & Sumberg, J. (2020). Youth and food systems transformation. *Frontiers in Sustainable Food System*, 4. Diakses dari <https://www.frontiersin.org/journals/sustainable-food-systems/articles/10.3389/fsufs.2020.00101/full>

Gurdur, D., & Törngren, M. (2018). *Design Thinking and Systems Thinking for Cyber-Physical Systems*. DS 91: Prosiding NordDesign 2018, Linköping, Swedia, 14-17 Agustus 2018.

High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition. (2017). *Nutrition and food systems*. FAO. Diakses dari <https://www.fao.org/policy-support/tools-and-publications/resources-details/en/c/1155796/>

High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition. (2020). *Food security and nutrition: Building a global narrative towards 2030*. Komite Ketahanan Pangan, Roma. Diakses dari <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/8357b6eb-8010-4254-814a-1493faaf4a93/content>

Indonesia. (2012). *Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan*. Lembaran Negara RI Nomor 227. Sekretariat Negara, Jakarta.

Indonesia. (2024). *Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 81 Tahun 2024 tentang Percepatan Penganekaragaman Pangan Berbasis Potensi Sumber Daya Lokal*. Lembaran Negara RI Nomor 171. Sekretariat Negara, Jakarta.

Kompas. (2023, Oktober 17). Kabar pangan dari pulau. *Kompas.id*. Diakses dari <https://www.kompas.id/baca/opini/2023/10/16/kabar-pangan-dari-pulau>

Kementerian Kesehatan. (2019). *From hidden hunger to overnutrition: New challenge to improve nutrition in Indonesia*. Diakses dari [https://smeru.or.id/sites/default/files/events/fkp\\_14okt\\_kemenkes.pdf](https://smeru.or.id/sites/default/files/events/fkp_14okt_kemenkes.pdf)

Lewokeda, A. (2021). Merawat Labuan Bajo menuju destinasi wisata premium. *Antara*. Diakses dari <https://www.antaraneews.com/berita/2224366/merawat-labuan-bajo-menusu-destinasi-wisata-premium>

Mantasa. (2023). Literasi pangan masyarakat adat. *Instagram*. Diakses dari <https://www.instagram.com/mantasa.id/>

Mehraban, N., & Ickowitz, A. (2021). Dietary diversity of rural Indonesian households declines over time with agricultural production diversity even as incomes rise. *Global Food Security*, 28. Diakses dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211912421000122>

Nurhadi, M. (2024, Februari 23). Beras mendominasi? 5 makanan pokok Indonesia ini terancam punah. *Suara*. Diakses dari <https://www.suara.com/lifestyle/2024/02/23/163721/beras-mendominasi-5-makanan-pokok-indonesia-ini-terancam-punah>

Nurhasan, M., Samsudin, Y. B., McCarthy, J. F., Napitupulu, L., Dewi, R., Hadihardjono, D. N., Rouw, A., ... & Ickowitz, A. (2021). Mengaitkan pangan, gizi, dan lingkungan hidup di Indonesia: Sebuah perspektif mengenai sistem pangan berkelanjutan. *CIFOR*. Diakses dari [https://www.cifor-icraf.org/publications/pdf\\_files/brief/8250-Brief\\_Mengaitkan-Pangan.pdf](https://www.cifor-icraf.org/publications/pdf_files/brief/8250-Brief_Mengaitkan-Pangan.pdf)

Redaksi. (2021, November 6). Dapur Tara, silent protest terhadap kemajuan. *Floresku*. Diakses dari <https://floresku.com/read/dapur-tara-silent-protest-terhadap-kemajuan>

Ruth, T. (2019). Ilustrasi dalam Maeda, J. *Design in Tech Report 2019*. Diakses dari [https://designintech.report/wp-content/uploads/2019/03/dit2019\\_v00.pdf](https://designintech.report/wp-content/uploads/2019/03/dit2019_v00.pdf)



urban>>futures

