

Edit Hapus

Beranda > Food & Travel

Hikayat Nasi dan Gizi Masyarakat

Apri Damai Sagita Krissandi
Mahasiswa S3 Universitas Sebelas Maret dan Dosen Universitas Sanata Dharma

Konten dari Pengguna
17 Februari 2023 9:25 · waktu baca 4 menit 1 0 ⋮

Tulisan dari Apri Damai Sagita Krissandi tidak mewakili pandangan dari redaksi kumparan



Nasi, Dokumentasi Apri Damai

Dalam sebuah novel sastra anak berjudul Bocah Mangkunegaran yang dianggit Jasawidagda pada tahun 1937, tergambar getirnya



Bocah Nggragas

Diceritakan kisah Mbok Wangsa yang ingin meminjam beras kepada Mbok Jaya. Pada era itu memang lumrah pinjam meminjam beras di kala kondisi sulit. Mbok Wangsa didera paceklik karena uangnya habis untuk membayar paos alias pajak.

Utangnya bertumpuk, suaminya membayar utang dengan tenaga, tanpa dibayar. Mbok Jaya tampak berkecukupan ternyata memiliki trik untuk bertahan hidup. Dia membuat gaplek untuk variasi nasi. Kadang nasi kadang gaplek.

Kondisi umum ini dirasakan hampir jamak pada masyarakat desa. Kendatipun profesi utamanya adalah petani, beras menjadi komoditi tukar kebutuhan yang lain. Lauk-pauk bergizi menjadi kemewahan pada setiap keluarga.

Anak-anak begitu riang ketika hajatan tiba. Nilai-nilai indigenous disajikan ketika sopannya anak-anak menyimak sesi demi sesi ritual hajatan. Ujub doa tetua desa didengarkan oleh anak-anak dengan saksama, tanpa keluh bosan.

Acara yang ditunggu tiba. Direngkuhnya ingkung ayam yang sedari awal telah dipelototi. Satu anak paling besar memokeh bagian dada menthok. Anak yang lebih kecil mendapati paha atau bagian lainnya. Gambaran harmonis sekaligus ironis. Kebutuhan protein tampaknya hanya sesekali didapat oleh anak-anak.

Tak pelak momen hajatan adalah saatnya taman gizi. Seringnya muncul istilah nggaragas disematkan pada bocah zaman itu kerana kekurangan asupan. Karakter nggaragas digerakkan oleh perut yang kosong, ingin memakan apa saja yang ditemui.

Karakter ini kemungkinan tidak hilang sampai dewasa, ngembat apa saja, takut lapar. Masa setelah kemerdekaan dipenuhi pejabat yang nggaragas, mungkin masa kecilnya sopan namun lapar. Urusan perut anak ternyata berdampak pada masa depan negara.

Persepsi Masyarakat pada Gizi

Seorang [ahli gizi](#) di sebuah rumah sakit pernah bercerita, pasiennya ditanya tentang lauk, jawabannya adalah sayur lodeh, sayur oseng, dan sayur sop. Lauk yang dimaksud adalah protein. Ayam, tempe,

instan, atau samdai kentang. Dari sisi gizi, sajian ini deriedin karbohidrat. Kita dapat bercermin pada kisah Mbok Wangsa dan Mbok Jaya. Kebutuhan makan adalah kebutuhan akan nasi yang mampu meredam lapar.

Persepsi ini dampak dari postkolonialisme kita yang tak mampu menyediakan lauk. Jangankan lauk, Mbok Wangsa saja sampai menangis kehabisan beras. Ironisnya, kurang agraris apa bangsa ini.

Tak heran stunting masih menjadi momok anak Indonesia. Bagaimana tidak, menyuapi anak dengan nasi dan kuah sop sudah menjadi kewajaran bagi ibu-ibu di tanah air. Salah kaprah akan nilai gizi pada makanan memang sudah sejak dahulu.

Diceritakan dalam novel Bocah Mangkunegaran, di Solo ada satu daerah bernama Pablengan. Asal kata dari bleng atau garam inggris alias borax. Komoditi ini sempat dibanggakan karena mampu memperlambat pembusukan pada nasi.

Nasi sisa menjadi layak konsumsi berbentuk gendar atau legendar, jika gendar tak habis dimakan, dijemur, digoreng dan jadilah krupuk karak. Begitu berharganya nasi hingga tak boleh bersisa dan dibuang.

Persepsi keutamaan pada nasi dilanjutkan pada masa Orde Baru, yang mengimbau masyarakat Indonesia, melalui bulog, untuk mengonsumsi nasi. Sagu yang kaya serat, singkong dan kentang yang notabene karbohidrat kompleks, menjadi terpinggirkan.

Nasi menjadi primadona, bibit unggulan disebarkan dengan kontrol ketat, varietas lokal jadi hilang pamor. Bibit unggul tak mampu melawan hama lokal, problem pestisida menerjang petani. Perputaran masalah pertanian seperti kotak pandora di negeri ini.

Kualitas Gizi menentukan Masa Depan Bangsa

Kolonialisme telah usai, bangsa kita adalah bangsa yang merdeka. Getirnya penjajahan yang berdampak pada perut lapar-kurang gizi sudah usai. Persepsi bangsa terjajah harus mulai dilunturkan. Kemerdekaan perlu dicecap sampai di piring masyarakat.

Edukasi gizi yang baik dan kesejahteraan masyarakat yang meningkatkan niscaya akan melunturkan karakter nggragas yang khas bangsa terjajah. Korupsi mungkin adalah tindakan yang didasari perut lapar atau setidaknya trauma pada perut yang lapar.

Kolonialisme Masyarakat Ahli gizi nasi



Tim Editor

Baca Lainnya

4 Nasi Khas Indonesia Masuk 50 Besar Terenak di Dunia, Teratas Bukan Nasi Goreng

kumparanFOOD

1 0 5 Sep 2022

Bukan Lagi 4 Sehat 5 Sempurna, Ini 10 Pedoman Gizi Seimbang

Kiriman Pengguna Yohsintaaim

0 0 24 Jan 2023

Selain Indonesia, Ini Negara dengan Konsumsi Nasi Terbanyak

kumparanFOOD

0 0 28 Sep 2022

Trending



Polri: Dosen UII Tidak Hilang, tapi Menghilangkan Diri

kumparanNEWS

8 26 5 jam

Kondisi Terkini Kapolda Jambi: Terkapar di Bukit Tamia, Menunggu Dievakuasi

kumparanNEWS

8 0 4 jam

Giorgio si Sopir Fortuner yang Tabrak Brio Dibebaskan

kumparanNEWS

4 9 2 jam

Wanita Tanpa Kepala di Nias Selatan: Diduga Dibunuh Pakai Parang

kumparanNEWS

6 0 4 jam

Viral Tersangka Terang-terangan Sebut Bisnis Sabu karena 'Dibekingi Polres'

kumparanNEWS



Apri Damai Sagita Krissandi



News **Tekno & Sains** **Entertainment** **Bisnis** **Food & Travel** **Otomotif** **Bola & Sports** **Woman** **Mom** **Buzz** **Lainnya :**

Trending kumparanPLUS Opini & Cerita Peringkat Penulis Berlangganan kumparanPLUS Informasi Kerja Sama Cara Menulis di kumparan
