



Judul : Menekan Sampah Pangan
Tanggal : Jumat, 27 Maret 2026
Surat Kabar : Kompas
Halaman : 7

Negara ini masih menghadapi persoalan gizi dan ketimpangan akses pangan sehingga membuang makanan layak konsumsi seharusnya tidak lagi dianggap sepele.

Oleh M. Ikhsan Shiddieqy

Idul Fitri telah lewat. Ketupat mulai habis dan opor mungkin tinggal sisa kuah. Meja makan perlahan kembali ke ritme biasa. Lebaran biasanya identik dengan berlimpahnya makanan sebagai bentuk dorongan sosial untuk menyambut tamu sebaik mungkin.

Daya beli masyarakat memang kian melemah dan menurunkan minat mudik (Kompas, 23/3/2026). Meski begitu, pengeluaran untuk makanan di hari raya biasanya tetap menjadi prioritas. Hari raya seolah tidak lengkap tanpa menu makanan yang istimewa di tengah keluarga.

Meja makan yang meriah oleh menu makanan seringkali bermakna tanda keramahan, kecukupan, dan penghormatan kepada keluarga ataupun tamu. Akibatnya, banyak rumah tangga memilih aman dengan menyiapkan makanan jauh di atas kebutuhan.

Pola konsumsi pangan memang selalu berubah pada momen-momen khusus, baik dari sisi kuantitas maupun kualitas. Di balik hal itu, ada pertanyaan yang perlu kita jawab dengan jujur, sebenarnya berapa banyak pangan yang benar-benar dikonsumsi dan berapa banyak yang berakhir di tempat sampah?

Perlu diakui, sampah pangan kerap meningkat signifikan pada momen perayaan sosial ataupun keagamaan. Terlebih jika momen tersebut identik dengan pangan atau menu tertentu, di mana setiap rumah tangga memiliki menu makanan yang serupa.

Fenomena global

Pola seperti ini sesungguhnya bukan gejala khas Indonesia semata. Musim perayaan di banyak negara memang sering diikuti kenaikan sampah pangan rumah tangga. Di Amerika Serikat, sampah pangan rumah tangga meningkat 25 persen pada Thanksgiving dan Tahun Baru.

Secara perilaku, kecenderungan ini sejalan dengan temuan Werkman dan kawan-kawan (2025) yang menunjukkan bahwa identitas sebagai tuan rumah yang baik di dalam keluarga dapat mendorong pembelian pangan berlebih dan meningkatkan sampah pangan rumah tangga.

Pada hari pertama perayaan, kelebihan makanan terasa wajar. Namun, pada hari kedua dan ketiga, sebagian kehilangan mutu, lalu dibuang. Semua seolah berlangsung begitu biasa dan bukan dianggap masalah serius.

Terlepas dari momen perayaan, sampah pangan merupakan persoalan ini sangat besar. Laporan Food Waste Index Report 2024 dari United Nations Environment Programme memperkirakan, dunia membuang sekitar 1,05 miliar ton pangan pada 2022 di tingkat ritel, layanan makanan, dan rumah tangga.

Jumlah itu setara dengan sekitar 132 kilogram per orang per tahun. Sekitar 60 persen dari pemborosan itu terjadi di tingkat rumah tangga. Rumah tangga sebagai salah satu titik paling penting dalam pembentukan sampah pangan (Chauhan dkk., 2021).

Dalam praktik kebijakan, susut pangan (food loss) biasanya merujuk pada kehilangan atau susut yang terjadi sejak pangan siap dipanen atau disembelih sampai sebelum tahap ritel. Sementara sampah atau sisa pangan (food waste) berupa pangan terbuang di tingkat konsumen.

Laporan Kementerian PPN/Bappenas menunjukkan, selama tahun 2000 sampai 2019, jumlah food loss and waste (FLW) di Indonesia diperkirakan 115 hingga 184 kilogram per kapita per tahun. Nilai ekonominya diperkirakan berada pada kisaran Rp 213 triliun hingga Rp 551 triliun per tahun atau setara dengan 4-5 persen PDB Indonesia.

Laporan itu menyebut, sumber FLW terbesar berasal dari tahap konsumsi. Ini terkonfirmasi oleh data di Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional 2025 yang menunjukkan bahwa rumah tangga merupakan sumber sampah utama (56,79 persen) dan komposisi terbesar adalah sampah pangan (40,67 persen).

Ironisnya, kerugian ekonomi sampah pangan setara dengan kemampuan memberikan makan puluhan juta penduduk. Di sini terlihat jelas bahwa sampah pangan merupakan kerugian nasional yang sangat besar, bukan sekadar persoalan rumah tangga.

Sampah pangan yang besar menunjukkan adanya pemborosan sumberdaya, tenaga kerja, serta biaya logistik. Saat kita membuang makanan layak konsumsi, maka seluruh investasi ekologis dan ekonomi yang menopangnya juga ikut terbuang.

Perencanaan konsumsi

Dampak negatif sampah pangan ini menunjukkan pentingnya perencanaan belanja dan konsumsi rumah tangga agar sejalan dengan kebutuhan. Alasannya, setiap makanan yang dibuang membawa jejak sumber daya yang sangat besar.

Dengan kata lain, penyebab utama munculnya sampah pangan rumah tangga adalah perencanaan yang kurang baik. Salah satu bentuknya adalah pembelian bahan pangan tanpa pertimbangan matang. Tiga hal berikut dapat menjadi solusi.

Pertama, perubahan pada kebiasaan pengelolaan pangan di rumah, terutama pada tahap perencanaan belanja dan penyusunan menu. Perencanaan konsumsi ini seharusnya dipahami sebagai praktik rumah tangga yang konkret.

Kedua, kemampuan mengelola makanan sisa dan manajemen penyimpanan. Ini dapat berpengaruh nyata terhadap pengelolaan sisa makanan di rumah. Artinya, solusi terhadap sampah pangan tidak cukup hanya dengan ajakan 'habiskan makananmu', tetapi bagaimana perlakuan kita terhadap makanan sisa.

Ketiga, konsumen perlu menahan diri, khususnya di tempat seperti restoran, kantin, dan katering di acara besar. Tidak semua konsumen dan tamu menghabiskan apa yang mereka ambil. Kontrol terbesar ada di tangan konsumen sehingga literasi dan etika penting untuk dimiliki.

Di sisi lain, kepedulian masyarakat terhadap isu ini perlahan mulai muncul di Indonesia. Gerakan berbagi makanan atau food sharing mulai menggeliat, mulai dari berbasis komunitas menggunakan media sosial hingga penggunaan aplikasi yang menghubungkan sumber makanan berlebih dengan pihak yang membutuhkan.

Gagasan dan inisiatif seperti itu perlu didorong. Setidaknya, hal tersebut dapat mengompensasi perubahan perilaku konsumsi yang membutuhkan waktu lama untuk terwujud. Apalagi mengubah pola pikir, tentu lebih lama lagi.

Negara ini masih menghadapi persoalan gizi dan ketimpangan akses pangan sehingga membuang makanan layak konsumsi seharusnya tidak lagi dianggap sepele. Ini adalah urusan etika konsumsi, efisiensi ekonomi, dan tanggung jawab lingkungan.

M Ikhsan Shiddieqy, Peneliti dan mahasiswa doktoral di Wageningen University, Belanda. Petugas belajar Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN)