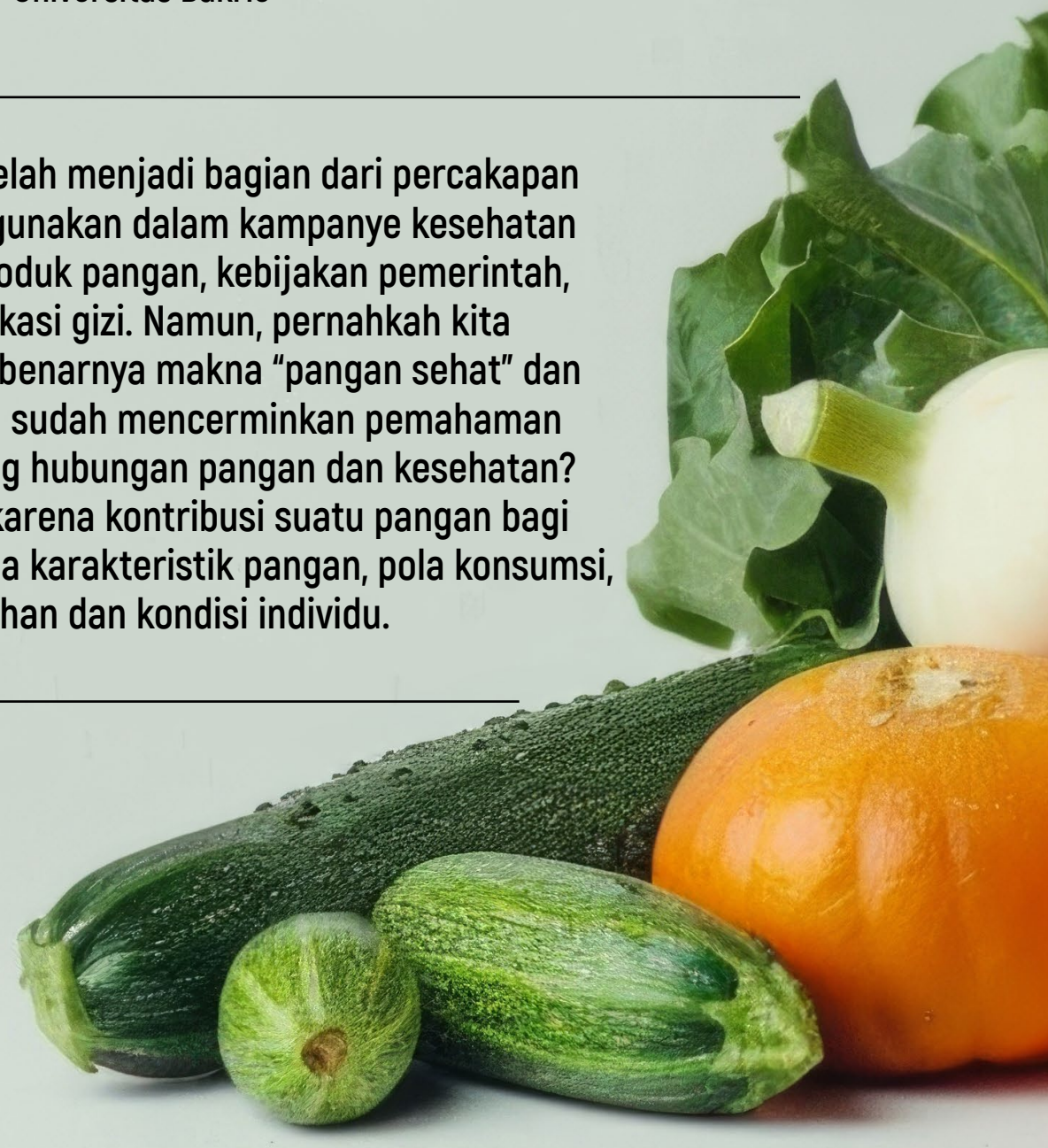
“PANGAN SEHAT” ATAU “PANGAN MENYEHATKAN”: Apa yang Perlu Dipahami?

Oleh **Ardiansyah**
Guru Besar Ilmu dan Teknologi Pangan
dan Kepala Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat,
Universitas Bakrie

Istilah “pangan sehat” telah menjadi bagian dari percakapan sehari-hari. Istilah ini digunakan dalam kampanye kesehatan masyarakat, promosi produk pangan, kebijakan pemerintah, hingga program edukasi gizi. Namun, pernahkah kita mempertanyakan apa sebenarnya makna “pangan sehat” dan apakah penggunaannya sudah mencerminkan pemahaman ilmiah yang tepat tentang hubungan pangan dan kesehatan? Pertanyaan ini penting karena kontribusi suatu pangan bagi kesehatan bergantung pada karakteristik pangan, pola konsumsi, serta kebutuhan dan kondisi individu.



Jika dicermati, terdapat perbedaan makna antara “pangan sehat” dan “pangan menyehatkan”. Perbedaan ini mungkin terlihat sederhana, tetapi sesungguhnya memiliki arti penting dalam membangun pemahaman masyarakat mengenai pangan, gizi, dan kesehatan.

Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan mengajak masyarakat memahami perbedaan antara “pangan sehat” dan “pangan menyehatkan”, sekaligus mendorong penggunaan istilah yang lebih tepat untuk meningkatkan pemahaman tentang peran pangan dalam mendukung kesehatan manusia.

Sehat adalah kondisi manusia, bukan pangan

Sejak tahun 1948, *World Health Organization* (WHO) telah mendefinisikan bahwa sehat adalah kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar terbebas dari penyakit. Sementara itu, Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan menjelaskan bahwa pangan merupakan bahan yang berasal dari sumber hayati, baik diolah maupun tidak, yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia.



Pangan menyediakan energi dan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, aktivitas, dan pemeliharaan kesehatan. Dengan demikian, sehat menggambarkan kondisi manusia, sedangkan pangan berperan dalam mendukung kesehatan manusia.

Atas dasar inilah, istilah "pangan menyehatkan" lebih tepat dipopulerkan untuk menekankan manfaat pangan bagi kesehatan. Sebagai contoh, sayuran mengandung vitamin, mineral, dan serat pangan. Ikan merupakan sumber protein dan, pada jenis tertentu, asam lemak omega-3. Tempe mengandung protein dan berbagai komponen yang bermanfaat bagi tubuh. Berbagai pangan tersebut dapat berkontribusi dalam menjaga kesehatan apabila dikonsumsi secara tepat sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang.

Tidak ada satu pangan yang menjamin kesehatan

Pangan yang kaya zat gizi belum tentu selalu memberikan manfaat optimal bagi kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan atau diolah dengan cara yang kurang tepat. Sebagai contoh, sayuran yang kaya vitamin dan mineral dapat kehilangan sebagian zat gizinya jika dimasak terlalu lama.

Produk-produk hewani (daging, unggas, ikan, dan telur) merupakan sumber protein berkualitas tinggi. Namun, manfaat gizinya dapat berkurang apabila penanganan dan penyimpanan sebelum pengolahan tidak dilakukan dengan baik, karena kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko kontaminasi dan pertumbuhan mikroorganisme berbahaya yang mengancam keamanan pangan. Buah-buahan yang kaya vitamin dan serat pun sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.



WHO menekankan tiga prinsip penting pola makan yang dapat mendukung kesehatan, yaitu kecukupan, keseimbangan, dan keberagaman pangan. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan tidak ditentukan oleh satu produk pangan, tetapi oleh keseluruhan pola konsumsi yang dijalankan secara konsisten. Dalam konteks inilah, istilah "pangan menyehatkan" menjadi relevan karena mengajak masyarakat memahami manfaat pangan secara lebih menyeluruh.

Hal penting lain yang juga perlu dipahami masyarakat adalah tidak ada satu jenis pangan yang dengan sendirinya dapat menjamin seseorang menjadi sehat. Namun, manfaatnya tetap bergantung pada jumlah yang dikonsumsi, cara pengolahan, frekuensi konsumsi, dan kebutuhan dan kondisi kesehatan individu.

Pangan menyehatkan harus aman dan bergizi

Edukasi mengenai istilah pangan menyehatkan juga harus ditopang oleh pemahaman mendasar bahwa keamanan pangan merupakan fondasi utama yang wajib dipenuhi. Pangan yang mengandung zat gizi tinggi, tetapi terkontaminasi mikroorganisme patogen, bahan kimia berbahaya, atau cemaran lainnya, tentu tidak dapat memberikan manfaat kesehatan sebagaimana diharapkan. Sebaliknya, pangan yang aman dikonsumsi belum tentu memiliki komposisi gizi yang memadai untuk mendukung keperluan tubuh.

Terdapat tiga dimensi penting yang perlu diperhatikan dan saling berhubungan, yaitu aman, bergizi, dan menyehatkan. Keamanan pangan melindungi konsumen dari bahaya, kandungan gizi membantu memenuhi kebutuhan tubuh, sedangkan manfaat menyehatkan berkaitan dengan kontribusi pangan terhadap pemeliharaan fungsi fisiologis dan kesehatan dalam pola konsumsi yang tepat.

Pada sisi lain, manfaat kesehatan suatu produk tertentu tetap perlu didukung bukti ilmiah. Istilah menyehatkan tidak boleh digunakan sebagai pembenaran untuk membuat klaim kesehatan yang berlebihan.





Peran industri pangan dan perguruan tinggi

Industri pangan memiliki tanggung jawab tidak hanya menghasilkan produk yang aman dan memenuhi standar mutu, tetapi juga mengembangkan inovasi yang mendukung perbaikan kualitas konsumsi masyarakat.

Indonesia mempunyai sumber daya pangan lokal yang sangat beragam. Tempe, aneka kacang-kacangan, serealia, umbi-umbian, sayuran, dan buah-buahan menawarkan peluang besar untuk dikembangkan menjadi produk pangan yang bernilai tambah dan berkontribusi terhadap kesehatan. Pengembangan produk dengan kandungan serat lebih tinggi, pengurangan gula, garam dan lemak, perbaikan kualitas protein, serta pemanfaatan bahan pangan lokal merupakan beberapa contoh inovasi yang dapat diarahkan untuk mendukung kesehatan.

Perguruan tinggi berperan penting dalam menghasilkan inovasi pangan yang berdampak nyata bagi masyarakat. Peran ini dimulai dari mengidentifikasi kebutuhan masyarakat, melakukan penelitian, hingga mengembangkan inovasi pangan. Melalui kolaborasi dengan industri, pemerintah, dan UKM, hasil inovasi dapat dikembangkan menjadi produk yang aman, bergizi, menyehatkan, dan terjangkau. Perguruan tinggi juga berperan dalam edukasi masyarakat agar pangan dikonsumsi secara tepat.

Membangun cara pandang baru tentang pangan

Penggunaan istilah “pangan menyehatkan” bukan sebatas pergantian istilah dalam perbincangan harian, melainkan bentuk pemahaman mendasar mengenai fungsi pangan



bagi tubuh. Lebih dari itu, langkah ini merupakan upaya membangun cara pandang masyarakat bahwa pangan memiliki hubungan erat dengan kualitas kesehatan dan kehidupan manusia.

Istilah “pangan sehat” memang telah lama digunakan dan dipahami secara luas dan ternyata keliru. Menggunakan istilah “pangan menyehatkan” diharapkan dapat memperjelas bahwa manfaat pangan tidak berdiri sendiri, melainkan bergantung pada karakteristik pangan, pola konsumsi, dan kondisi individu.

Sudah saatnya kita mendorong masyarakat untuk menggunakan istilah “pangan menyehatkan”, bukan “pangan sehat”. Sebab, yang sehat adalah manusianya, sedangkan pangan berperan dalam mendukung dan memelihara kesehatan manusia.

Dengan pemahaman tersebut, semangat menghadirkan pangan yang aman, bergizi, dan menyehatkan dapat menjadi bagian penting dalam membangun masyarakat Indonesia yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas.