

Pola Konsumsi Tuak Siwalan (*Borassus flabellifer*) dan Kaitannya dengan Status Gizi Pria Dewasa di Desa Sidorejo, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri

Berliana Puspita^{1*}, Dian Estiningtyas², Lazarus Ayok³

¹Program Studi S1 Ilmu Gizi STIKES Karya Husada Kediri, berliana.pspt@gmail.com . 082264082756

²Program Studi S1 Ilmu Gizi STIKES Karya Husada Kediri, dianestyas@gmail.com, 081515294157

³Akademi Gizi, STIKES Karya Husada Kediri

Abstrak

Konsumsi minuman fermentasi seperti tuak secara terus-menerus berpotensi menimbulkan dampak kesehatan yang merugikan akibat kandungan alkohol di dalamnya. Dampak tersebut mencakup gangguan kesadaran, peningkatan berat badan, hipertensi, penurunan fungsi sistem imun, serta peningkatan risiko terhadap berbagai penyakit degeneratif seperti kanker, gangguan kardiovaskular, gangguan pernapasan, dan disfungsi hepatic. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola konsumsi tuak siwalan (*Borassus flabellifer*) serta status gizi pria dewasa di Desa Sidorejo, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan fokus pada dua variabel utama, yaitu tingkat konsumsi tuak dan status gizi. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen kuesioner yang telah disusun secara sistematis. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa sebagian besar responden (40,0%) memiliki frekuensi konsumsi tuak yang rendah, sedangkan status gizi yang paling banyak ditemukan adalah obesitas, yaitu pada 42,2% responden. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya pria dewasa, mengenai pentingnya pengurangan konsumsi tuak sebagai upaya preventif dalam memperbaiki status gizi dan menjaga kesehatan secara menyeluruh, mengingat peran strategis mereka dalam ketahanan keluarga.

Kata kunci: Tuak, status gizi

Abstract

The continuous consumption of fermented beverages such as tuak may pose adverse health effects due to their alcohol content. These effects include impaired consciousness, weight gain, hypertension, reduced immune function, and an increased risk of various degenerative diseases such as cancer, cardiovascular disorders, respiratory problems, and liver dysfunction. This study aims to describe the consumption patterns of tuak siwalan (*Borassus flabellifer*) and the nutritional status of adult males in Sidorejo Village, Pare Subdistrict, Kediri Regency. This research employed a descriptive approach focusing on two primary variables: the level of tuak consumption and nutritional status. Data were collected using a systematically structured questionnaire. The analysis revealed that the majority of respondents (40.0%) reported low-frequency tuak consumption, while the most prevalent nutritional status was obesity, found in 42.2% of the participants. These findings are expected to serve as a basis for increasing public awareness—particularly among adult males—of the importance of reducing tuak consumption as a preventive effort to improve nutritional status and maintain overall health, given their strategic role in family resilience.

Keywords: *Borassus flabellifer*, nutrition status

PENDAHULUAN

Minuman beralkohol tradisional seperti Cap Tikus (Manado dan Minahasa), Ballo (Makassar), dan Arak Bali merupakan jenis minuman fermentasi yang umum dikonsumsi di berbagai wilayah Indonesia (BPOM, 2019). Minuman ini dihasilkan melalui proses fermentasi alami terhadap gula, terutama glukosa, secara anaerobik yang menghasilkan etanol, karbondioksida, dan senyawa

metabolik lain seperti asam laktat dan asam asetat (Agustina, 2017). Kandungan alkohol dalam minuman ini dapat meningkat seiring waktu penyimpanan pada suhu ruang.

Konsumsi alkohol, baik produk industri maupun minuman tradisional, telah menjadi bagian dari kebiasaan sosial masyarakat di berbagai daerah dan rentang usia (Mandagi, 2017). Meskipun terdapat anggapan bahwa alkohol memiliki manfaat

Alamat Korespondensi Penulis:
Berliana Puspita
Email : berliana.pspt@gmail.com

Alamat: Jl. Soekarno Hatta No.7, Darungan, Kec. Pare,
Kabupaten Kediri, Jawa Timur 64225

seperti memberikan rasa hangat (Chandrasekhar, 2017), konsumsi berkelanjutan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Alkohol diketahui berpotensi menyebabkan gangguan kesadaran, peningkatan berat badan, hipertensi, penurunan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko penyakit kronis seperti kanker, gangguan kardiovaskular, gangguan pernapasan, dan kerusakan hati (Fentiasna, 2019; Institute of Alcohol Studies, 2017).

Tuak siwalan adalah salah satu jenis minuman fermentasi yang berasal dari nira pohon lontar (*Borassus flabellifer*) yang memiliki potensi sebagai sumber bioetanol (Sasongko, 2018). Di Indonesia, dikenal dua spesies utama penghasil nira, yakni *Borassus flabellifer* dan *Borassus sondaicus*, yang banyak ditemukan di wilayah Jawa bagian timur. Produksi tuak secara konvensional menyebabkan ketidakpastian dalam kandungan alkohol maupun jumlah mikroorganisme yang terlibat, termasuk ragi *Saccharomyces* (Fentiana, 2019). Minuman ini umumnya diproses dan dikemas secara sederhana serta sering disajikan dalam acara adat sebagai bagian dari tradisi yang telah mengakar kuat.

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi konsumsi alkohol di Provinsi Jawa Timur mencapai 6,1% dalam satu tahun terakhir, dengan 4,4% responden masih mengonsumsi alkohol dalam sebulan terakhir (Kemenkes RI, 2019). Konsumsi alkohol dalam jangka panjang juga dikaitkan dengan gangguan fungsi sumsum tulang, penurunan produksi sel darah merah, serta defisiensi vitamin dan mineral penting seperti vitamin B dan folat (Proverawati, 2019; Lean, 2018).

Hasil penelitian Gita (2020) menunjukkan bahwa 79% peminum tuak di Desa Plumpang memiliki kadar hemoglobin di atas normal. Sementara itu, penelitian oleh Sudiana (2017) mencatat prevalensi obesitas sentral pada pria dewasa di Karangasem

sebesar 8,18%, dengan konsumsi tuak berat menjadi faktor yang berkontribusi.

Hasil studi pendahuluan di Desa Sidorejo, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri mengungkapkan bahwa masyarakat kerap mengonsumsi tuak dalam jumlah besar, mencapai lebih dari tiga hingga empat gelas dalam satu kali minum, terutama saat menghadiri acara desa atau berkumpul bersama teman.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kebiasaan konsumsi tuak siwalan (*Borassus flabellifer*) dan status gizi pada pria dewasa di Desa Sidorejo, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri.

METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional, di mana peneliti tidak memberikan perlakuan atau intervensi terhadap subjek. Fokus observasi ditujukan pada kebiasaan konsumsi tuak siwalan (*Borassus flabellifer*) serta status gizi pria dewasa. Desain yang digunakan adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai fenomena yang diteliti tanpa menguji hipotesis. Pendekatan ini digunakan untuk mendeskripsikan pola konsumsi tuak siwalan dan status gizi responden sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung, khususnya pada pria dewasa di Desa Sidorejo, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri..

2. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan pria dewasa di Desa Sidorejo Kecamatan Pare sebanyak 45 orang menggunakan simple random sampling didapatkan sampel sebanyak 19 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu pria dewasa yang mengonsumsi tuak siwalan. Kriteria eksklusi penelitian ini pria dewasa yang menolak menjadi responden penelitian.

3. Variabel Penelitian

Variabel terikat pada penelitian ini adalah status gizi dan variabel bebas yaitu konsumsi tuak siwalan.

4. Definisi Operasional Variabel

Data mengenai kebiasaan konsumsi tuak dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dengan responden, dengan fokus pada frekuensi konsumsi dalam periode satu minggu. Status gizi responden ditentukan melalui pengukuran antropometri, yaitu tinggi badan menggunakan alat microtoise dan berat badan menggunakan timbangan injak.

5. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan meliputi:

Microtoise, dengan kapasitas maksimal 2 meter dan tingkat ketelitian 0,1 cm, digunakan untuk mengukur tinggi badan responden. Timbangan injak digital, dengan kapasitas maksimal 100 kg dan ketelitian 0,1 kg, digunakan untuk mengukur berat badan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian berdasarkan usia

No	Jenis Karakteristik	n	%
1	22-25 Tahun	11	24,4
	26-30 Tahun	13	28,9
	31-35 Tahun	16	35,6
	36-40 Tahun	0	0,0
	> 40 Tahun	5	11,1

Tabel 1 menyatakan bahwa Analisis karakteristik responden berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa dari total 45 partisipan, proporsi terbanyak berada pada rentang usia 31–35 tahun, yaitu sebanyak 16 responden (35,6%).

Temuan ini mengindikasikan bahwa kelompok usia tersebut merupakan populasi dominan dalam studi ini, yang secara potensial dapat merepresentasikan fase usia produktif awal dengan kecenderungan tertentu dalam pola konsumsi dan status gizi.

Tabel 2. Karakteristik status gizi pria dewasa berdasarkan BB/TB di Desa Sidorejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase
1	Kurus	2	4,4
2	Normal	15	33,3
3	Overweigh	9	20,0
4	Obesitas	19	42,2
	Jumlah	45	100%

Berdasarkan data karakteristik status gizi yang diukur melalui indikator berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB), diketahui bahwa dari 45 responden yang diteliti, sebagian besar atau sebanyak 19 orang (42,2%) termasuk dalam kategori obesitas. Temuan ini mencerminkan prevalensi status gizi lebih pada populasi pria dewasa dalam studi ini, yang dapat menjadi indikator awal adanya potensi risiko kesehatan terkait kelebihan berat badan.

Tabel 3. Karakteristik berdasarkan kebiasaan konsumsi tuak siwalan di desa Sidorejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri

No	Konsumsi Tuak	Frekuensi	Perentase
1	Jarang	18	40,0
2	Sedang	17	37,8
3	Sering	10	22,2
	Jumlah	45	100%

Berdasarkan data karakteristik kebiasaan konsumsi tuak siwalan, diketahui bahwa dari total 45 responden, mayoritas responden tergolong dalam kategori frekuensi konsumsi rendah, yakni sebanyak 18 orang (40,0%) dengan pola konsumsi berkisar antara 1 hingga 3 kali per minggu. Temuan ini

menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki kecenderungan konsumsi tuak siwalan yang tidak rutin, meskipun tetap berada dalam paparan alkohol secara berkala.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan frekuensi konsumsi tuak siwalan dengan status gizi di Desa Sidorejo kecamatan Pare Kab Kediri

Variabel	Status Gizi				P Value*		
	Kurus		Overweight			Obesitas	
	n	%	n	%		n	n
Konsumsi Tuak	3	5	4	5	0.345		
Jarang	1	3	2	1			
Sedang	6	4	1	2			
Sering	1	2	2	4			

*Nilai p yang diperoleh dari hasil uji korelasi Chi Square. Berhubungan secara signifikan ($p < 0,05$).

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, didatakan bahwa Kebiasaan konsumsi tuak siwalan di Desa Sidorejo, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi tuak siwalan dengan frekuensi rendah, yaitu sebanyak 18 responden (40,0%). Tuak merupakan salah satu jenis minuman alkohol tradisional yang masih banyak dikonsumsi di beberapa daerah di Indonesia. Tradisi konsumsi minuman beralkohol, baik yang berlabel nasional maupun yang diproduksi secara tradisional oleh masyarakat, masih menjadi bagian dari kehidupan sosial di beberapa komunitas (Mandagi, 2019).

Berdasarkan karakteristik umum responden, diketahui bahwa mayoritas responden berada dalam kelompok usia 31–35 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (35,6%). Kelompok usia ini termasuk dalam tahap perkembangan keluarga fase IV, yaitu masa produktif di mana individu cenderung memiliki tanggung jawab besar dalam memenuhi kebutuhan keluarga (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pada fase ini, individu cenderung memiliki tingkat kedewasaan berpikir yang lebih baik, yang memungkinkan mereka untuk mempertimbangkan dampak dari kebiasaan konsumsi alkohol terhadap tanggung jawab keluarga.

Dalam hal pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), yaitu sebanyak 30 orang (66,7%). Tingkat pendidikan berkontribusi signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki kemampuan berpikir kritis dan responsif dalam menghadapi permasalahan kesehatan, serta lebih mudah dalam memahami dan menerapkan informasi yang relevan (Perry & Potter, 2018).

Dari segi pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai petani, yaitu sebanyak 26 orang (57,8%). Pekerjaan memiliki hubungan erat dengan aktualisasi diri, rasa percaya diri, dan tanggung jawab terhadap pemenuhan kebutuhan keluarga (Dahliyani, 2017). Petani umumnya memiliki fleksibilitas waktu yang lebih luas, sehingga lebih berpeluang mengikuti kegiatan sosialisasi atau edukasi kesehatan dari instansi terkait. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga status gizi dan kesehatan secara umum.

Hasil pengukuran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi dalam kategori obesitas, yaitu sebanyak 19 orang (42,2%). Status

gizi merupakan indikator penting dalam menilai keseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi seseorang. Ketidakseimbangan ini, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi, dapat berdampak buruk terhadap kesehatan. Obesitas, misalnya, merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit tidak menular seperti diabetes melitus dan penyakit kardiovaskular.

Obesitas tidak hanya mencerminkan pola makan dan aktivitas fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh gaya hidup, termasuk kebiasaan konsumsi minuman beralkohol seperti tuak siwalan. Tuak yang dikonsumsi dalam jangka panjang dan frekuensi tinggi dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan akibat kandungan kalornya, serta dapat memengaruhi metabolisme tubuh secara negatif.

SIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah pria dewasa yang berdomisili di Desa Sidorejo, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri, kuantitatif maupun kualitatif, agar dapat memperkaya dengan rentang usia antara 22 hingga 40 tahun. Jumlah total responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 45 orang. Berdasarkan hasil survei, mayoritas responden memiliki kebiasaan mengonsumsi tuak siwalan dengan frekuensi 1–3 kali per minggu. Kebiasaan ini dikategorikan sebagai konsumsi dengan frekuensi rendah, dan tercatat sebanyak 18 responden (40,0%) yang termasuk dalam kategori tersebut. Berdasarkan pengukuran status gizi menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian besar responden menunjukkan kriteria status gizi obesitas, yaitu sebanyak 19 orang (42,2%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat permasalahan gizi lebih (overnutrition) yang perlu mendapatkan perhatian khusus di kalangan pria dewasa di wilayah penelitian.

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama pria dewasa yang menjadi kepala keluarga, mengenai bahaya konsumsi alkohol terhadap kesehatan. Edukasi dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti literatur kesehatan, kampanye melalui media sosial, serta kegiatan penyuluhan oleh tenaga kesehatan. Selain itu, pengalihan kebiasaan konsumsi tuak dapat dilakukan dengan melibatkan masyarakat dalam kegiatan positif di lingkungan sekitar, seperti mengikuti organisasi karang taruna, kegiatan keagamaan, atau olahraga rutin.

Upaya preventif dan promotif ini diharapkan mampu membentuk pola hidup sehat, menurunkan prevalensi obesitas, dan memperbaiki status gizi masyarakat, khususnya pada kelompok pria dewasa di wilayah penelitian.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi dengan menambahkan variabel lain yang relevan, baik yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif, agar dapat memperkaya kajian dan menghasilkan informasi yang lebih komprehensif. Hal ini bertujuan untuk memberikan pembandingan serta memperluas cakupan analisis mengenai dampak kebiasaan konsumsi tuak terhadap status gizi maupun aspek kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Andriyani Andriyani Mustika N. 2012. "Eksploitasi Anak: Perlindungan Hukum Anak Jalanan dalam Perspektif Hukum Pidana di Daerah Yogyakarta." *Jurnal Jurisprudence* Vol. 1 No. 1 Bulan Juli Tahun 2012.
- [2]. Arikunto. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya BPOM. 2019. *Topik Sajian Utama: Menilik Regulasi Minuman Beralkohol di*

- [3]. Indonesia. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan [16]. Santoso. 2017. Pembuatan Gula Kelapa. Yogyakarta : Kanisius Sudarma. 2018. Sosiologi Makanan
- [4]. BKKBN. 2018. Alkohol dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental. Jakarta: BKKBN. [17]. Simamora. 2018. Panduan Riset Perilaku untuk Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- [5]. Didimkem. 2017. Menggugat Status Halal Obat Beralkohol. <http://www.Halalguide18.info/content/view/553/38/>
- [6]. Dinata. 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja Mengonsumsi Minuman Keras. Sosiologique Jurnal Ilmu Sosiologi [19]. Suryoputro dkk. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seksual remaja di Jawa Tengah: Implikasinya Terhadap Kebijakan dan Layanan Kesehatan Seksual dan Reproduksi. Makara, Kesehatan, Vol. 10,
- [7]. Firmansyah. 2018. Mempelajari Pengaruh Penambahan Bahan Pengawet Terhadap Umur Simpan Nira Siwalan (*Borassus flaberina* Linn.) Serta Mutu Gula Merah, Gula Semut dan Sirup yang Dihasilkan. Skripsi Penelitian.
- [8]. Handayani. 2017. Lontar. Lembar Informasi PROSEA. Vol 2. No 7. Bogor : PROSEA Indonesia. Yayasan PROSEA
- [9]. Maulana. 2017. Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC.
- [10]. Marzuki. 2019. Tradisi Dan Budaya Masyarakat Jawa. Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Yogyakarta
- [11]. Noorkasiani & dkk. 2017. Sosiologi Keperawatan. Jakarta: EGC.
- [12]. Notoatmodjo. 2018. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta. Nursalam. 2017. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika.
- [13]. Pickett & Hanlon. 2018. Kesehatan Masyarakat: Administrasi dan Praktik. Jakarta: EGC.
- [14]. Purwatiningsih, 2018. Persepsi Masyarakat terhadap Peranan Puskesmas. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sebelas Maret Surakarta
- [15]. Retor. 2018. Analisis Motivasi, Persepsi, Pembelajaran, Keyakinan Dan Sikap Terhadap Keputusan Pembelian Pada PT. Conbloc Indonesia Surya Manado. Jurnal EMBA Vol.2 No.3