



PEMERINTAH DAERAH
KABUPATEN BANTUL



BADAN
PANGAN
NASIONAL

**STOP
BOROS
PANGAN**



Mini *E-book* Disusun oleh
Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian Kabupaten Bantul

Langkah **BIJAK** Konsumsi Pangan Selamatkan Masa Depan





Kata Pengantar

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya mini *e-book* yang berjudul “Langkah BIIAK Konsumsi Pangan: Selamatkan Masa Depan” sebagai upaya mendukung gerakan “Stop Boros Pangan”. Mini *e-book* disusun untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengelolaan pangan yang efisien.

Isu kehilangan dan pemborosan pangan telah menjadi tantangan di Indonesia, termasuk Kabupaten Bantul. Pemborosan pangan tidak hanya berdampak pada ketahanan pangan nasional, tetapi juga berdampak pada aspek ekonomi, lingkungan, dan sosial.

Melalui mini *e-book* ini, diharapkan pembaca dapat memahami akar permasalahan pemborosan pangan serta memulai gerakan perubahan kecil untuk menyelamatkan pangan dan masa depan. Mari kita mulai dari hal sederhana dengan menghabiskan makanan di piring kita, mulai hari ini.

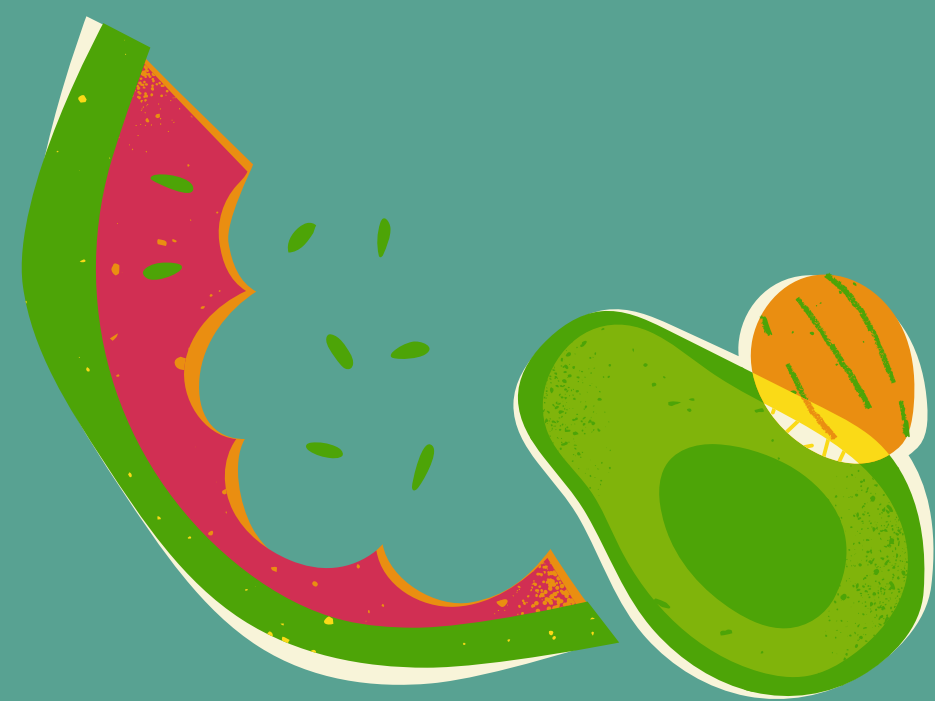
Bantul, 10 November 2025

Tim Penyusun

Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian

Pemerintah Kabupaten Bantul

DAFTAR ISI



Konsep <i>Food Loss</i> and <i>Food Waste</i>	1
Kondisi Terkini Sampah di Kabupaten Bantul	3
Tujuan Upaya Selamatkan Pangan	5
Hirarki Upaya Selamatkan Pangan	6
Tahapan Pengelolaan <i>Food Waste</i>	7
Stop dan Cegah Boros Pangan dengan BIJAK	8
Rekomendasi Langkah BIJAK untuk Masa Depan	9
Kesimpulan	11

KONSEP

Food Loss dan Food Waste

Beberapa tahun terakhir, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mengalami kondisi darurat sampah. Timbunan sampah tidak hanya terjadi di TPA, tempat pembuangan akhir. Akan tetapi, timbunan sampah terdapat di berbagai titik seperti pinggir jalan, pasar, bahkan area pemukiman.

Timbunan sampah didominasi oleh sisa makanan dan bahan organik. Hal ini merupakan bentuk perilaku pemborosan pangan oleh masyarakat.



Sumber: uad.ac.id

Dari sinilah penting untuk memahami konsep *food loss* dan *food waste*! **Food Loss** atau **Susut Pangan** sendiri adalah hilangnya bahan pangan di sepanjang rantai pasok sebelum sampai ke tangan konsumen. Sedangkan **Food Waste** atau **Sisa Pangan** adalah terbuangnya pangan yang masih layak konsumsi di tingkat konsumen, seperti pada rumah tangga, katering, restoran, dan hotel. Keduanya menyebabkan pemborosan sumber daya alam sehingga diperlukan adanya pemahaman mengenai perbedaannya. Informasi ini dapat dijadikan sebagai langkah awal untuk mengatasinya.

Pada tahapan produksi hingga distribusi umumnya termasuk ke dalam kategori *food loss*, sedangkan sisa makanan di tahapan konsumsi merupakan *food waste*.

Ruang Lingkup *Food Loss* dan *Food Waste*



Produksi

Kehilangan akibat kerusakan atau tumpahan saat panen, seperti perontokan, pemetikan, atau penyortiran hasil panen.



Penyimpanan

Kehilangan akibat tumpahan, kerusakan, atau penurunan kualitas saat penanganan setelah panen, penyimpanan, dan transportasi.



Pengolahan

Kehilangan bahan pangan selama proses industri dan pengemasan karena cacat secara fisik atau adanya ketidaksesuaian dengan standar.



Distribusi

Kehilangan atau kerusakan yang terjadi di pasar dan toko karena masa simpan produk yang pendek atau tidak laku dijual.



Konsumsi

Kehilangan makanan di tingkat rumah tangga, restoran, hotel, dan katering karena sisa atau tidak habis dikonsumsi.

Setiap tahapan dari rantai pasok makanan berpotensi menimbulkan *food loss* dan *food waste*

Sumber: Badan Perencanaan Pembangunan Nasional

Penyebab *Food Waste* dan *Food Loss*

1. Rendahnya kesadaran dan kepedulian mengenai pengelolaan pangan secara efisien,
2. Adanya kehilangan atau kerusakan selama proses rantai pasok pangan,
3. Kebiasaan berbelanja secara berlebihan,
4. Penyimpanan beserta pengemasan makanan yang kurang tepat,
5. Menormalisasi menyisakan makanan yang dikonsumsi,
6. Tidak memanfaatkan atau mendonasikan makanan yang masih layak dikonsumsi.

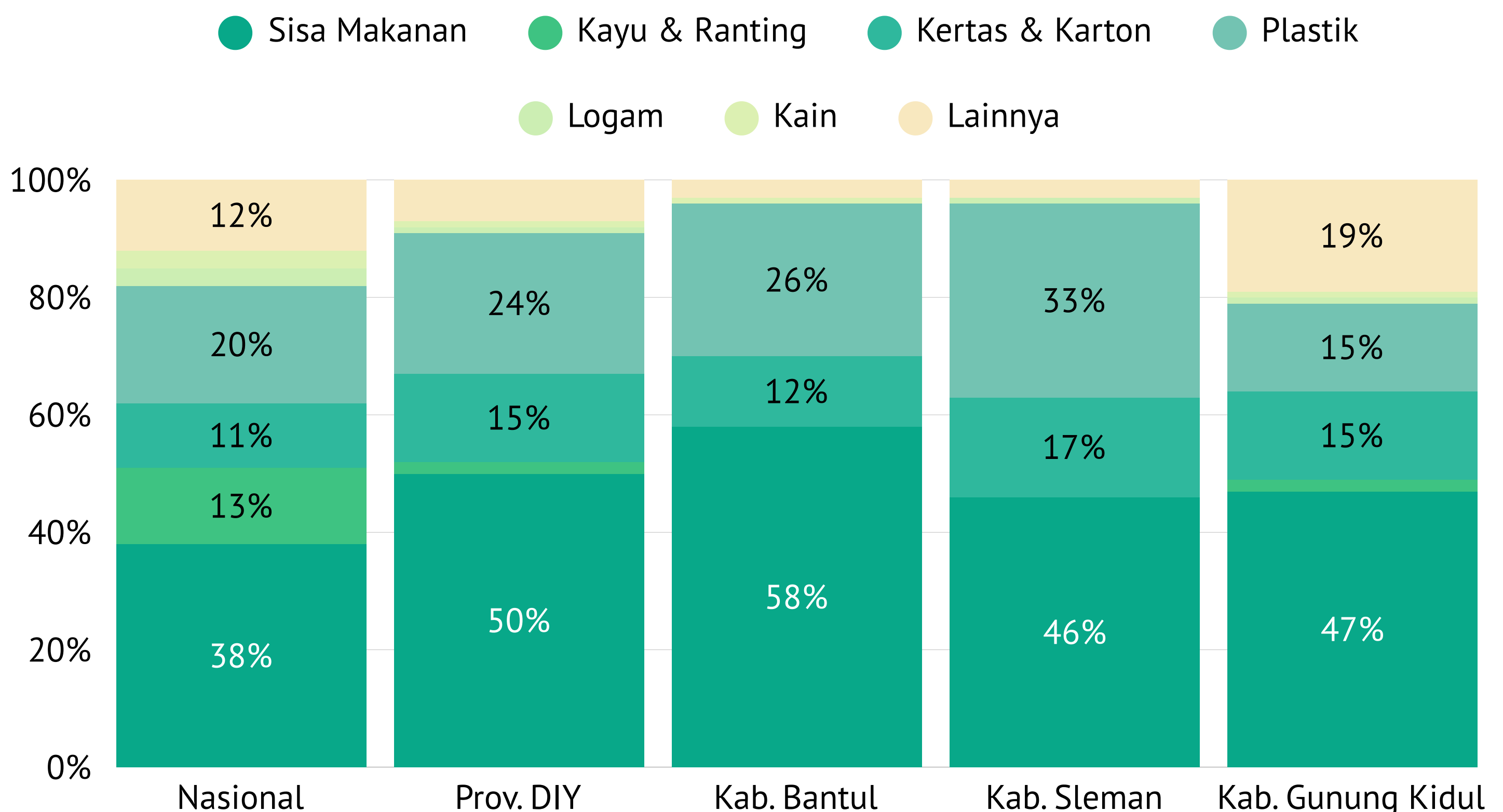
KONDISI TERKINI

Sampah di Kabupaten Bantul

Secara nasional, komposisi timbunan sampah di Indonesia didominasi dari sampah sisa makanan yaitu sejumlah 38%. Sedangkan pada provinsi DIY, timbunan sampah sisa makanan hingga mencapai 50%.

Kabupaten Bantul memiliki persentase timbunan sampah sisa makanan terbesar (58%).

Komposisi Sampah di Indonesia, Provinsi DIY, dan Kabupaten se-DIY tahun 2024



Sumber: Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional

Dominasi sumber sampah di Provinsi DIY berasal dari pasar sebesar 51%. Akan tetapi, **kontribusi sampah terbesar untuk Kabupaten Bantul berasal dari rumah tangga yaitu mencapai 324,61 ton**, diikuti dari perniagaan (53,39 ton) dan fasilitas publik (40,19 ton).

Tahukah Kamu?



Produksi *food waste* di Indonesia mencapai **23–48 Juta Ton** pada 2021 menurut BAPPENAS. UNEP PBB menyatakan hal ini menjadikannya yang tertinggi di Asia Tenggara.

Dampak Lingkungan

8–10%

Emisi Gas Rumah Kaca

Sumbangan emisi gas rumah kaca dari limbah makanan dapat memperparah perubahan iklim dan menambah beban lingkungan

Dampak Ekonomi

Rp213–551 Triliun

Kerugian Ekonomi

Nilai kerugian ekonomi akibat *Food Loss* dan *Food Waste* di Indonesia setara setara dengan 4–5% dari PDB Indonesia

Dampak Sosial

61–125 Juta Orang

Populasi yang Terbantu

Setara dengan 29-47% populasi Indonesia dapat diberi makan, sedangkan 19,4 juta orang masih mengalami kekurangan pangan dan gizi

Dampak Kesehatan

2–3X

Angka Kejadian Diare

Daerah dengan pengelolaan sampah organik yang buruk memiliki angka kejadian diare tinggi dibanding wilayah dengan sanitasi layak

FUN FACT

Gas metana (CH₄) dari *food waste* lebih berbahaya dibandingkan karbon dioksida (CO₂)



TUJUAN

Upaya Selamatkan Pangan

Kondisi sampah yang berasal dari sisa makanan menjadi tantangan serius bagi ketahanan pangan nasional dan kelestarian lingkungan. Sehingga perlu adanya langkah nyata yang harus dilakukan seluruh lapisan masyarakat.

Mendukung SDGs:
Produksi dan konsumsi
yang bertanggung jawab
& *Zero Hunger*



1

Menekan dampak
negatif limbah
organik terhadap
lingkungan



2

3

Meningkatkan kesadaran
masyarakat terkait pengelolaan
pangan yang bijak



Menumbuhkan empati
sosial terhadap
sesama atau orang
yang kekurangan
pangan



4

Mendorong kolaborasi
kebermanfaatan
dalam program
donasi pangan



5

Hirarki Upaya Selamatkan Pangan



Yuk, mulai peduli dengan
hierarki pengelolaan
sampah makanan



Sumber: Badan Pangan Nasional

TAHAPAN

Pengelolaan *Food Waste*

Pengelolaan *food waste* membutuhkan lima tahapan utama untuk meminimalisir sisa sampah yang dibuang, antara lain:

1. Tahapan yang paling ideal sebagai bentuk pencegahan *food waste* yaitu **mengurangi potensi timbulnya sisa makanan sejak awal**. Langkah ini dilakukan dengan tindakan berbelanja sesuai kebutuhan, mengambil porsi makan secukupnya, dan menyimpan bahan makanan secara tepat.
2. Apabila terdapat makanan yang masih layak untuk dikonsumsi, maka langkah berikutnya adalah **mendonasikan pangan kepada pihak yang membutuhkan**. Cara ini dapat membantu mengatasi kesenjangan akses pangan di masyarakat.
3. Jika sisa makanan sudah tidak layak dikonsumsi, opsi pertama yang dilakukan adalah **pemanfaatan sisa makanan sebagai pakan ternak**.
4. Opsi kedua dari pemanfaatan sisa makanan yang tidak layak konsumsi adalah **proses pengolahan menjadi kompos**. Langkah ini bermanfaat untuk tanaman karena mengembalikan unsur hara ke tanah.
5. Tahap terakhir dan paling tidak diharapkan adalah pembuangan ke TPA karena nantinya sampah akan mengalami proses pembusukan dan menghasilkan gas metana yang berefek kepada lingkungan. Oleh karena itu, **membuang sampah sisa makanan seharusnya menjadi pilihan terakhir, bukan kebiasaan utama**.

Stop dan Cegah Boros Pangan dengan **BIJAK**

**B**

Batasi diri
mengambil
makanan
secukupnya

**I**

Ingat untuk
menghabis-
kan makanan
yang diambil

**J**

Jaga kualitas
makanan
dengan
penyimpanan
yang tepat

**A**

Ajak orang
sekitar untuk
donasi
makanan
yang berlebih

**K**

Kelola sisa
makanan
menjadi
pakan atau
kompos



**Mulailah
dengan BIJAK**

Karena setiap makanan yang tidak
terbuang, dapat membantu
menyelamatkan masa depan kita



REKOMENDASI

Langkah **BIJAK** untuk Masa Depan

Yuk, ikuti tips di bawah ini untuk pengelolaan pangan yang lebih efisien!

Batasi Ambil Makanan

Diperlukan kesadaran diri untuk mengambil porsi makan secukupnya, tidak hanya menuruti keinginan “lapar mata”. Selain itu, list belanja agar nantinya dapat berbelanja sesuai kebutuhan. Jika sikap berbelanja ini tidak diatur, maka banyak bahan makanan yang nantinya dapat membusuk hingga akhirnya terbuang secara percuma.

Ingat Habiskan Makanan

Ketika membeli makanan di luar, maka kita harus berkomitmen untuk menghabiskannya. Apabila tidak habis, maka kita bertanggung jawab dengan sisa makanan tersebut seperti membawanya pulang (*take away*) untuk dikonsumsi kembali atau dapat diberikan kepada orang lain.

Jaga Kualitas Makanan

Penyimpanan dan pengemasan bahan makanan harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan karakteristiknya.

Selain itu, diperlukan penerapan sistem FIFO (*First In, First Out*) selama proses penyimpanan. Hal ini digunakan untuk memastikan bahwa produk yang dikonsumsi adalah produk yang dibeli lebih dahulu atau yang lebih mendekati tanggal kadaluwarsa.

Ajak Donasi Makanan

Mendonasikan pangan merupakan bentuk kepedulian terhadap sesama. Disamping adanya isu pemborosan pangan, masih banyak orang yang mengalami kelaparan. Donasi makanan dapat dilakukan ke yayasan, panti asuhan, maupun *Food Bank*.

Kelola Sisa Makanan

Sisa makanan yang sudah tidak layak dikonsumsi dapat dilakukan pengolahan kembali menjadi pakan ternak dan kompos. Hal ini diharapkan mampu dilakukan sebagai upaya minimalisir pencemaran lingkungan dengan timbunan sampah yang dibuang ke TPA (Tempat Pembuangan Akhir).



KESIMPULAN

Pemborosan pangan merupakan masalah nyata yang membutuhkan perhatian dari seluruh lapisan masyarakat. Melalui mini *e-book* ini, diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran bahwa menghentikan tindakan boros pangan merupakan tanggung jawab kita semua. Langkah sederhana seperti merencanakan kebutuhan belanja, mengatur porsi makan, menyimpan bahan makanan dengan benar, serta menghabiskan makanan tanpa sisa merupakan kontribusi kita dalam menjaga ketersediaan pangan.

Langkah **BIJAK (Batasi, Ingat, Jaga, Ajak, dan Kelola)** menjadi simbol komitmen bersama untuk menumbuhkan perilaku hemat pangan di masyarakat. Gerakan ini mengajak masyarakat untuk menyelamatkan pangan dari pemborosan, menghabiskan makanan dengan penuh kesadaran, serta mengelola sisa makanan menjadi hal yang bermanfaat.

Semoga mini *e-book* ini dapat memberikan wawasan, inspirasi, serta panduan praktis bagi masyarakat untuk mewujudkan pola konsumsi yang berkelanjutan demi terwujudnya ketahanan pangan nasional.



PEMERINTAH DAERAH
KABUPATEN BANTUL



BADAN
PANGAN
NASIONAL



#YukSelamatkanPangan

#BIJAKKonsumsiPangan

#StopBorosPangan