



Ringkasan untuk Pengambil Keputusan dalam bidang Kesehatan Masyarakat



*Pangan air mencakup hewan dan tanaman air, serta alga yang dibudidayakan dan ditangkap di perairan tawar dan lingkungan laut.

Empat miliar orang menderita kekurangan gizi. Pangan air* dapat membantu mengurangi angka ini dengan menyediakan mikronutrien penting dan mengurangi munculnya penyakit tidak menular. Selain itu, berbagai pangan air diproduksi dengan dampak lingkungan dan iklim yang lebih rendah daripada banyak alternatif lain yang berbasis lahan. Integrasi pangan air secara lebih besar dalam pedoman diet dan program nutrisi dapat bermanfaat bagi kesehatan masyarakat dan membantu setiap negara memenuhi Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals) secara bertahap.



Fakta & Temuan Utama

1. Pangan air merupakan sumber nutrisi yang kaya.

Banyak pangan air mengandung mineral dan vitamin, asam lemak penting, dan protein yang tersedia secara hayati dalam konsentrasi tinggi. Saat dikonsumsi bersama, pangan air dapat meningkatkan penyerapan nutrisi dari tanaman, membuat makanan yang seimbang menjadi lebih bergizi.

2. Kandungan gizi sangat bervariasi di lebih dari 2.500 spesies atau kelompok spesies pangan air yang ditangkap dan dipanen.

Satu porsi ikan pelagis kecil misalnya, menghasilkan zat besi sekitar delapan kali lebih banyak, asam lemak omega-3 lima kali lebih banyak, dan vitamin B-12 empat kali lebih banyak dari satu porsi ikan tilapia.

3. Pangan air dapat membantu menurunkan kekurangan mikronutrien dan timbulnya laju penyakit tidak menular.

Kekurangan mikronutrien berakibat sangat serius bagi anak-anak, wanita hamil, dan wanita usia subur. Menambahkan pangan air kaya nutrisi ke dalam makanan mereka dapat meningkatkan kesehatan dan perkembangan mereka secara signifikan. Pangan air yang mengandung asam lemak omega-3 juga dapat memperkuat kesehatan jantung, otak, dan mata pada orang di semua kelompok usia. Investasi moderat dalam pasokan pangan air dapat menurunkan harga dan meningkatkan hasil gizi secara signifikan. Kami

memperkirakan bahwa peningkatan 8% dalam produksi berkelanjutan spesies yang dikonsumsi saat ini akan mencegah kekurangan zat gizi mikro sebanyak 166 juta pada tahun 2030. Jika pangan air menggantikan konsumsi daging merah dan olahan yang kurang sehat—atau mencegah transisi ke pola makan yang mengandung sejumlah besar makanan tersebut—maka pangan air ini dapat membantu mengurangi terjadinya penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung dan kanker.

4. Penangkapan ikan skala kecil dan pasar lokal menyediakan akses ke nutrisi bernilai tinggi bagi jutaan penduduk pesisir dan pedalaman.

Produksi skala kecil menyumbang dua pertiga dari jumlah ikan yang kita makan. Sekitar 90% pekerjaan di sektor perikanan tergolong skala kecil, dan secara keseluruhan sektor pangan air menopang lebih dari 800 juta penghidupan. Di banyak komunitas ini, pangan air sudah mengakar dalam budaya makanan lokal.

5. Investasi diperlukan untuk meningkatkan keberlanjutan sistem pangan air dan melindungi kontribusinya dari perubahan iklim dan dampak lingkungan lainnya.

Sama halnya dengan sistem pangan dari darat, berbagai tekanan lingkungan global dan lokal mengancam produksi, kualitas, dan keamanan pangan air. Berinvestasi dalam pengelolaan sumber daya yang berkelanjutan, solusi berbasis alam (misalnya, restorasi ekosistem) dan praktik produksi yang positif terhadap alam (misalnya, budidaya kerang) dapat menciptakan tiga keuntungan bagi keberlanjutan, ketahanan iklim, dan kesehatan.

Melestarikan dan mengembangkan berbagai sistem pangan air—tidak hanya spesies tetapi juga metode produksi, pelaku,



dan pasar—dapat mendukung pola makan yang lebih sehat, menopang penghidupan, dan meningkatkan ketangguhan sistem pangan.

6. Pemerintah dapat berkontribusi untuk bidang kesehatan dan pembangunan masyarakat dengan mengatasi ketidaksetaraan distribusi manfaat sistem pangan air dan pemusatan kekuasaan di sektor ini.

Perempuan, masyarakat pribumi, dan komunitas marjinal kurang terwakili dalam kebijakan dan pengambilan keputusan. Jika kesetaraan gender rendah, pangan air menjadi mahal, serta limbah dan kehilangannya lebih banyak.



Rekomendasi Aksi

Semua pelaku—pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat sipil—memiliki peran dalam berbagai skala, mulai dari inisiatif dalam negeri hingga kesepakatan internasional.

Pembuat kebijakan dalam bidang kesehatan masyarakat dapat mempertimbangkan aksi berikut untuk mewujudkan potensi pangan air:

1. Menyertakan keberagaman pangan air dalam kebijakan pangan dan gizi.

Pangan air dapat menjadi bagian penting dalam program jaring pengaman untuk anak-anak, serta ibu hamil dan menyusui, seperti di Odisha, India, di mana pemerintahnya menambahkan bubuk ikan kecil kering ke dalam makanan sekolah. Pedoman diet dapat mencakup perbandingan kontribusi nutrisi dari berbagai jenis pangan air dan dapat mempromosikan pangan air sebagai alternatif yang sehat, dan sering kali lebih berkelanjutan untuk daging dari hewan darat.

2. Mendukung pengumpulan dan kurasi data tentang konsumsi pangan air, kekurangan gizi, serta kehilangan dan limbah pangan.

Statistik produksi, perdagangan, dan konsumsi biasanya mengelompokkan pangan air ke dalam satu kategori "ikan." Hal itu dapat menyulitkan perkiraan kontribusi nutrisi pangan air pada tingkat populasi, atau identifikasi investasi pangan air yang tepat untuk memenuhi kebutuhan kesehatan tertentu. Kurangnya data pada skala subnasional menyulitkan

penetapan target investasi untuk populasi yang paling rentan.

3. Mengatasi hambatan sosial, ekonomi, dan politik yang dihadapi masyarakat marjinal untuk meningkatkan akses mereka ke pangan air.

Melibatkan dan memberdayakan kelompok marjinal secara aktif, termasuk perempuan dan masyarakat pribumi, dalam tata kelola pangan dan kesehatan memberikan peluang penting untuk meningkatkan efektivitasnya dan memperbaiki gizi dan hasil sistem pangan lainnya.

4. Bekerja sama dengan kementerian lingkungan, badan pangan dan industri untuk meningkatkan keamanan pangan di seluruh rantai nilai.

Upaya tersebut dapat mencakup pelatihan keamanan pangan bagi produsen skala kecil; dukungan untuk inovasi dalam metode pengolahan; investasi dalam rantai dingin yang berkelanjutan; serta pengurangan, pemantauan dan mitigasi pencemaran di saluran air.

5. Bekerja sama dengan lembaga lain untuk memastikan bahwa keputusan mereka tidak merugikan peran pangan air dalam kesehatan dan gizi.

Badan yang bertanggung jawab atas berbagai bagian sistem pangan—perikanan dan akuakultur, pertanian, pengelolaan sumber daya alam, kesehatan masyarakat, perdagangan—sering memiliki tujuan yang berbeda dan kadang bertentangan. Misalnya, kebijakan perdagangan yang ditujukan untuk meningkatkan pendapatan ekspor dapat merampas nutrisi yang sangat penting dan terjangkau dari populasi yang rentan nutrisi dengan mendorong ekspor pangan air yang mengorbankan konsumsi domestik. Kebijakan budidaya perikanan yang ditujukan untuk meningkatkan produksi dapat berakhir dengan memprioritaskan spesies dengan kepadatan nutrisi rendah. Struktur tata kelola integratif yang mengoordinasikan kebijakan dan investasi lintas kementerian dapat membantu memastikan tercapainya tujuan lingkungan, ekonomi, nutrisi, dan sosial secara bersamaan.

Blue Food Assessment menyatukan lebih dari 100 ilmuwan dari lebih dari 25 lembaga di seluruh dunia. Stockholm Resilience Centre (Pusat Ketahanan Stockholm) di Stockholm University bersama Center for Ocean Solutions (Pusat Solusi Kelautan) dan Center on Food Security and the Environment (Pusat Keamanan Pangan dan Lingkungan) di Stanford University adalah mitra ilmiah terkemuka, sedangkan EAT adalah mitra dampak terkemuka.