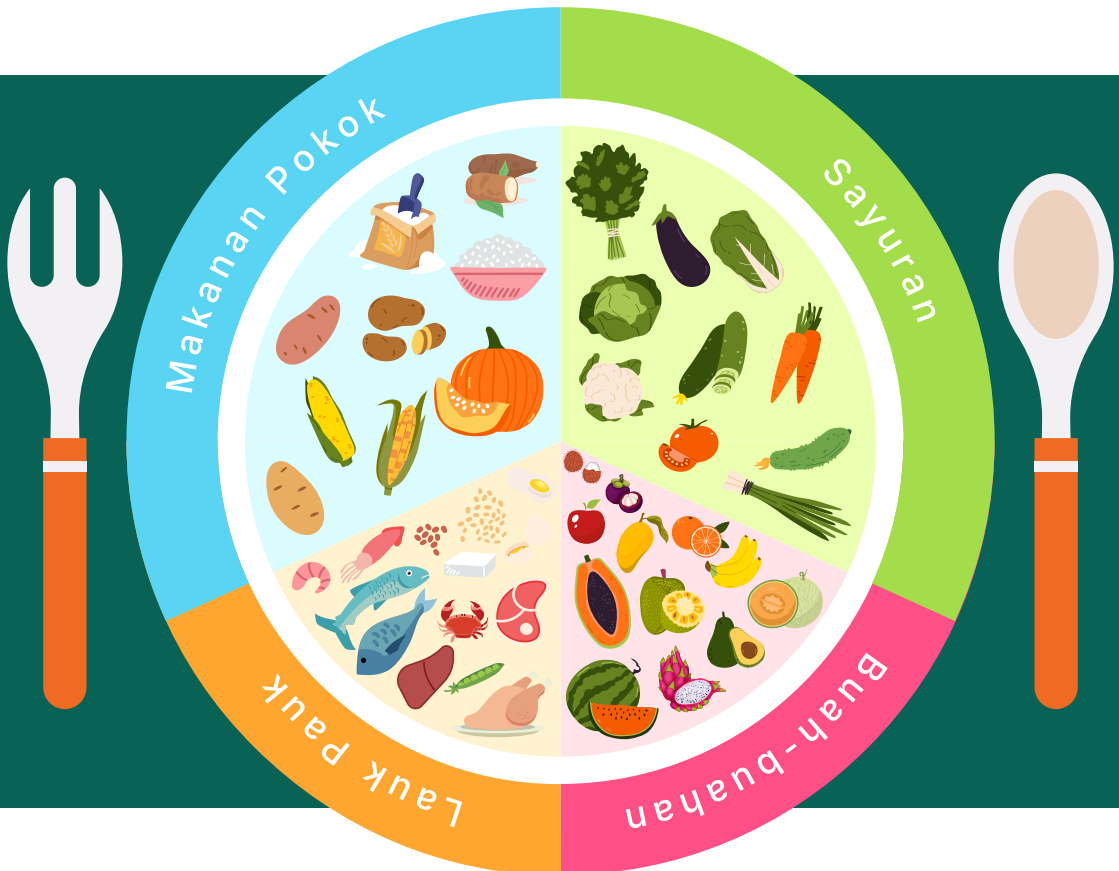




Panduan Praktis Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal

"Ise Penneku Wassele Wanuata"

ᑭᑭᑭ ᑭᑭᑭ ᑭᑭᑭ ᑭᑭᑭ ᑭᑭᑭ



Panduan Praktis Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal

"Ise Penneku Wassele Wanuata"



Kabupaten Bone

Hak Cipta © 2026 Dinas Kesehatan Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan
Dilindungi Undang-Undang

PANDUAN PRAKTIS

Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal

2 sampul + 14 halaman romawi + 99 halaman isi; B5

Dinas Kesehatan Kabupaten Bone. 2026. Panduan Praktis Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal. Bone, Indonesia:
Dinas Kesehatan Kabupaten Bone.

Pelindung:

1. H. Andi Asman Sulaiman, S.Sos, M.M. (Bupati Kabupaten Bone)
2. Dr. H. Andi Akmal Pasluddin, SP., M.M. (Wakil Bupati Kabupaten Bone)
3. H. Andi Yusuf, S.IP., M.H. (Kepala Bappeda Kabupaten Bone)
4. drg. H. Yusuf, M.Kes. (Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bone)

Pengarah:

1. Andi Zulkifli Malingkaan, ST., M.Si. (Kepala Bidang Pemerintahan dan Pembangunan Manusia, Bappeda Kabupaten Bone)
2. Hj. Kartini Abbas, S.ST., M.Kes. (Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat, Dinas Kesehatan Kabupaten Bone)
3. Amir Said, S.Sos., M.M. (Kepala Bidang Konsumsi dan Penganekaragaman Pangan, Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Bone)
4. Abidin, S.E. (Kepala Bidang Pengendalian Penduduk, Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Bone)
5. Dr. Mulia Nurhasan (Peneliti Pangan dan Gizi, CIFOR)
6. Muhammad Syahrir (Koordinator Provinsi Sulawesi Selatan ICRAF Indonesia)
7. Dr. Amy Ickowitz (Peneliti Senior, CIFOR)

Tim Penyusun:

1. Nindhita Priscillia Muharrani, S.Gz, M.Sc. (Peneliti Pangan dan Gizi, CIFOR-ICRAF)
2. Mahdiyatur Rahmah, S.Gz. (Asisten Peneliti Pangan dan Gizi, CIFOR)
3. Sharannie, S.Gz. (Asisten Peneliti Pangan dan Gizi, CIFOR-ICRAF)
4. Hamdiana S.ST., M.Kes., Dietisien. (Ketua DPC Persatuan Ahli Gizi Indonesia [PERSAGI] Kabupaten Bone)
5. H. Marsuki, S.KM., M.Kes. (Ketua Perkumpulan Promotor dan Pendidik Kesehatan Masyarakat Indonesia [PPPKMI] Kabupaten Bone)
6. Faridah Tahir, S.KM., M.Kes. (Tim Kerja Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Dinas Kesehatan Kabupaten Bone)
7. Suwarni Hasyim, SKM., M.Kes. (Tim Kerja Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Dinas Kesehatan Kabupaten Bone)
8. Dr. Betha Lusiana (Pakar Pemodelan Ekologis Senior, ICRAF)
9. Balgies Devi Fortuna, S.Gz, M.Gz. (Peneliti Pangan dan Gizi, ICRAF)

Editor Bahasa: Sekar Palupi/CIFOR

Penata letak: Dian Rahma/CIFOR

Desain Sampul: Rizky Nurramadita/CIFOR

Buku ini disusun sebagai panduan praktis bagi tenaga kesehatan dan para penyuluh pangan dan gizi masyarakat di Kabupaten Bone. Proses penyusunan dilakukan secara partisipatif yang melibatkan para pemangku kepentingan di bidang kesehatan masyarakat, khususnya dari Dinas Kesehatan dan Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Bone. Daftar nama peserta lokakarya dan pelatihan yang berperan dalam penyusunan serta penyempurnaan panduan ini tercantum pada bagian akhir buku.

Buku ini tidak untuk diperbanyak dan diperjualbelikan tanpa seizin Dinas Kesehatan Kabupaten Bone. 2026.



**LANDSCAPE
ALLIANCE**
Kiprah CIFOR & ICRAF

Daftar Isi

Daftar Istilah	vii
Daftar Singkatan	ix
Kata Pengantar dari Koordinator Proyek Land4Lives	xiii
Kata Pengantar dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bone	xiv
Sekapur Sirih	xv
1. Pendahuluan	1
1.1. Latar Belakang Masalah Gizi di Kabupaten Bone	1
1.2. Manfaat dan Sasaran Pembuatan Panduan	4
1.3. Dasar Hukum Program Isi Piringku	5
2. Prinsip Isi Piringku Lokal	6
2.1. Konsep Gizi Seimbang	6
2.2. Prinsip B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, Aman)	14
2.3. Mengenal Zat Gizi (kamus zat gizi)	15
2.4. Adaptasi Pedoman Nasional Isi Piringku ke Pangan Lokal	17
3. Pangan Lokal, Kandungan Gizi, dan Penerapan Isi Piringku Lokal	18
3.1. Kelompok Makanan Pokok Lokal	18
3.2. Kelompok Sayuran Lokal	23
3.3. Kelompok Lauk-pauk (Protein Hewani dan Protein Nabati) Lokal	28
3.4. Kelompok Buah-buahan Lokal	33
3.5. Pangan Unggulan Lokal dan Manfaatnya	37
4. Penerapan Menu Isi Piringku dalam Keseharian	40
4.1. Porsi Harian dengan URT Lokal	40
4.2. Rancangan Menu Tiga Hari Berbasis Pangan Lokal	43
5. Edukasi Gizi untuk Masyarakat	47
5.1. Pesan Penting tentang Gizi dalam Menu Keseharian	47
5.2. Mitos Lokal terkait Makanan dan Faktanya	56
5.3. Peran Kebun Dapur untuk Mendukung Gizi Keluarga	58

6. Panduan Praktis bagi Tenaga Kesehatan dan Kader	60
6.1. Panduan AKG	60
6.2. Menyusun Menu Harian Keluarga dengan Pangan Lokal	61
6.3. Tips Komunikasi dalam Edukasi Gizi	66
6.4. Pesan Kunci untuk Ibu Hamil, Remaja Putri, Baduta, Balita, Lansia	67
7. Penerapan Panduan dan Kolaborasi Antarsektor	68
7.1. Tujuan dan Ruang Lingkup Penerapan	68
7.2. Mekanisme Penerapan di Lapangan	68
7.3. Peran dan Kontribusi Lintas Perangkat Daerah	69
8. Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE)	71
8.1. Infografis Isi Piringku Lokal	71
8.2. Poster dan Leaflet Praktis untuk Masyarakat	72
8.3. Konten Digital Sederhana untuk Media Sosial (<i>barcode</i> /tautan)	73
8.4. Permainan Edukasi dalam Kegiatan Kampanye Komunitas	73
Referensi	75
Lampiran	78

Daftar Istilah

Anemia	Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah ambang batas normal yang ditetapkan berdasarkan kelompok umur, jenis kelamin, dan status fisiologi. Kondisi ini mencerminkan berkurangnya kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh
Antioksidan	Senyawa yang melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas dengan cara menetralkannya sehingga mencegah penyakit kronis seperti kanker, jantung, penuaan dini, dll
ASI eksklusif	Menyusui eksklusif berarti bayi hanya menerima air susu ibu (ASI) selama usia 0-6 bulan. Tidak ada cairan atau makanan padat lain yang diberikan, bahkan air mineral sekalipun; kecuali larutan rehidrasi oral, atau tetes/sirup vitamin, mineral, atau obat-obatan sesuai petunjuk dokter
Indeks glikemik	Indikator seberapa cepat karbohidrat memengaruhi kenaikan gula darah dalam tubuh
Karbohidrat kompleks	Karbohidrat dengan susunan kimia yang lebih rumit dan kompleks, sehingga melepaskan energi secara bertahap, menjaga gula darah stabil dan memberikan rasa kenyang lebih lama karena kaya serat, vitamin, dan mineral
Lauk-pauk hewani	Sumber protein yang berasal dari hewan seperti ikan, daging, telur, susu, dan olahannya
Lauk-pauk nabati	Sumber protein yang berasal dari tumbuhan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, tempe, tahu, dan olahannya
Mitos	Kepercayaan kolektif untuk menjelaskan fenomena atau menyampaikan nilai moral yang diwariskan secara turun-temurun
Pamali	Merujuk pada pantangan atau larangan adat yang tidak boleh dilanggar
Pangan lokal	Bahan pangan yang diproses, diproduksi, dikumpulkan dari alam, diburu, atau ditangkap dan dikonsumsi dalam suatu kabupaten tertentu, diterima secara budaya oleh masyarakat setempat, serta sesuai dengan kondisi lingkungan setempat

Pangan ultraproses	Makanan yang diproduksi melewati proses panjang dengan tambahan zat aditif (pewarna, perasa, pengawet) sehingga kerap rendah nutrisi penting namun tinggi kadar gula, garam, lemak. Contohnya: mie instan, makanan kaleng, nugget, sosis, minuman kemasan, soda, saos, keripik kemasan, dll
Pubertas	Fase transisi pertumbuhan ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan psikis menuju kematangan seksual sehingga tubuh mampu melakukan reproduksi
<i>Stunting</i>	Kondisi kurang gizi kronis pada anak di bawah usia 5 tahun akibat asupan gizi yang tidak adekuat dalam jangka waktu lama, ditandai dengan tinggi badan yang terlalu pendek menurut umur (<i>height-for-age</i>) berdasarkan standar pertumbuhan anak WHO. <i>Stunting</i> berdampak pada terhambatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, serta berpengaruh pada kesehatan dan produktivitas jangka panjang
<i>Wasting</i>	Kondisi kurang gizi akut pada anak di bawah 5 tahun, ditandai dengan berat badan menurut tinggi badan (<i>weight-for-height</i>) yang terlalu rendah berdasarkan standar pertumbuhan anak WHO. <i>Wasting</i> mencerminkan penurunan berat badan yang cepat akibat asupan gizi yang tidak memadai dan/atau infeksi, serta meningkatkan risiko kematian dan komplikasi kesehatan serius jika tidak ditangani

Daftar Singkatan

AKG	Angka Kecukupan Gizi
ASI	Air Susu Ibu
BPS	Badan Pusat Statistik
B2SA	Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman
CIFOR	Center for International Forestry Research, beroperasi sebagai Landscape Alliance
Dashat	Dapur sehat atasi <i>stunting</i>
DKP	Dinas Ketahanan Pangan
Germas	Gerakan masyarakat hidup sehat (gerakan nasional untuk mendorong masyarakat berperilaku hidup sehat)
HPK	Hari Pertama Kehidupan
ICRAF	International Centre for Research on Agroforestry, beroperasi sebagai Landscape Alliance
ILP	Integrasi Layanan Primer
IMT	Indeks Massa Tubuh
KB	Keluarga Berencana
KEK	Kekurangan Energi Kronis
KIE	Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
Kkal	Kalori
MP-ASI	Makanan Pendamping ASI
MBG	Makanan Bergizi Gratis
Mcg	Mikrogram
Mg	miligram
Nakes	Tenaga Kesehatan
OPD	Organisasi Perangkat Daerah
P2KB	Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana
PERSAGI	Persatuan Ahli Gizi Indonesia
PGS	Pedoman Gizi Seimbang
PKK	Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga

Puskesmas	Pusat Kesehatan Masyarakat
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
Sdg	Sedang (penanda ukuran dalam takaran hidangan)
Sdm	Sendok makan (satuan takaran setara ± 15 ml)
Sdt	Sendok teh (satuan takaran setara ± 5 ml)
SGGI	Survei Status Gizi Indonesia
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
SPPG	Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi
TKPI	Tabel Komposisi Pangan Indonesia
TPK	Tim Pendamping Keluarga
UKS	Usaha Kesehatan Sekolah
UNICEF	United Nations Children's Fund (Badan PBB untuk kesejahteraan anak)
URT	Ukuran Rumah Tangga
WHO	World Health Organization (Badan PBB untuk masalah kesehatan)

Daftar Gambar dan Tabel

Gambar

Gambar 1. Tumpeng gizi seimbang	6
Gambar 2. Enam langkah cuci tangan	9
Gambar 3. Panduan panjang badan menurut usia: Anak laki-laki	12
Gambar 4. Panduan panjang badan menurut usia: Anak perempuan	12
Gambar 5. Panduan berat badan menurut usia: Anak laki-laki	13
Gambar 6. Panduan berat badan menurut usia: Anak perempuan	13
Gambar 7. Contoh makanan pokok lokal	19
Gambar 8. Tingkat kandungan gizi utama kelompok sereal	19
Gambar 9. Visualisasi URT pangan lokal	22
Gambar 10. Daftar makanan pokok lokal di Kabupaten Bone	22
Gambar 11. Contoh sayuran lokal	24
Gambar 12. Visualisasi URT sayuran lokal di Kabupaten Bone	26
Gambar 13. Daftar nama sayuran lokal di Kabupaten Bone	27
Gambar 14. Jenis lauk kacang-kacangan (protein nabati) lokal	29
Gambar 15. Visualisasi URT lauk nabati lokal	30
Gambar 16. Daftar nama lauk-pauk lokal	30
Gambar 17. Visualisasi URT lauk hewani lokal	31
Gambar 18. Daftar nama jenis ikan lokal	32
Gambar 19. Contoh buah-buahan lokal	34
Gambar 20. Visualisasi URT buah lokal	36
Gambar 21. Daftar nama buah-buahan lokal	37

Tabel

Tabel 1. Ambang batas indeks massa tubuh/IMT	11
Tabel 2. Kandungan gizi makanan pokok biji-bijian	20
Tabel 3. Kandungan gizi makanan pokok umbi-umbian	21
Tabel 4. Kandungan gizi sayuran hijau	25

Tabel 5. Kandungan gizi sayuran lainnya/warna gelap	26
Tabel 6. Kandungan gizi lauk kacang-kacangan lokal	29
Tabel 7. Kandungan gizi lauk protein hewani lokal	31
Tabel 8. Tingkat kandungan gizi utama buah-buahan lokal (warna merah dan kuning)	35
Tabel 9. Kandungan gizi buah-buahan lokal lainnya	36
Tabel 10. Daftar pangan lokal dan manfaatnya	38
Tabel 11. Panduan proporsi Isi Piringku dengan takaran URT	40
Tabel 12. Panduan nilai gizi pangan lokal dengan takaran URT	42
Tabel 13. Panduan AKG	60
Tabel 14. Contoh kolaborasi lintas-sektor untuk mendukung keberhasilan program	70

Kata Pengantar

dari Koordinator Proyek Land4Lives

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan buku *Panduan Praktis Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal*. Buku ini merupakan wujud nyata komitmen bersama dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan gizi masyarakat, khususnya melalui pemanfaatan sumber daya pangan lokal yang melimpah.

CIFOR-ICRAF Indonesia adalah lembaga penelitian internasional yang berfokus pada solusi berbasis pohon dan bentang alam untuk menghadapi tantangan krisis iklim, kelangkaan pangan, dan degradasi lahan. Melalui proyek *Sustainable Landscape for Climate Resilient Livelihood* (Land4Lives) yang didanai oleh Global Affairs Canada (GAC); kami bekerja di tingkat tapak, bentang alam, dan provinsi untuk memperkuat penghidupan masyarakat tangguh iklim, di mana pemenuhan gizi keluarga menjadi salah satu pilar utamanya.

Konsep “Isi Piringku” adalah penggambaran porsi makan dalam satu piring yang memenuhi kaidah gizi seimbang—terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan. Buku ini hadir untuk memberikan panduan praktis bagi tenaga kesehatan serta penyuluh pangan dan gizi di tingkat kabupaten dalam menerapkan pola makan B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman) dengan mengutamakan bahan pangan yang tersedia di Kabupaten Bone.

Penyusunan panduan ini dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan berbagai pemangku kepentingan di bidang kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, kami menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Bone, atas dedikasi dan kolaborasi yang luar biasa dalam proses penulisan serta penyelarasan materi teknis gizi. Ucapan terima kasih kami haturkan juga kepada seluruh pemangku kepentingan di bidang kesehatan masyarakat yang telah memberikan masukan berharga. Tentunya, penghargaan terbesar saya sampaikan kepada seluruh tim Land4Lives yang telah mengawal proses ini dari awal hingga diterbitkan.

Kami berharap buku ini dapat menjadi acuan yang bermanfaat bagi para pejuang gizi di lapangan untuk mengedukasi masyarakat, demi terciptanya generasi yang sehat, kuat, dan mandiri secara pangan.

Bogor, Maret 2026

Andree Ekadinata

Direktur ICRAF Indonesia
Koordinator Proyek Land4Lives

Kata Pengantar

dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bone

Puji Syukur kami panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat dan Rahmat-Nya, buku *Panduan Praktis Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal* ini dapat diselesaikan. Penulisan panduan ini disusun oleh tim CIFOR-ICRAF melalui proyek Land4Lives, didukung oleh pemerintah daerah Kabupaten Bone khususnya Dinas Kesehatan. Buku panduan ini disusun melalui serangkaian kegiatan terpadu, mulai dari kajian data, diskusi kelompok terarah, hingga lokakarya (*workshop*). Kegiatan tersebut melibatkan tenaga kesehatan, kader BKB, PKK, organisasi profesi terkait, serta pemangku kepentingan lintas sektor di Kabupaten Bone.

Panduan ini diharapkan menjadi acuan praktis bagi tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan primer, kader BKB, PKK, serta lintas sektor dalam melaksanakan edukasi dan konseling gizi. Di sisi lain, juga dapat berfungsi sebagai panduan aplikatif bagi masyarakat untuk menerapkan pola makan sehat sehari-hari. Dengan menyusun menu harian berbasis pangan lokal, diharapkan program ini dapat berkontribusi nyata dalam pencegahan serta percepatan penurunan *stunting* dan gizi buruk bagi balita, ibu hamil, dan ibu menyusui.

Terkait penerapannya, sangat penting untuk menyesuaikan materi panduan ini dengan potensi pangan lokal yang tersedia di Kabupaten Bone, sehingga tidak hanya mendukung peningkatan status gizi keluarga tetapi juga memperkuat ketahanan pangan daerah.

Akhirnya kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan panduan ini. Apresiasi khusus kepada pihak CIFOR-ICRAF serta seluruh tenaga kesehatan, sektor terkait, dan masyarakat yang telah mendukung penerapan pola makan sehat dan bergizi seimbang berbasis pangan lokal di wilayah masing-masing. Semoga upaya partisipatif ini dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Kabupaten Bone.

Sekapur Sirih

Kabupaten Bone, sebagaimana banyak wilayah lain di Indonesia, saat ini menghadapi tantangan *triple burden of malnutrition* yang mencakup gizi kurang, gizi lebih, serta kekurangan zat gizi mikro. Permasalahan ini tidak hanya berdampak pada meningkatnya risiko sakit dan kematian, tetapi juga mencerminkan spektrum masalah gizi yang semakin kompleks. Selain itu, meningkatnya kasus penyakit tidak menular seperti hipertensi, asam urat, dan diabetes menunjukkan bahwa persoalan pangan gizi lebih juga menjadi tantangan yang semakin nyata, dengan implikasi jangka panjang terhadap produktivitas dan kualitas hidup masyarakat.

Kondisi tersebut tidak terlepas dari pola konsumsi pangan yang masih belum beragam dan seimbang. Pola makan masyarakat di Kabupaten Bone cenderung didominasi oleh sumber karbohidrat, terutama nasi, sementara konsumsi protein hewani, nabati, sayur, dan buah relatif terbatas. Kondisi ini menjadi ironi, mengingat Kabupaten Bone merupakan salah satu lumbung pangan utama di Sulawesi Selatan.

Temuan di lapangan menunjukkan bahwa ketersediaan pangan yang melimpah belum sepenuhnya diikuti oleh kemampuan masyarakat dalam menyusun pola makan yang beragam, bergizi, dan seimbang. Keterbatasan pengetahuan praktis dalam mengolah dan mengombinasikan pangan lokal, serta belum optimalnya integrasi edukasi gizi dalam layanan kesehatan dasar, menjadi tantangan dalam upaya perbaikan gizi. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan yang lebih kontekstual dan berbasis potensi lokal.

Sejalan dengan hal tersebut, Indonesia telah mengadopsi Pedoman Gizi Seimbang sejak tahun 2014 sebagai pengganti konsep 4 Sehat 5 Sempurna. Pendekatan ini menekankan keseimbangan jenis dan porsi makanan, aktivitas fisik, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Pedoman ini kemudian disederhanakan menjadi konsep “Isi Piringku” sebagai panduan makan sekali saji. Meskipun dirancang untuk memudahkan pemahaman masyarakat, contoh pangan dalam Isi Piringku masih bersifat umum. Padahal, Indonesia memiliki kekayaan pangan lokal yang sangat beragam, yang berpotensi besar untuk dimanfaatkan sebagai sumber gizi yang sesuai dengan konteks daerah masing-masing.

Dengan mempertimbangkan keberagaman pangan lokal serta kebutuhan implementasi di lapangan, maka diperlukan pendekatan yang mampu menerjemahkan konsep Isi Piringku ke dalam konteks pangan yang lebih dekat dengan kehidupan masyarakat Kabupaten Bone. Oleh karena itu, berbagai pendekatan dikembangkan untuk menghasilkan panduan praktis yang tetap berlandaskan prinsip ilmiah, namun aplikatif dan kontekstual dengan kondisi pangan lokal setempat. Proses penyusunan juga memanfaatkan serta

menyempurnakan berbagai materi yang telah dikembangkan sebelumnya agar lebih mudah dipahami dan digunakan oleh pelaksana di lapangan.

Atas dasar tersebut, *Panduan Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal Kabupaten Bone* disusun untuk mendukung tenaga kesehatan, kader Posyandu, dan kader komunitas untuk menyampaikan pesan gizi yang lebih relevan dan aplikatif, sekaligus mendorong penerapan pola makan B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman) berbasis pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari.

Penyusunan panduan ini merupakan hasil kolaborasi berbagai pihak, termasuk pemerintah daerah lintas sektor dengan Dinas Kesehatan sebagai mitra utama, tenaga kesehatan, organisasi perangkat daerah (OPD), serta berbagai pemangku kepentingan lainnya. Rangkaian proses dilaksanakan sepanjang tahun 2024–2026, mulai dari konsultasi awal, lokakarya *co-design*, hingga uji coba bersama dengan pengguna di lapangan.

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan panduan ini. Proses ini difasilitasi melalui Program Lahan untuk Kehidupan (Land4Lives) yang didukung oleh Global Affairs Canada (GAC), melalui kerja sama antara Pemerintah Kabupaten Bone, Dinas Kesehatan, DPC Persagi Kabupaten Bone, PPKMI Kabupaten Bone, dan CIFOR-ICRAF Indonesia.

Semoga panduan ini dapat menjadi langkah awal dalam memperkuat praktik konsumsi pangan lokal yang beragam, bergizi, dan berkelanjutan, serta berkontribusi dalam mewujudkan generasi Kabupaten Bone yang lebih sehat dan berkualitas di masa depan.

Tim Penulis

1. Pendahuluan

1.1. Latar Belakang Masalah Gizi di Kabupaten Bone

Saat ini, Indonesia sedang menghadapi *triple burden of malnutrition* (tiga beban gizi) yang mencakup gizi kurang, gizi berlebih, dan kekurangan vitamin dan mineral. Dampak kekurangan gizi seperti *stunting* pada anak bisa berakibat saat itu juga maupun dalam jangka panjang, misalnya: menjadi lebih mudah sakit dan risiko meninggal, perkembangan dan kemampuan belajar yang kurang baik, lebih tingginya risiko infeksi dan penyakit tidak menular (seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung) saat dewasa, serta menurunnya produktivitas dan kemampuan ekonomi (Stewart dkk. 2013). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kurangnya asupan gizi sebelum atau selama kehamilan dapat meningkatkan risiko anemia pada ibu hamil, kematian, atau komplikasi pada bayi baru lahir (Cates dkk. 2017; Hanson 2015). Sementara itu, anemia pada ibu dapat menyebabkan berbagai masalah seperti menurunnya kualitas hidup, kebutuhan transfusi darah, perdarahan setelah melahirkan, dan bahkan kematian ibu. Selain itu, anemia juga dapat menimbulkan dampak buruk pada janin seperti kelahiran prematur, ukuran bayi kecil saat dalam kandungan, dan kematian bayi saat atau segera setelah lahir (Benson dkk. 2022).

Terkait kondisi bayi, kekurangan gizi yang berlangsung lama selama kehamilan dapat menyebabkan berat badan lahir rendah, panjang badan lahir pendek, kelahiran prematur, atau gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan (Abu-Saad & Fraser 2010). Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga gizi optimal selama periode penting seperti sebelum dan selama kehamilan, selama menyusui, serta selama pertumbuhan anak dari kandungan hingga remaja. Lansia juga merupakan kelompok rentan yang perlu didukung asupan gizi optimal karena hilangnya massa otot, sementara malnutrisi adalah masalah yang sering muncul pada usia lanjut dan dapat menyebabkan berkurangnya kekuatan, daya tahan, kemampuan melawan penyakit, serta penurunan fungsi tubuh (Amarya dkk. 2015; Wyka dkk. 2012). Kerap terjadi dikarenakan alasan fisik, sosial, dan kondisi tubuh; para lansia makan lebih sedikit sehingga kekurangan gizi yang akhirnya memperburuk kesehatan mereka.

Data tahun 2024 menunjukkan bahwa secara global terdapat 150,2 juta anak di bawah usia lima tahun yang mengalami *stunting*, sedangkan 42,8 juta anak mengalami *wasting*, dan 35,5 juta anak kelebihan berat badan (UNICEF/WHO/Bank Dunia 2025). Prevalensi *stunting* terus menurun dalam satu dekade terakhir, namun masih memengaruhi 23,2% anak balita di dunia. Lebih dari tiga perempat anak dengan *wasting* berat tinggal di



© Vickram Sombu/LandscapeAlliance

kawasan Asia. Di Indonesia pada tahun 2018, satu dari tiga anak di bawah lima tahun menderita *stunting* (tinggi badan menurut usia rendah), satu dari 10 anak *wasting* (berat badan menurut tinggi badan rendah), lebih dari 8% kelebihan berat badan, dan satu dari empat remaja menderita anemia (Kemenkes 2019). Dari data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, angka anemia mencapai 31,4% pada ibu hamil usia 25-34 tahun dan terburuk pada usia 35-44 tahun yang mencapai 39,6%; sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius (Kemenkes 2023).

Sementara itu di Provinsi Sulawesi Selatan, masalah gizi anak masih menjadi perhatian khusus mengingat masih tingginya angka *stunting* dan *wasting*. Berdasarkan data gizi nasional tahun 2024, sebanyak 23,1% anak di Sulawesi Selatan mengalami *stunting*, melampaui rerata nasional yaitu sebesar 19,8% (Kementerian Kesehatan 2024). *Stunting* terjadi akibat kekurangan gizi kronis selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang berdampak jangka panjang pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kualitas hidup anak di masa depan (Kemenkes 2020).

Kabupaten Bone merupakan salah satu wilayah di Provinsi Sulawesi Selatan yang kaya sumber daya pangan lokal, namun memiliki masalah serius untuk memastikan gizi seimbang dan optimal bagi seluruh kelompok umur masyarakatnya yang berjumlah 827.400 jiwa pada tahun 2024 (BPS 2025). Menurut data Riskesdas 2018, kasus *stunting* di Kabupaten Bone pada anak umur 0-59 bulan mencapai 37,3%. Di saat yang sama, prevalensi obesitas sentral pada perempuan 15 tahun mencapai 47,37% (Kemenkes 2019). Pada tahun 2023 dari data SKI menunjukkan 26,0% balita tergolong *stunting*.

Sedangkan, Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2024 menunjukkan tidak adanya perubahan prevalensi *stunting*, yaitu masih sebesar 26,0% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2024). Selain itu, angka risiko kekurangan energi kronik (KEK) pada wanita tidak hamil sebesar 21,66% masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Kabupaten Bone (Kemenkes 2019).

Meski Kabupaten Bone adalah penghasil beras nomor lima di Indonesia (Pemerintah Kabupaten Bone 2026), namun keberagaman pola konsumsi masyarakatnya masih rendah dan didominasi oleh sumber karbohidrat seperti nasi, jagung, dan singkong. Sementara itu, asupan pangan dari protein hewani, nabati, sayuran, dan buah-buahan relatif masih rendah. Kondisi ini disayangkan mengingat Kabupaten Bone adalah penerima penghargaan Ketahanan Pangan 2025 tingkat Provinsi Sulawesi Selatan sekaligus menempati peringkat terbaik kontribusi produksi padi dan jagung di tingkat provinsi (Bone.go.id 2025). Hal ini menunjukkan adanya potensi tinggi dalam ketersediaan pangan lokal yang dapat dioptimalkan untuk mendukung keberagaman konsumsi pangan lokal. Kurangnya keberagaman pangan menyebabkan menurunnya ketahanan pangan lokal yang mengarah pada kekurangan atau kelebihan asupan gizi di berbagai kelompok umur. Kondisi ini makin diperparah dengan keterbatasan ekonomi keluarga, kurangnya pengetahuan gizi dan akses ke pangan beragam, serta permasalahan lingkungan seperti kekeringan yang berpengaruh pada kualitas dan produksi pangan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mengedarkan pedoman untuk menjaga pola makan bergizi seimbang dengan menekankan gizi seimbang di dalam setiap piring yang kita konsumsi. Konsep **Isi Piringku** yang diturunkan dari pedoman ini dibuat secara praktis mengenai jumlah dan jenis bahan pangan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah yang cukup untuk kebutuhan asupan harian. Berkaitan dengan pangan lokal, masih diperlukan kontekstualisasi dari rekomendasi **Isi Piringku** ini untuk menyesuaikan dengan kondisi sistem pangan lokal, akses ke sumber pangan terdekat, kebiasaan makan masyarakat, dan budaya makan setempat. Sementara itu dalam keseharian, ibu masih bertanggung jawab penuh dalam pemilihan menu, persiapan, dan penyediaan makanan untuk keluarga sehingga perlu memiliki pengetahuan tentang gizi dari berbagai jenis makanan.

Meski belum ada konsensus internasional mengenai definisi pangan lokal, para pakar di CIFOR-ICRAF telah merumuskannya sebagai bahan pangan yang diproses, diproduksi, serta dikumpulkan dari alam, diburu, atau ditangkap; lalu dikonsumsi dalam suatu kabupaten tertentu, diterima secara budaya oleh masyarakat setempat, serta sesuai dengan kondisi lingkungan setempat. Pemanfaatan pangan lokal yang optimal dapat menjaga keanekaragaman hayati lokal untuk mencapai transformasi sistem pangan yang berkelanjutan dan mendukung asupan gizi masyarakat. Selain itu, juga mendukung program pemerintah yang tengah digalakkan yaitu pola makan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) yang berbasis pangan lokal.

Optimalisasi pangan lokal dapat berperan besar dalam meningkatkan ketahanan pangan keluarga, terutama di tengah krisis iklim atau potensi banjir yang berdampak pada produksi, akses, dan ketersediaan bahan pangan. Untuk mendukung konsep ini, pemanfaatan lahan pekarangan dengan pembuatan kebun dapur dapat mendukung keberagaman pangan berbasis sumber daya lokal. Program ini memberikan strategi solutif untuk memastikan ketersediaan bahan pangan bergizi skala rumah tangga. Pengelolaan pekarangan secara beragam dan produktif dapat menjaga kelestarian sumber pangan lokal dan mendukung pemenuhan kebutuhan gizi keluarga secara mandiri.

Buku Panduan **Isi Piringku** Pangan Lokal ini disusun oleh tim CIFOR-ICRAF dari materi penyadartahuan yang telah disampaikan kepada masyarakat melalui proyek Land4Lives yang didukung oleh pemerintah Kabupaten Bone, bertujuan untuk mendukung penguatan pelaksanaan program pemerintah seperti Integrasi Layanan Primer (ILP), Aksi Bergizi, dan Program B2SA. Materi tersebut kemudian diperkaya dan diformulasikan ulang menjadi panduan praktis yang lebih aplikatif, sesuai dengan kebutuhan para tenaga kesehatan di lapangan. Selain itu, panduan ini dilengkapi dengan analisis kecukupan gizi harian menggunakan rekomendasi menu pangan lokal yang disusun berdasarkan prinsip Isi Piringku. Panduan ini diharapkan dapat menjadi media penyampaian pesan gizi seimbang berbasis pangan lokal agar lebih mudah disosialisasikan sekaligus kontekstual dengan kondisi lokal di Kabupaten Bone. Penggunaan pangan lokal diharapkan mampu memperkuat praktik makan bergizi yang seimbang, terjangkau, dan berkelanjutan; sehingga mendukung upaya percepatan perbaikan gizi masyarakat sekaligus mendukung kelestarian pangan lokal.

1.2. Manfaat dan Sasaran Pembuatan Panduan

Panduan ini diharapkan dapat menjadi acuan praktis bagi tenaga kesehatan di fasilitas layanan primer maupun lintas-sektor dalam upaya edukasi dan konseling gizi sekaligus dapat membantu masyarakat dalam merencanakan serta menyusun menu harian berbasis pangan lokal. Selain mendukung penguatan pelaksanaan program pemerintah seperti ILP, Aksi Bergizi, dan Program B2SA; panduan ini juga dapat dimanfaatkan oleh Tim Pendamping Keluarga (TPK) seperti bidan, kader keluarga berencana (KB), dan kader pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga (PKK) dalam beragam kegiatan pendampingan keluarga. Kader PKK dapat menggunakan panduan ini untuk menjalankan program Rumah Gizi dan Rumah Pangan, sementara para penyuluh dan kader KB menggunakannya dalam pelaksanaan program Dashat (dapur sehat atasi *stunting*).

1.3. Dasar Hukum Program Isi Piringku

Panduan **Isi Piringku** Lokal Kabupaten Bone ini dirancang untuk mendukung peraturan pemerintah sebagai berikut:

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 81 Tahun 2024 tentang Percepatan Penganekaragaman Pangan Berbasis Potensi Sumber Daya Lokal
3. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan *Stunting*
4. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang
5. Peraturan Daerah Kabupaten Bone Nomor 9 Tahun 2022 tentang Lahan Pertanian Pangan Berkelanjutan
6. Peraturan Bupati Kabupaten Bone Nomor 58 tahun 2022 tentang Peran Desa dan Kelurahan dalam Percepatan Penurunan *Stunting*
7. Peraturan Bupati Kabupaten Bone nomor 6 tahun 2024 tentang Percepatan Penurunan *Stunting*



2. Prinsip Isi Piringku Lokal

2.1. Konsep Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan pada 2014 ini menggantikan prinsip 4 Sehat 5 Sempurna yang sudah tidak relevan dengan pengetahuan terbaru. PGS memuat empat pilar gizi seimbang, yaitu: konsumsi makanan beraneka ragam, aktivitas fisik yang cukup, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pemantauan berat badan rutin. Prinsip ini menganut bahwa tidak ada satu makanan



Gambar 1. Tumpeng gizi seimbang

Sumber: Kemenkes 2014

pun yang “super” bergizi, melainkan perlu adanya keseimbangan dari berbagai macam sumber gizi. Gambar 1 di atas ini merupakan tumpeng gizi seimbang yang mencakup empat pilar gizi seimbang. Dari tumpeng gizi seimbang diturunkan panduan **Isi Piringku** yang mencakup semua prinsip tersebut.

Berikut adalah penjelasan lebih lanjut terkait empat pilar gizi seimbang:

a. Pilar 1: Konsumsi makanan beragam

Untuk memenuhi kebutuhan gizi harian, seseorang perlu mengonsumsi beragam makanan. Semakin beragam jenis pangannya, semakin lengkap asupan gizi yang dibutuhkan untuk berkegiatan sehari-hari. Asupan bergizi seimbang artinya makanan kita mengandung zat gizi dengan jumlah dan kualitas sesuai kebutuhan, berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, serta komposisi tubuh seperti berat badan, tinggi badan, dan persen lemak tubuh. Sejalan dengan konsep tersebut, keragaman pangan yang tersedia di Kabupaten Bone dapat dimanfaatkan menjadi sumber gizi utama masyarakat. Berikut contoh jenis pangan lokal untuk tiap kelompok makanan:

- Makanan pokok: ubi jalar putih/kuning/ungu, jagung pulut, singkong, nasi putih, sukun (*buah yang tinggi energi dan dapat dijadikan makanan pokok*), dan berbagai makanan pokok lokal lainnya.
- Sayuran: daun katuk, kangkung, bayam, seledri, kacang panjang, rebung, daun kelor, labu kuning, dan berbagai sayuran lokal lainnya.
- Lauk-pauk: ikan-ikanan lokal seperti ikan lajang, ikan kembung, ikan bandeng, ikan teri, ikan mujair, ikan tongkol, telur ayam kampung, hasil ternak lokal, dan berbagai lauk-pauk lokal lainnya.
- Buah-buahan: pisang, mangga, nangka, jambu air, buah naga, pepaya, jambu biji, kelapa muda, jeruk, dan berbagai buah-buahan lokal lainnya.

Pesan praktis:

Disarankan untuk mengombinasikan setidaknya tiga kelompok pangan dalam setiap kali makan yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, dan sayur atau buah. Gunakan contoh menu harian berbasis pangan lokal yang mudah diakses atau ditanam sendiri, serta musiman agar lebih mudah didapatkan.

Lakukan kebiasaan makan sehat di rumah, mulai dari menentukan menu, memasak, kemudian menyantap makanan bersama seluruh anggota keluarga. Kebiasaan baik ini akan membentuk pola makan yang lebih sehat sekaligus mempererat kedekatan antaranggota keluarga. Libatkan ayah secara aktif dalam diskusi sekaligus berbagi peran ketika memilih dan menyiapkan menu makan keseharian. Keterlibatan aktif ayah menjadi bagian penting dalam mewujudkan asupan gizi seimbang untuk seluruh anggota keluarga.

b. Pilar 2: Pola hidup bersih dan sehat

Gizi optimal saja tidak cukup jika tidak didukung dengan pola hidup bersih, sanitasi yang baik, serta menjaga kesehatan lingkungan. Kebiasaan baik ini dapat membantu mencegah penyebaran penyakit infeksi yang dapat berdampak pada kondisi gizi seseorang. Berikut ini beberapa contoh pola hidup bersih yang bisa diterapkan dalam keseharian:

- Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir pada enam waktu penting (Center for Disease Control and Prevention 2025)
 - sebelum, saat, dan setelah menyiapkan makanan;
 - sebelum dan setelah makan;
 - sebelum dan setelah merawat seseorang di rumah yang sedang sakit muntah atau diare;
 - sebelum dan setelah merawat luka atau goresan;
 - setelah menggunakan toilet;
 - setelah menggantikan popok atau membersihkan anak yang telah menggunakan toilet.

Terdapat enam langkah mencuci tangan menggunakan air dan sabun menurut Kementerian Kesehatan sesuai Gambar 2 berikut.

- Gunakan air bersih dan aman untuk minum, menyiapkan, dan memasak makanan.
- Pastikan kebersihan alat makan dan tempat makan, terutama di rumah dan di Posyandu atau fasilitas kesehatan lain.
- Hindari kebiasaan buruk dalam keseharian, misalnya: kurang konsumsi serat, merokok/minum alkohol, konsumsi makanan ultraproses terlalu sering, pengelolaan stres yang buruk, dll.
- Cukup tidur/istirahat, orang dewasa disarankan tidur 7-9 jam sehari agar fungsi jantung dan otak tetap optimal.
- Menjaga kebersihan lingkungan dan sanitasi.

Pesan praktis:

Demonstrasikan langkah-langkah mencuci tangan sesuai panduan World Health Organization (WHO). Nakes juga dapat mencontohkan penyimpanan makanan sesuai jenisnya agar tidak cepat rusak atau saling mengontaminasi, terutama jika terdapat kendala kekeringan dan akses air terbatas.



BIASAKAN

CUCI TANGAN

PAKAI SABUN

60 dengan air
detik mengalir

6 Langkah Cuci Tangan



Bersihkan tangan, gosok sabun pada kedua telapak dengan arah memutar



Gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih



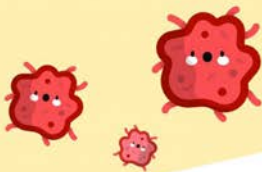
Bersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci



Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



Gosok telapak tangan menggunakan ujung jari, dan bilas hingga



Farmalkes

Gambar 2. Enam langkah cuci tangan

Sumber: Ditjen Farmalkes Kemenkes 2025

c. Pilar 3: Rutin aktivitas fisik

Menjaga asupan gizi saja belum cukup untuk menjaga kesehatan secara seimbang. Aktivitas fisik dibutuhkan untuk membantu menjaga kekuatan dan kebugaran, menyeimbangkan hormon, serta untuk menjaga kesehatan mental. Aktivitas fisik bisa berupa aktivitas sehari-hari termasuk bekerja di kebun, menyapu rumah, menimba air sumur, memasak, dsb. Sedangkan olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan berulang, terstruktur, dan terukur dalam periode waktu tertentu. Berikut adalah contoh upaya aktivitas fisik yang bisa dilakukan dalam keseharian:

- Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari dengan menyesuaikan kelompok umur dan kondisi fisik.
- Hindari perilaku hidup banyak duduk dan kurang bergerak.
- Biasakan berjalan kaki.
- Anak-anak tetap disarankan melakukan aktivitas fisik.

Pesan praktis:

Berikan saran yang mudah dan memungkinkan untuk dilakukan sesuai kelompok umur. Tekankan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi bagian kegiatan sehari-hari dan beri contoh permainan yang bisa dilakukan bersama keluarga. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan orang dewasa misalnya memasak, menimba air sumur, menyapu halaman, berkebun, dll. Sedangkan contoh olahraga terukur yang dapat dilakukan adalah jalan kaki, lari, bersepeda, senam, bermain sepak bola, dan olahraga lain yang mendukung kebugaran.

d. Pilar 4: Pemantauan berat badan rutin

Memantau berat badan secara rutin sangat dianjurkan untuk deteksi awal jika ada ketidakseimbangan gizi di dalam tubuh. Salah satu indikator praktis untuk melihat keseimbangan gizi di dalam tubuh adalah dengan memiliki berat badan yang normal pada indeks massa tubuh (IMT) pada orang dewasa. Pemantauan kondisi berat badan dapat diukur dengan cara berat badan dalam kilogram dibagi tinggi badan kuadrat dalam meter, seperti yang tertera pada rumus berikut:

Berat badan (kg)

Tinggi badan (m) x Tinggi badan (m)

Tabel 1 di bawah ini merupakan batas ambang indeks massa tubuh (IMT) untuk masyarakat Indonesia (orang dewasa) berdasarkan acuan dari Kementerian Kesehatan.

Tabel 1. Ambang batas indeks massa tubuh/IMT

Kategori		Hasil perhitungan IMT (kg/m ²)
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
	Kekurangan berat badan tingkat rendah	17,0 – 18,4
Normal	Status gizi normal	18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27

Sumber: Kemenkes n.a

Pemantauan pertumbuhan balita (0-5 tahun) dilakukan melalui penimbangan berat badan dan pengukuran panjang/tinggi badan secara rutin setiap bulan di Posyandu. Hasil pengukuran diplot pada grafik/kurva pertumbuhan acuan WHO untuk menilai status gizi anak (WHO 2025).

Garis z-score pada grafik pertumbuhan ditunjukkan dengan nilai positif (+1, +2, +3) dan negatif (-1, -2, -3). Secara umum, nilai pengukuran yang berada jauh dari garis median, baik ke arah positif maupun negatif (misalnya mendekati garis z-score +3 atau -3), mengindikasikan adanya potensi gangguan pertumbuhan. Namun demikian, interpretasi hasil tersebut perlu mempertimbangkan faktor lain, seperti pola atau tren pertumbuhan anak, kondisi kesehatan, serta tinggi badan orang tua. Jika diperlukan, berilah rujukan ke Puskesmas terdekat.

Untuk anak dan remaja, pantau berat badan setidaknya setiap dua minggu sekali dan ukur tinggi badan setidaknya tiap 3-6 bulan. Perhitungan status gizi kurang tepat jika dilakukan menggunakan rumus IMT saja pada anak yang masih dalam masa pertumbuhan sehingga diperlukan pemantauan dari grafik pertumbuhan. Untuk melengkapinya bisa memanfaatkan pelayanan kesehatan di sekolah.

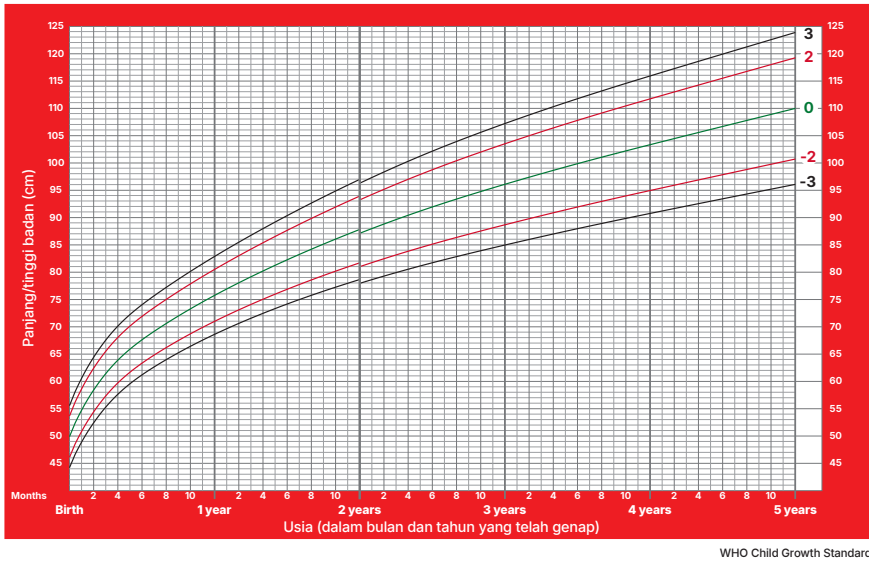
Sementara itu untuk dewasa, pantau berat badan setidaknya setiap dua minggu sekali untuk mencegah kenaikan berat badan berlebih dan penurunan berat badan drastis, agar berat badan optimal dapat terjaga. Gunakan hasil perhitungan IMT untuk memberi saran asupan gizi dan pola makan yang sesuai.

Pesan praktis:

Manfaatkan kegiatan Posyandu dan sekolah sehat sebagai momen pemantauan rutin. Berikan edukasi pada masyarakat bahwa *"Menimbang berat badan rutin itu tidak hanya untuk anak, tapi untuk semua umur"*. Di sekolah, libatkan guru dalam kegiatan usaha kesehatan sekolah (UKS), dokter kecil, dan kader kesehatan remaja untuk membantu mencatat hasil berat badan dan mengamati perubahan. Penimbangan berat badan juga bisa memanfaatkan kegiatan komunitas seperti PKK, pengajian, senam bersama, dsb.

Panjang badan/tinggi badan menurut umur untuk anak laki-laki

Lahir hingga usia 5 tahun



Keterangan:

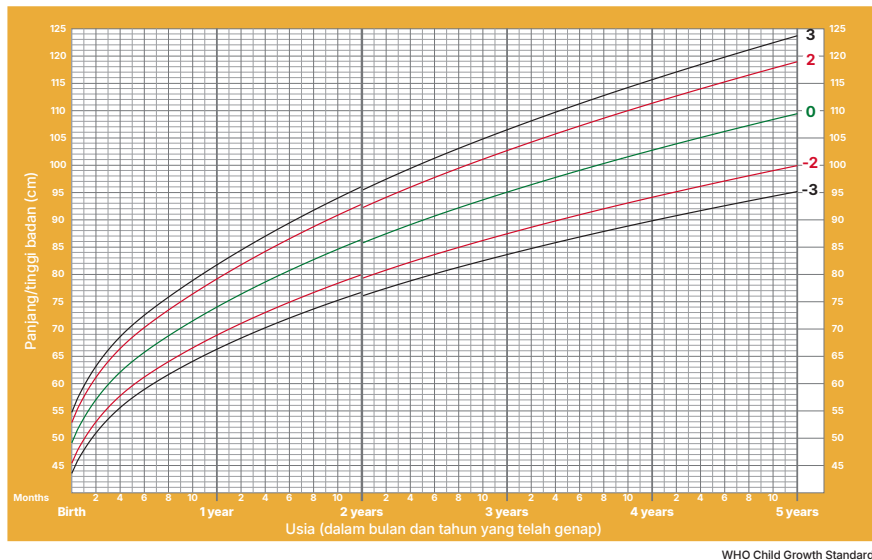
- » Sumbu X (horizontal): Usia balita dalam bulan dan tahun (usia lengkap).
- » Sumbu Y (vertikal): Panjang badan atau tinggi badan balita laki-laki dalam satuan sentimeter (cm).

Gambar 3. Panduan panjang badan menurut usia: Anak laki-laki

Sumber: WHO Child Growth Standards 2025

Panjang badan/tinggi badan menurut umur untuk anak perempuan

Lahir hingga usia 5 tahun



Keterangan:

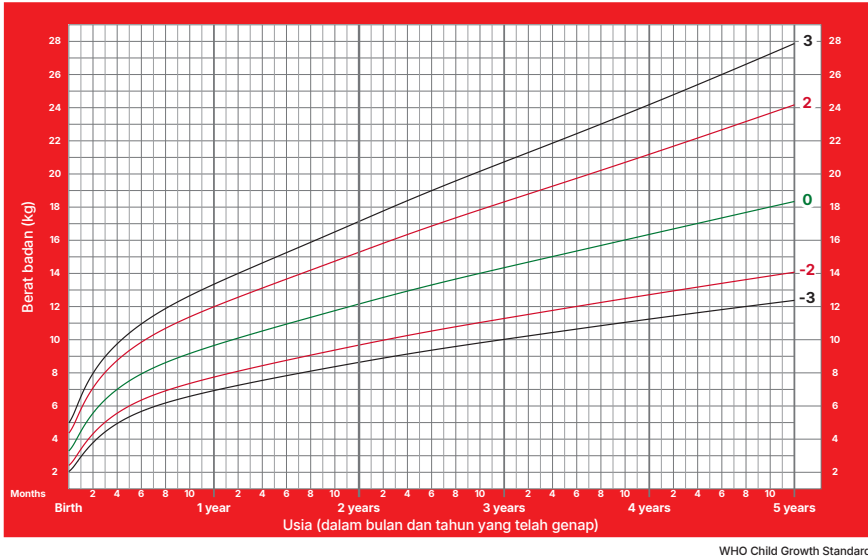
- » Sumbu X (horizontal): Usia balita dalam bulan dan tahun (usia lengkap).
- » Sumbu Y (vertikal): Panjang badan atau tinggi badan balita perempuan dalam satuan sentimeter (cm).

Gambar 4. Panduan panjang badan menurut usia: Anak perempuan

Sumber: WHO Child Growth Standards 2025

Berat badan menurut umur untuk anak laki-laki

Lahir hingga usia 5 tahun

**Keterangan:**

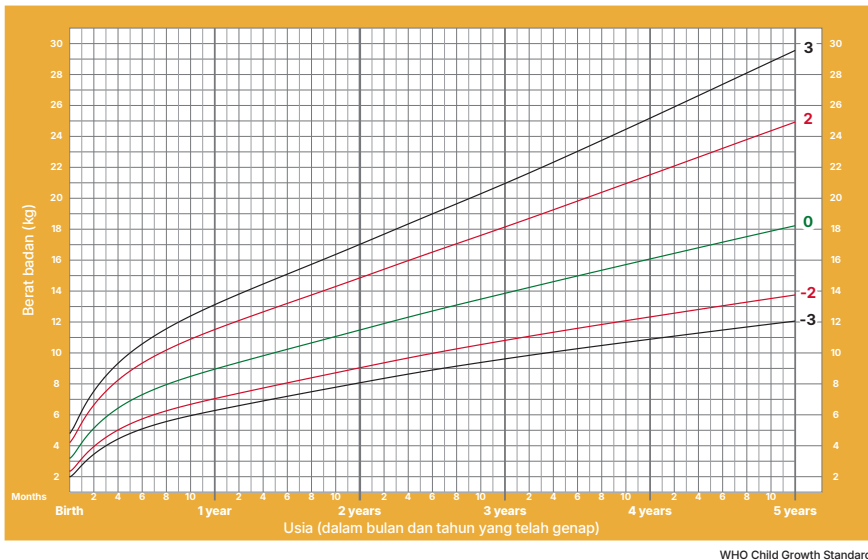
- » Sumbu X (horisontal): Usia balita dalam bulan dan tahun (usia lengkap).
- » Sumbu Y (vertikal): Berat badan balita laki-laki dalam satuan sentimeter (cm).

Gambar 5. Panduan berat badan menurut usia: Anak laki-laki

Sumber: WHO Child Growth Standards 2025

Berat badan menurut umur untuk anak perempuan

Lahir hingga usia 5 tahun

**Keterangan:**

- » Sumbu X (horisontal): Usia balita dalam bulan dan tahun (usia lengkap).
- » Sumbu Y (vertikal): Berat badan balita perempuan dalam satuan sentimeter (cm).

Gambar 6. Panduan berat badan menurut usia: Anak perempuan

Sumber: WHO Child Growth Standards 2025

2.2. Prinsip B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, Aman)

Apa itu pangan yang beragam, bergizi, seimbang, & aman?

Pola makan B2SA artinya makanan yang kita konsumsi harus beragam jenisnya, seimbang nilai gizinya, dan aman untuk dikonsumsi.

- Beragam** terdiri dari makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, dan buah-buahan.
- Bergizi** artinya mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin dan mineral) sesuai kebutuhan tubuh.
- Seimbang** artinya makanan dikonsumsi secara cukup, sesuai dengan kebutuhan masing-masing orang dengan tetap memperhatikan proporsinya sesuai dengan Isi Piringku.
- Aman** bebas dari cemaran fisik, kimia, dan mikrobiologi hingga proses pengolahan dan penyimpanan makanan harus dilakukan dengan baik sehingga tidak membahayakan kesehatan.



Penerapan pola makan yang sehat di Kabupaten Bone tidak hanya bergantung pada jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga pada keragaman jenis pangan, kecukupan zat gizi, keseimbangan porsi, dan keamanan pangan. Oleh karena itu, prinsip Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) menjadi dasar penting dalam upaya memenuhi kebutuhan gizi masyarakat sehari-hari. Prinsip ini sejalan dengan konsep Isi Piringku karena mendorong pemilihan dan kombinasi berbagai kelompok pangan yang dapat memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral secara optimal.

Dalam konteks Kabupaten Bone, ketersediaan beragam pangan lokal seperti beras, jagung, umbi-umbian, ikan, telur, sayuran, dan buah-buahan dapat dimanfaatkan untuk menerapkan prinsip B2SA dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, panduan Isi Piringku Lokal Kabupaten Bone tidak hanya memperkenalkan potensi pangan lokal yang tersedia, tetapi juga memberikan contoh kombinasi menu yang praktis dan sesuai dengan budaya makan setempat untuk membantu keluarga menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat dan bergizi.

2.3. Mengenal Zat Gizi (kamus zat gizi)

Kamus Gizi : Zat Gizi Makro

Zat gizi makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang relatif besar untuk mempertahankan fungsi tubuh dan menjaga Kesehatan tubuh. Adapun zat gizi makro yang dibutuhkan oleh tubuh.

Zat Gizi	Penjelasan
Karbohidrat (Sumber energi utama)	Karbohidrat merupakan zat gizi yang umumnya ditemukan pada makanan pokok. Karbohidrat dipecah dalam tubuh dalam bentuk glukosa dan berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh.
Protein (Zat pembangun)	Protein dapat ditemukan pada kelompok lauk pauk hewani dan nabati. Protein berfungsi sebagai zat pembangun yang digunakan untuk mengganti sel tubuh yang rusak, menjaga daya tahan tubuh, serta proses pertumbuhan dan perkembangan.
Lemak (Sumber energi cadangan + mendukung fungsi tubuh)	Lemak dapat ditemukan pada berbagai kelompok makanan, seperti lauk hewani, kacang-kacangan, serta buah. Lemak memiliki fungsi sebagai cadangan energi dalam tubuh, menjaga proses kerja organ tubuh, dan melindungi organ tubuh.

Kamus Gizi : Zat Gizi Mikro (Zat Pengatur)

Zat gizi mikro merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang lebih kecil untuk mempertahankan fungsi tubuh dan menjaga kesehatan tubuh. Zat gizi mikro yang dibutuhkan tubuh yaitu vitamin dan mineral.

Zat Gizi	Penjelasan
Vitamin A	Vitamin A merupakan vitamin larut lemak yang berfungsi untuk menjaga kesehatan mata, meningkatkan daya tahan tubuh dan melawan penyakit, dan menghindari kekurangan darah / anemia.
Vitamin B Kompleks	Merupakan vitamin yang larut air. Ada 8 jenis vitamin B, yaitu vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 (asam folat), dan B12. Masing-masing memiliki fungsi yang berbeda, namun secara umum vitamin B kompleks berfungsi untuk menjaga kinerja organ tubuh, membantu proses pemecahan karbohidrat dan protein, serta membantu proses penyerapan zat gizi lainnya.
Asam Folat (B9)	Asam folat atau vitamin B9 berfungsi untuk proses pencernaan dan penyerapan protein, proses kerja organ tubuh, dan membantu mencegah kekurangan darah / anemia.
Vitamin C	Merupakan vitamin larut air yang tidak dapat disimpan maupun diproduksi dalam tubuh. Vitamin C berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh, proses penyembuhan luka, serta memperbaiki sel dan jaringan tubuh.

Bersambung ke halaman berikutnya

Zat Gizi	Penjelasan
Vitamin D	Merupakan vitamin larut lemak yang dapat diperoleh dari makanan maupun diproduksi dalam tubuh. Vitamin D dalam tubuh diproduksi dari paparan matahari pada kulit. Vitamin D berfungsi untuk kesehatan tulang, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah penyakit.
Vitamin E	Merupakan vitamin larut lemak yang fungsi utamanya sebagai antioksidan (mencegah penyakit dan kerusakan sel), mencegah pembentukan flek pada pembuluh darah, dan memperbaiki kerusakan sel dan jaringan.
Zat Besi	Berfungsi untuk mencegah kekurangan darah atau anemia dan pertumbuhan serta perkembangan khususnya pada anak-anak.
Seng / Zinc	Seng / Zinc merupakan zat gizi yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan sel dan jaringan, memperbaiki sel yang rusak, dan mempertahankan daya tahan tubuh. Kekurangan zinc pada masa kanak-kanak dapat menyebabkan pertumbuhan yang kurang optimal.



2.4. Adaptasi Pedoman Nasional Isi Piringku ke Pangan Lokal

Isi Piringku



Pedoman Isi Piringku dari Kemenkes RI bersifat nasional dan belum berbasis potensi pangan lokal daerah tertentu sehingga perlu dipetakan sesuai bahan lokal ke dalam empat kelompok pangan (makanan pokok, sayur, lauk-pauk, buah). Penyesuaian ini menjadi langkah penting agar masyarakat dapat menerapkan gizi seimbang yang sesuai konteks lokal. Selain itu juga berdasar keanekaragaman bahan pangan yang mudah ditemui setiap hari, tersedia di sekitar mereka, dan mendukung keberlanjutan sistem pangan lokal. Langkah ini sekaligus akan mendorong kelestarian budaya dan kebiasaan makan setempat, meningkatkan konsumsi pangan lokal, sekaligus mendukung keanekaragaman hayati sumber pangan lokal padat gizi yang sesuai untuk dikonsumsi sebagai pangan keluarga.

3. Pangan Lokal, Kandungan Gizi, dan Penerapan Isi Piringku Lokal

3.1. Kelompok Makanan Pokok Lokal

Makanan pokok (sumber karbohidrat)

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau menjadi bagian dari budaya makan dari berbagai suku di Indonesia sejak lama. Makanan pokok beragam, sesuai dengan keadaan, tempat, dan budaya serta kearifan lokal. Contoh: beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya.



Jagung



Beras merah



Sagu



Ubi jalar



Kentang



Beras

Makanan pokok adalah salah satu sumber karbohidrat yang berfungsi sebagai **sumber utama tenaga** bagi tubuh untuk melakukan berbagai kegiatan setiap harinya.



Gambar 7. Contoh makanan pokok lokal

Sumber: Penulis

Kandungan Gizi setiap Bahan Pangan Pokok: Serealial/Biji-bijian

Per 100 gram Bahan Pangan

				
Beras	Beras ketan merah	Beras ketan putih	Jagung	Jagung pulut
Energi, Karbohidrat	Energi, Karbohidrat	Energi, Karbohidrat, Besi	Energi, Karbohidrat, Seng	Karbohidrat, Serat, Folat, Vit C, Besi
Seng	Besi, Seng	Seng	Protein	Energi
Protein, Folat, Lemak	Protein, Lemak	Protein, Lemak	Protein, Lemak	Lemak

Keterangan:

Tinggi

Sedang

Jumlah kecil

Gambar 8. Tingkat kandungan gizi utama kelompok serealial

Sumber: Penulis

Tabel 2. Kandungan gizi makanan pokok biji-bijian

Informasi Detil Kandungan Gizi Bahan Pangan Pokok: Serealia/Biji-bijian Per 100 Gram Bahan Pangan



Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Folat (Vit.B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
Beras	100	357	77,1	8,4	1,7	0,2	40	0	1,8	3,85
Beras ketan putih	100	361	78,4	7,4	0,8	0,4	7,14	0	3,4	2,2
Beras ketan hitam	100	360	74,5	8	2,3	1	#N/A	3	6,2	2,2
Jagung kuning	100	366	69,1	9,8	7,3	2,2	6,63	3	2,3	4,1
Jagung pulut/putih	100	332.9	72,4	12,6	5,2	7,7	16,6	26.3	2,01	1,78
Weteng (Jewawut)	100	354	67,4	10.2	3.5	3.7	85	0	5,2	2,7

Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi

Mengandung >15% Angka Kecukupan Gizi

Data tidak tersedia

Keterangan: jagung dalam bentuk pipil

Sumber: Penulis



Weteng (Jewawut) yang sedang dikeringkan. Salah satu jenis serealia lokal di Kabupaten Bone yang dapat menjadi salah satu alternatif sumber karbohidrat lokal



Tabel 3. Kandungan gizi makanan pokok umbi-umbian

Informasi Detil Kandungan Gizi Bahan Pangan Pokok: Umbi-umbian dan Lainnya

Per 100 gram Bahan Pangan

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit. B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
Labu kuning	74	51	10	1,7	0,5	2,7	196,1	36	2	0,7	1,5
Kentang	100	65	12,8	2,3	0,1	1,1	0	14	15	0,6	0,3
Ubi jalar putih	86	88	20,6	0,4	0,4	4	12,0	18,7	36	0,5	0,2
Ubi jalar kuning	85	119	25,1	0,5	0,4	4,2	272,3	4,3	21	0,2	0,2
Ubi jalar ungu	85	108	25,6	0,5	0,4	4,2	1	#N/A	24	0,5	0,2
Singkong	85	154	36,8	1	0,3	0,9	0	30,5	31	1,1	0,4
Talas	85	108	25	1,4	0,4	0,9	0	#N/A	4	0,7	0,7
Sukun tua	88	126	24,5	1,6	0,2	1,5	85	#N/A	58	1,6	0,1

■ Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi

■ Mengandung >15% Angka Kecukupan Gizi

■ Data tidak tersedia

Sumber: Penulis

Contoh porsi harian dengan ukuran rumah tangga (URT) lokal:

Pada saat melakukan edukasi gizi komunitas, tenaga kesehatan sering kali menghadapi tantangan ketika mengonversi rekomendasi angka kecukupan gizi (AKG) dari satuan gram atau unit lain seperti kalori (kkal) ke satuan takaran yang biasa dipakai oleh rumah tangga/URT. Memahami penghitungan URT terhadap pangan lokal akan memudahkan penakaran konsumsi harian makanan bergizi seimbang sesuai standar asupan gizi sehingga lebih mudah diterapkan di dapur keluarga.

Visualisasi pangan lokal per 100 gram

Tenaga kesehatan dapat memanfaatkan ilustrasi berikut sebagai panduan praktis untuk mengonversi 100 gram berat standar ke dalam berbagai satuan URT lokal.

100 Gram dalam Pangan Lokal

Makanan Pokok



Gambar 9. Visualisasi URT pangan lokal

Sumber: Penulis

Contoh variasi makanan pokok lokal beserta nama lokalnya di Kabupaten Bone

Berikut merupakan daftar nama makanan pokok lokal dalam Bahasa Bone dan Bahasa Indonesia. Daftar ini dapat membantu para nakes atau penyuluh dalam memberikan edukasi gizi kepada keluarga.



Gambar 10. Daftar makanan pokok lokal di Kabupaten Bone

Sumber: Penulis

3.2. Kelompok Sayuran Lokal

Sayur-sayuran (sumber vitamin & mineral)

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi. Sayuran adalah sumber penting dari banyak zat gizi, termasuk didalamnya kalium, asam folat, serat makanan, vitamin A, vitamin C, vitamin E, zat besi, dan fosfor. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis untuk memaksimalkan kandungan gizi didalamnya. Konsumsi sayuran setiap hari adalah salah satu cara paling sederhana yang bisa dilakukan untuk membuat hidup lebih sehat.



Terong



Ketimun



Setada air



Labu siam



Rebung



Kangkung



Lobak



Kembang kol



Buncis



Brokoli



Daun singkong



Bayam



Kol



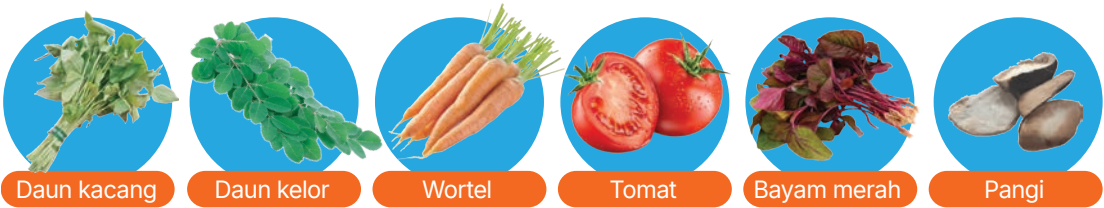
Wortel



Tomat



Sayuran merupakan **sumber vitamin, mineral, dan serat**.



Gambar 11. Contoh sayuran lokal
Sumber: Penulis

Tingkat Kandungan Gizi Utama Kelompok Sayuran Hijau

	Tinggi	Sedang	Jumlah kecil
Bayam	Vit. A, Folat, Vit. C, Besi	Kalsium	-
Daun pepaya	Vit. A, Vit. C, Kalsium	-	Serat, Karbohidrat
Daunsingkong	Vit. A, Vit. C	Kalsium	Karbohidrat, Besi
Daun kacang	Vit. C, Besi	Kalsium	Karbohidrat, Serat
Daun kelor	Serat, Vit. A, Vit. C, Besi, Kalsium	Folat	Karbohidrat
Daun katuk	Vit. C, Besi, Kalsium	-	Karbohidrat, Serat, Seng
Daun ubi jalar putih	-	Serat	Karbohidrat, Seng
Kangkung	Vit. C	Besi	Karbohidrat
Sawi hijau	Vit. A, Folat	-	Besi, Seng, Serat

Tabel 4. Kandungan gizi sayuran hijau

Informasi Detil Kandungan Gizi Sayuran:
Sayuran Hijau
Per 100 gram Bahan Pangan

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit. B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Kalsium (mg)
Bayam	71	16	2,9	0,9	0,4	0,7	320,5	146,6	41	3,5	166
Daun Pepaya	100	87	11,9	8	2	1,5	1211	#N/A	140	0,8	353
Daun Singkong	87	50	7,1	6,2	1,1	2,4	560,8	#N/A	103	1,3	166
Daun Kacang	65	30	5,8	3,1	0,3	1,7	419	#N/A	30	4.5	200
Daun Kelor	65	92	14,3	5,1	1,6	8,2	272,2	62	22	6	1077
Daun Katuk	40	59	9,9	6,4	1	1,5	1180	#N/A	162	3,5	233
Daun Ubi	75	87,5	8,2	2,8	0,2	4,8	8,6	#N/A	8	0,8	#N/A
Kangkung	60	29	5,4	3	0,3	1	#N/A	#N/A	32	2,5	67
Sawi Hijau	100	20	3,4	1,7	0,4	1,2	314	217	3	1,9	123

- Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi
- Mengandung >15% Angka Kecukupan Gizi
- Data tidak tersedia

Sumber: Penulis

Tingkat kandungan gizi utama kelompok sayuran lain dan sayuran berwarna gelap

	Tinggi	Sedang	Jumlah kecil
Kubis/kol	Vit. A, Folat, Vit. C, Besi	-	-
Labu siam	Serat, Vit. C	-	Folat
Nangka muda	Serat	-	Kalsium
Pare	Folat, Vit. C	-	Serat, Kalsium
Sawi putih	Folat	Vit. A	Besi, Kalsium
Buah kelor	Vit. C	-	Serat, Folat, Kalsium
Pangi	Lemak, Vit. C	Protein	Besi
Tomat	Vit. A, Vit. C	-	Serat, Kalsium
Wortel	VitA, Vit. C, Besi, Kalsium	-	Serat
Bayam merah	Vit. A, Vit C	-	Serat, Kalsium, Folat

Tabel 5. Kandungan gizi sayuran lainnya/warna gelap

Informasi Detil Kandungan Gizi Sayuran: Sayur Lainnya dan Sayur Warna Gelap

Per 100 gram Bahan Pangan

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit. B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Kalsium (mg)
Kubis/kol	75	51	8	2,5	1,1	3,4	833	184	16	3,4	0,6
Labu siam	83	30	6,7	0,6	0,1	6,2	4,8	31	18	0,5	1
Nangka muda	80	57	11,3	2	0,4	8,3	2,8	#N/A	9	0,5	45
Pare	80	19	3,6	1	0,4	1,3	19,7	94	58	0,9	31
Sawi putih	79	9	1,7	1	0,1	0,8	106,5	255	3	1,1	59
Buah kelor	65	38	7,5	1,5	0,2	3,2	2,6	59	25	0	30
Pangi	80	310	13,5	10	24	#N/A	#N/A	#N/A	30	2	#N/A
Bayam Merah	71	41	6,3	2,2	0,8	2,2	610	#N/A	62	3,5	520
Tomat	100	24	4,7	1,3	0,5	1,5	134,7	18	34	0,6	8
Wortel	80	30	7,9	1	0,6	1	612	22,7	18	1	45

■ Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi ■ Data tidak tersedia
■ Mengandung >15% Angka Kecukupan Gizi

Sumber: Penulis

Visualisasi pangan lokal per 100 gram

Tenaga kesehatan dan kader dapat memanfaatkan ilustrasi berikut sebagai panduan praktis untuk mengonversi 100 gram berat standar ke dalam berbagai satuan URT lokal yang praktis dan mudah diterapkan sehari-hari.

Sayuran



100 gram kol/kubis
1 ½ potong sedang



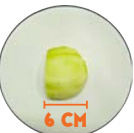
100 gram kangkung
1 mangkok penuh atau 1/3 - ½ ikat yang sudah dipetik



1 ikat Kangkung
yang belum dipetik sekitar 350 gram



100 gram wortel
2 buah wortel sedang atau 6 potong ukuran 2 ruas jari



100 gram labu siam
Seukuran 3 jari, atau setengah bagian dari bagian bawah labu siam



1 Buah labu siam
Ukuran besar sekitar 350 gram

Gambar 12. Visualisasi URT sayuran lokal di Kabupaten Bone

Sumber: Penulis

#TanamMakanSehat

Contoh variasi sayuran lokal beserta nama lokalnya di Kabupaten Bone

Berikut merupakan daftar nama sayuran lokal dalam Bahasa Bone dan Bahasa Indonesia. Daftar ini dapat membantu para nakes atau penyuluh dalam memberikan edukasi gizi kepada keluarga.



Kangkung
Lare



Terong
Terung



Kacang panjang
Kajompi



Labu
Lawo



Kecipir
Kereta



Bayam
Poddo



Kelor
Keloro



Pare
Paria



Daun ubi kayu
Daun lame aju



Daun pepaya
Daun kaliki

Gambar 13. Daftar nama sayuran lokal di Kabupaten Bone

Sumber: Penulis



© Vikram Sombu/LandscapeAlliance

3.3. Kelompok Lauk-pauk (Protein Hewani dan Protein Nabati) Lokal

Lauk-pauk (sumber protein)

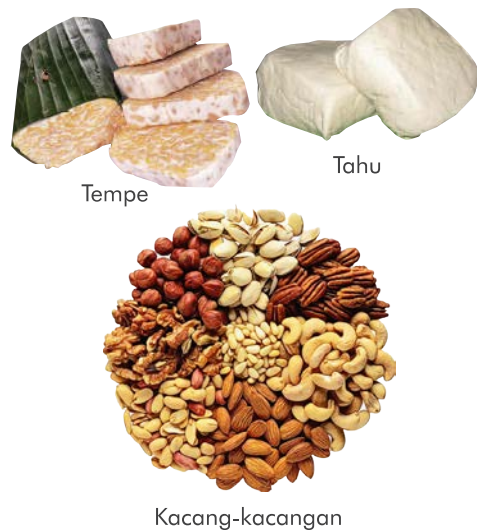
Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani (berasal dari hewan) dan pangan sumber protein nabati. Sumber lauk-pauk hewani bisa dari unggas (ayam, bebek, dll.), ikan termasuk hasil laut, telur, susu, dan hasil olahannya serta daging (sapi, kambing, rusa, dll). Sedangkan lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, dll). Sumber pangan protein hewani, khususnya daging, mempunyai asam amino yang lengkap dan mudah diserap oleh tubuh, namun jumlah kolesterol dan lemaknya lebih tinggi serta harganya relatif mahal. Ikan dan telur baik dikonsumsi anak-anak dan harganya terjangkau.



Protein Hewani



Protein Nabati



Lauk-pauk berfungsi sebagai **zat pembangun tubuh yang dibutuhkan untuk pertumbuhan serta perkembangan** anak. Konsumsi lauk pauk yang cukup juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.



Gambar 14. Jenis lauk kacang-kacangan (protein nabati) lokal
Sumber: Penulis

Kandungan Gizi Kelompok Kacang-Kacangan

	Tinggi	Sedang	Jumlah kecil
Kacang merah	Folat, Besi, Kalsium	Protein	Serat, Karbohidrat
Kacang panjang	Vit. C	-	Serat, Folat, Kalsium
Kacang hijau	Protein, Serat, Folat, Besi, Kalsium	-	Vit. C, Karbohidrat
Kacang tanah	Protein, Lemak, Folat, Besi, Kalsium	-	Serat
Petai	Vit. C	-	Serat, Besi, Protein
Petai china	Serat, Kalsium	Vit. C	Protein, Besi

Tabel 6. Kandungan gizi lauk kacang-kacangan lokal

Informasi Detil Kandungan Lauk-pauk:
Kacang-kacangan
Per 100 gram Bahan Pangan

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit.B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Kalsium (mg)
Kacang Merah	100	171	7,9	11	2,2	2,1	0,4	198	2	3,7	293
Kacang Panjang	92	31	5,3	2,3	0,1	2,7	10,4	51,7	46	0,6	60
Kacang Hijau	100	323	56,8	22,9	1,5	7,5	22,3	621,2	10	7,5	223
Kacang Tanah	100	525	17,4	27,9	42,7	2,4	1,3	84	0	5,7	316

■ Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi □ Data tidak tersedia
■ Mengandung >15% Angka Kecukupan Gizi

Sumber: Penulis

Visualisasi pangan lokal per 100 gram

Tenaga kesehatan dan kader dapat memanfaatkan ilustrasi berikut sebagai panduan praktis untuk mengonversi 100 gram berat standar ke dalam berbagai satuan URT lokal yang praktis dan mudah diterapkan sehari-hari.

Contoh variasi lauk-pauk (protein nabati) lokal beserta nama lokalnya di Kabupaten Bone

Berikut merupakan daftar nama lauk-pauk (protein nabati) dalam Bahasa Bone dan Bahasa Indonesia. Daftar ini dapat membantu para nakes atau penyuluh dalam memberikan edukasi gizi kepada keluarga.

Lauk Nabati



100 gram kacang merah
Sekitar 4 sendok makan



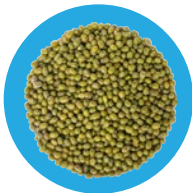
100 gram tempe
1 Potong tempe ukuran sedang (10 cm) dengan ketebalan 2 jari

Gambar 15. Visualisasi URT lauk nabati lokal

Sumber: Penulis



Kacang merah
Cempe



Kacang ijo
Bue ijo



Kacang putih/tunggak
Bue lareng



Kacang tanah
Canggoreng

Gambar 16. Daftar nama lauk-pauk lokal

Sumber: Penulis

Tingkat kandungan gizi utama kelompok lauk-pauk (protein hewani)

	Tinggi	Sedang	Jumlah kecil
Telur ayam	Protein, vitamin A	Lemak, besi	–
Teri	Besi	Protein	Energi, lemak, karbohidrat, vitamin A, folat, seng
Udang	Protein, besi	Seng	Energi, folat
Ayam	Protein, lemak, seng	–	Kalsium
Ikan bandeng	Protein	–	Vitamin A, kalsium
Ikan mujair	Protein, seng	–	Energi, lemak

Sumber: Penulis

Tabel 7. Kandungan gizi lauk protein hewani lokal

Informasi Detil Kandungan Lauk-pauk: Hewani
Per 100 gram Bahan Pangan

Bahan makanan	Berat dapat dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit A (mcg)	Folat (mcg)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
Telur ayam	89	154	0,7	12,4	10,8	0,0	172,77	50,75	0,00	3,00	1,00
Teri	100	74	4,1	10,3	1,4	0,0	11,28	6,77	0,00	3,90	0,20
Udang	68	91	0,1	21,0	0,2	0,0	1,08	17,24	0,00	8,00	1,30
Ayam	58	298	0,0	18,2	25,0	0,0	34,93	0,00	0,00	1,50	2,00
Ikan bandeng	80	123	0,0	20,0	4,8	0,0	3,50	0,00	0,00	2,00	0,90
Ikan mujair	80	89	0,0	18,7	1,0	0,0	0,50	0,00	0,00	1,50	2,00
Cumi	100	75	0,1	16,1	0,7	0,0	0,94	4,68	0,00	1,80	1,30
Kerang	20	101	3,9	14,4	2,6	0,0	12,82	12,82	0,00	15,60	1,28
Kepiting	45	151	14,1	13,8	3,8	0,0	0,00	18,03	0,00	1,10	8,90

■ Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi ■ Mengandung >15% Angka Kecukupan Gizi ■ Data tidak tersedia
Sumber: Penulis

Visualisasi pangan lokal per 100 gram

Tenaga kesehatan dan kader dapat memanfaatkan ilustrasi berikut sebagai panduan praktis untuk mengonversi 100 gram berat standar ke dalam berbagai satuan URT lokal yang praktis dan mudah diterapkan sehari-hari.

Lauk Hewani

100 gram udang
+- 15 ekor ukuran sedang

100 gram ayam
1 Potong dada ayam sedang (tanpa kulit dan tulang) setara telapak tangan orang dewasa

100 gram ikan teri
6-7 sdm ikan teri

100 gram telur ayam
+- 2 butir telur

100 gram ikan bandeng
+-½ ekor sedang

100 gram ikan mujair
+-1 ekor sedang

Gambar 17. Visualisasi URT lauk hewani lokal

Sumber: Penulis

Berikut merupakan daftar nama ikan lokal dalam bahasa Bone dan bahasa Indonesia. Daftar ini dapat membantu para nakes atau penyuluh dalam memberikan edukasi gizi kepada keluarga.



Gambar 18. Daftar nama jenis ikan lokal

Sumber: Penulis



© Vickram Sombu/LandscapeAlliance



© Vickram Sombu/LandscapeAlliance

3.4. Kelompok Buah-buahan Lokal

Buah-buahan (sumber vitamin & mineral)

Buah-buahan adalah sumber berbagai vitamin (A, B, B1, B6, C), mineral & serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai antioksidan. Antioksidan adalah zat alami ataupun buatan manusia yang dapat mencegah atau menunda beberapa jenis kerusakan sel akibat proses oksidasi oleh oksidan. Oksidan itu sendiri merupakan radikal bebas yang ada di lingkungan, tetapi juga diproduksi secara alami dalam tubuh. Berikut adalah manfaat buah untuk tubuh kita:



- **Sumber vitamin**, buah kaya akan vitamin, mineral, dan zat penting lainnya sehingga dapat menjaga kebugaran tubuh.
- **Sumber air dan gizi**, buah merupakan salah satu sumber air untuk tubuh dan kebutuhan gizi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh.
- **Sumber antioksidan**, buah adalah salah satu sumber antioksidan alami terbesar yang ada di dunia.
- **Mencegah penyakit tertentu**, buah-buahan merupakan salah satu cara untuk menghindarkan kita agar tidak terserang penyakit.
- **Obat luar tubuh**, buah-buahan juga dapat digunakan sebagai obat luar seperti jerawat, bisul, dan lainnya.



Pisang



Buah naga



Rambutan



Semangka



Pepaya



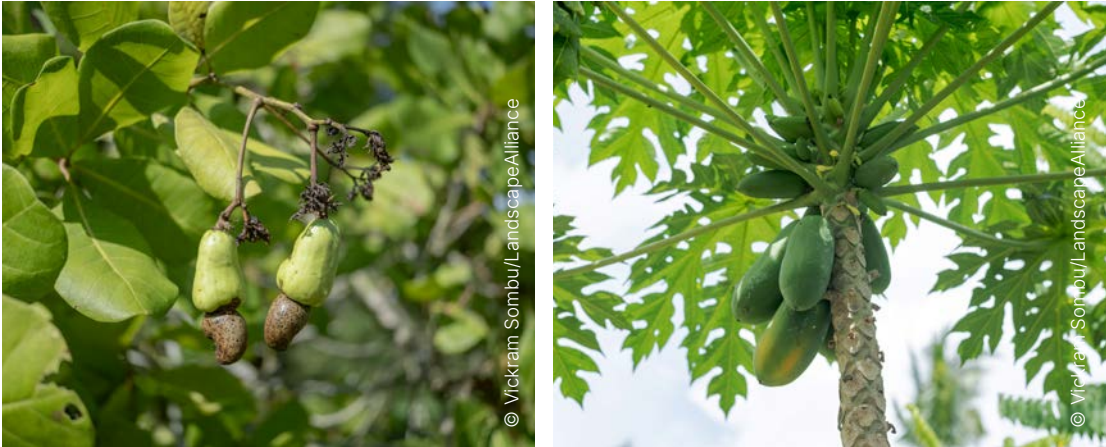
Mangga



Jeruk



Jambu air



Buah-buahan memiliki fungsi yang hampir sama dengan sayuran. Buah-Buahan merupakan **sumber vitamin, mineral, dan serat**. Namun, kandungan zat gizi diantara dua kelompok ini sedikit berbeda.



Gambar 19. Contoh buah-buahan lokal

Sumber: Penulis

Kandungan Gizi Kelompok Buah-Buahan Warna Merah dan Kuning

	Tinggi	Sedang	Jumlah kecil
Delima	-	Serat, Folat	Vit. A, Besi, Vit. C, Kalium
Jambu biji	Vit. C	-	Serat, Besi, Folat
Jambu mente	Vit. A, Vit. C	-	Serat
Jeruk keprok	Vit. C	-	Serat, Folat, Kalium
Jeruk bali	Vit. C	-	Kalium
Mangga	Vit. C	Besi	Serat, Folat, Kalium
Nanas	Vit. C	Vit. C	Protein, Besi
Nangka	Vit. C	-	Kalium, Serat
Pepaya	Vit. C	Lemak, Vit. A, Folat, Kalium	Serat, Besi

Tabel 8. Tingkat kandungan gizi utama buah-buahan lokal (warna merah dan kuning)

Informasi Detil Kandungan Buah-buahan: Buah Warna Kuning-Merah

Per 100 gram Bahan Pangan

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit. B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Kalium (mg)
Delima		80	13,5	1,5	0,8	4,5	17,6	60,8	5,1	2	154
Jambu Biji	82	49	12,2	0,9	0,3	2,4	3,3	21	87	1,1	58
Jambu Mente	90	64	15,8	0,7	0,6	1,2	134,7	#N/A	197	0,5	26
Jeruk Keprok	71	44	10,9	0,8	0,3	1,6	17,5	45,5	31	0,4	518
Jeruk Bali	62	48	12,4	0,6	0,2	0,8	3,6	#N/A	43	0,5	478
Mangga	65	52	12,3	0,7	0	1,6	26,3	23,8	12	3	140
Nanas	53	40	9,9	0,6	0,3	0,6	5,1	0	22	0,9	111
Nangka	28	106	27,6	1,2	0,3	3,7	26,1	68,9	7	0,5	246
Pepaya	75	46	12,2	0,5	12	1,6	101	56,9	78	1,7	926

■ Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi

■ Mengandung >15% Angka Kecukupan Gizi

■ Data tidak tersedia

Sumber: Penulis

Tingkat kandungan gizi utama buah-buahan lokal Bone lainnya

	Tinggi	Sedang	Jumlah kecil
Duku	-	Serat	Vit. C, Besi, Kalium
Durian	Folat, Vit. C	-	Serat, Besi, Kalium
Jambu air	-	-	Serat, Folat, Besi, Kalium
Langsep/ Langsung	-	-	Serat, Vit. C
Kedondong	Vit. C	Besi	Serat, Kalium
Kelengkeng	Vit. C	-	Serat, Folat, Kalium
Pisang kepok	-	Serat	Vit. C, Kalium
Rambutan	Vit. C	-	Kalium, Serat
Salak pondoh	-	Besi	Vit. C
Srikaya	Vit. C	-	Serat, Folat, Besi, Kalium

Tabel 9. Kandungan gizi buah-buahan lokal lainnya

Informasi Detil Kandungan Buah-buahan: Buah Lainnya
Per 100 gram Bahan Pangan

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit.B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Kalium (mg)
Duku	64	63	16,1	1	0,2	4,3	0	#N/A	9	0,9	149
Durian	22	134	28	2,5	3	3,5	19	257	53	1,3	601
Jambu Air	90	46	11,8	0,6	0,2	2,1	7,7	32,5	5	1,1	321
Kedondong	58	46	10,3	1	0,1	2,6	23	#N/A	30	2,8	216
Kelengkeng	100	60	15,1	1,3	0,1	1,1	#N/A	19	84	0,1	266
Pisang Kepok	75	109	26,3	0,8	0,5	5,7	0	#N/A	9	0,5	300
Rambutan	40	69	18,1	0,9	0,1	0,8	0	10,6	58	0,5	104
Salak Pondoh	59	87	20	0,8	0,4	0	1,7	#N/A	8	3,9	#N/A
Srikaya	48	63	13,9	1,1	0,5	2,1	1,3	19,7	28	2,7	348

- Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi
- Mengandung >15% Angka Kecukupan Gizi
- Data tidak tersedia

Sumber: Penulis

Visualisasi pangan lokal per 100 gram

Tenaga kesehatan dan kader dapat memanfaatkan ilustrasi berikut sebagai panduan praktis untuk mengonversi 100 gram berat standar ke dalam berbagai satuan URT lokal yang praktis dan mudah diterapkan sehari-hari.

Contoh variasi buah-buahan lokal beserta nama lokalnya di Kabupaten Bone

Berikut merupakan daftar nama buah-buahan lokal dalam Bahasa Bone dan bahasa Indonesia. Daftar ini dapat membantu para nakes atau penyuluh dalam memberikan edukasi gizi kepada keluarga.



Gambar 20. Visualisasi URT buah lokal

Sumber: Penulis



Mangga
Pao



Pisang
Utti



Jambu biji
Jambu garesik



Semangka
Mandike



Kelapa
Kaluku



Buah pepaya
Kaliki

Gambar 21. Daftar nama buah-buahan lokal

Sumber: Penulis

3.5. Pangan Unggulan Lokal dan Manfaatnya

Berikut beberapa pangan unggulan khas Bone yang padat gizi, terjangkau, dan mudah diakses oleh masyarakat sekitar. Tenaga kesehatan dapat menjadikan bagian ini sebagai rujukan bahan edukasi praktis saat penyuluhan gizi.



© Vickram Sombu/LandscapeAlliance

Tabel 10. Daftar pangan lokal dan manfaatnya

Nama pangan unggulan	Keunggulan gizi	Manfaat praktis
 Jagung pulut	Sumber karbohidrat kompleks yang baik dan dapat digunakan sebagai nasi putih dengan indeks glikemik yang lebih rendah, dapat membantu menjaga kadar gula darah.	Merupakan makanan pokok khas masyarakat Bone dan sudah akrab dalam budaya makan sehari-hari. Mudah diperoleh dan mudah diintegrasikan ke dalam menu harian keluarga.
 Ubi jalar	Mengandung antioksidan tinggi dan merupakan sumber karbohidrat kompleks yang baik untuk mengontrol gula darah dibandingkan nasi putih, tinggi serat.	Mudah ditemukan dan dapat diolah menjadi berbagai menu makan sehat, seperti direbus, kukus, ataupun sebagai makanan selingan.
 Daun kelor	Tinggi kandungan vitamin A, zat besi, dan protein. Dikenal sebagai tanaman ajaib karena kaya kandungan gizi, termasuk menangkal radikal bebas di tubuh.	Mudah ditanam di pekarangan rumah dan dapat dipetik setiap saat untuk kebutuhan makan sehari-hari. Daunnya bisa digunakan untuk mencegah anemia, terutama untuk ibu dengan program hamil, sedang hamil, menyusui, dan anak-anak dalam masa pertumbuhan.
 Ikan-ikanan lokal (contoh: ikan bandeng, ikan lajang, dll)	Merupakan sumber utama protein hewani yang kaya gizi serta asam lemak omega-3 yang penting untuk perkembangan anak.	Ikan dapat diperoleh dari pesisir terdekat dan lebih terjangkau daripada daging sapi, dapat mendukung perkembangan anak yang masih kurang berat badan.

Bersambung ke halaman berikutnya

Tabel 10. Lanjutan

Nama pangan unggulan	Keunggulan gizi	Manfaat praktis
 Kacang hijau	Merupakan sumber protein nabati lokal yang serba guna dan terjangkau, serta mengandung zat besi untuk pencegahan anemia.	Kacang hijau mudah diperoleh di pasar tradisional dan tahan lama disimpan, mudah diolah menjadi lauk pendamping dan dikombinasikan dengan makanan lain untuk menu harian.
 Pisang-pisangan lokal	Merupakan sumber energi alami yang mengandung kalium, vitamin B6, dan serat. Selain itu juga membantu menjaga tekanan darah dan melancarkan pencernaan.	Mudah tumbuh di pekarangan rumah dan mudah diperoleh di pasar tradisional. Selain sebagai buah konsumsi, dapat diolah menjadi makanan selingan/camilan.

Sumber: Penulis

Pesan utama:

Pangan lokal Bone tidak hanya bergizi tetapi juga mencerminkan keragaman hayati dan budaya makan masyarakat setempat. Memanfaatkan pangan lokal dapat membantu melestarikan tradisi kuliner Bone, mendukung ekonomi lokal, dan menurunkan ketergantungan terhadap pasar luar menuju sistem pangan lokal yang berkelanjutan.



4. Penerapan Menu Isi Piringku dalam Keseharian

4.1. Porsi Harian dengan URT Lokal

Tabel satuan penukar (pengganti) URT lokal untuk porsi 1x makan

Tabel berikut berfungsi sebagai panduan dalam merencanakan proporsi **Isi Piringku** serta kesetaraan pangan pada setiap kelompok makanan. Rekomendasi porsi yang tercantum merupakan batas minimal yang perlu dipenuhi untuk memastikan kelompok rentan, seperti anak-anak, ibu, dan remaja putri; agar memperoleh asupan zat gizi penting yang cukup guna mencegah *stunting*, anemia, maupun masalah gizi berlebih.

Tabel 11. Panduan proporsi **Isi Piringku** dengan takaran URT

Kelompok pangan (proporsi piring)	Pangan lokal Bone	Satuan penukar URT lokal (1 porsi Isi Piringku)	Catatan praktis
Makanan pokok (⅓ piring)	Jagung pulut (rebus)	⅓ tongkol	Jagung dapat dimakan bersama sayuran berdaun hijau dan kacang-kacangan
	Singkong (rebus/bakar)	2 potong sedang	Ukuran setara dengan volume 1 mangkuk jagung/nasi
	Ubi jalar (rebus/bakar)	2 buah ukuran sedang	Porsi makanan pokok perlu dipastikan agar tidak berlebih dari porsi ⅓ piring
	Nasi putih	1 mangkuk sedang	Setara dengan ¾ gelas air mineral atau 1-2x genggam tangan
Lauk-pauk (½ porsi makanan pokok)	Lauk hewani		
	Telur (rebus)	1 butir	Sumber padat protein hewani harian yang mudah disiapkan dan dikonsumsi
	Ikan cakalang (rebus/bakar)	1 potong bagian badan	Sumber protein hewani berkualitas mengandung asam lemak omega-3, vitamin D, dan selenium; baik untuk mendukung fungsi tubuh dan imun
	Ikan teri/ikan kering	2 sdm	Digunakan untuk meningkatkan asupan kalsium

Bersambung ke halaman berikutnya

Tabel 11. Lanjutan

Kelompok pangan (proporsi piring)	Pangan lokal Bone	Satuan penukar URT lokal (1 porsi Isi Piringku)	Catatan praktis
Lauk-pauk (½ porsi makanan pokok)	Protein nabati		
	Tahu/tempe dari kacang lokal (rebus/goreng)	2 potong besar	Sumber protein nabati berkualitas dengan tekstur mudah dicerna dan cocok untuk semua kelompok usia, termasuk anak dan lansia
	Kacang merah/tanah/bulareng (sudah masak)	½ mangkuk kecil	Baik untuk dikombinasikan dengan protein hewani
Sayuran (⅓ piring)	Daun kelor (sudah dimasak)	1 mangkuk penuh	Konsumsi sebanyak porsi makanan pokok
	Labu siam	1 potong besar	Hindari proses masak terlalu lama agar vitamin tidak rusak
	Bayam	1 mangkuk penuh	Konsumsi bersama sumber makanan kaya vitamin C, seperti jambu biji
Buah-buahan (½ porsi makanan pokok)	Pisang	1 buah sedang	Dapat ditanam di kebun dapur
	Jambu biji	1 potong sedang	Sangat kaya vitamin C dan membantu meningkatkan daya tahan tubuh

Sumber: Penulis

Tabel nilai gizi kunci dan URT lokal pangan unggulan Kabupaten Bone

Berikut merupakan panduan URT Lokal pangan yang memiliki nilai gizi kunci dari beberapa pangan unggulan Kabupaten Bone. Tabel ini dapat digunakan oleh nakes untuk menjelaskan mutu dan manfaat spesifik dari setiap jenis pangan lokal yang dikonsumsi per porsi URT.



© Vickram Sombu/LandscapeAlliance

Tabel 12. Panduan nilai gizi pangan lokal dengan takaran URT

Nama pangan lokal	Kandungan gizi per 100 gr	Ukuran rumah tangga (URT) lokal
Ubi jalar (rebus)	- Energi 196 kkal - Karbohidrat 41,4 g - Serat 6,9 g	±1 buah sedang (150 g)
Jagung pulut*	- Energi 279 kkal - Protein 6,8 g - Serat 2,3 g	± ½ buah sedang (75 g)
Sukun	- Energi 119 kkal - Karbohidrat 28,1 g - Serat 1,4 g	± 1 mangkuk kecil (100 g)
Telur ayam kampung	- Protein 6,5 g - Lemak total 8,44 g - Zat besi: 2,9 mg	± 1 butir telur (60 g)
Ikan bandeng	- Energi 123 kkal - Protein 20 g - Seng 0,9 mg	± ½ ekor sedang (75-100 gr)
Kacang hijau	- Protein 8,7 g - Serat 1,5 g - Zat besi 1,5 mg	± ½ - ¾ mangkuk kecil kacang rebus (100 g)
Pisang susu	- Energi 79 kkal - Karbohidrat 20,5 g - Kalium 380 mg	± 1 buah sedang (80 g)
Kacang panjang	- Protein 1,0 g - Serat 1,2 g - Kalium 380 mg	± 1 ½ centong sayur (45 g)
Daun kelor	- Protein 5,1 g - Serat 8,2 g - Zat Besi 6 mg	± 2 mangkuk kecil daun rebus (100 g)

Sumber: Penulis

Catatan: Data kandungan gizi diadaptasi dari Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) (Kemenkes 2019), Daftar Komposisi Bahan Makanan (Kemenkes 2013), dan Buku Foto Makanan (Kemenkes 2014) serta disesuaikan dengan pangan yang umum dikonsumsi di wilayah Bone. URT telah disesuaikan dengan kebiasaan konsumsi masyarakat.

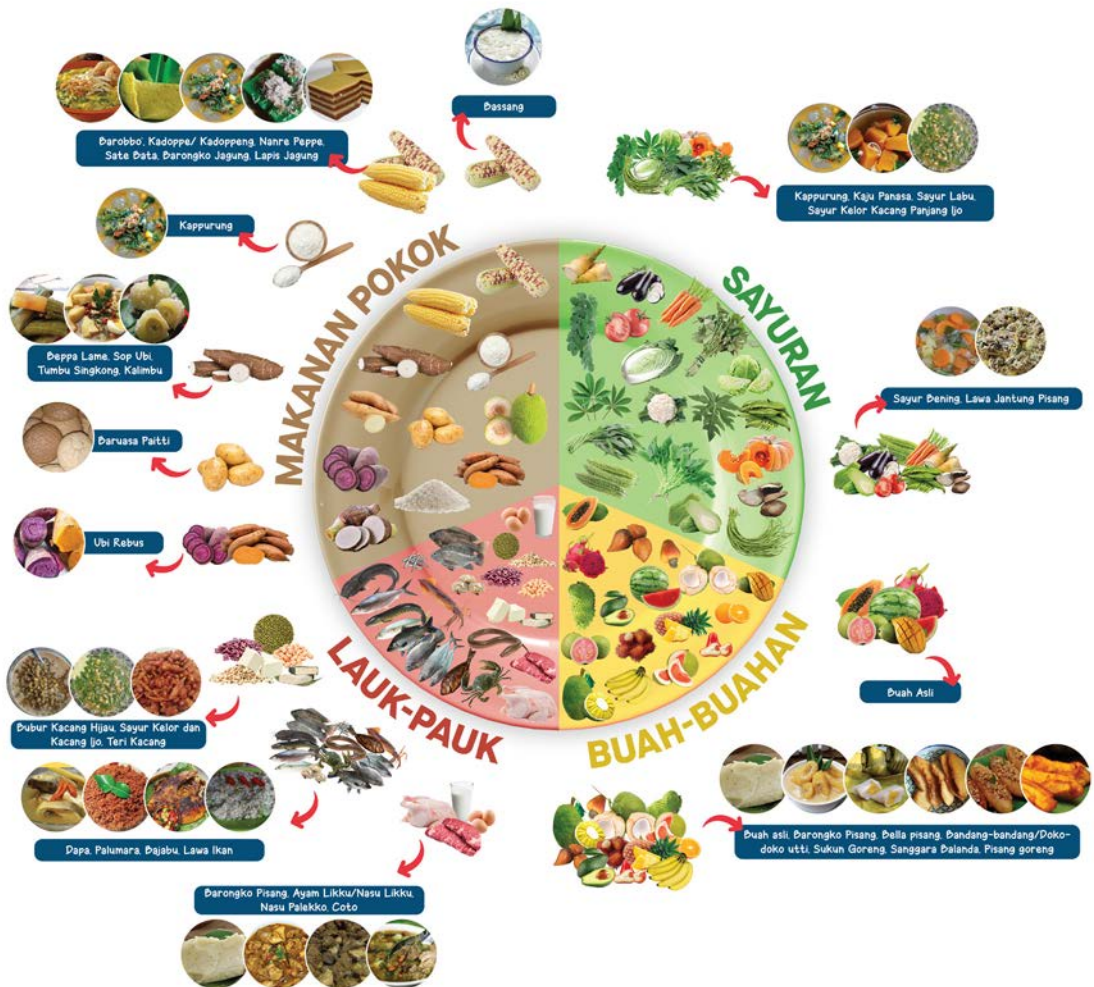
Contoh pesan praktis:

"Satu mangkuk penuh bayam rebus itu kaya zat besi dan jika dikombinasikan dengan makan jambu biji setelahnya, penyerapan zat besinya akan menjadi maksimal, namun jika dikonsumsi bersama minuman teh yang mengandung tannin dapat menghambat penyerapan zat besi."

"Jangan lupa konsumsi daun kelor si sumber vitamin A satu mangkuk kecil karena membantu mencegah penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh."

4.2. Rancangan Menu Tiga Hari Berbasis Pangan Lokal

Besarnya potensi pangan lokal di Kabupaten Bone dapat mendukung tercapainya asupan gizi seimbang harian dan penerapan prinsip **Isi Piringku** jika dikelola dengan tepat dan berkelanjutan. Visualisasi pangan lokal ini dipetakan menjadi variasi bahan pangan lokal dan olahannya yang terdiri dari empat kelompok utama, termasuk makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan.



Contoh menu harian berikut disusun dengan menggunakan bahan-bahan dari empat kelompok pangan lokal utama, menyesuaikan dengan pola makan dan bahan yang mudah diakses sekaligus terjangkau bagi masyarakat setempat. Total menu harian ini termasuk sarapan, makan siang, dan makan malam yang diformulasikan untuk memenuhi sekitar 80% dari AKG orang dewasa yaitu 2.150 kkal per hari. Berikut merupakan contoh visualisasi menu untuk tiga hari.

Contoh menu hari ke-1



Sarapan		Ukuran takar/porsi
Makanan pokok	Ubi rebus	1 buah besar
Sayur	Urap (toge, sawi putih, kacang panjang, kacang tunggak)	3 sdm
Buah	Pisang	1 buah
Lauk	Ikan kannasa (sinrilik)	1 sdm



Makan siang		Ukuran takar/porsi
Makanan pokok	Nasi putih	2 centong
Sayur	Sayur bening (terong, kacang panjang, jagung manis, bayam)	1 mangkuk kecil
Buah	Buah pepaya	1 potong panjang
Lauk	Ikan teri gammi-gammi sambal	4 sdm
	Tempe goreng	1 potong



Makan malam		Ukuran takar/porsi
Makanan pokok	Nasi putih	2 centong
Sayur	Tumis kangkung	5 sdm
Buah	Mangga	½ buah
Lauk	Pepes udang tahu	1 bungkus daun pisang dengan 5 ekor udang + 2 sdm tahu
	Tempe balado	3 sdm

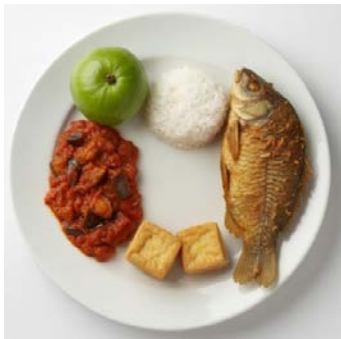
Ilustrasi menu dibuat dengan AI image generator (Gemini)



Contoh menu hari ke-2



Sarapan		Ukuran takar/porsi
Makanan pokok	Nasi putih	2 centong
Sayur	Sayur bening (daun kelor, kacang hijau)	1 mangkuk kecil
Buah	Pisang	1 buah
Lauk	Telur rebus	1 butir



Makan siang		Ukuran takar/porsi
Makanan pokok	Nasi putih	2 centong
Sayur	Posso' terung (<i>sambal terong</i>)	5 sdm
Buah	Jambu biji	1 buah sedang
Lauk	Ikan mas goreng	1 ekor sedang
	Tahu goreng	2 buah sedang



Makan malam		Ukuran takar/porsi
Makanan pokok	Binte/milu siram	1 mangkuk kecil
Sayur	Tumis pepaya muda	3 sdm
Buah	Buah naga	1 potong sedang
Lauk	Ikan lajang pindang goreng	1 ekor sedang
	Tempe goreng	1 potong besar
	Sambal	3 sdm

Ilustrasi menu dibuat dengan AI image generator (Gemini)



Contoh menu hari ke-3



Sarapan		Ukuran takar/porsi
Makanan pokok	Barobbo (jagung pulut, rebung, kacang panjang, udang)	1 mangkuk sedang
Sayur	Daun ubi rebus	1 mangkok
Buah	Pisang	1 buah
Lauk	Tongkol kuah kuning	1 potong bagian badan
	Tahu goreng	2 buah sedang



Makan siang		Ukuran takar/porsi
Makanan pokok	Nasi putih	2 centong
Sayur	Tumis kangkung	5 sdm
Buah	Pepaya	1 potong panjang
Lauk	Udang goreng	5 ekor sedang
	Tahu balado	2 potong besar



Makan malam		Ukuran takar/porsi
Makanan pokok	Nasi putih	2 centong
Sayur	Bening jantung pisang kacang ijo	1 mangkok
Buah	Jambu air	3 buah sedang
Lauk	Ikan tongkol goreng	1 potong bagian badan

Ilustrasi menu dibuat dengan AI image generator (Gemini)

5. Edukasi Gizi untuk Masyarakat

5.1. Pesan Penting tentang Gizi dalam Menu Keseharian

Bagian ini mencakup edukasi praktis terkait sumber kelompok pangan bergizi seimbang, bahwa konsumsi makanan beragam dan seimbang tidak perlu mahal asal mudah dijangkau dan diakses dari daerah sekitar. Nakes atau penyuluh dapat menggunakan pesan praktis berikut saat memberikan edukasi gizi.

- **Pesan edukasi praktis terkait lauk-pauk (protein hewani dan protein nabati)**

"Lauk tidak harus daging dan tidak harus mahal"

Persepsi bahwa lauk sebagai sumber protein yang mahal itu termasuk mitos karena protein yang berkualitas sekaligus mudah diakses bisa didapatkan dari sekitar rumah. Kurangnya pemanfaatan lauk bersumber pangan lokal juga dapat memicu perubahan diet sehat menjadi ketergantungan terhadap lauk dari pangan ultraproses.

Padahal, protein merupakan zat gizi penting untuk pertumbuhan anak, menjaga massa otot, serta daya tahan tubuh. Sumber protein tidak harus selalu berasal dari daging sapi atau ayam. Banyak alternatif pangan lokal Bone yang mudah diakses, lebih terjangkau, dan berakar pada budaya makan setempat.

Pesan inti

Lauk sebagai sumber protein tidak harus berasal dari daging sapi. Banyak alternatif pangan lokal yang lebih mudah diperoleh dengan nilai gizi tinggi, seperti: telur, ikan cakalang, ikan teri, tempe, tahu, kacang buple, kacang tanah; yang bisa memenuhi kebutuhan protein harian keluarga.

Pesan praktis untuk para nakes dan kader:

1) Utamakan sumber protein hewani lokal yang terjangkau:

Di Kabupaten Bone, telur ayam kampung hasil ternak lokal dan ikan laut seperti ikan bandeng, ikan lajang, ikan mujair; lebih mudah diperoleh dan terjangkau dibanding daging sapi. Satu butir telur atau satu potong ikan ($\pm$ 100 g) sudah dapat memenuhi sebagian besar kebutuhan protein harian anak. Ikan juga kaya asam lemak omega-3 dan zat besi baik untuk perkembangan otak

dan mencegah anemia. Jelaskan bahwa variasi asupan makanan, termasuk kombinasi dengan sumber protein nabati lokal seperti kacang buncis, kacang merah, atau tahu tempe telah mendukung kebutuhan asupan protein harian.

2) Manfaatkan protein nabati dari pangan lokal untuk melengkapi asupan protein harian:

Kacang hijau, kacang tanah, dan kacang merah merupakan sumber protein nabati yang terjangkau, bergizi tinggi, dan tahan lama dalam penyimpanan. Selain itu dapat pula merekomendasikan kombinasi jagung pulut dengan kacang hijau untuk menghasilkan protein gabungan berkualitas baik.

3) Bantu luruskan pemahaman lokal ataupun mitos terkait sumber protein yang kaya gizi, seperti ikan dan telur:

"Konsumsi ikan itu sangat baik karena sumber protein tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangan, vitamin B12 untuk daya tahan tubuh, omega-3 untuk kesuburan, dan seng yang mendukung perkembangan kognitif anak serta perkembangan janin."

"Makan ikan saat hamil tidak akan membuat cacian ataupun membuat anak menjadi asin, itu hanyalah mitos yang telah terbantahkan dengan hasil keilmuan terbaru. Bahwa ikan lokal yang mudah diakses di lingkungan sekitar justru dapat mendukung asupan protein harian, terutama untuk mencegah stunting pada anak."

"Dibanding makan daging sapi yang mahal dan kurang terjangkau, lebih baik makan ikan lokal yang padat gizi dan merupakan sumber protein baik, seperti ikan tongkol, ikan cakalang, ikan mujair, ikan nila, ikan tenggiri, dll."

"Konsumsi telur ayam yang ditenak secara lokal dengan harga lebih terjangkau itu sangat baik untuk mendukung asupan protein dan membantu mendukung pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada anak-anak."

4) Fokus pada kombinasi kelompok makanan utama dan frekuensi pangan lokal dari sekitar rumah:

Tenaga kesehatan perlu menekankan bahwa yang paling penting adalah keseimbangan asupan gizi dari berbagai sumber kelompok pangan yang dapat ditemukan secara lokal dan terjangkau dari segi waktu dan jarak. Tekankan bahwa protein terbaik adalah yang ada di sekitar kita, seperti telur ayam kampung yang dijual peternak lokal, ikan tangkapan nelayan lokal, hingga daun kelor yang tumbuh di halaman rumah. Gunakan contoh relevan dengan kehidupan sehari-hari, seperti:

"Pastikan makan ikan atau telur ayam tiap hari daripada makan daging sebulan sekali."

"Menangkap langsung ikan laut untuk makan sehari-hari dapat menjadi cara mudah dan gratis untuk mendapatkan asupan protein berkualitas tinggi."

"Sumber protein yang paling mudah diperoleh dan ditanam langsung dari sekitar rumah atau wilayah setempat adalah protein yang paling baik."

5) Perhatikan untuk membatasi asupan gula, garam, dan minyak pada pengolahan makanan/memasak:

Untuk tiap orang di keluarga, batasi konsumsi gula maksimal 4 sdm, garam 1 sdt, dan minyak maksimal 5 sdm dalam sehari untuk menghindari berbagai risiko penyakit metabolik, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan kolesterol.

Hindari konsumsi gula dan garam berlebihan yang sering tidak disadari karena tersembunyi di berbagai jenis makanan, terutama makanan ultraproses. Jenis makanan ini biasanya mengandung garam (natrium) cukup tinggi agar lebih awet.

"Kecap manis memang terasa manis, tapi sebenarnya mengandung garam/natrium tinggi. Konsumsi berbagai makanan atau minuman berpemanis apalagi di dalam kemasan juga perlu diperhatikan untuk dibatasi."

Catatan:

- Ikan laut mudah diperoleh dari wilayah pesisir Bone, memiliki kandungan protein sangat baik untuk mencegah *stunting*.
- Berantas mitos tentang konsumsi ikan, karena ikan merupakan sumber protein kaya omega-3 dan mineral penting untuk perkembangan janin (seng, selenium, dsb).
- Kacang buple, kacang tanah, dan kacang lokal lain merupakan sumber protein nabati yang mendukung asupan protein harian dan dapat dikonsumsi oleh ibu hamil dan anak-anak.
- Gunakan prinsip gizi seimbang dan mengonsumsi minimal tiga dari empat kelompok makanan utama untuk memenuhi kebutuhan harian.

- **Pesan edukasi praktis terkait sumber makanan pokok**

Makanan pokok harian masyarakat Kabupaten Bone masih didominasi oleh karbohidrat dari nasi putih, jagung pulut, atau ubi jalar. Pangan tersebut memang mengenyangkan, namun sering kali dikonsumsi tanpa diimbangi dengan lauk-pauk protein hewani, nabati, sayuran, serta buah-buahan yang cukup.

Akibatnya, terjadi kekurangan asupan padat gizi dan cadangan zat pembangun yang penting terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak serta ibu prahamil dan selama kehamilan yang seharusnya mendapatkan gizi optimal. Konsumsi gizi yang seimbang dan cukup selama masa kehamilan juga dapat mencegah dampak negatif kehamilan seperti kelahiran prematur, keguguran, berat badan lahir rendah, bayi lahir meninggal, dan komplikasi lainnya

Pesan inti:

Tubuh membutuhkan karbohidrat dari makanan pokok sebagai sumber energi utama untuk beraktivitas. Namun, pilihlah karbohidrat baik yang mengandung serat dan vitamin alami, seperti ubi jalar atau singkong. Nasi putih merupakan contoh karbohidrat olahan yang dapat meningkatkan kadar gula darah jika dikonsumsi berlebihan. Seimbangkan konsumsi makanan pokok dengan lauk-pauk, sayur, serta buah-buahan. Pesan praktis untuk para nakes dan kader:

1) Tekankan pentingnya isi piring yang beragam dan seimbang namun bisa bervariasi setiap harinya.

Anjurkan agar setiap kali makan terdapat setidaknya tiga kelompok pangan yaitu: makanan pokok, lauk-pauk, dan sayur atau buah.

"Menu sehat itu perlu beragam namun tidak harus sama setiap harinya, ayo berkreasi untuk memodifikasi menu harian dengan memanfaatkan sumber pangan lokal."

"Walaupun pilihan bahan dapat menyesuaikan musim, asupan gizi harian dapat tetap tercukupi jika terus mengombinasikan setidaknya tiga kelompok pangan yang seimbang."

Berikan juga contoh menu makanan lokal, misalnya:

- Konsumsi jagung pulut dengan ikan teri dan sayur kelor
- Konsumsi ubi jalar dengan telur ayam kampung dan labu siam
- Konsumsi nasi putih dengan ikan tongkol, kacang goreng, serta jambu biji

2) Tekankan bahwa asupan karbohidrat dari makanan dan minuman berpemanis dan perasa kuat seperti makanan ultraproses, bukan contoh pangan lokal yang sehat

Kebiasaan konsumsi makanan ultraproses yang kurang sehat dan tinggi energi namun rendah gizi, berpemanis, atau tinggi garam perlu dihindari karena

memiliki dampak negatif pada tubuh jika dikonsumsi berlebihan. Para kader dapat menggunakan pesan seperti berikut:

"Utamakan sumber pangan lokal untuk mendukung asupan gizi dan keberagaman hayati di lingkungan sekitar."

"Makanan kemasan itu biasanya tinggi garam, gula, atau lemak; hal ini dapat menyebabkan perkembangan penyakit seperti diabetes atau darah tinggi. Konsumsi sumber pangan yang dapat diperoleh dari sekitar kita jauh lebih baik dari segi kesehatan dan lingkungan."

3) Gunakan alat bantu visual sederhana

Penting untuk menekankan tentang konsumsi makanan pokok yang cukup dan tidak berlebihan. Cukup untuk memberikan energi dan tenaga harian, tapi juga masih ada ruang untuk konsumsi sumber kelompok makanan lain, seperti lauk-pauk dan sayur/buah.

"Nasi putih dan ubi jalar memberi energi pada tubuh, tapi asupan makanan dengan zat pembangun yang mendukung imun tubuh itu penting dikonsumsi juga."

"Makan nasi putih boleh, tapi jangan berlebihan atau hanya dengan sambal, namun kurang lauk-pauk. Variasikan isi piring agar lebih lengkap dan seimbang supaya terhindar dari berbagai penyakit."

4) Kaitkan dengan manfaat nyata yang dirasakan tubuh

Gunakan bahasa yang mudah dipahami, seperti:

"Kalau makan nasi hampir satu piring, badan menjadi berat dan kurang produktif, tapi kalau dikonsumsi cukup dan ditambah lauk serta sayur/buah, akan lama dicerna tubuh sehingga dapat lebih kuat dan lebih mudah beraktivitas."

Catatan:

- Makanan pokok merupakan sumber energi yang baik, tetapi jika dikonsumsi berlebihan atau tidak diimbangi dengan protein hewani dan nabati dari lauk-pauk, serta vitamin dan mineral dari buah-buahan; tubuh dapat kekurangan asupan gizi harian untuk memperbaiki jaringan serta kurangnya perlindungan dari bakteri atau virus, serta paparan zat berbahaya dari lingkungan.
- Kombinasi pangan lokal sederhana dapat diterapkan dengan mudah, seperti mengombinasikan jagung pulut, kacang tanah, ikan asin, dan sayur daun kelor; telah memenuhi prinsip gizi seimbang jika jumlahnya cukup, tidak kurang maupun berlebihan.

- Pesan edukasi praktis terkait sayuran dan buah-buahan

"Konsumsi sayur dan buah setiap hari, bukan hanya lauk pelengkap "

Di Kabupaten Bone, konsumsi buah dan sayur sering kali hanya musiman, padahal sayur dan buah merupakan bagian penting dalam konsumsi gizi seimbang harian. Variasi dari kombinasi sayur dan buah sama pentingnya dengan takaran jumlah yang sebaiknya dikonsumsi.

Pola makan yang selalu dilengkapi sayur dan buah memiliki banyak manfaat, yaitu: menurunkan tekanan darah tinggi, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menurunkan risiko penyakit mata dan pencernaan, serta menjaga gula darah normal. Konsumsi sayur dan buah bahkan dapat mendukung penurunan berat badan karena membantu mencegah peningkatan gula darah yang dapat meningkatkan lapar.

Pesan inti

Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber kaya vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang penting untuk menjaga daya tahan tubuh, menurunkan berbagai risiko penyakit seperti darah tinggi, jantung, serta membantu menjaga gula darah dan pencernaan.

Pesan praktis untuk nakes dan kader:

- 1) **Tunjukkan piring gizi seimbang dengan proporsi $\frac{1}{2}$ piring berisi sayur dan buah sementara $\frac{1}{3}$ piring berisi makanan pokok. Ingatkan agar setiap kali makan terdapat setidaknya:**

"Setengah piring berisi sayur dan buah agar membantu menjaga kesehatan dan mencegah piring penuh dengan nasi putih yang tinggi energi tapi rendah vitamin dan mineral."

"Sayur bisa dari daun kelor yang mudah diperoleh dari kebun dapur, buah bisa pisang, pepaya, atau jambu biji sebagai pelengkap."

- 2) **Tekankan bahwa variasi sayur dan buah sama pentingnya dengan takaran jumlah yang dikonsumsi, berikan rekomendasi seperti:**

"Tidak ada satu pun sayur atau buah yang dapat memberikan semua asupan gizi yang dibutuhkan agar menjadi sehat, tubuh membutuhkan berbagai macam jenis sayur dan buah untuk menjaga kesehatan tubuh."

"Kalau piringmu isinya beragam dari berbagai sumber sehat, ada warna hijau dari sayuran, kuning dan oranye dari buah-buahan, itu artinya gizinya lengkap."

3) Ajak anak dan keluarga untuk memanfaatkan kebun dapur dengan menanam sayur dan buah lokal yang dapat mendukung asupan gizi harian. Berikan saran seperti:

"Tanam sayur dan buah lokal yang mudah panen, seperti: bayam, pisang, daun kelor, cabai, dll; sehingga dapat dipetik sewaktu-waktu dan menjadi supermarket gratis dari kebun di sekitar rumah."

"Sayuran dan buah tidak harus mahal, hasil panen kebun dapur di sekitar rumah juga dapat mendukung asupan vitamin dan mineral harian."

4) Berikan saran untuk meningkatkan asupan sayur dan buah sesuai kelompok umur.. Sampaikan bahwa:

"Untuk ibu hamil, menambah konsumsi sayur dan buah tidak hanya untuk mendukung imun dan menjaga kesehatan tubuh, tapi juga supaya anak nantinya suka makan sayur dan buah beragam karena telah terbiasa dari kandungan dan semasa kecilnya."

"Untuk mendorong anak agar suka makan sayur dan buah, orangtua perlu memberikan contoh dan juga mengajak anak membantu menyiapkan dan memasak makanan untuk menumbuhkan rasa memiliki dan menghargai sayur dan buah yang tersedia."

Sampaikan bahwa:

"Air saja tidak memiliki kandungan vitamin, mineral, dan serat yang cukup seperti sayuran lokal."

"Jika makan ikan rebus dan sayur bayam bening, perlu dipastikan bahwa jumlah sayur jika ditiriskan akan sebanyak porsi makanan pokok. Jika nasi sekepal tangan, maka sayur juga. Jangan lupa pastikan kombinasi sayur dan buah telah memenuhi setengah piring."

- Pesan edukasi praktis terkait variasi menu

"Variasi menu sesuai musim dan daya beli keluarga"

Karena mayoritas penduduk bekerja di sektor pertanian dan perkebunan, pola makan masyarakat masih banyak yang mengikuti musim tanam dan panen, terutama di sektor padi, jagung, dan hortikultura. Musim kemarau sering menyebabkan penurunan ketersediaan sayur-sayuran segar karena sebagian besar petani mengandalkan irigasi tradisional. Saat musim panen, pangan (khususnya beras dan jagung) memang melimpah, tetapi konsumsi keluarga sering kali menjadi tidak seimbang karena lebih banyak makanan pokok daripada sayur, protein hewani, atau lauk sumber protein lainnya.

Pesan inti

Menu sehat tetap bisa dibuat dengan memanfaatkan bahan pangan yang tersedia pada musim tersebut. Dengan perencanaan yang sederhana dan pemanfaatan pangan lokal sesuai musim, keluarga dapat menikmati makanan bergizi seimbang sepanjang tahun tanpa harus mengandalkan pangan mahal dari luar daerah.

Pesan praktis untuk nakes dan kader:

- 1) **Tekankan bahwa menu bergizi seimbang dapat disesuaikan dengan musim yang berlaku di Kabupaten Bone** dengan tetap memanfaatkan hasil panen sebaik-baiknya yang terdiri dari empat kelompok makanan, seperti makanan pokok, lauk, sayur, dan buah. Misalnya sampaikan bahwa:

"Saat musim hujan, biasanya banyak sayuran segar dari kebun yang bisa dipanen seperti kangkung, daun kelor, bayam, dan labu siam."

"Saat musim kemarau, bisa memanfaatkan pangan yang lebih tahan lama seperti jagung pulut, kacang-kacangan lokal, ikan kering, atau daun kelor."
- 2) **Diskusikan dan buat catatan terkait pangan lokal yang paling mudah didapatkan di tiap musim dengan keluarga**, lalu bantu mereka membuat daftar "menu musim hujan" dan "menu musim kemarau" yang sesuai dengan kondisi di Kabupaten Bone. Hal ini juga dapat disosialisasikan pada sesi edukasi gizi bersama masyarakat. Sampaikan seperti contoh berikut:

"Memilih sumber makanan bergizi seimbang yang sesuai musim dapat membantu mendukung ketahanan pangan dan mencegah kekurangan sumber pangan lokal yang penting untuk mendukung asupan gizi masyarakat."
- 3) **Prioritaskan kelompok rentan dalam anggota keluarga untuk konsumsi makanan padat gizi, seperti sumber protein hewani.** Tradisi terkait kebiasaan masyarakat yang mengutamakan makanan terbaik (misalnya protein hewani)

untuk ayah, perlu diperbaiki. Protein hewani lebih penting bagi ibu hamil, anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, ataupun lansia. Peran ayah dan ibu dalam pangan dan gizi keluarga sama pentingnya, sehingga ayah sebagai pembuat keputusan di rumah perlu memahami anggota keluarga mana yang asupan gizinya perlu diprioritaskan.

- 4) **Berikan pemahaman terkait teknik penyimpanan hasil kebun dapur agar dapat digunakan untuk jangka panjang;** misalnya dengan menjemur ikan, mengeringkan daun kelor, menyimpan jagung pipil kering, dll. Cara sederhana seperti penjemuran atau pengeringan dapat membantu menjaga ketersediaan makanan bergizi di sepanjang tahun.
- 5) **Tekankan bahwa menjaga ketahanan pangan bisa dilakukan dengan memilih sumber makanan yang dapat beradaptasi dengan iklim,** dapat dijelaskan seperti:

"Produksi pangan dapat naik turun akibat curah hujan, suhu ekstrem, dan bencana yang terus mengganggu pasokan pangan seperti padi dan jagung, maka perlu mempersiapkan metode alternatif untuk mitigasi dampak dari iklim kemarau panjang dengan penjemuran atau pengeringan sumber lauk-pauk."

"Tanam sumber pangan lokal yang tahan terhadap naik turunnya kondisi cuaca dan iklim namun tetap mendukung kebutuhan gizi, seperti menanam jagung, ubi kayu, dan daun kelor yang relatif tahan terhadap perubahan iklim."

Catatan:

- Penting untuk nakes agar membantu mencari alternatif pangan lain tanpa mengurangi keragaman asupan gizi harian.
- Misalnya, bila sayuran segar sulit didapat, dapat menggunakan sayuran kering atau umbi berwarna, seperti labu atau ubi sebagai sumber vitamin. Bila ikan sulit didapat, dapat diganti dengan telur ayam hasil ternak lokal dan kacang-kacangan lokal.
- Prioritaskan bahan pangan dari kebun dapur karena tanpa biaya dan bisa dipanen sesuai kebutuhan.

5.2. Mitos Lokal terkait Makanan dan Faktanya

Terdapat banyak kepercayaan adat maupun budaya lokal yang berhubungan dengan makanan, sehingga terbentuklah persepsi dan mitos terkait makanan di Kabupaten Bone. Hal ini menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pemilihan makanan dan pola makan mereka. Para pemberi edukasi gizi sebaiknya meluruskan mitos-mitos tersebut yang sering kali menjadi penghambat dalam konsumsi pangan lokal yang kaya gizi. Berikut contoh mitos dan fakta yang ada di masyarakat:

MITOS ATAU FAKTA ???



“Jangan makan cumi-cumi, nanti anaknya hitam”

MITOS!!

Faktanya, makanan laut lokal kaya protein, cumi-cumi mengandung berbagai vitamin dan mineral, seperti omega-3 dan vitamin B12 yang penting untuk perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan mendukung fungsi tubuh.



“Jangan makan banyak ikan nanti cacangan”

MITOS!!

Faktanya, ikan merupakan sumber pangan kaya protein, omega-3, vitamin D, dan mineral yang penting bagi tubuh. Risiko cacangan berasal dari ikan yang tidak dimasak dengan benar, bukan karena mengonsumsi ikan. Jika ikan dimasak hingga matang dan benar, parasit atau bakteri menjadi non-aktif sehingga aman serta padat gizi untuk dikonsumsi.



“Minumkan kopi pada bayi, biar tidak sampai kejang kalau demam”

MITOS!!

Faktanya, kopi mengandung kafein yang dapat menyebabkan jantung bayi berdebar kencang, gelisah, sulit tidur, dan mengganggu metabolisme tubuh yang belum sempurna. Jika meminumkan kopi pada bayi sebelum usia 6 bulan justru akan membahayakan saluran pencernaannya karena dapat mengakibatkan infeksi. Utamakan ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan tanpa asupan makanan atau minuman apapun lainnya. Selama menyusui hingga bayi berusia 2 tahun, usahakan agar ibu menyusui membantasi asupan kafein dari kopi atau teh maksimal 2 gelas per hari.



“Kalau sedang hamil jangan makan ikan nanti anaknya amis”

MITOS!!

Faktanya, tidak ada hubungan antara konsumsi ikan oleh ibu hamil dengan “amis” pada bayi. Justru, ikan kaya omega-3, protein, yodium, dan vitamin yang penting untuk perkembangan otak janin, kesehatan ibu, dan pertumbuhan bayi. Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi ikan yang dimasak matang dan menghindari ikan dengan kadar merkuri tinggi.



“Jangan makan kepiting, nanti anaknya jalannya merangkak”

MITOS!!

Faktanya, tidak ada hubungan antara konsumsi kepiting dengan kesulitan berjalan pada anak ataupun merangkak. Kepiting merupakan pangan lokal Bone yang kaya protein, zinc, vitamin B12, dan asam lemak omega-3 yang bermanfaat untuk pertumbuhan janin dan kesehatan ibu. Namun, keamanan makanan perlu dipastikan, seperti tingkat kematangannya terutama jika dikonsumsi ibu hamil.



“ASI menjadi basi atau tidak baik diberikan kepada bayi setelah ibu bepergian atau keluar rumah”

MITOS!!

Faktanya, ASI di dalam payudara ibu tidak menjadi basi hanya karena ibu bepergian atau keluar rumah. ASI selalu diproduksi dan disimpan secara alami di dalam tubuh ibu dalam kondisi aman dan siap diberikan kepada bayi kapan saja. Selama ibu dalam kondisi sehat, ASI tetap baik dan bermanfaat bagi bayi.



“Kolostrum (ASI pertama yang berwarna kekuningan) adalah ASI kotor, basi, atau bahkan berbahaya sehingga tidak diberikan kepada bayi”

MITOS!!

Faktanya, kolostrum adalah ASI pertama yang sangat kaya antibodi, protein, dan zat pelindung yang membantu melindungi bayi dari infeksi. Kolostrum sering disebut sebagai “imunisasi pertama” bagi bayi dan sangat penting diberikan sejak satu jam pertama setelah lahir.

5.3. Peran Kebun Dapur untuk Mendukung Gizi Keluarga

Mengaitkan langsung hasil panen kebun dapur (makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, buah) terhadap pemenuhan gizi keluarga.

Kebun Dapur sebagai Sumber Pangan dan Sumber Gizi Keluarga

1 Apa itu kebun dapur?

- Kebun dapur adalah kebun yang ditanami oleh tanaman yang bisa dijadikan sumber pangan keluarga.
- Lokasi kebun dapur umumnya di pekarangan atau dekat rumah sehingga dekat dengan dapur.
- Selain sumber pangan, kebun dapur juga dapat ditanami tanaman herbal untuk menjaga kesehatan atau mengobati penyakit sederhana.

2 Sumber gizi dari kebun dapur

Tujuan utama kebun dapur adalah memenuhi kebutuhan pangan keluarga. Karena itu, tanaman yang ditanam adalah yang disukai dan dibutuhkan untuk kebutuhan gizi keluarga. Kebutuhan gizi keluarga yang dapat dipenuhi dari kebun dapur yaitu:

- Makanan pokok**, sebagai sumber tenaga atau karbohidrat. Contohnya: Jagung, ubi jalar, ubi kayu/singkong, talas, labu.
- Lauk pauk**, sebagai sumber zat pembangun tubuh atau protein. Contohnya: Kacang-kacangan seperti kacang nasi, kacang tanah, buncis, kacang Panjang.
- Sayur-sayuran**, sebagai sumber vitamin, mineral dan serat. Contohnya: Sayuran hijau (bayam, kangkung, sawi, pokcoy); Sayuran merah/kuning (tomat, wortel, bunga turi merah, bayam merah); Sayuran lain (terong, labu siam, timun, pepaya muda)
- Buah**, sebagai sumber vitamin, mineral dan serat. Contohnya: Buah merah/kuning (jambu, semangka, pepaya, mangga); buah lain (kelengkeng, jeruk, pisang, jambu air, alpukat).

Tanaman Lainnya yang bisa ditanam di kebun dapur

- Bumbu dapur**. Contohnya: Cabe, bawang daun, kunyit, jahe, kemangi, daun sipa
- Tanaman obat/herbal**. Contohnya adalah: Sereh, kunyit, jahe, lengkuas, temulawak.

Kebun Dapur untuk Ketahanan Pangan Keluarga

Manfaat Kebun Dapur



Meningkatkan produksi pangan keluarga



Produksi pangan lebih beragam, aman, dan bergizi



Mengurangi biaya belanja makanan

Tips Membangun Kebun Dapur



Manfaatkan lahan di dekat rumah (pekarangan)



Pastikan cukup sinar matahari dan air



Menanam dengan sistem kebun campur



Mengganti jenis tanaman secara berkala (menyesuaikan musim)



Menggunakan pupuk organik dan kompos



Hindari menanam tanaman yang satu "famili" secara berdampingan



© Vickram Sombu/LandscapeAlliance

6. Panduan Praktis bagi Tenaga Kesehatan dan Kader

6.1. Panduan AKG

Penggunaan AKG digunakan sebagai acuan untuk memperkirakan jumlah asupan gizi harian yang dibutuhkan. AKG ini bukan angka pasti tapi sebagai acuan umum untuk memperkirakan kecukupan asupan dengan porsi seimbang yang sesuai kelompok umur.

Tabel 13. Panduan AKG



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA



GERMAS

TABEL ANGKA KECUKUPAN GIZI									
Angka Kecukupan Energi, Lemak, Karbohidrat, Natrium, Serat, dan Air	Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Lemak Total (g)	Karbohidrat (g)	Natrium (mg)	Serat (g)	Air (ml)
	Bayi/Anak								
	0-5 bulan ¹	6	60	550	31	59	120	0	700
	6-11 bulan	9	72	800	35	105	370	11	900
	1-3 tahun	13	92	1350	45	215	800	19	1150
	4-6 tahun	19	113	1400	50	220	900	20	1450
	7-9 tahun	27	130	1650	55	250	1000	23	1650
	Laki-Laki								
	10-12 tahun	36	145	2000	65	300	1300	28	1850
	13-15 tahun	50	163	2400	80	350	1500	34	2100
	16-18 tahun	60	168	2650	85	400	1700	37	2300
	19-29 tahun	60	168	2650	75	430	1500	37	2500
	30-49 tahun	60	166	2550	70	415	1500	36	2500
	50-64 tahun	60	166	2150	60	340	1300	30	2500
	65-80 tahun	58	164	1800	50	275	1100	25	1800
	80+ tahun	58	164	1600	45	235	1000	22	1600
	Perempuan								
	10-12 tahun	38	147	1900	65	280	1400	27	1850
	13-15 tahun	48	156	2050	70	300	1500	29	2100
	16-18 tahun	52	159	2100	70	300	1600	29	2150
	19-29 tahun	55	159	2250	65	360	1500	32	2350
	30-49 tahun	56	158	2150	60	340	1500	30	2350
	50-64 tahun	56	158	1800	50	280	1400	25	2350
	65-80 tahun	53	157	1550	45	230	1200	22	1550
	80+ tahun	53	157	1400	40	200	1000	20	1400

¹ Pemenuhan kebutuhan gizi bayi 0-5 bulan bersumber dari pemberian ASI Eksklusif

Sumber : PMK No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia

 p2ptm.kemkes.go.id

 @penyakittidakmenular.id

 @ptm_id

 +62 821-2590-0597

Sumber: <https://www.facebook.com/penyakittidakmenular.id>

Penyuluh dapat menekankan bahwa penggunaan AKG tidak untuk mempersulit kehidupan sehari-hari, namun justru akan memudahkan mereka memenuhi kebutuhan gizi harian yang cukup, tidak kurang maupun berlebih. Tekankan juga pentingnya pemanfaatan pangan lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau dalam keseharian.

“Utamakan agar isi piring beragam dan lengkap, bukan sekadar dengan banyaknya makanan. Pastikan ada sumber protein dari lauk-pauk, sumber vitamin dari sayur dan buah, serta sumber makanan pokok dengan porsi yang cukup menurut acuan AKG.”

6.2. Menyusun Menu Harian Keluarga dengan Pangan Lokal

Pemberian AKG tidak bermaksud untuk mempersulit kehidupan sehari-hari, karena menu bergizi seimbang itu sebenarnya mudah untuk dicapai. Prinsip utamanya adalah harus terpenuhinya empat kelompok makanan (makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah) setiap kali makan. Nakes dan kader dapat membantu keluarga merencanakan menu harian dengan pemanfaatan bahan pangan lokal yang tersedia di wilayah Bone, baik itu dari kebun, pasar, hasil ternak, ataupun olahan keluarga.

Berikut langkah praktis yang dapat diterapkan nakes dan kader untuk membimbing keluarga agar mampu membuat menu harian yang seimbang menggunakan pangan lokal Bone.

Alat bantu dapat berupa lembar satuan ataupun lembar balik yang merupakan gabungan dari berbagai alat bantu di bawah ini:

1. Kartu pangan lokal (Lampiran)

Kartu berisi gambar 50-60 jenis pangan lokal dari tiap kelompok makanan yang mudah diperoleh di Kabupaten Bone, seperti jagung pulut, ubi jalar, beras, ikan laut, daun-daun hijau seperti bayam, daun kelor, ataupun kacang-kacangan, serta buah musiman. Kartu ini dapat membantu keluarga agar mengenali bahan yang mudah ditemukan di sekitar mereka dan juga dapat mendukung kecukupan asupan gizi harian.

2. Contoh Isi Piring lokal

Piring contoh atau poster yang memperlihatkan proporsi makanan bergizi seimbang menggunakan bahan lokal dari Bone, misalnya porsi makanan pokok seperti beras, jagung pulut, lauk seperti ikan asin atau ikan laut segar, serta sayuran seperti kangkung, atau bayam.

3. Contoh *template* menu mingguan (Lampiran)

Lembar kerja kosong berisi kolom harian selama seminggu (7 hari) dengan waktu makan pagi, siang, malam, yang dapat diselingi makanan selingan di pagi hari ataupun sore hari. *Template* ini dapat digunakan keluarga untuk menyusun menu satu minggu dengan bahan lokal sesuai musim.



© Vickram Sombu/LandscapeAlliance

Langkah-langkah praktis:

1. Inventarisasi pangan keluarga di rumah

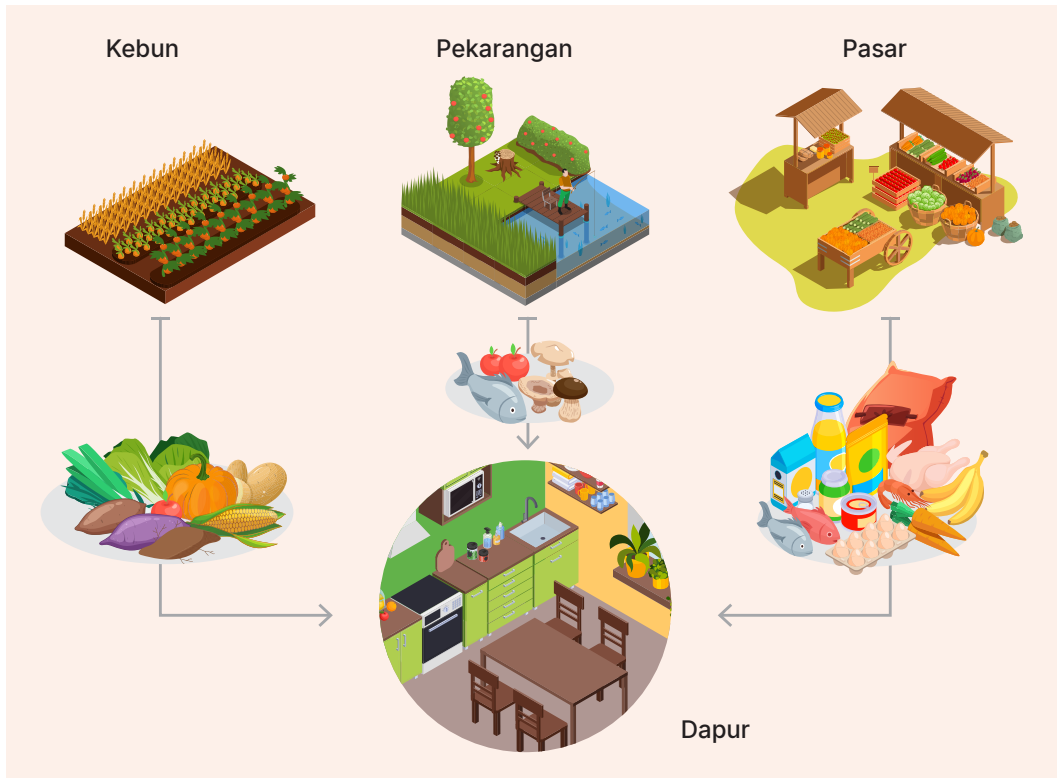
Bantu keluarga untuk melakukan pendataan seluruh pangan yang tersedia di sekitar rumah, termasuk hasil pekarangan atau kebun (seperti kelor, labu, ubi, singkong), pangan simpanan (seperti jagung kering, ikan asin, kelor kering), bahan segar dari pasar (seperti beras, ikan laut, telur), serta pangan liar atau buruan yang aman dikonsumsi. Perencanaan menu dapat dimulai dengan pemetaan sumber pangan yang ada sebelum membeli dari pasar terdekat. Tunjukkan Kartu Pangan Lokal untuk mempermudah pendataan.

2. Identifikasi kekuatan pangan lokal keluarga

Bantu keluarga mengenali pangan lokal yang dapat beradaptasi dengan iklim:

- Bernilai gizi tinggi (ikan, kelor, bayam, kacang-kacangan lokal)
- Mudah diperoleh sepanjang tahun atau mudah disimpan untuk cadangan saat cuaca ekstrem terjadi (jagung kering, kelor, singkong)
- Mudah dibudidayakan di kebun dapur

Nakes atau kader dapat mengkategorikan Kartu Pangan Lokal ke dalam empat kelompok berdasarkan **Isi Piringku**:



1. Makanan pokok (contoh: jagung pulut, nasi, ubi jalar, singkong, dll)
2. Lauk-pauk (contoh: ikan nila, ikan tongkol, ikan bawal, ikan asin, kepiting, cumi, kerang, telur ayam, kacang tanah, tahu, dll)
3. Sayur-sayuran (contoh: daun pakis, kacang panjang, terong, timun, gambas, bayam, sawi hijau, daun kelor, buncis, kacang bulareng, dan jenis sayur lokal lainnya)
4. Buah-buahan (contoh: pisang-pisangan lokal, jambu biji, buah naga, pepaya, dll)

Setelah itu nakes/kader dapat membantu keluarga menentukan kekuatan dan kelemahan sumber pangan tersebut, seperti:

- Kekuatan: *"Nah sekarang kita lihat ada berapa kartu yang Ibu punya di rumah, Ibu punya 5 kartu sayur, artinya ini kekuatan Ibu."*
- Kelemahan/tantangan: *"Sayangnya Ibu hanya punya 1 kartu lauk hewani, berarti ini perlu diatasi dan dicari alternatifnya."*

3. Prioritaskan anggota keluarga rentan

Nakes dan kader dapat membantu keluarga untuk mengidentifikasi anggota keluarga di rumah yang rentan, seperti termasuk baduta, balita, ibu hamil, remaja putri, dan lansia. Pastikan anggota keluarga yang rentan ini mengonsumsi protein hewani minimal satu kali sehari.

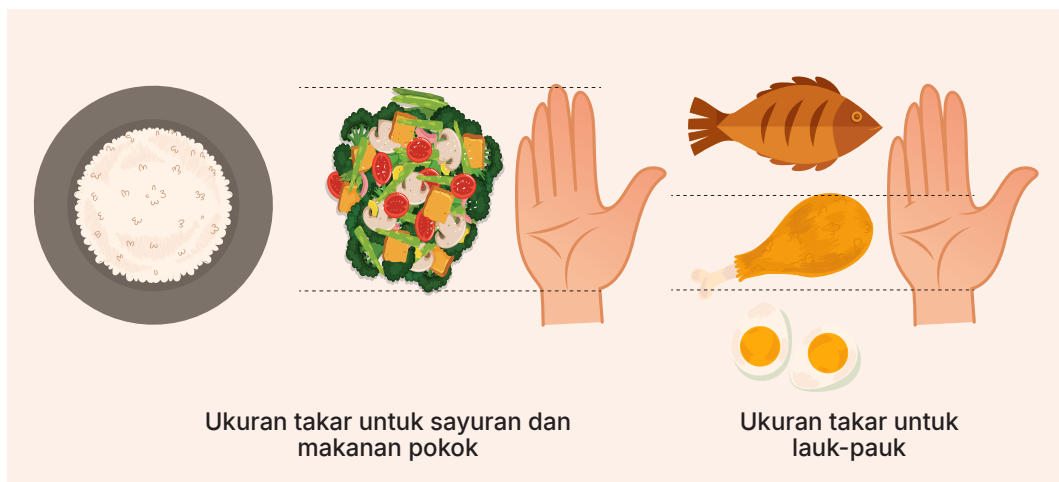
4. Penyesuaian porsi berdasarkan Isi Piringku lokal

Langkah ini bertujuan untuk melatih keluarga agar dapat membagi piring makan mereka tepat sesuai proporsi dengan melihat dan menggunakan alat ukur rumah tangga:

- Gunakan visualisasi **Isi Piringku**: Poster atau lembar balik dapat ditunjukkan sambil menjelaskan pembagiannya: $\frac{1}{2}$ piring untuk sayur buah, dan $\frac{1}{2}$ bagian piring untuk lauk-pauk dan makanan pokok.
- Minta keluarga mengambil piring makan yang biasa dipakai lalu membayangkan garis yang membagi piring jadi dua bagian. Tegaskan bahwa setengah piring harus terisi sayur dan buah.
- Jelaskan bahwa sayur idealnya memenuhi memenuhi $\frac{1}{3}$ piring, atau volumenya setara dengan makanan pokok. Gunakan contoh alat ukur yang sering digunakan, misalnya mangkuk yang biasa untuk jagung:

"Setelah pulang dari sini, coba terapkan Isi Piringku ketika sayur sama banyaknya dengan porsi jagung pulut atau nasi yang dimakan."

- Terangkan bahwa porsi lauk-pauk setara dengan setengah porsi makanan pokok. Untuk memudahkan dalam mengukur, protein hewani dapat digambarkan sebesar telapak tangan tanpa jari atau satu butir telur atau seekor ikan berukuran sedang.



Poin teknis penting untuk nakes/kader:

- Hindari penggunaan satuan unit yang menyulitkan, seperti gram atau kalori. Gunakan perbandingan volume dan bentuk menggunakan alat ukur rumah tangga.
- Penekanan setengah piring yang terisi sayur dan buah untuk mendukung keragaman asupan gizi, seimbangkan dengan jumlah makanan pokok dan lauk-pauk.

5. Variasikan dengan kombinasi penggantian sumber pangan lain

Gunakan Kartu Pangan Lokal Bone untuk memudahkan keluarga memahami kombinasi dan penggantian sumber kelompok pangan, misalnya:

- **Variasi energi**, dengan menawarkan kartu pangan pokok jagung pulut, ubi jalar, nasi, singkong, jagung kuning.

Pertanyaan pemantik: *"Kalau beras tiba-tiba habis atau sangat mahal, pakai sumber pangan apa agar tetap kenyang?"*

- **Variasi sayur musiman**, untuk meningkatkan konsumsi sayur: contohnya dengan menunjukkan kartu sayur adaptif iklim yang mudah ditanam, seperti labu kuning, terong, daun kelor, bayam, sawi hijau. Tekankan bahwa dalam seminggu, pastikan ikan atau telur termasuk minimal 3-4 hari di piring balita atau ibu hamil. Ikan laut yang mudah diperoleh jauh lebih baik daripada daging yang mahal.

Pertanyaan pemantik: *"Apa yang akan dilakukan untuk mencegah kehabisan pangan saat musim kemarau atau curah hujan tinggi?"*

- **Variasi protein**, untuk kombinasi protein seperti:

➤ Kacang merah + telur → sebagai contoh "duo protein sehat"

➤ Ikan laut + tahu → contoh "menu pertumbuhan balita"

Pertanyaan pemantik: *"Bagaimana Ibu/Bapak memastikan anak balita dan ibu hamil cukup asupan protein setiap minggunya?"*

6. Pengisian siklus menu mingguan

Gunakan formulir menu mingguan (Lampiran) agar dapat dilakukan pemetaan sumber pangan dalam seminggu untuk sarapan, makan siang, dan makan malam. Tekankan pentingnya variasi makanan meskipun berasal dari kelompok makanan yang sama. Contohnya adalah, jika hari senin lauk yang digunakan ikan kembung, besoknya gunakan telur atau tahu. Jika memungkinkan, variasikan bahan dari sumber pangan tiap tiga hari sekali dan hindari penggunaan lauk yang sama berturut-turut untuk memastikan asupan gizi seimbang yang cukup.

7. Monitor dan evaluasi

Setelah menu dicoba diterapkan selama dua minggu, nakes atau kader dapat melakukan kunjungan ke rumah/Posyandu untuk mengidentifikasi tantangan dalam penerapan menu dan memperbaiki siklus menu agar sesuai dengan daya beli dan keinginan keluarga.

6.3. Tips Komunikasi dalam Edukasi Gizi

Tips komunikasi dalam edukasi gizi di Posyandu/kegiatan masyarakat:

- Gunakan bahasa lokal atau daerah yang mudah dimengerti oleh penerima pesan, atau gunakan bahasa sehari-hari yang disesuaikan dengan usia dan karakteristik penerima pesan.
- Gunakan pendekatan komunikasi dua arah: Metode tanya jawab dan diskusi bersama dapat dipakai untuk membahas praktik penerapan Isi Piringku lokal. Ajak peserta untuk berperan aktif dalam menentukan sumber pangan yang dapat digunakan di rumah.
- Gunakan alat bantu media atau peraga: Visualisasi Isi Piringku lokal sangat penting digunakan saat edukasi gizi untuk memberikan gambaran proporsi kelompok makanan.
- Hindari pernyataan bernada menyalahkan dan jaga agar pesan terus bernuansa membangun: Berikan pesan solutif serta tidak menyalahkan penerima pesan.
- Manfaatkan kebun dapur sebagai salah satu tempat praktik edukasi gizi, dalam upaya memberikan contoh langsung terkait **Isi Piringku**.
- Masak bersama, jika memungkinkan, dan berbagi ide resep yang disukai masyarakat lokal.
- Gunakan pendekatan santai dan selipkan humor ringan untuk memudahkan pendekatan dengan penerima pesan.

Contoh kalimat dan cara penyampaian pesan:

- *"Pastikan isi piring beragam dan warna-warni agar tubuh tetap kuat dan sehat."*
- *"Makan nasi banyak tanpa lauk itu tinggi energi tapi rendah zat penguat yang berasal dari lauk-pauk serta sayur-mayur yang menyediakan vitamin mineral untuk daya tahan tubuh dan kesehatan."*
- *"Makanan yang paling baik adalah yang didapatkan dari sekitar, seperti kebun sendiri."*
- *"Ajak anak menanam, memanen, dan menyiapkan sayuran untuk meningkatkan semangat dan keinginan mereka mengonsumsi sayuran."*
- *"Batasi asupan gula (maksimal 4 sdm), garam (maksimal 1 sdt), dan minyak (maksimal 5 sdm) setiap harinya."*

6.4. Pesan Kunci untuk Ibu Hamil, Remaja Putri, Baduta, Balita, Lansia

Pesan utama per kelompok sasaran	
Kelompok sasaran	Pesan kunci
Ibu Hamil 	Pastikan ibu hamil mengonsumsi makanan tinggi energi dan tinggi protein yang bergizi seimbang, sertakan konsumsi TTD dan cukup minum air putih. Berikan sumber protein hewani setiap hari (ikan, telur, atau ayam) yang cukup untuk mencegah komplikasi kehamilan. Bantu luruskan mitos terkait makanan yang sering ditujukan pada ibu hamil.
Ibu Menyusui 	Diperlukan asupan protein lebih daripada saat hamil. Konsumsi dua jenis protein di setiap makan untuk memenuhi kebutuhan harian. Pastikan minum air mineral yang cukup untuk mendukung produksi ASI, sekitar 8-12 gelas atau 2-3 liter air per hari.
Baduta (0-23 bulan) 	Pastikan bayi mendapatkan ASI eksklusif sampai usia 6 bulan, kemudian dilanjutkan dengan makanan pendamping (MP)-ASI bergizi seimbang sambil tetap menyusui hingga usia dua tahun atau lebih. MP-ASI diberikan bertahap sesuai usia, mulai dari tekstur halus hingga makanan keluarga. Setiap kali makan, pastikan terdapat sumber protein hewani (telur, ikan, ayam, daging, atau hati) karena penting untuk pertumbuhan dan pencegahan <i>stunting</i> . Berikan makan sedikit tapi sering, jaga kebersihan makanan dan alat makan, serta pantau respons anak terhadap makanan baru. Batasi konsumsi gula dan garam, gunakan bumbu alami (bawang, daun salam, jahe) sebagai penguat rasa.
Balita (0-5 tahun) 	Berikan makanan keluarga dengan porsi kecil tapi sering, pastikan ada sayur/buah dan protein hewani di setiap waktu makan. Buat variasi makanan dengan berbagai warna alami yang menarik dari sumber makanan lokal dan modifikasi penampilan makanan agar anak tertarik makan. Ajak anak belajar untuk ikut mempersiapkan makanan bergizi seimbang di rumah untuk meningkatkan nafsu makan dan mereka belajar untuk menghargai makanan yang telah dibuat sendiri.
Remaja Putri 	Remaja yang sudah pubertas dan memasuki fase menstruasi, perlu didukung dengan asupan zat besi yang cukup dari protein hewani seperti ikan lokal, serta dikombinasikan dengan sayuran berwarna hijau seperti bayam. Pastikan konsumsi harian terdapat sumber hewani ditambah sumber nabati sebagai pelengkap.
Lansia 	Pilih lauk yang mudah dikunyah seperti ikan kukus dengan rendah gula, garam, dan lemak; agar asupan protein tidak kurang karena tekstur makanan yang sulit dicerna. Dukung kecukupan asupan protein setiap harinya.

1. Penerapan Panduan dan Kolaborasi Antarsektor

7.1. Tujuan dan Ruang Lingkup Penerapan

Penyusunan panduan praktis – **Isi Piringku** Lokal kabupaten Bone merupakan bagian dari kolaborasi antara CIFOR-ICRAF dan pemerintah Kabupaten Bone. Acuan ini diperuntukkan sebagai alat bantu edukasi gizi untuk para tenaga kesehatan dan kader dalam menjalankan tugas, terutama saat memberikan edukasi gizi praktis pada layanan primer (Posyandu, GERMAS, Puskesmas, dan ILP). Selain itu, panduan ini juga dapat diadaptasi oleh sektor lain yang membutuhkan pendalaman kegiatan edukasi gizi seimbang berbasis pangan lokal di berbagai kegiatan terkait, misalnya para penyuluh keluarga berencana (KB). Penerapan panduan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan penerapan prinsip gizi seimbang berbasis pangan lokal oleh masyarakat, berlaku sebagai rujukan edukasi praktis dalam komunikasi tentang gizi serta mendorong integrasi antarsektor agar pesan dapat diterapkan secara berkelanjutan.

7.2. Mekanisme Penerapan di Lapangan

Agar mudah digunakan, penerapan panduan dilakukan melalui beberapa langkah sederhana berikut:

1. Sosialisasi dan orientasi panduan

Mulailah dengan memperkenalkan isi panduan kepada tenaga kesehatan dan kader melalui pertemuan desa, pelatihan singkat, atau agenda GERMAS. Jelaskan isi panduan ini, misalnya tentang contoh menu lokal dan visual piring makan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.

2. Integrasi dalam kegiatan rutin

Integrasikan panduan ini dalam kegiatan masyarakat, seperti Posyandu, penyuluhan gizi, penyuluhan keluarga berencana, dan layanan keluarga sehat di ILP.

Contoh penerapan:

- Menggunakan gambar **Isi Piringku** Lokal dan pesan-pesan kunci dalam edukasi ibu hamil dan balita.
- Di Posyandu, gunakan lembar balik dengan informasi penting dari panduan **Isi Piringku** berbasis pangan lokal.

- Menyisipkan pesan kunci seperti “Protein tidak harus mahal” atau “Ikan itu kaya gizi, pilihlah ikan sebagai sumber protein hewanimu” saat konseling gizi.

3. Pemanfaatan media dan dokumentasi

Satukan buklet bersama media edukasi lain (poster, lembar balik, alat permainan edukatif). Catat dan dokumentasikan praktik baik dari kader dan nakes lain sebagai bahan pembelajaran antarPosyandu atau layanan primer lain.

4. Evaluasi dan pembelajaran sederhana

Lakukan pemantauan sederhana mengenai perubahan pola makan keluarga atau peningkatan penggunaan pangan lokal. Langkah ini dapat dilakukan misalnya pada sesi kunjungan Posyandu berikutnya atau kunjungan ke rumah warga.

7.3. Peran dan Kontribusi Lintas Perangkat Daerah

Proses penyempurnaan dan penerapan panduan ini diperkuat melalui kerja sama lintas-sektor di tingkat kabupaten maupun desa. Tiap instansi memiliki peran dan dukungan berbeda namun saling melengkapi. Tabel 19 merupakan contoh peran dan bentuk dukungan yang dapat diberikan dari beberapa instansi terkait.

Tips Kolaborasi:

Gunakan acuan **Isi Piringku** lokal sebagai pesan bersama lintas-sektor; lakukan pertemuan rutin untuk menyelaraskan kegiatan agar dapat mendukung penggunaan **Isi Piringku** lokal, integrasikan dalam kegiatan rutin (GERMAS, Kampung KB, pelatihan kader, lomba kebun dapur); dan dokumentasikan praktik baik dari desa untuk replikasi ke wilayah lain.

Melalui kolaborasi lintas-sektor yang sederhana namun konsisten, buku **Panduan Isi Piringku Lokal Kabupaten Bone** ini diharapkan mampu menjadi media edukasi yang kontekstual, mudah diterapkan, dan berkelanjutan; untuk mendorong perbaikan pola konsumsi masyarakat serta memperkuat ketahanan pangan keluarga. Panduan ini sekaligus menjadi rujukan bersama bagi tenaga kesehatan, kader, dan Organisasi Perangkat Daerah (OPD) terkait dalam memperkuat edukasi gizi berbasis pangan lokal dan mendukung percepatan penurunan *stunting* dan berat badan berlebih di Kabupaten Bone.

Tabel 14. Contoh kolaborasi lintas-sektor untuk mendukung keberhasilan program

Instansi/OPD	Peran lapangan	Bentuk dukungan
Dinas Kesehatan (Dinkes)	Penggerak utama penerapan panduan di Posyandu, Puskesmas, dan kegiatan GERMAS atau ILP.	1. Melatih nakes dan kader, menyediakan materi edukasi, dan melakukan pendampingan; 2. Bagian perencanaan dapat memetakan kegiatan pelatihan dan penerapan di lapangan, kolaborasi dengan dinas terkait seperti Dinas Pendidikan untuk implementasi kantin sehat berbasis pangan lokal di sekolah; 3. Edukasi satuan pelayanan pemenuhan gizi (SPPG) sebagai acuan pembuatan menu Makanan Bergizi Gratis (MBG).
Dinas Ketahanan Pangan (DKP)	Edukasi sumber dan konsumsi seluruh kelompok pangan lokal (sumber karbohidrat, protein, lemak, dst) dalam mendukung penyusunan menu B2SA.	Integrasi dalam kampanye diversifikasi pangan lokal, sosialisasi B2SA, B2SA Goes to School, dan Bimbingan Teknis B2SA.
Dinas Perikanan	Penguatan edukasi konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani yang bergizi, mudah didapat, dan terjangkau keluarga di Kabupaten Bone; mendorong potensi budidaya ikan sederhana secara mandiri di sekitar rumah.	1. Menghubungkan keluarga dengan sumber ikan lokal terjangkau; 2. Mendorong GEMARI (gerakan makan ikan) untuk berkolaborasi dengan Dinas Pendidikan agar dapat menjangkau promosi di sekolah-sekolah; 3. Mendorong pasokan ikan yang cukup untuk masyarakat di Kabupaten Bone; 4. Kolaborasi dengan dinas terkait untuk mendukung pasar pangan lokal dalam upaya memastikan stok dan kesediaan.
Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (P2KB)	Penguatan edukasi gizi dalam kegiatan penyuluhan keluarga.	Adaptasi pesan panduan dalam kegiatan kampung KB dan penyuluhan keluarga.
PERSAGI	Pembina dan pengembang profesi melalui pelatihan dan pendidikan.	Sosialisasi penggunaan panduan Isi Piringku berbasis pangan lokal di komunitas profesi ahli gizi.
Dinas Peternakan	Edukasi konsumsi daging dan telur sumber protein hewani dari hasil ternak lokal; mendorong upaya ternak mandiri keluarga.	Sosialisasi pangan hasil ternak lokal yang dapat mendukung implementasi Isi Piringku lokal.

Sumber: Penulis

8. Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE)

Pada bagian ini, terdapat beragam media KIE yang dapat digunakan dan telah dikembangkan oleh tim Land4Lives. Media KIE ini merupakan alat visual yang praktis untuk digunakan nakes dan kader saat melakukan edukasi gizi dengan acuan **Isi Piringku** lokal, baik itu di layanan primer maupun skala komunitas. Penggunaan media ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman para peserta dan membuat sesi menjadi lebih interaktif. Nakes atau kader diharapkan dapat menyiapkan dan memanfaatkan media visual ini secara optimal, dapat digunakan dalam bentuk cetak, alat peraga, maupun konten digital; untuk mendukung proses konseling atau edukasi gizi. Semua leaflet, poster dan infografis diambil dari publikasi ICRAF dan dapat diunduh secara gratis di link yang sudah tersedia di website: Land4lives - Lahan Untuk Kehidupan (<https://lahanuntukkehidupan.id>).

8.1. Infografis Isi Piringku Lokal

Infografis adalah media visual yang efektif menyampaikan data kompleks secara lebih sederhana. Informasi tersebut mencakup panduan kebutuhan gizi dan anjuran pengolahan makanan.



8.2. Poster dan Leaflet Praktis untuk Masyarakat

Poster dan leaflet Pangan Lokalku Gizi Sehatku



Poster Keluarga Tahan Pangan



Penggunaan poster dan leaflet dapat mendukung peningkatan pengetahuan dan kesadaran yang efektif sekaligus mudah digunakan di Puskesmas, Posyandu, ataupun kegiatan komunitas lainnya. Format media ini juga mudah dibawa pulang sebagai acuan keluarga di rumah.

- Leaflet B2SA dan **Isi Piringku**
- Poster kelompok makanan dan sumber pangan lokal
- Poster keluarga tahan pangan

8.3. Konten Digital Sederhana untuk Media Sosial (*barcode/tautan*)



Dalam era digital sekarang ini, keberadaan konten digital seperti video pendek cukup penting untuk menjangkau segmen kelompok umur yang memiliki literasi digital yang baik dan dapat memfasilitasi pembelajaran jarak jauh. Video pendek dapat ditayangkan di Puskesmas, Posyandu, ataupun sekolah saat dilakukan penyuluhan; oleh karena itu para nakes dan kader didorong untuk memanfaatkan konten ini sebagai alat bantu edukasi.

Pesan praktis: Nakes dapat memindai *QR code* dan membagikan video ini ke berbagai pihak.

8.4. Permainan Edukasi dalam Kegiatan Kampanye Komunitas

Permainan serta berbagai aktivitas kampanye komunitas dirancang untuk mengubah edukasi gizi yang sebelumnya bersifat satu arah menjadi kegiatan yang interaktif dan mudah diingat. Melalui pendekatan permainan ini, nakes dan kader dapat memfasilitasi pembelajaran yang lebih partisipatif dalam sesi Posyandu maupun layanan primer atau pertemuan dengan komunitas.

Tersedia dua alat bantu visual interaktif yang dapat dimanfaatkan sebagai permainan maupun latihan kelompok

1. Isi piringku interaktif

Nakes menggunakan visual piring yang terbagi empat ini untuk melatih pemahaman masyarakat secara langsung. Piring ini menjadi wadah visual untuk diskusi mengenai proporsi makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, dan buah-buahan. Cara ini memberi kesempatan kepada individu untuk melakukan simulasi pengambilan keputusan sebagai upaya untuk mendorong perubahan perilaku positif sebelum menerapkannya di kehidupan nyata.

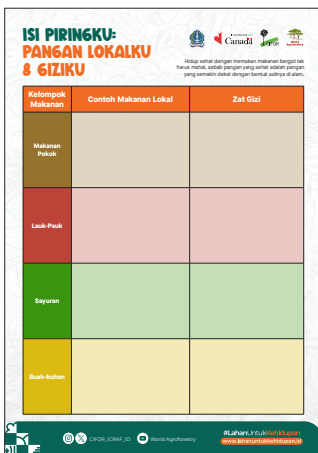
Cara bermain:

Nakes dapat meminta peserta untuk menempelkan kartu pangan lokal (yang sudah disiapkan sebelumnya) ke kuadran yang tepat di piring besar tersebut, untuk mengecek pemahaman mereka tentang pembagian kelompok pangan.



2. Tabel “Isi Piringku: Pangan Lokalku dan Giziku”

Tabel kosong ini dapat digunakan sebagai lembar kerja untuk kegiatan diskusi atau kerja kelompok. Permainan edukasi ini menjadi sarana untuk mengenal beragam jenis makanan berikut manfaatnya bagi tubuh untuk meningkatkan pengetahuan gizi para peserta.



Cara bermain:

Peserta diminta mengisi bagian kelompok makanan serta contoh pangan lokal berdasarkan bahan yang mereka tanam, panen, atau beli sehari-hari. Setelah itu, nakes memandu dialog untuk membantu peserta melengkapi kolom zat gizi yang terkandung dalam setiap makanan. Aktivitas ini membantu peserta memahami kualitas gizi dari pangan lokal yang mudah diakses dan mendorong perubahan perilaku untuk memilih konsumsi makanan yang lebih bergizi.

Sesi ini akan memberikan pengalaman yang aktif dan menyenangkan sekaligus meningkatkan motivasi para peserta untuk berpartisipasi dalam sesi penyuluhan, ketimbang sekadar mendengarkan ceramah. Lewat permainan interaktif dan kolaboratif, diharapkan akan mendorong komunikasi, kerja sama, dan empati para peserta yang kemudian akan membangun dukungan komunitas menuju program yang lebih berdampak dan berkelanjutan.

Referensi

- Abu-Saad K dan Fraser D. 2010. Maternal Nutrition and Birth Outcomes. *Epidemiologic Reviews* 32(1): 5–25. <https://doi.org/10.1093/EPIREV/MXQ001>
- Amarya S, Singh K, Sabharwal M. 2015. Changes during Aging and Their association with Malnutrition. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics* 6(3): 78–84. <https://doi.org/10.1016/J.JCGG.2015.05.003>
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Bone. 2025. Tabel Statistik Kependudukan dan Migrasi. <https://bonekab.bps.go.id/id/statistics-table/3/V1ZSbFRUY3ITbFpEYTNsVWNGcDZjek53YkhsNFFUMDkjMw==/jumlah-penduduk-laju-pertumbuhan-penduduk--distribusi-persentase-penduduk--kepadatan-penduduk--rasio-jenis-kelamin-penduduk-menurut-kecamatan-di-kabupaten-bone--2022.html?year=2025>
- Benson AE, Shatzel JJ, Ryan KS, Hedges MA, Martens K, Aslan JE, Lo JO. 2022. The Incidence, Complications, and Treatment of Iron Deficiency in Pregnancy. *European Journal of Haematology* 109(6): 633–642. <https://doi.org/10.1111/EJH.13870>
- Bone.go.id. 2025. Pemkab Bone sabet penghargaan bergengsi di hari jadi Sulsel 2025. Diakses 15 Januari 2026. <https://bone.go.id/2025/10/19/pemkab-bone-sabet-tiga-penghargaan-bergengsi-di-hari-jadi-sulsel-2025/>
- Cates JE, Unger HW, Briand V, Fievet N, Valea I, Tinto H, D'Alessandr U, Landis SH, Adu-Afarwuah S, Dewey KG, dkk. 2017. Malaria, Malnutrition, and Birthweight: A Meta-Analysis Using Individual Participant Data. *PLoS Medicine* 14(8). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PMED.1002373>
- Center for Disease Control and Prevention. 2025. About Handwashing | Clean Hands | CDC. <https://www.cdc.gov/clean-hands/about/index.html>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI. <https://drive.google.com/file/d/0ByNVq5MFhBMEd0Q3X3hiV3kzMFk/view?resourcekey=0-OzP8BC3J8oJW0nKOWn8LyQ>

- Direktorat Jenderal Farmasi dan Alat Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2025. 6 Langkah Mencuci Tangan. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI. <https://farmalkes.kemkes.go.id/unduh/6-langkah-mencuci-tangan/>
- Food Standards Australia New Zealand (FSANZ). (2025). Australian Food Composition Database (AFCD), Release 3.0: Millet, uncooked (Public Food Key F005692). <https://www.foodstandards.gov.au/science-data/food-nutrient-databases/afcd/search>
- Fortuna BD dan Lusiana B. 2024a. Kandungan gizi pada Pangan Lokal - DAS Walanae Hilir, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Bogor, Indonesia: World Agroforestry (ICRAF) Indonesia Program.
- Fortuna BD dan Lusiana B. 2024b. Kandungan gizi pada Pangan Lokal - DAS Walanae Hulu, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Bogor, Indonesia: World Agroforestry (ICRAF) Indonesia Program.
- Hanson MA, Bardsley A, De-Regil LM, Moore SE, Oken E, Poston L, Ma RC, McAuliffe F M, Maleta K, Purandare CN, dkk. 2015. The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) Recommendations on Adolescent, Preconception, and Maternal Nutrition: "Think Nutrition First." International Journal of Gynaecology and Obstetrics: The Official Organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics, 131 Suppl 4(S4). [https://doi.org/10.1016/S0020-7292\(15\)30034-5](https://doi.org/10.1016/S0020-7292(15)30034-5)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Buku Foto Makanan. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Laporan Nasional Riskesdas 2018 [National Report of 2018 Basic Health Research]. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Indonesia Health Survey 2023. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. Survey Status Gizi Indonesia - dalam Angka. <https://drive.google.com/file/d/1FmhMtFsElv0I95YNGqsoKy5xJh-m-gIM/view>
- Pemerintah Kabupaten Bone. 2026. *Kabupaten Bone duduki 5 besar produksi beras tertinggi di Indonesia*. Diakses 17 Januari 2026. <https://bone.go.id/2025/10/29/kabupaten-bone-duduki-5-besar-produksi-beras-tertinggi-di-indonesia/>

- Penyakit tidak menular Indonesia. 2024. Laman facebook P2PTM Kemenkes RI. <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=775520727940826&set=a.222256963267208&id=100064487180787>
- Stewart CP, Iannotti L, Dewey KG, Michaelsen KF, Onyango AW. 2013. Contextualising Complementary Feeding in a Broader Framework for Stunting Prevention. *Maternal & Child Nutrition* 9 Suppl 2(Suppl 2): 27–45. <https://doi.org/10.1111/MCN.12088>
- UNICEF/WHO/World Bank Group. 2025. Levels and Trends in Child Malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates. New York/Jenewa/ Washington D.C.: UNICEF/WHO/World Bank Group. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/a0aad785-4ff8-43d7-bdf9-be6c9a221e8e/content>
- WHO (World Health Organization). 2025. WHO Child Growth Standards. Jenewa: WHO. https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards?utm_source=chatgpt.com
- Wyka J, Biernat J, Mikołajczak J, Piotrowska E. 2012. Assessment of Dietary Intake and Nutritional Status (MNA) in Polish Free-Living Elderly People from Rural Environments. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 54(1): 44–49. <https://doi.org/10.1016/J.ARCHGER.2011.02.00>

Lampiran

1. Daftar pangan lokal beserta kandungan gizi makro & mikro



2. Variasi menu 3 hari



3. Template menu gizi seimbang seminggu



4. List peserta workshop

Daftar Kandungan Gizi Makanan – Kabupaten Bone

Kelompok pangan	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Makanan Pokok	Nasi putih	3 centong nasi	150	270	4,5	0,5	59,7	85,1	0,3	0,60	0,90	0,00		
	Nasi goreng	1 piring	150	414	3,8	20,8	51,6	73,5	0,3	0,52	0,78	0,62		
	Ubi jalar putih goreng	1 potong	75	105	0,4	2,9	19,4	73,4	3,8	0,47	0,19	2,12		
	Ubi jalar kuning goreng	1 potong	75	134	0,5	2,9	23,7	68,4	4,0	0,38	0,19	124,84		
	Ubi jalar ungu goreng	1 potong	75	141	0,7	4,0	25,6	66,9	2,9	0,00	0,00	95,00		
	Sukun goreng	1 potong	60	111	0,9	4,7	13,6	37,5	0,8	0,89	0,06	2,91		
	Jagung pulut rebus	1/3 tongkol	125	168	4,1	2,2	32,8	5,0	1,4					
	Perkedel jagung	1 potong	50	115	2,2	4,5	17,8	18,8	0,0	1,08	0,87	139,19		
	• Barobbo • Jagung manis (25 sdm) • Kangkung (2 sdm) • Bayam (2 sdm) • Selederi • Ayam suwir (1 sdm)	1 mangkuk besar	284	182	6,0	6,0	29,0	192,4	0,9	1,11	2,23	212,23	0,00	0,07

[illegible]

Kelompok pangan	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Protein nabati	Sayur kacang merah (dengan labu kuning)	1 mangkuk	100	119	7,2	1,5	20,0	60,9	0,0	2,45	1,30	79,24		
	Tempe balado	3 sdm	45	145	8,6	12,0	3,6	21,6	0,0	1,30	0,95	5,79		
	Kacang goreng	2 genggam	20	113	5,1	8,9	5,1	0,6	0,5	0,82	0,00	0,00		
	Tahu balado	2 potong besar	90	116	9,1	8,6	2,9	79,7	0,1	3,87	1,23	99,19		
	• Tahu isi • Tahu • Bihun • Kol • Wortel	1 potong besar	78	126	3,6	6,4	15,4	46,6	0,2	2,27	0,62	320,17		
	Sayur kacang hijau (dengan daun kelor)	1 mangkuk	108	127	8,3	1,2	21,4	41,6	0,0	4,88	1,03	278,67		
	Kacang tanah rebus	2 genggam	20	44	2,1	3,6	1,6	12,4	0,2	0,38	0,44	0,00		
	Ikan lajang/ layang rebus/ masak	1 potong sedang	40	38	7,0	0,9	0,0	35,2	0,0	0,88	0,00	0,00		0,09
	Ikan cakalang rebus/masak	1 potong bagian badan	60	83	15,3	0,5	4,3	56,9	0,0	2,26	0,00	0,00		0,27
	Ikan bandeng rebus/masak	1 potong bagian badan	40	54	8,8	2,1	0,0	32,6	0,0	0,88	0,00	1,54		0,04
Protein hewani	Ikan tongkol rebus/masak	1 potong bagian badan	60	78	10,7	1,2	6,2	58,3	0,0	1,33	0,00	0,00		0,14

Kelompok pangan	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Protein hewani	Ikan banjar rebus/masak	1 potong bagian badan	60	59	10,2	0,5	2,5	38,8	0,0	3,85	0,32	5,46		0,17
	Ikan gabus rebus/masak	1 potong bagian badan	70	49	10,0	0,3	1,6	49,0	0,0	0,06	0,25	0,00		0,07
	Ikan manangi rebus/masak	1 ekor kecil	65	59	10,9	1,5	0,7	54,3	0,0	0,68	0,00	6,00		0,12
	Ikan sunu merah rebus/masak	1 ekor kecil	40	58	6,9	1,8	3,5	0,0	39,3	0,62	0,31			0,09
	Ikan lajang goreng	1 potong sedang	40	34	6,4	0,8	0,0	32,0	0,0	0,80	0,00	0,53		0,09
	Ikan cakalang goreng	1 potong bagian badan	60	64	11,8	0,4	3,3	43,8	0,0	1,74	0,00	0,00		0,27
	Ikan bandeng goreng	1 potong bagian badan	40	49	8,0	1,9	0,0	29,6	0,0	0,80	0,00	1,40		0,04
	Ikan lure goreng	2 sdm	20	34	6,7	0,6	0,0	7,6	0,0	0,72	0,00	0,00		0,16
	Ikan mujair goreng	1 ekor sedang	40	166	18,8	9,6	0,0	17,9	0,0	0,36	0,08	0,00		0,08
	Ikan katombong goreng	1 potong bagian badan	60	159	13,1	11,3	1,4	0,0	44,0	0,49	0,68	279,99		0,19
	Ikan nila goreng	1 ekor kecil	40	106	7,3	8,4	1,0	29,6	0,0	0,24	0,22	230,14		0,06
	Ikan beten goreng	2 ekor kecil	50	172	15,4	12,0	1,0	15,8	0	0,48	0,00	299,97		0,11
	Ikan biji Nangka goreng	1 ekor sedang	47	116	10,4	8,3	0,2	35,1	0,0	0,27	0,65	261,37		0,09

Kelompok pangan	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Protein hewani	Ikan banjar goreng	1 potong bagian badan	60	169	11,2	12,4	2,8	42,3	0,0	4,20	0,35	365,94		0,18
	Ikan kakap goreng	1 potong bagian badan	50	119	10,1	8,5	0,0	38,8	0,0	0,50	0,00	248,17		0,09
	Ikan balana goreng	1 ekor sedang	41	113	7,1	9,6	0,1	30,7	0,0	0,77	0,62	253,76		0,18
	Ikan bawal goreng	1 potong bagian ekor	50	122	9,4	9,5	0,0	38,7	0,0	0,99	0,15	263,02		
	Ikan mas goreng	1 ekor kecil	40	96	6,4	7,8	0,0	32,0	0,0	0,80	0,44	212,65		
	Telur ayam goreng	1 butir	60	151	9,8	11,6	0,8	37,1	0,0	1,50	0,00	0,00	0,80	0,04
	Telur bebek goreng	1 butir	60	181	12,0	14,2	0,0	33,1	0,0	5,52	0,00	0,00		
	Ikan tembang bakar	1 ekor sedang	52	127	5,8	11,0	1,0	29,1	0,0	1,28	0,83	7,91		0,09
	Ikan mangali bakar	1 ekor kecil	80	121	11,6	7,7	1,7	62,6	0,0	1,32	0,86	7,91		0,12
	Lele bakar	1 ekor besar	70	134	9,9	10,3	1,0	50,8	0,0	0,78	0,26	7,91		0,08
	Ikan lure kering goreng	4 sdm	40	89	9,4	5,6	0,0	10,6	0,0	1,01	0,00	143,18		0,16
	Ikan pengkang kering, goreng	1 potong fillet ukuran sedang	40	148	17,2	8,9	0,0	5,6	0,0	1,72	0,78	145,45		0,10

Kelompok pangan	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Protein hewani	Ikan lure asin, goreng	3 sdm	45	194	15,0	14,6	0,0	0,0	0,0	1,62				
	Ikan betet asin, goreng	1 ekor	24	157	9,7	13,0	0,0	0,0	0,0	0,19		0,00		
	Ikan kering (asin) sinrik, goreng	1/2 ekor	30	84	10,8	4,2	1,0	8,4	0,0	0,24	0,29	111,44		0,06
	Bungo asin, goreng	1-2 ekor sedang	40	118	12,8	7,2	0,7	11,2	0,0	1,28	1,57	145,45		0,15
	Ikan Boli, goreng	1 potong bag badan	40	122	12,9	7,9	0,0	11,2	0,0	1,29	0,58	147,71		0,07
	Ikan asin pengkang, goreng	1 ekor fillet	60	182	19,4	11,8	0,0	16,8	0,0	1,94	0,87	221,56		0,11
	Gammi-gammi Ikan teri kering asin	2 sdm	21	112	3,6	10,0	2,2	5,7	0,0	0,61	0,01	297,67		0,90
	Telur ayam rebus	1 butir	60	92	7,4	6,5	0,4	44,6	0,0	1,80	0,60	2,20	0,80	0,44
	Ikan teri tumis	4 sdm	40	73	3,6	5,9	1,4	27,7	0,0	1,35	0,07	163,63		
	Udang goreng	5 ekor sedang	50	158	12,0	12,1	0,1	42,8	0,0	4,56	0,00	0,74	0,70	
Sayur	Bening bayam	1 mangkok	100	18	1,0	0,4	3,2	104,0	0,8	3,85	0,00	494,82		
	Bening rebung	1 mangkok	100	25	0,8	0,1	5,3	93,3	9,7	0,50	0,00	1,67		
	Bening Daun Kelor	3 sendok sayur	45	27	2,7	0,4	4,5	36,1	0,4	0,95	0,27	297,90		
	Bening Buah kelor	1 mangkok	100	18	1,0	0,4	3,2	104,0	0,8	3,85	0,00	494,82		
	Bening Pepaya Muda	1 mangkok	100	31	2,2	0,3	6,5	80,6	1,7	0,63	0,00	115,80		

Kelompok pangan	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Sayur	Bening Daun Kacang Bulareng	1 mangkok	100	26	1,9	0,1	4,4	83,1	1,9	0,36	0,00	0,00		
	Bening Jantung pisang	1 mangkok	100	26	1,0	0,2	5,7	72,2	2,6	0,08	0,00	26,80		
	Bening Sawi hijau	1 mangkok	100	31	2,5	0,3	4,4	101,4	2,8	3,19	0,00	374,37		
	Bening Labu siam	1 mangkok	100	27	0,5	0,1	6,0	83,1	5,6	0,45	0,00	7,20		
	Bening Daun katuk	3 sendok sayur	45	29	3,2	0,5	4,9	40,1	0,7	1,73	0,00	755,04		
	Bening Oyong	1 mangkok	100	17	0,7	0,2	3,7	85,1	1,2	0,81	0,00	2,55		
	Bening kol	1 mangkok	100	24	2,3	0,6	4,0	102,4	0,0	3,52	0,00	331,10		
	Bening Daun ubi	1 mangkok	100	37	2,2	0,2	6,6	70,0	3,8	0,64	0,00	13,73		
	Pakis bening	1 mangkok	100	31	3,6	0,3	5,5	69,4	1,6	1,84	0,00	216,67		
	Bening Jagung pulut	1 mangkok	100	149	3,6	2,0	29,1	4,4	1,2	0,00	0,00	0,00		
	Tumis Kangkung	3 sendok makan	30	63	0,8	6,6	0,9	21,5	0,5	0,54	0,00	112,86		
	Tumis sawi hijau	3 sendok makan	45	63	0,8	6,1	1,4	32,4	0,9	1,02	0,00	119,50		
	Tumis kacang panjang	3 sendok makan	45	88	0,8	8,7	1,9	33,3	1,0	0,22	0,00	7,57		
	Tumis labu kuning	3 sendok makan	45	72	0,7	6,0	3,9	33,9	1,1	0,27	0,00	102,38		
	Tumis kol	3 sendok makan	30	44	0,3	4,1	2,1	23,5	0,3	0,26	0,00	164,60		
	Tumis buncis	3 sendok makan	30	29	0,4	2,3	2,0	33,5	0,8	0,14	0,00	2,77		

Kelompok pangan	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Sayur	Tumis terong	3 potong	45	56	0,4	6,0	0,6	33,9	0,3	0,39	0,00	50,45		
	Tumis sawi putih	3 sdm	50	50	0,3	5,4	0,5	30,9	0,3	0,35	0,03	207,18		
	Tumis pepaya muda	3 sendok makan	30	30	0,8	2,2	1,8	33,4	0,8	0,14	0,00	0,00		
	Sambal (dengan minyak goreng)	1 sdm	15	24	0,5	1,5	2,2	14,3	0,1	0,26	0,07	67,08		
	Sayur sop (wortel, kol, bihun, jagung)	1 mangkok	103	83	1,6	1,5	16,4	49,2	0,7	0,61	0,39	143,34		
	Sayur santan (terong, labu kuning, kentang)	1 mangkuk	107	55	1,7	1,3	9,5	86,8	1,7	0,55	0,61	80,75		
	• Gado-gado • Bayam (2 sdm) • Wortel (2 sdm) • Kol (2 sdm) • Kacang Panjang (2 sdm) • Kacang tanah (saus) (3 sdm)	1 piring kecil	100	111	4,4	1,0	58,1	41,1	1,5	1,53	0,90			
	Terong goreng	5 potong	90	69	0,8	5,6	4,1	69,5	1,6	0,30	0,08	171,65		
	Terong bakar	1 buah	132	76	1,3	5,2	6,3	106,6	2,4	0,46	0,12	160,33		
	Capcai (buncis, udang, wortel, sosis)	1 mangkuk kecil	124	175	9,2	12,8	7,0	99,1	0,5	2,46	0,79	606,88	0,40	0,35

Kelompok pangan	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Buah	Pisang susu	1 buah sedang	80	79	1,0	0,2	20,5	57,7	3,4	0,72	0,00	5,73		
	Pisang beranga	1 buah sedang	100	127	2,1	0,3	31,1	66,3	11,7	0,3	0,3			
	Mangga	1/2 buah sedang	125	65	0,9	0,0	15,4	108,3	2,0	1,25	0,00	65,83		
	Nangka	1 buah sedang	30	32	0,4	0,1	8,3	21,0	1,1	0,27	0,00	7,45		
	Jambu air	3 buah sedang	84	4	0,5	0,2	8,9	65,8	1,6	0,83	0,08	11,59		
	Jeruk bali	1 buah (juring)	60	29	0,4	0,1	7,4	51,8	0,5	0,30	0,00	3,30		
	Buah naga	1 potong sedang	80	69	0,6	0,8	8,7	69,3	2,6	0,40	0,32			
	Pepaya	1 potong besar	100	43	0,5	0,3	10,8	88,1	1,7	0,25	0,08	47,00		
	Jambu biji	1 buah sedang	200	98	1,8	0,6	24,4	172,0	4,8	2,20	0,60	45,00		
	Kelapa muda	1 potong	30	20	0,3	0,3	4,2	25,0	0,0	0,30	0,12			

URT: Ukuran Rumah Tangga, **kkal:** kilokalori, **P:** Protein, **L:** Lemak, **KH:** Karbohidrat, **g:** gram, **mg:** miligram, **mcg:** mikrogram, **RE:** retinol ekuivalen



Variasi Menu Hari #1

Makan pagi													
Menu	URT	Berat URT (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Ubi rebus	1 buah besar	200	194	0,8	0,8	45,4	171,2	8,8	1,10	0,44	4,40	0,00	0,00
Urap (toge, sawi putih, kacang panjang, kacang tunggak)	3 sendok makan	45	48	1,1	3,2	4,1	25,1	0,2	0,58	0,42	10,91	0,00	0,00
Ikan kannasa (sinrilik)	1 sdm	15	42	5,4	2,1	0,5	4,2	0,0	0,12	0,15	55,72	0,00	0,06
Pisang	1 buah	100	108	1,0	0,8	24,3	72,9	1,9	0,20	0,20	6,00	0,00	0,00
Total			392	8,3	6,9	74,3	273,4	10,9	2,00	1,21	77,03	0,00	0,06
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			18,2%	13,8%	11,5%	21,9%	11,6%	36,3%	11,1%	15,1%	12,8%	0,0%	5,5%

Makan siang													
Menu	URT	Berat URT (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Nasi	2 centong	100	180	3,0	0,3	39,8	56,7	0,2	0,40	0,60	0,00	0,00	0,00
Sayur bening (terong, kacang panjang, jagung manis, bayam)	1 mangkuk kecil	120	38	1,5	1,2	6,3	67,6	1,4	0,92	0,28	109,70	0,00	0,00
Ikan teri gammi-gammi sambal	4 sdm	40	224	7,3	20,0	4,3	11,4	0,0	1,22	0,03	595,34	0,00	0,90
Tempe goreng	1 potong	30	105	7,4	8,0	3,1	11,0	1,3	1,47	0,75	0,00	0,00	0,00
Pepaya	1 potong panjang	90	39	0,5	0,3	9,7	79,3	1,5	0,23	0,07	42,30	0,00	0,00
Total			586	19,6	29,8	63,3	226,0	4,4	4,23	1,73	747,34	0,00	0,90
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			27,3%	32,7%	49,7%	18,6%	9,6%	14,8%	23,5%	21,6%	124,6%	0,0%	81,8%

Makan malam													
Menu	URT	Berat URT (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Nasi	2 centong	100	180	3,0	0,3	39,8	56,7	0,2	0,40	0,60	0,00	0,00	0,00
Pepes udang tahu	1 bungkus daun pisang/ 5 ekor udang dan 2 sdm tahu	140	97	11,4	2,3	8	83,4	0,3	5,4	0,94	127,99	0,00	0,18
Tempe balado	3 sdm	45	145	8,6	12	3,6	21,6	0	1,3	0,95	5,79	0,00	0,00
Tumis kangkung	5 sendok makan	50	105	1,333	11	1,5	35,833	0,833	0,9	0	188,1	0,00	0,00
Mangga	1/2 buah	125	65	0,9	0	15,4	108,3	2	1,25	0	65,83	0,00	0,00
Total			592	25,2	25,6	68,3	305,9	3,3	9,25	2,49	387,71	0,00	0,18
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			27,5%	42,1%	42,7%	20,1%	13,0%	11,1%	51,4%	31,1%	64,6%	0,0%	16,4%

Total sehari	1570	53,2	62,3	205,9	805,3	18,7	15,48	5,43	1212,08	0,00	1,14
AKG	2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG	73,0%	88,6%	103,9%	60,5%	34,3%	62,2%	86,0%	67,9%	202,0%	0,0%	103,6%

*Catatan: URT: Ukuran Rumah Tangga, kkal: kilokalori, P: Protein, L: Lemak, KH: Karbohidrat, g: gram, mg: milligram, mcg: mikrogram, RE: retinol ekuivalen, AKG: Angka Kecukupan Gizi.



Variasi Menu Hari #2

Makan pagi													
Menu	URT	Berat URT (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Nasi	2 centong	100	180	3,0	0,3	39,8	56,7	0,2	0,40	0,60	0,00	0,00	0,00
Telur rebus	1 butir	60	92	7,4	6,5	0,4	44,6	0,0	1,80	0,60	2,20	0,80	0,44
Sayur bening (daun kelor, kacang hijau)	1 mangkuk kecil	100	101	6,0	2,7	13,8	60,2	3,4	2,70	1,60	236,81	0,00	0,00
Pisang	1 buah	100	108	1,0	0,8	24,3	72,9	1,9	0,20	0,20	6,00	0,00	0,00
Total			481	17,4	10,3	78,3	234,4	5,5	5,10	3,00	245,01	0,80	0,44
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			22,4%	29,0%	17,2%	23,0%	10,0%	18,3%	28,3%	37,5%	40,8%	20,0%	40,0%

Makan siang													
Menu	URT	Berat URT (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Nasi	2 centong	100	180	3,0	0,3	39,8	56,7	0,2	0,40	0,60	0,00	0,00	0,00
Ikan mas goreng	1 ekor sedang	80	153,6	10,2	12,5	0,0	51,2	0,0	1,28	0,70	340,24	0,00	0,00
Posso' terung (sambel terong)	5 sdm	80	45	1,3	2,3	5,0	73,2	1,5	0,48	0,14	19,52	0,00	0,00
Tahu goreng	2 buah sedang	100	92	7,8	6,8	2,0	61,8	0,0	3,28	1,04	0,00	0,00	0,00
Jambu biji	1 buah sedang	160	98	1,8	0,6	24,4	172,0	4,8	2,20	0,30	4,50	0,00	0,00
Total			569	24,1	22,5	71,2	414,9	6,5	7,64	2,78	364,26	0,00	0,00
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			26,4%	40,2%	37,5%	20,9%	17,7%	21,7%	42,4%	34,8%	60,7%	0,0%	0,0%

Makan malam													
Menu	URT	Berat URT (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Binte/milu siram	1 mangkuk kecil	100	147	3,4	3,9	24,6	27,4	0,8	0,67	0,12	72,61	0,00	0,00
Ikan lajang pindang goreng	1 ekor sedang	60	116	14,4	6,1	0,0	28,8	0,0	1,44	0,00	145,45	0,00	0,09
Tempe goreng	1 potong besar	50	175	12,3	13,3	5,2	18,4	2,1	2,45	1,25	0,00	0,00	0,00
Sambel	3 sdm	45	72	1,5	4,5	6,6	42,9	0,3	0,78	0,21	201,24	0,00	0,00
Tumis pepaya muda	3 sendok makan	30	30	0,8	2,2	1,8	33,4	0,8	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
Buah naga	1 potong sedang	80	69	0,6	0,8	8,7	69,3	2,6	0,40	0,32	0,00	0,00	0,00
Total			609	33,0	30,8	46,9	220,2	6,6	5,88	1,90	419,30	0,00	0,09
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			28,3%	55,0%	51,3%	13,8%	9,4%	22,0%	32,7%	23,8%	69,9%	0,0%	8,2%

Total sehari	1659	74,54	63,65	196,40	869,57	18,60	7,68	1028,57	0,80	0,53
AKG	2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG	77,1%	124,2%	106,1%	57,8%	37,0%	62,0%	96,1%	171,4%	20,0%	48,2%

*Catatan: URT: Ukuran Rumah Tangga, kkal: kilokalori, P: Protein, L: Lemak, KH: Karbohidrat, g: gram, mg: milligram, mcg: mikrogram, RE: retinol ekuivalen, AKG: Angka Kecukupan Gizi.



Variasi Menu Hari #3

Makan pagi													
Menu	URT	Berat URT (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Barobbo (jagung pulut, rebung, kacang panjang, udang)	1 mangkuk sedang	150	190	4,8	2,5	37,1	17,4	1,8	0,07	0,06	2,14	0,00	0,00
	Daun ubi rebus	100	37	2,2	0,2	6,6	70,0	3,8	0,64	0,00	13,73	0,00	0,00
Tahu goreng	2 buah sedang	100	92	7,8	6,8	2,0	61,8	0,0	3,28	1,04	0,00	0,00	0,00
Tongkol kuah kuning	1 potong bagian badan	60	78	10,7	1,2	6,2	58,3	0,0	1,33	0,00	0,00	0,00	0,14
Pisang	1 buah	100	108	1,0	0,8	24,3	72,9	1,9	0,20	0,20	6,00	0,00	0,00
Total			505	26,5	11,5	76,2	280,4	7,5	5,52	1,30	21,87	0,00	0,14
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			23,5%	44,2%	19,2%	22,4%	11,9%	24,9%	30,7%	16,3%	3,6%	0,0%	12,7%

Makan siang													
Menu	URT	Berat URT (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (mcg RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Nasi	2 centong	100	180	3,0	0,3	39,8	56,7	0,2	0,4	0,60	0,00	0,00	0,00
Udang goreng	5 ekor sedang	50	158	12,0	12,1	0,1	42,8	0,0	4,6	0,00	0,74	0,70	0,00
Tahu balado	2 potong besar	90	116	9,1	8,6	2,9	79,7	0,1	3,9	1,23	99,19	0,00	0,00
Cah kangkung	5 sendok makan	50	105	1,3	11,0	1,5	35,8	0,8	0,9	0,00	188,10	0,00	0,00
Pepaya	1 potong panjang	90	39	0,5	0,3	9,7	79,3	1,5	0,2	0,07	42,30	0,00	0,00
Total			598	25,9	32,3	54,0	294,4	2,7	10,0	1,90	330,33	0,70	0,00
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,0	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			27,8%	43,1%	53,8%	15,9%	12,5%	8,9%	55,3%	23,8%	55,1%	17,5%	0,0%

Menu	URT	Berat URT (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	V'it A (mcg RE)	V'it B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Nasi	2 centong	100	180	3,0	0,3	39,8	56,7	0,2	0,40	0,60	0,00	0,00	0,00
Bening jantung pisang kacang ijo	1 mangkuk	100	61	4,3	0,3	11,0	70,9	2,1	0,68	1,32	16,35	0,00	0,00
Tempe balado	3 sdm	45	145	8,6	12	3,6	21,6	0	1,3	0,95	5,79	0,00	0,00
Ikan tongkol goreng	1 potong bagian badan	60	163	7,9	12,7	4,6	43,0	0,0	0,98	0,92	359,98	0,00	0,14
Jambu air	3 buah sedang	84	35	0,5	0,2	8,9	65,8	1,6	0,83	0,08	69,55	0,00	0,00
Total			584	24,3	25,5	67,9	258,0	3,9	4,19	3,87	451,67	0,00	0,14
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			27,2%	40,5%	42,6%	20,0%	11,0%	13,0%	23,3%	48,4%	75,3%	0,0%	12,7%

Total sehari	1687	76,7	69,3	198,1	832,8	14,0	19,67	7,07	803,87	0,70	0,28
AKG	2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG	78,5%	127,8%	115,6%	58,3%	35,4%	46,8%	109,3%	88,4%	134,0%	17,5%	25,5%

***Catatan:** URT: Ukuran Rumah Tangga, kkal: kilokalori, P: Protein, L: Lemak, KH: Karbohidrat, g: gram, mg: milligram, mcg: mikrogram, RE: retinol ekuivalen, AKG: Angka Kecukupan Gizi.

TEMPLATE:

Rencana Siklus Menu Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal

Gunakan lembar kerja ini untuk mendampingi masyarakat dalam menyusun menu harian yang seimbang. Pastikan setiap kolom diisi dengan langkah-langkah berikut:

- 1. Kolom “Kelompok Pangan”:** Isi kolom ini dengan nama masakan yang akan dikonsumsi, diikuti dengan keterangan pangan di dalam kurung jika terbuat dari beberapa bahan pangan, contoh: “Singkong rebus”; “Sayur bening (terong, kacang panjang, jagung manis, bayam)”, dll).
- 2. Kolom “Ukuran/Porsi”:** Tuliskan jumlah yang akan dimakan menggunakan takaran rumah tangga yang mudah diingat, seperti “1 centong”, “1 potong sedang”, atau “1 mangkok”. Jika perlu, sertakan perbandingan visual sederhana (misal: “sebesar kepalan tangan orang dewasa”).
- 3. Prinsip Isi Piringku:** Dalam setiap sesi makan (Pagi/Siang/Malam), pastikan keempat kelompok pangan (Makanan Pokok, Lauk, Sayur, dan Buah) terisi. Jika suatu kelompok pangan tidak tersedia, edukasikan alternatif pangan lokal terdekat dengan nilai gizi yang setara.

Catatan untuk Tenaga Kesehatan:

Sebelum masyarakat mengisi lembar ini, pastikan Anda telah menjelaskan konsep dasar yang tercantum dalam panduan, khususnya di bagian bab “6.2. Menyusun Menu Harian Keluarga dengan Pangan Lokal”. Saat mendampingi pengisian, gunakan lembar ini sebagai alat bantu visual untuk mendiskusikan apakah menu yang mereka susun sudah memenuhi keberagaman gizi atau belum.

Hari	Waktu	Kelompok Pangan	Ukuran/porsi
Senin	Sarapan	Makanan Pokok:	
		Lauk:	
		Sayur:	
		Buah:	
	Makan siang	Makanan Pokok:	
		Lauk:	
		Sayur:	
		Buah:	
	Makan malam	Makanan Pokok:	
		Lauk:	
		Sayur:	
		Buah:	

Format yang sama digunakan untuk setiap hari selama 7 hari. Template lengkap selama 7 hari dalam format yang dapat diunduh dan dicetak tersedia melalui *QR code* berikut:



Daftar Peserta Isi Piringku Kabupaten Bone

Kegiatan: Mini Lokakarya Penyusunan Panduan Isi Piringku Lokal Kabupaten Bone

Hari/Tanggal: Kamis-Jum'at/20-21 November 2025

Lokasi: Helios Hotel

No	Nama Lengkap	L/P	Nama instansi/ lembaga	Jabatan/ posisi di instansi/lembaga
1	Alfiansyah, S.Tr.Gz.	L	Persagi	Pengelola gizi
2	Ir. Hj. Fadriani, M.Si.	P	Dinas Peternakan	Kabid Prasarana dan Sarana Peternakan
3	Husnaeny	P	Dinas Kesehatan	Staf Bidang Kesehatan Masyarakat, Pelaksanaan Program Gizi
4	A. Tenri Ajeng	P	DP2KB	Pengelola data
5	Hamdiana	P	Persagi	Ketua Persagi
6	Amir Said	L	DKP	Kabid Bidang Konsumsi dan Penganekaragaman Pangan
7	Rosmini	P	DKP	Analisis Ketahanan Pangan
8	Andi Santiana, S.P.	P	DKP	Staf Bidang Konsumsi dan Penganekaragaman Pangan
9	Santi Jawati	P	DKP	Staf Bidang Konsumsi dan Penganekaragaman Pangan
10	A. Zulkifly M.	L	Bappeda	Kabid PPM
11	Abidin	L	DP2KB	Kabid Pengendalian Penduduk
12	Muhammad Arwin, S.Gz.	L	Persagi	Anggota
13	Nurwahidah	P	Dinas Perikanan	Kasubag program
14	Andi Ratu Tri Syahrani	P	PPKMI	Koordinator
15	Marsuki	L	PPKMI	Ketua
16	Chaerul Saleh	L	PPKMI	Wakil Ketua
17	Resti Faosyiyah	P	DTPHP	Staf
18	Hj. Kartini Abbas	P	Dinas Kesehatan	Kabid Kesehatan Masyarakat
19	Musliadi	L	DTPHP	Kasubag Program dan Perencanaan
20	Fachriyani	P	Persagi	Nutrisionis
21	Eko Darmawan	L	PPKMI	Anggota
22	Suwarni Hasyim	P	Dinas Kesehatan	Staf
23	Faridah Tahir	P	Dinas Kesehatan	Tim Kerja Promkes dan Pemberdayaan Masyarakat

Daftar Peserta Isi Piringku Kabupaten Bone

Kegiatan: Lokakarya dan Uji Coba Panduan Praktis Isi Piringku Lokal Kabupaten Bone

Hari/ Tanggal: Senin-Selasa/22-23 Desember 2025

Lokasi: Novena Hotel

No	Nama Lengkap	L/P	Nama instansi/ lembaga	Jabatan/ posisi di instansi/lembaga
1	Marsuki	L	PPPKMI	Ketua
2	Kartini Abbas	P	Dinkes	Kabid Kesmas
3	Faridah Tahir	P	Dinkes	Promkes
4	Suwarni Hasyim	P	Dinkes	Promkes
5	Riseri Miling	P	Dinkes	Prog. Gizi
6	Hamdiana	P	Persagi	Ketua
7	Yusuf	L	Dinkes	Kadis
8	A. Tenri Ajeng	P	DP2KB	Staf Dalduk
9	A. Dwi	P	DKP	Analisis Pangan
10	H. Andi Akmal Pasluddin, S.P., M.M	P	Pemda Kab. Bone	Wakil Bupati
11	Hj. Maya Damayanti Andi Akmal	L	TP PKK Kab. Bone	Wakil Ketua
12	Ealdryani, S.Gz.	P	UPT Puskesmas Pattiro Mampu	Pel. Gizi
13	Elyawati, A.Mg.	P	UPT PKM Taretta	Pel. Gizi
14	Herlinawati, SKM.	P	UPT PKM Palakka	Pel. Gizi
15	Muhammadr Arwin, S.Gz.	L	Persagi	Anggota
16	Ernawati, SKM	P	UPT PKM Tellu Siattinge	Pel. Promkes
17	Meriati, A.Md	P	UPT PKM Mare	Pel. Gizi
18	Asfira Cahyani Amd. Keb.	P	UPT PKM Koppe	Pel. Promkes
19	Hartati, SKM, M.Kes.	P	UPT PKM Awangpone	Pel. Promkes
20	Harmiati, AMG	P	UPT PKM Tunreng Tellue	Pel. Gizi
21	Vitra Yuliana, SKM	P	UPT PKM Dua Boccoe	Pel. Promkes
22	Sudarni, Amd.	P	UPT PKM Gaya Baru	Pel. Gizi
23	Nur Islamiyah, S.Tr., Gz. Dietisien	P	UPT PKM Ajangale	Pel. Gizi
24	Misbawati, SKM.	P	UPT PKM Sibulue	Pel. Promkes
25	Yuyukarmila, S.Tr., Gz.	P	UPT PKM Lappariaja	Pel. Gizi
26	Nur Intan Hidayati, S.Gz.	P	UPT PKM Kahu	Pel. Gizi
27	Nurul Aulia Aslan, S.Tr. Gz.	P	UPT PKM Bontocani	Pel. Gizi
28	Hj. Nuraeni, AMG.	P	UPT PKM Salomekko	Pel. Gizi
29	Suherni Sulaeman, AMG.	P	UPT PKM Ponre	Pel. Gizi
30	Khofifah Akbar, SKM., M.kes.	P	PPPKMI dan Dinkes	Anggota dan Promkes
31	Gusti Verawati, SKM., MKM.	P	PPPKMI dan Dinkes	Wakil sekretaris dan Promkes
32	Fausia, SKM.	P	UPT PKM Biru	Pel. Gizi
33	Fachriyani	P	Persagi	Anggota
34	Husnaeny	P	Dinkes	P. Program Gizi
35	Ihmar Mahir, SKM., M.kes.	P	PPPKMI	Anggota
36	ST. Faridah, S.ST.	P	UPT PKM Barebbo	Pel. Gizi

No	Nama Lengkap	L/P	Nama instansi/ lembaga	Jabatan/ posisi di instansi/lembaga
37	A. Ratu Tria Syahrani	P	UPT PKM Ulaweng	Pel. Promkes
38	Huniyah Zainal, SKM.	P	UPT PKM Cina	Pel. Promkes
39	Lani Angraini, SKM.	P	UPT PKM Sumaling	Pel. Promkes
40	Ridawati, SKM., M.Kes.	P	UPT PKM Tonra	Pel. Promkes
41	Sugiana Wanti, S.Gz.	P	UPT PKM Tanabatue	Pel. Gizi
42	Sahri, SKM.	P	UPT PKM Libureng	Pel. Promkes
43	Marwah, SKM.	P	UPT PKM Palakka Kahu	Pel. Promkes
44	Mulanawati, SKM.	P	UPT PKM Kading	Pel. Promkes
45	Arianti Aras, SKM.	P	UPT PKM Lamuru	Pel. Promkes
46	Zulkarnain Jufri, SKM.	L	UPT PKM Patimpeng	Pel. Promkes
47	Eki Darmawan Rudi, SKM	L	UPT PKM Bajoe	Pel. Promkes
48	Suryani, S.Gz.	P	UPT PKM Lamurukung	Pel. Gizi
49	Renny Yulisari, S.Gz.	P	UPT PKM Kajuara	Pel. Gizi
50	Sumarni, S.Tr., Gz.	P	UPT PKM Cenrana	Pel. Gizi
51	Alfiansyah, S.Tr., Gz.	L	Persagi	Anggota
52	Chaerul Saleh, SKM.	L	UPT PKM Timurung	Pel. Promkes
53	Hj. Rahmawati, SKM.	P	UPT PKM Usa	Pel. Promkes
54	Rostania, Amd.	P	UPT PKM Pacing	Pel. Gizi
55	St. Asiah Yaqub, S.kep., Ns.	P	UPT PKM Lonrong	Pel. Promkes
56	Nuraqidah, STP., M.Si.	P	PKK Pokja III	Anggota
57	Abidin	L	DP2KB	Kabid Dalduk
58	Anugrah	P	DPMD	Kabid
59	A. Zulkifli M	L	Bappeda	Kabid
60	A. Irma Syahrani	P	UPT PKM Watampone	Pel. Gizi
61	Amiruddin	L	DTPHP	Kabid
62	Akifah Akhas	P	Bappeda	Kabid
63	H. Ikhwan Djufri	L	DKP	Kabid
64	Yusuf	L	Bappeda	Kaban
65	Kiki Faradilla	P	PKK Kec. Kajuara	Anggota
66	Hj. Fadriani	P	Dinas Peternakan	Kabid
67	Rezqi Istiqamah	P	Desa Ancu	Pendamping desa
68	Musliadi	L	DTPHP	Kabid
69	Amir Said	L	DKP	Kabid
70	A. Rachmawati Rauf	L	PKK Kec. Tellusiattinge	Anggota
71	Aisyah, S.E.	P	DP2KB	PKB
72	Eviani	P	PKK Kec. TR. Barat	Anggota
73	Hardinanah, SKM.	P	DP2KB	PKB
74	A. Nurazizah Basry	P	DP2KB	PKB
75	Fadilariani	P	DP2KB	PKB
76	Muh. Rezki S	L	PKK Kec. Lappariaja	Anggota
77	Maryani	P	PKK Kec. Barebbo	Anggota
78	Sanawiyah, S.Sos.	P	PKK Kec. TR. Timur	Anggota

No	Nama Lengkap	L/P	Nama instansi/ lembaga	Jabatan/ posisi di instansi/lembaga
79	Andi Nurlaela Safitri	P	Desa Bellu	Pendamping desa
80	Bayduri, S.ST.	P	Desa Gona	Pendamping desa
81	Afwadi Ahmad	L	Desa Kajuaara	Pendamping desa
82	Kasmir	L	Desa Awolagading	Pendamping desa
83	St. Dahariani Jumadia A	P	DP2KB	PKB
84	Mardiana	P	DP2KB	Kader PPKBD
85	Haslinda	P	DP2KB	PKB
86	Andi Rabihatun Nurul Chashari	P	DP2KB	Kader KB
87	Kasmah	P	Desa Panyili	Pendamping desa
88	Harianti	P	Desa Carebbu	Pendamping desa
89	Islawati Isra	P	Desa Abbumpungeng	Pendamping desa
90	Rosmini	P	DKP	Analisis Pangan
91	Zakina Fauzi Alamudi	P	Ke. Pancaitana	Pendamping desa
92	Nasriah, S.H.	P	DP2KB	PKB
93	Marlina	P	DP2KB	Kader KB
94	A. Aqsa Fatahullah	L	Desa Arasoe	Pendamping desa
95	Sudarmi	P	Desa Usa	Pendamping desa
96	Mastura, S.Pd.	P	DP2KB	PKB
97	Ritha Kamsuri	P	DP2KB	Kader KB
98	Suwarnita S	P	DP2KB	Kader KB
99	Darna, S.Pd.	P	PKK Kec. Kahu	Anggota
100	Nur Wahidah	P	Dinas Perikanan	Kasubag program
101	Surtina	P	Desa Unra	Pendamping desa
102	St. Kherinnisa	P	Kel. Macope	Pendamping desa
103	Alfina dwi Putri	P	Kel. Tanete Harapan	Pendamping desa
104	Jusmawati	P	DP2KB	Kader KB
105	Sunarti	P	PKK Kec. Palakka	Anggota
106	Andi Sorayasari	P	Kel. Awangtangka	Pendamping desa
107	Rosmala Dewi	P	DP2KB	Kader KB
108	Suarni, S.E.	P	Desa Walenreng	Pendamping desa
109	Bdn. Hj. Usmayanti, S.ST., MKM.	P	PKK Kec. Cenrana	Anggota
110	A. Ivana, S.Sos.	P	PKK Kec. T Riattang	Sekretaris
111	Siti Fatimah Z. R	P	BKKBN	Staff
112	Sry Mulyana, S.Pd.	P	PKK Kec. Bontocani	Anggota
113	A. Nadiah Khairunnisa, S.Tr. IP.	P	Bappeda	Pelaksana
114	Ilham	L	Kodeindonesia	Reporter
115	Agustapa	L	Pantaunesia	Redaktur
116	A. Hasanuddin Pale	L	Wartasuslail	Ka Biro
117	Adri	P	Ujungpenamedia.com	Biro
118	Warda	L	Bonewanuaku	Reporter
119	Yusuf	L	Radar Bone	Redaktur



In partnership with
Canada



**LANDSCAPE
ALLIANCE**
Kiprah CIFOR & ICRAF

#LahanUntukKehidupan
www.lahanuntukkehidupan.id

Sustainable Landscapes for Climate-Resilient Livelihoods (Land4Lives) in Indonesia atau #lahanuntukkehidupan adalah proyek lima tahun yang didanai oleh Global Affairs Canada, untuk meningkatkan tata kelola bentang alam, ketahanan pangan, kesetaraan gender, dan perubahan iklim. Proyek dilaksanakan di Provinsi Sulawesi Selatan, Sumatera Selatan, dan Nusa Tenggara Timur yang dipimpin oleh World Agroforestry (ICRAF) Indonesia.

CIFOR-ICRAF Program Indonesia

Jl. CIFOR, Situ Gede, Sindang Barang | Bogor 16115 [PO Box 161 Bogor 16001] Indonesia

Tel: (+62) 251 8625 415 | Email: cifor-icraf-indonesia@cifor-icraf.org

www.cifor-icraf.org/locations/asia/indonesia