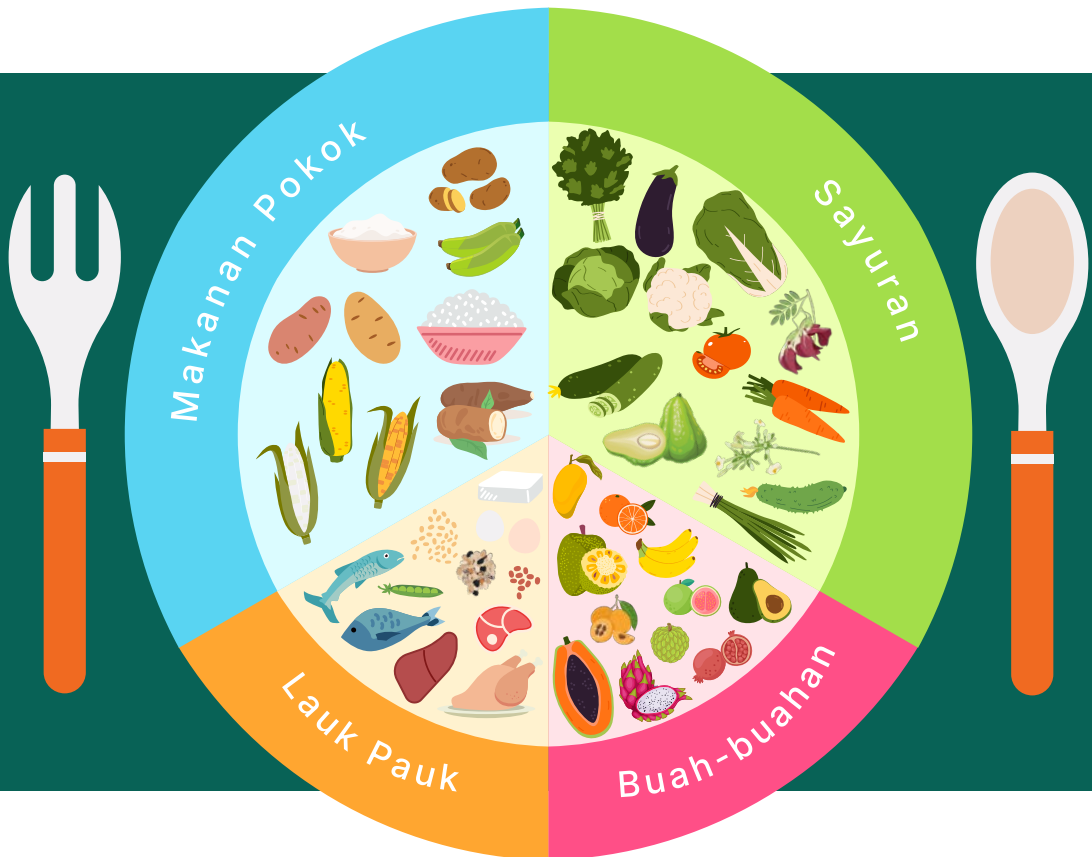




Panduan Praktis Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal

"MNAHAT ALEKOT NBI AU PIKA"



Kabupaten Timor Tengah Selatan

Panduan Praktis Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal

"MNAHAT ALEKOT NBI AU PIKA"

Kabupaten Timor Tengah Selatan

Hak Cipta © 2026 Dinas Kesehatan Kabupaten Timor Tengah Selatan (TTS)
Dilindungi Undang-Undang

PANDUAN PRAKTIS
Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal
2 sampul + 16 halaman romawi + 92 halaman isi; B5

Dinas Kesehatan Kabupaten Timor Tengah Selatan. 2026. Panduan Praktis Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal.
Timor Tengah Selatan, Indonesia: Dinas Kesehatan Kabupaten Timor Tengah Selatan.

Pelindung:

1. Nikson D. E. Nomleni, S.Sos, M.Si. (Kepala Bappeda, Kabupaten TTS)
2. dr. R.A. Karolina Tahun (Kepala Dinas Kesehatan, Kabupaten TTS)

Pengarah:

1. Niczon Henry Atupah, S.KM (Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat, Dinas Kesehatan Kabupaten TTS)
2. Debora B. Tahun, S.P. (Kepala Dinas Ketahanan Pangan, Kabupaten TTS)
3. Jennie L. Boboy, S.Tr. Keb. (Kepala Bidang K3 Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana, Kabupaten TTS)
4. Dr. Mulia Nurhasan (Peneliti Pangan dan Gizi, CIFOR)
5. Yeni Fredik Nomeni (Koordinator Provinsi Nusa Tenggara Timur ICRAF Indonesia)
6. Dr. Amy Ickowitz (Peneliti Senior, CIFOR)

Tim Penyusun:

1. Mahdiyatur Rahmah, S.Gz. (Asisten Peneliti Pangan dan Gizi, CIFOR)
2. Nindhita Priscillia Muharrani, S.Gz., M.Sc. (Peneliti Pangan dan Gizi, CIFOR-ICRAF)
3. Sharannie, S.Gz. (Asisten Peneliti Pangan dan Gizi, CIFOR-ICRAF)
4. Jusuf Amnifu, S.Gz. (Ketua DPC Persatuan Ahli Gizi Indonesia [PERSAGI] Kabupaten TTS)
5. Ir. Musa N.H. Djari, M.Si. (Kepala Bidang Konsumsi dan Penganekaragaman Pangan Dinas Ketahanan Pangan, Kabupaten TTS)
6. Enjel M.D. Nalle, S.Gz, MPH. (Staff Pelaksana Dinas Kesehatan, Kabupaten TTS)
7. Dr. Betha Lusiana (Pakar Pemodelan Ekologis Senior, ICRAF)
8. Balgies Devi Fortuna, S. Gz, M. Gizi (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 Timor Tengah Selatan (TTS). Proses penyusunan dilakukan secara partisipatif yang melibatkan para pemangku kepentingan di bidang kesehatan masyarakat, khususnya dari Dinas Kesehatan dan Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten TTS. 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 Timor Tengah Selatan.
2026.



**LANDSCAPE
ALLIANCE**
Kiprah CIFOR & ICRAF



PERSAGI
Persatuan Ahli Gizi Indonesia

Daftar Isi

Daftar Istilah	vii
Daftar Singkatan	ix
Kata Pengantar dari Koordinator Proyek Land4Lives	xiii
Kata Pengantar dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Timor Tengah Selatan	xiv
Kata Pengantar dari Ketua DPC Persagi Kabupaten Timor Tengah Selatan	xv
Sekapur Sirih	xvii
1. Pendahuluan	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Sasaran Pengguna Panduan	3
1.3. Dasar Hukum	3
2. Prinsip Isi Piringku Lokal	4
2.1. 4 Pilar Gizi Seimbang	4
2.2. Prinsip B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, Aman)	9
2.3. Mengenal Zat Gizi (Kamus Zat Gizi)	10
2.4. Adaptasi Pedoman Nasional ke dalam Pangan Lokal	12
3. Pangan Lokal dan Kandungan Gizinya	17
3.1. Kandungan Gizi Pangan Lokal	17
3.2. Pangan Unggulan dan Manfaatnya	30
4. Penerapan Isi Piringku Lokal	32
4.1. Contoh Porsi Harian dengan URT Lokal	32
4.2. Contoh Menu Sehari Berbasis Pangan Lokal	38
4.3. Pesan Edukasi untuk Masyarakat	42
4.4. Mitos atau Fakta	48
4.5. Peran Kebun Dapur	50
5. Panduan Praktis bagi Tenaga Kesehatan dan Kader Kesehatan	52
5.1. Angka Kebutuhan Gizi (AKG)	52
5.2. Cara Menyusun Menu Harian Keluarga dengan Pangan Lokal	53
5.3. Komunikasi dan Edukasi Gizi di Posyandu/Masyarakat	58
5.4. Pesan Kunci Pola Makan Kelompok Sasaran	61

6. Penerapan Panduan dan Kolaborasi Antarsektor	64
6.1. Tujuan dan Ruang Lingkup Penerapan	64
6.2. Mekanisme Penerapan di Lapangan	65
6.3. Peran dan Kontribusi Lintas Perangkat Daerah	65
7. Media Edukasi dan KIE	67
7.1. Infografis Isi Piringku Lokal	67
7.2. Poster dan Leaflet Praktis untuk Masyarakat	68
7.3. Konten Digital Sederhana untuk Media Sosial	69
7.4. Permainan Edukasi dalam Kegiatan Kampanye Komunitas	69
Referensi	71
Lampiran	73

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 menetralsirnya 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
Kurang energi kronis (KEK)	KEK merupakan keadaan di mana seseorang menderita ketidakseimbangan asupan gizi (energi dan protein) yang terjadi secara terus-menerus dalam jangka waktu lama. Kondisi ini sering dialami oleh wanita usia subur dan ibu hamil.
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, dan olahannya
<i>Minimum dietary diversity (MDD)</i>	MDD adalah indikator yang digunakan untuk menilai keragaman konsumsi pangan individu berdasarkan jumlah kelompok pangan yang dikonsumsi dalam periode 24 jam terakhir.
Mitos	Kepercayaan kolektif untuk menjelaskan fenomena atau menyampaikan nilai moral yang diwariskan secara turun-temurun
Obesitas Sentral	Obesitas Sentral adalah kondisi penumpukan lemak berlebih di area perut yang meningkatkan risiko penyakit metabolik dan kardiovaskular.

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

Daftar Singkatan

AKG	Angka Kecukupan Gizi
ANC	<i>Antenatal care</i> (pemeriksaan kehamilan untuk mendukung kesehatan ibu secara optimal)
ASI	Air Susu Ibu
B2SA	Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman
BKB	Bina Keluarga Balita
BKL	Bina Keluarga Lansia
BKR	Bina Keluarga Remaja
CIFOR	Center for International Forestry Research, beroperasi sebagai Landscape Alliance
Dashat	Dapur sehat atasi stunting
DKP	Dinas Ketahanan Pangan
DPC	Dewan Pimpinan Cabang
Germas	Gerakan masyarakat hidup sehat (gerakan nasional untuk mendorong masyarakat berperilaku hidup sehat)
HDDS	<i>Household Dietary Diversity Score</i> (skor keragaman pangan rumah tangga)
ICRAF	International Centre for Research in Agroforestry, beroperasi sebagai Landscape Alliance
ILP	Integrasi Layanan Primer
IMT	Indeks Massa Tubuh
KB	Keluarga Berencana
KEK	Kekurangan Energi Kronis
Kemenkes RI	Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
KIE	Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
Kkal	Kalori
KMS	Kartu Menuju Sehat
MDD	<i>Minimum Dietary Diversity</i>
MP-ASI	Makanan Pendamping ASI
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
Posyandu	Pos Pelayanan Terpadu
Puskesmas	Pusat Kesehatan Masyarakat
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
Sdm	Sendok makan (satuan takaran setara ± 15 ml)
Sdt	Sendok teh (satuan takaran setara ± 5 ml)
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
SSGI	Survei Status Gizi Indonesia
TKPI	Tabel Komposisi Pangan Indonesia
TPK	Tim Pendamping Keluarga
TTD	Tablet Tambah Darah
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	4
Gambar 2. Isi Piringku berbasis pangan lokal Kabupaten TTS	12
Gambar 3. Jenis makanan pokok lokal	17
Gambar 4. Jenis sayur-sayuran lokal	20
Gambar 5. Jenis kacang-kacangan lokal	23
Gambar 6. Jenis lauk hewani lokal	25
Gambar 7. Jenis buah-buahan lokal	26
Gambar 8. Penerapan URT lokal makanan pokok	33
Gambar 9. Penerapan URT lokal sayuran	33
Gambar 10. Penerapan URT lokal lauk hewani	34
Gambar 11. Penerapan URT lokal lauk nabati	34
Gambar 12. Penerapan URT lokal buah-buahan	34
Gambar 13. Olahan dan Zat Gizi Pangan Lokal Kabupaten TTS	38

Tabel

Tabel 1. Batas ambang IMT untuk masyarakat Indonesia	8
Tabel 2. Kamus zat gizi makro 1	10
Tabel 3. Kamus zat gizi makro 2	11
Tabel 4. Kamus zat gizi mikro	11
Tabel 5. Kandungan gizi makanan pokok biji-bijian	18
Tabel 6. Kandungan gizi makanan pokok umbi-umbian lokal	19
Tabel 7. Kandungan gizi sayuran hijau	21
Tabel 8. Kandungan gizi sayuran warna gelap dan lainnya	22
Tabel 9. Kandungan gizi kacang-kacangan lokal	24
Tabel 10. Kandungan gizi lauk-pauk hewani lokal	26
Tabel 11. Kandungan gizi buah-buahan warna kuning merah lokal	28

Tabel 12. Kandungan gizi buah-buahan lokal lainnya	29
Tabel 13. Pangan unggulan lokal Kabupaten TTS dan manfaatnya	30
Tabel 14. Tabel satuan penukar URT lokal	35
Tabel 15. Nilai gizi kunci dan URT lokal pangan unggulan	36
Tabel 16. Panduan AKG	52
Tabel 17. Contoh Pertanyaan Konseling dan Pesan Edukasi Gizi Berbasis Pangan Lokal	57
Tabel 18. Pesan pola makan untuk tiap kelompok sasaran	61
Tabel 19. Peran dan kontribusi perangkat daerah dalam mendukung Isi Piringku	66

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 Timor Tengah Selatan.

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 Timor Tengah Selatan, atas dedikasi dan kolaborasi yang luar biasa dalam proses penulisan serta penyelarasan materi teknis gizi. Ucapan terimakasih 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 Timor Tengah Selatan

Puji dan Syukur kami panjatkan bagi Tuhan Yang Maha Esa, Oleh karena rahmat dan kasihnya sehingga penyusunan *Panduan Praktis Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal* telah rampung.

Buku ini disusun sebagai panduan praktis yang dapat digunakan untuk sosialisasi kepada masyarakat dan pemerintah terkait PMT. Selain itu, panduan ini dapat digunakan sebagai materi penyadartahuan dalam upaya percepatan penurunan *stunting* di Kabupaten Timor Tengah Selatan.

Pembukaan panduan ini dirancang secara terpadu berdasarkan latar belakang masalah gizi di Kabupaten Timor Tengah Selatan. Di sisi lain, wilayah ini sebenarnya kaya akan keanekaragaman bahan pangan. Melalui panduan ini, kami berharap dapat mendorong diversifikasi konsumsi makanan di wilayah ini dengan mengoptimalkan potensi pangan lokal dalam mengatasi.

Pembahasan dalam panduan ini diawali dengan pengenalan zat gizi dan penerapan prinsip "Isi Piringku" berbasis pangan lokal yang mengacu pada 4 pilar gizi seimbang. Melalui pendekatan ini, buku ini hadir sebagai panduan praktis bagi tenaga kesehatan dan kader dalam menyukseskan percepatan penurunan *stunting*.

Kami sadar bahwa dalam penulisan panduan ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu, kritik dan saran ataupun masukan yang bersifat membangun sangat kami harapkan. Semoga panduan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat Kabupaten Timor Tengah Selatan dalam upaya percepatan penurunan *stunting*.

SoE, Maret 2026

R.A. Karolina Tahun

Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Timor Tengah Selatan

Kata Pengantar

dari Ketua DPC Persagi Kabupaten Timor Tengah Selatan

Puji dan Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Buku *Panduan Praktis Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal* dapat menyelesaikannya dengan baik.

Panduan Praktis Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal Kabupaten TTS disusun sebagai adaptasi Pedoman Isi Piringku Kementerian Kesehatan ke dalam konteks pangan lokal TTS. Tujuannya adalah menyediakan media edukasi yang lebih relevan bagi tenaga kesehatan, kader gizi, serta berbagai pihak yang melakukan penyuluhan gizi di masyarakat sebagai upaya bersama mengatasi masalah stunting.

Panduan ini disusun sebagai pegangan tenaga kesehatan dan sektor terkait dalam upaya untuk mendorong perilaku makan sehat dalam pemenuhan gizi keluarga serta membangun kesadaran akan pentingnya pemanfaatan pekarangan dan bahan pangan lokal. Panduan ini dikembangkan melalui pendekatan partisipatif bersama Pemerintah Kabupaten Timor Tengah Selatan, CIFOR-ICRAF melalui Program Land4Lives, serta berbagai organisasi perangkat daerah, organisasi profesi, akademisi, mitra Pembangunan, dan pemangku kepentingan lainnya. Proses penyusunannya meliputi identifikasi pangan lokal, pemetaan kandungan gizi, penyusunan contoh menu, pengembangan materi edukasi, hingga serangkaian lokakarya dan telaah teknis lintas sektor.

Dalam upaya perbaikan gizi masyarakat, Dewan Pengurus Cabang Persatuan Ahli Gizi Indonesia (DPC PERSAGI TTS) sebagai salah satu organisasi profesi kesehatan merasa perlu dan telah berkontribusi bersama-sama untuk mendalami krusialnya masalah gizi keluarga karena keterbatasan pangan serta tingkat pengetahuan tentang gizi yang rendah dari masyarakat.

Panduan ini berisi tentang, prinsip Gizi Seimbang, B2SA, dan Isi Piringku, adaptasi kelompok pangan menggunakan contoh pangan lokal TTS, pengenalan kandungan gizi dan manfaat berbagai pangan lokal, contoh proporsi Isi Piringku dan menu harian berbasis pangan lokal beserta estimasi kandungan gizinya, pesan-pesan edukasi yang sederhana dan mudah dipahami masyarakat, panduan praktis bagi tenaga kesehatan dan kader dalam menyusun menu serta melakukan komunikasi gizi; dan strategi

implementasi melalui kolaborasi lintas sektor yang dilingkupi dengan lampiran-lampiran yang akan menjadi pedoman bagi Tenaga Kesehatan untuk memfasilitasi pengenalan Isi Piringku bagi masyarakat.

Penyusunan panduan ini tidak terlepas dari keterlibatan berbagai pihak, untuk itu ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya disampaikan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten TTS, Tim CIFOR-ICRAF dan semua pihak yang telah membantu dan yang memberikan kepercayaan kepada DPC PERSAGI atas kesempatan, kepercayaan, masukan dan motivasinya.

Akhir kata, kami berharap pedoman ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya tenaga kesehatan dan tokoh agama Kristen dan kami menyadari panduan ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu, kami mengharapkan masukan dan saran perbaikan bagi penyempurnaan panduan ini.

SoE, Maret 2026

Jusuf A. Amnifu

Ketua DPC Persagi Kabupaten Timor Tengah Selatan

Sekapur Sirih

Kabupaten Timor Tengah Selatan (TTS), seperti banyak daerah lain di Indonesia, 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 dalam jangka pendek, tetapi juga berimplikasi jangka panjang terhadap perkembangan kognitif, meningkatnya risiko penyakit tidak menular, serta menurunnya kualitas hidup masyarakat.

Tantangan tersebut menjadi semakin krusial mengingat beban masalah gizi di Kabupaten TTS masih lebih tinggi dibandingkan rerata nasional. Tingginya prevalensi *stunting*, anemia pada ibu hamil, serta kurang energi kronis pada perempuan usia subur menunjukkan bahwa upaya perbaikan gizi masih menjadi prioritas yang mendesak. Di saat yang sama, keragaman konsumsi pangan masyarakat masih terbatas, dengan pola makan yang cenderung didominasi oleh sumber karbohidrat lokal seperti jagung, umbi-umbian, dan pisang, sementara konsumsi protein hewani, sayur, dan buah relatif lebih rendah. Kondisi ini menegaskan bahwa persoalan gizi tidak hanya terkait ketersediaan pangan, tetapi juga pengetahuan, pola asuh, dan akses terhadap pangan bergizi beragam. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya tepat secara konsep, tetapi juga relevan dengan konteks lokal.

Sejalan dengan hal tersebut, Indonesia telah mengadopsi “Pedoman Gizi Seimbang” sejak tahun 2014 sebagai pengganti konsep 4 Sehat 5 Sempurna. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pada jenis makanan, tetapi juga pada keseimbangan porsi, aktivitas fisik, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Pedoman ini kemudian disederhanakan menjadi konsep “Isi Piringku”, yaitu panduan makan sekali saji yang menggambarkan proporsi ideal tiap kelompok makanan dalam satu piring.

Meskipun konsep Isi Piringku dirancang untuk memudahkan masyarakat dalam memahami gizi seimbang, contoh pangan yang digunakan 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. Hal ini membuka peluang untuk menghadirkan panduan yang lebih kontekstual dan dekat dengan keseharian masyarakat. Berangkat dari kebutuhan tersebut, buku *Panduan Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal Kabupaten Timor Tengah Selatan* ini disusun untuk mendukung tenaga kesehatan, kader Posyandu, dan kader komunitas untuk menyampaikan pesan gizi secara lebih relevan dan aplikatif.

Dengan mempertimbangkan keberagaman pangan lokal serta kebutuhan implementasi di lapangan, konsep Isi Piringku perlu diterjemahkan ke dalam konteks pangan yang lebih dekat dengan kehidupan masyarakat TTS. Oleh karena itu, panduan ini dikembangkan melalui pendekatan yang tetap berlandaskan prinsip ilmiah, namun aplikatif, dan kontekstual dengan kondisi pangan lokal setempat, sekaligus memanfaatkan dan menyempurnakan berbagai materi yang telah tersedia agar lebih mudah dipahami dan digunakan oleh para pelaksana di lapangan. Melalui panduan ini, diharapkan pesan gizi seimbang dapat disampaikan secara lebih relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat, sehingga mampu mendorong perubahan perilaku yang bertahap dan berkelanjutan.

Penyusunan panduan ini merupakan hasil kolaborasi berbagai pihak, termasuk pemerintah daerah lintas sektor—khususnya Dinas Kesehatan dan PERSAGI Kabupaten TTS—tenaga kesehatan, organisasi perangkat daerah, dan pemangku kepentingan lainnya, melalui rangkaian kegiatan dilakukan sepanjang tahun 2024–2026, dimulai dari konsultasi, lokakarya, pelatihan, serta proses pengembangan bersama.

Kolaborasi ini dimungkinkan berkat keberadaan Program Lahan untuk Kehidupan (Land4Lives) yang didukung oleh Global Affairs Canada (GAC), melalui kerja sama antara Pemerintah Kabupaten Timor Tengah Selatan, Dinas Kesehatan, DPC Persagi Kabupaten TTS, dan CIFOR-ICRAF Indonesia. Kami menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi.

Semoga panduan ini dapat menjadi langkah awal dalam memperkuat praktik konsumsi pangan lokal yang beragam, bergizi, seimbang, dan berkelanjutan, serta mendukung terwujudnya generasi TTS yang lebih sehat dan berkualitas.

Kami juga menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para pejabat yang telah memberikan kontribusi penting dalam proses penyusunan dan pelaksanaan program ini pada periode sebelumnya, meskipun saat ini telah melanjutkan tugas di instansi lain, yaitu:

- Johanis Benu, S.E., M.Si. (Kepala Bappeda, Kabupaten TTS, Periode Oktober 2021-Februari 2026)
- Teguh Pranowo Sabat, S.KM, M.Kes. (Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat, Dinas Kesehatan Kabupaten TTS, Periode Juni 2023 – April 2026)

Dedikasi dan kontribusi mereka dalam tahap awal hingga proses penguatan program ini menjadi bagian penting dalam tersusunnya penyusunan panduan ini.

Bogor, Maret 2026

Tim Penulis

1. Pendahuluan

1.1. Latar Belakang Masalah

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tiga beban gizi (*triple burden of malnutrition*), yaitu: kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi mikronutrien. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, prevalensi *stunting* pada anak di bawah lima tahun mencapai 19,8% secara nasional. Di sisi lain, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa 54,1% perempuan berusia 15 tahun ke atas mengalami obesitas sentral, menunjukkan meningkatnya masalah kelebihan gizi. Sementara itu, anemia pada ibu hamil tetap tinggi, yakni 31,4% pada usia 25–34 tahun dan 39,6% pada usia 35–44 tahun (Kemenkes 2023).

Sementara itu Kabupaten Timor Tengah Selatan (TTS) di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), menghadapi beban gizi yang lebih berat dibandingkan rerata nasional. Berdasarkan data SSGI 2024, prevalensi *stunting* mencapai 56,8%. Sementara itu berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Kabupaten TTS (2024), anemia pada ibu hamil sebesar 21,5% dan kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil sebesar 23,1%.

Dalam hal keragaman makanan, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat hanya 44,8% anak usia 6–23 bulan di Provinsi NTT yang memenuhi standar minimal keragaman makanan (*minimum dietary diversity*/MDD), angka ini lebih rendah dibandingkan rerata nasional sebesar 60,9%. Survei Land4Lives (2023) yang disokong oleh pemerintah Kanada melalui CIFOR-ICRAF juga mengonfirmasi hal ini bahwa hanya sekitar 25–35% rumah tangga di Kabupaten TTS yang mengonsumsi minimal lima kelompok pangan per hari dari total 10 kelompok pangan acuan—menunjukkan rendahnya *household dietary diversity score* (HDDS). HDDS adalah ukuran kualitatif berbasis jumlah kelompok pangan yang dikonsumsi untuk menilai variasi konsumsi pangan, dimana pengelompokan pangan digunakan sebagai alat penilaian dan bukan untuk menentukan susunan atau porsi makan sehari-hari.

Kondisi ini mencerminkan rendahnya keragaman konsumsi pangan dan terbatasnya akses terhadap sumber gizi seimbang di wilayah ini. Sementara itu, pola makan masyarakat setempat masih didominasi oleh makanan pokok sebagai sumber energi seperti jagung, ubi-ubian, dan pisang luan; dengan asupan lauk hewani, sayur, dan buah yang relatif rendah. Selain itu, faktor keterbatasan pengetahuan gizi masyarakat, pola asuh yang belum memadai, rendahnya daya beli keluarga, serta tantangan alam seperti kekeringan dan degradasi lahan semakin memperburuk upaya penyediaan pangan bergizi di tingkat rumah tangga.

Penerapan pola makan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) melalui konsep Isi Piringku yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah



menekankan porsi ideal dari tiap kelompok makanan di dalam setiap piring yang kita konsumsi. Namun, masih diperlukan kontekstualisasi konsep Isi Piringku ini untuk menyesuaikan dengan kondisi sistem pangan lokal, akses ke sumber pangan terdekat, kebiasaan makan masyarakat, serta konteks sosial budaya masyarakat TTS.

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, seperti potensi banjir yang berdampak pada produksi, akses, dan ketersediaan bahan pangan. Sementara itu, pemanfaatan lahan pekarangan melalui kebun dapur terbukti dapat mendukung keberagaman pangan berbasis sumber daya lokal. Tersedianya bahan pangan lokal yang kaya zat gizi, mudah diperoleh, dan sesuai dengan preferensi masyarakat; dapat menjadi dasar perubahan perilaku makan yang lebih sehat.

Berdasarkan kondisi tersebut, CIFOR-ICRAF melalui proyek Land4Lives yang bekerja sama dengan pemerintah Kabupaten TTS, khususnya Dinas Kesehatan dan organisasi profesi Persatuan Ahli Gizi Indonesia (DPC PERSAGI) Kabupaten TTS, menyusun Panduan

Isi Piringku Lokal Kabupaten TTS. Panduan ini bertujuan untuk mendukung tenaga kesehatan dan kader Posyandu dalam kegiatan edukasi di masyarakat. Panduan ini disusun berdasarkan materi penyadartahuan yang telah disampaikan kepada masyarakat melalui kegiatan Project Land4Lives di Kabupaten TTS. 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. Pengembangan panduan ini juga melibatkan kolaborasi lintas-sektor guna memastikan bahwa panduan tidak hanya relevan bagi tenaga kesehatan maupun kader Posyandu, tetapi juga dapat dimanfaatkan dalam berbagai kegiatan edukasi gizi berbasis pangan lokal lainnya.

Panduan ini diharapkan dapat menjadi alat bantu praktis dalam menyampaikan pesan gizi yang sederhana, kontekstual, dan relevan dengan kehidupan masyarakat Kabupaten TTS, sekaligus memperkuat pelaksanaan program pemerintah daerah di bidang pangan dan gizi.

1.2. Sasaran Pengguna Panduan

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

1.3. Dasar Hukum

Panduan Isi Piringku Lokal Kabupaten TTS 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 Bupati TTS Nomor 37 Tahun 2019 tentang Pencegahan dan Penanganan Anak Kerdil (*Stunting*) Terintegrasi

2. Prinsip Isi Piringku Lokal

2.1. 4 Pilar Gizi Seimbang

Gizi seimbang bukan sekadar teori, tetapi merupakan panduan hidup sehat yang dapat diterapkan dengan memanfaatkan potensi lokal. Konsep empat pilar gizi seimbang mencakup optimalisasi pangan yang tumbuh di sekitar rumah, menjaga kebersihan, aktif bergerak, dan rutin memantau kesehatan.



Gambar 1. Tumpeng gizi seimbang

Sumber: Kemenkes 2014

PILAR 1: Konsumsi makanan beragam

Seseorang perlu makan berbagai jenis makanan setiap hari agar semua kebutuhan zat gizi terpenuhi. Semakin beragam jenis pangannya, semakin lengkap asupan gizi yang digunakan untuk berkegiatan sehari-hari. Sejalan dengan konsep tersebut, sumber karbohidrat utama dari Kabupaten TTS yaitu jagung (*pena*, seperti *pen boto*, *pen kikis*, *pen molo*), ubi-ubian (*laku*, seperti *lauk hawu*, *lauk mafulu*, *lauk mae*) dapat dikombinasikan dengan sumber protein hewani lokal seperti ikan laut dan ikan air tawar, ayam kampung, telur, daging babi atau sapi, serta sumber protein nabati lokal seperti kacang-kacangan (*fua* seperti *fua kase*, *fua naes*, *koto*).

Sementara itu, sayur dan buah lokal yang tumbuh di pekarangan sesuai dengan ketersediaan di wilayah masing-masing — seperti daun kelor (*marungga*), daun pucuk labu, bunga turi (*gala-gala*), tomat, pepaya, dan pisang — merupakan sumber vitamin dan mineral penting yang mendukung daya tahan tubuh.

Pesan praktis:

Anjurkan keluarga untuk mengombinasikan **minimal tiga kelompok pangan** setiap kali makan—**makanan pokok, lauk-pauk, dan sayur atau buah**.

Gunakan **contoh menu berbahan lokal** yang mudah diperoleh dan sesuai musim agar lebih mudah diterapkan.

Dorong keluarga untuk **memanfaatkan hasil kebun atau pekarangan rumah** guna menambah keragaman tanpa menambah biaya makan sehari-hari.

Lakukan kebiasaan makan sehat di rumah, mulai dari menentukan menu, memasak, dan 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.



PILAR 2: Perilaku hidup bersih dan sehat

Gizi yang baik tidak hanya ditentukan oleh jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga pada kebersihan diri dan lingkungan tempat makanan disiapkan dan dikonsumsi. Oleh karena itu, masyarakat di Kabupaten TTS perlu memastikan air minum direbus hingga mendidih, peralatan masak dan wadah makan dibersihkan dan disimpan dalam kondisi tertutup untuk menghindari kontaminasi, serta membiasakan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir.

Daftar waktu penting cuci tangan pakai sabun menurut Kemenkes RI dan Center for Disease Control and Prevention 2025:

1. setiap kali tangan kotor (setelah memegang uang, binatang, atau berkebun);
2. setelah menceboki bayi atau anak;
3. setelah buang air besar (BAB) dan menggunakan toilet;
4. sebelum menyusui bayi;
5. sebelum dan setelah makan/menyuapi anak;
6. sebelum dan setelah menyiapkan makanan,
7. Sebelum dan setelah merawat luka atau orang sakit.

Pesan praktis:

Saat sesi penyuluhan, ajak masyarakat **mempraktikkan langsung cara mencuci tangan** yang benar menggunakan sabun dan air mengalir, serta cara **penyimpanan makanan sesuai jenisnya agar tidak cepat rusak atau saling mengontaminasi**, terutama jika terdapat kendala kekeringan dan akses air terbatas.

Tekankan bahwa **tanpa sabun, kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan**.

PILAR 3: Aktivitas fisik

Aktivitas fisik membantu tubuh membakar energi dan menjaga kebugaran. Aktivitas fisik tidak selalu berarti olahraga formal. Dalam konteks masyarakat Kabupaten TTS, kegiatan seperti berkebun di pekarangan, berjalan ke ladang, menimba air (*soe oe*), membersihkan rumah, atau menumbuk jagung (*napau pena*); merupakan bentuk aktivitas fisik yang mendukung kebugaran.

Pesan praktis:

Tekankan bahwa **aktivitas fisik tidak harus berupa olahraga berat** namun dapat berupa **kegiatan sehari-hari**. Beri **contoh kegiatan atau permainan** yang dapat dilakukan bersama keluarga.

Ajak masyarakat melakukan aktivitas fisik minimal **30 menit per hari** sesuai kelompok umur dan kemampuan. Anak-anak disarankan tetap aktif bermain di luar ruangan.

PILAR 4: Memantau berat badan secara teratur

Pemantauan berat badan penting untuk deteksi dini adanya masalah gizi baik itu kekurangan maupun kelebihan, sehingga langkah perbaikan dapat segera dilakukan.



© Vickram Sombu/LandscapeAlliance

Bayi dan balita (0-5 tahun): Berat badan dan panjang/tinggi badan bayi dan balita perlu dipantau secara rutin setiap bulan di Posyandu atau fasilitas kesehatan. Penimbangan dilakukan setiap bulan untuk melihat pola pertumbuhan anak menggunakan kartu menuju sehat (KMS).

Jika berat badan tidak naik atau garis pertumbuhan mendatar/menurun, orang tua perlu segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk perbaikan pola makan, pemberian ASI dan MP-ASI, serta pencegahan infeksi.

Anak dan remaja: Pemantauan berat badan setidaknya setiap dua minggu sekali dan ukur tinggi badan setidaknya tiap 3-6 bulan. Di sekolah, libatkan guru UKS, dokter kecil, dan

kader kesehatan remaja untuk melaksanakan pemeriksaan rutin dan membantu mencatat hasil berat badan.

Ibu hamil dan menyusui: Ibu hamil perlu memantau kenaikan berat badan sesuai usia kehamilan untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin. Pemantauan dilakukan pada setiap kunjungan *antenatal care* (ANC). Pada ibu menyusui, berat badan dipantau untuk memastikan kebutuhan gizi ibu terpenuhi selama menyusui untuk mendukung produksi ASI yang optimal.

Dewasa: Pemantauan berat badan setidaknya satu kali setiap bulan, untuk mencegah kenaikan atau penurunan berat badan yang drastis, agar berat badan optimal dapat terjaga, serta memantau lingkaran perut untuk mendeteksi kemungkinan adanya risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi. Gunakan hasil perhitungan indeks massa tubuh (IMT) untuk memberi saran asupan gizi dan pola makan yang sesuai. Berikut rumus perhitungan IMT:

Berat badan (kg)

Tinggi badan (m) x Tinggi badan (m)

Berikut merupakan batas ambang IMT untuk masyarakat Indonesia (orang dewasa) berdasarkan acuan dari Kementerian Kesehatan RI:

Tabel 1. Batas ambang IMT untuk masyarakat Indonesia

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

Sumber: Kemenkes RI n.a

Lansia: Pada lansia, pemantauan berat badan dilakukan secara berkala untuk mencegah penurunan berat badan yang tidak diinginkan atau obesitas. Penurunan berat badan yang drastis dapat menjadi tanda masalah kesehatan. Pemantauan perlu disertai dengan penyesuaian tekstur makanan dan perhatian pada nafsu makan serta kondisi kesehatan lansia.

Pesan praktis:

Ajak masyarakat untuk **menimbang berat badan secara rutin**—manfaatkan kegiatan Posyandu atau saat kunjungan ke Puskesmas. Jelaskan kepada masyarakat bahwa **"Menimbang bukan hanya untuk anak kecil, tapi untuk semua umur."**

Penimbangan berat badan juga bisa memanfaatkan kegiatan **komunitas seperti PKK, gereja, senam bersama, dsb.**

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

Apa Itu Pangan Yang Beragam, Bergizi, Seimbang, dan 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



Mengapa B2SA Penting?

Pola makan yang sehat tidak hanya ditentukan oleh jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga oleh keragaman jenis pangan, kecukupan zat gizi, keseimbangan porsi, serta keamanan pangan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, pemerintah mendorong penerapan prinsip Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) sebagai dasar dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari.

Prinsip B2SA sejalan dengan konsep Isi Piringku karena membantu masyarakat memilih dan mengombinasikan berbagai jenis pangan untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral secara optimal.

Kaitan B2SA dengan Isi Piringku Lokal TTS

Prinsip B2SA menjadi landasan dalam penyusunan Isi Piringku Lokal TTS. Pangan lokal yang tersedia di TTS dapat memenuhi prinsip B2SA apabila dikombinasikan secara tepat. Oleh karena itu, panduan ini tidak hanya memperkenalkan jenis-jenis pangan lokal, tetapi juga memberikan contoh menu dan kombinasi pangan yang membantu keluarga menerapkan pola makan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman sesuai kondisi setempat.

2.3. Mengenal Zat Gizi (Kamus Zat Gizi)

Setiap kelompok pangan memiliki peran yang berbeda dalam memenuhi kebutuhan energi, pertumbuhan, daya tahan tubuh, dan kesehatan secara keseluruhan. Untuk memudahkan pemahaman, zat gizi dapat dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro.

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 yaitu karbohidrat, protein, dan lemak.

Tabel 2. Kamus zat gizi makro 1

Zat Gizi	Penjelasan
Karbohidrat	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	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	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.

Selain itu, tubuh juga membutuhkan air dan serat dalam jumlah besar untuk menjaga fungsi tubuh dan kesehatan pencernaan, meskipun keduanya bukan penghasil energi.

Tabel 3. Kamus zat gizi makro 2

Zat Gizi	Penjelasan
Air	Air membantu memulihkan cairan tubuh yang hilang saat organ tubuh bekerja, bernapas, berkeringat, dan saat proses buang air besar dan kecil. Air dapat membantu menurunkan suhu tubuh saat kepanasan, mempertahankan kesehatan kulit, dan melancarkan pencernaan.
Serat	Serat merupakan bagian dari karbohidrat yang berfungsi untuk menjaga kesehatan pencernaan, menjaga agar tidak mudah lapar, dan menjaga kenaikan gula darah.

Kamus Gizi: Zat Gizi Mikro

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.

Tabel 4. Kamus zat gizi mikro

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.
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 ke dalam Pangan Lokal

Pedoman Isi Piringku memberikan panduan sederhana mengenai proporsi makanan dalam setiap kali makan, yaitu kombinasi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dalam jumlah yang seimbang. Namun, jenis pangan yang digunakan dapat disesuaikan dengan kondisi dan ketersediaan pangan setempat.

Di Kabupaten Timor Tengah Selatan, masyarakat memiliki beragam sumber pangan lokal yang dapat memenuhi prinsip Isi Piringku. Oleh karena itu, panduan ini mengadaptasi pedoman nasional dengan menampilkan contoh bahan pangan yang umum tersedia, mudah diakses, dan sesuai dengan kebiasaan konsumsi masyarakat TTS



Gambar 2. Isi Piringku berbasis pangan lokal Kabupaten TTS

Makanan Pokok

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

Selain karbohidrat, zat gizi penting yang bisa ditemukan dalam makanan pokok adalah vitamin, mineral, protein, dan serat. Contohnya, Vitamin B1 dan B2 yang banyak ditemukan pada biji-bijian seperti jagung, dan beras.

Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, disarankan untuk mengonsumsi makanan pokok sebanyak $\frac{1}{3}$ piring dalam satu kali waktu makan.



Jagung pulut
(Pen pulut)



Jagung kuning
(Pen molo)



Sagu gewang
(Putak laka)



Pisang luan



Ubi kayu
(Lauk hau)



Ubi jalar kuning
(Lauk loli molo)



Ubi jalar putih
(Lauk loli muti)



Talas
(Lali/nali)



Beras
(Mnes)



Kentang

Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat. Vitamin dan mineral membantu tubuh untuk melawan penyakit dan menjaga daya tahan tubuh. Beberapa vitamin seperti Vitamin A, B, C, dan E juga baik untuk menjaga Kesehatan kulit.

Kandungan serat dalam sayuran membantu melancarkan pencernaan. Selain itu, sayuran hijau mengandung banyak zat besi yang baik untuk menjaga tubuh terhindar dari anemia atau kekurangan darah.

Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, disarankan untuk mengonsumsi sayuran sebanyak $\frac{1}{3}$ piring dalam satu kali waktu makan.



Daun
marungga
(hati fo)



Paha ayam
(pokcoy)



Bayam



Bunga
pepaya
(ukaes sufa)



Pepaya
muda



Daun
pepaya
(ukaes no)



Patola
(Oyong)



Labu siam



Jantung
pisang



Terong



Tomat



Wortel



Bunga turi
(bunga
gala-gala)



Pare

Lauk Pauk

Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani (berasal dari hewan) dan pangan sumber protein nabati (berasal dari tumbuhan, terutama kelompok kacang-kacangan).

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.

Selain itu, lauk pauk mengandung zat besi, kalsium, vitamin D, vitamin E, dan Folat yang berguna untuk menjaga kesehatan tubuh.

Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, disarankan untuk mengonsumsi lauk-pauk sebanyak $\frac{1}{2}$ porsi dari makanan pokok atau sayuran dalam satu kali makan.



Lauk Nabati



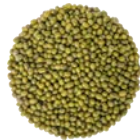
Kacang Tanah



Kacang Turis



Kacang Nasi



Kacang Ijo



Kacang arbila

Lauk Hewani



Daging Ayam



Telur Ayam



Ikan Nila



Ikan Kembung



Lele



Ikan Nipi



Daging Babi



Daging Sapi



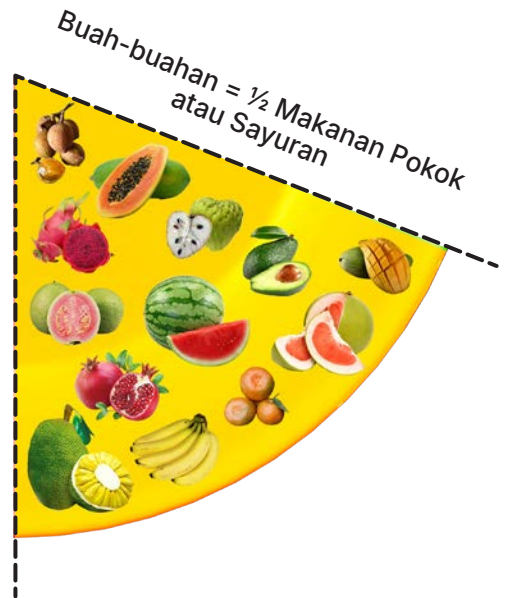
Hati

Buah-buahan

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. Beberapa vitamin banyak ditemukan pada sayur, namun beberapa vitamin lain lebih banyak ditemukan di buah-buahan.

Vitamin dan mineral membantu tubuh untuk melawan penyakit dan menjaga daya tahan tubuh. Buah juga mengandung serat membantu melancarkan pencernaan.

Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, disarankan untuk mengonsumsi buah-buahan sebanyak $\frac{1}{2}$ porsi dari makanan pokok atau sayuran dalam satu kali makan



Jambu biji



Pepaya

Papermus/
Jeruk BaliLemon Cina/
Jeruk

Buah Naga



Srikaya



Pisang



Delima



Semangka



Mangga



Alpukat



Kusambi

3. Pangan Lokal dan Kandungan Gizinya

3.1. Kandungan Gizi Pangan Lokal

A. Kandungan Gizi Makanan Pokok

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



© Vickram Sombu/LandscapeAlliance



Beras



Jagung Putih



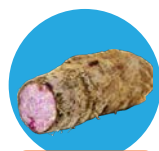
Jagung Kuning



Ubi Kayu



Talas



Uwi

Gambar 3. Jenis makanan pokok lokal

Sumber: Penulis

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

Per 100 gram Bahan Pangan



Beras



Beras Ketan Putih



Jagung Kuning



Jagung Putih

Energi, Karbohidrat	Energi, Karbohidrat, Besi	Energi, Karbohidrat, Seng	Karbohidrat, Serat, Folat, Vit. C
Seng	Seng	Protein	Energi
Protein, Folat, Lemak	Protein, Lemak	Besi, Protein, Lemak	Besi, Lemak

Keterangan:

Tinggi

Sedang

Jumlah Kecil

Informasi Detil Kandungan Gizi Bahan Pangan Pokok: Serealial/Biji-bijian

Per 100 Gram Bahan Pangan



Tabel 5. Kandungan gizi makanan pokok biji-bijian

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
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	162,6	26,3	2,01	1,78

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

Sumber: penulis

Kandungan Gizi setiap Bahan Pangan Pokok: Umbi-umbian dan Lainnya

Per 100 gram Bahan Pangan

	Tinggi	Sedang	Jumlah kecil
Gewang	Energi, Karbohidrat, Seng	-	Besi, Serat, Protein
Kentang	Vit. C	-	Energi, Karbohidrat, Serat
Ubi jalar putih	Vit. C	-	Energi, Karbohidrat, Serat
Ubi jalar kuning	Vit. A, Vit. C	-	Serat, Energi, Karbohidrat
Ubi jalar ungu	Vit. C	-	Serat, Energi, Karbohidrat
Ubi kayu	Vit. C	-	Energi, Karbohidrat, Folat, Besi
Ubi kelapa	-	-	Serat, Vit. C, Energi, Karbohidrat
Umbi uwi	Karbohidrat	-	Serat, Energi, Vit. C, Besi
Talas	-	-	Energi, Karbohidrat, Vit. C
Pisang luan*	Seng	-	Energi, Besi, Karbohidrat, Serat

*menggunakan plantain (*Musa paradisiacea*)

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

Per 100 gram Bahan Pangan

Tabel 6. Kandungan gizi makanan pokok umbi-umbian lokal

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)
Gewang	100	352	84,6	2,6	1,2	5,7	#N/A	#N/A	#N/A	2,4	3,2
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
Ubi kayu	85	154	36,8	1	0,3	0,9	0	30,5	31	1,1	0,4
Ubi kepok (lauk mone)	85	107	20,9	3,2	0,3	3,5	0	36	10	0,4	0,3
Umbi uwi	86	120	82,3	2,8	0,5	2,6	0	#N/A	4	1,3	0,6
Talas	85	108	25	1,4	0,4	0,9	0	#N/A	4	0,7	0,7
Pisang luan*	75	148,6	24,4	7,7	1,5	1,5	#N/A	#N/A	#N/A	2,5	28,7

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

Sumber: Penulis

B. Kandungan Gizi Sayuran

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



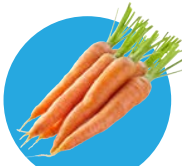
© Vickram Sombu/LandscapeAlliance



Daun pepaya



Daun katuk



Wortel



Tomat



Bunga turi



Paria/pare

Gambar 4. Jenis sayur-sayuran lokal

Sumber: Penulis

Kandungan Gizi setiap Bahan Pangan: Sayuran Hijau
Per 100 gram Bahan Pangan

	Tinggi	Sedang	Jumlah kecil
Bayam	Vit. A, Folat, Vit. C	Besi, Kalsium	Serat
Kangkung	Vit. C	-	Serat, Besi
Daun labu kuning	Vit. A, Vit. C	Besi	Serat, Kalsium
Daun katuk	Vit. A, Vit. C	Besi	Karbohidrat, Serat, Seng
Daun pepaya	Vit. A, Vit. C, Kalsium	-	Serat, Karbohidrat
Daun ubi kayu	Vit. A, Vit. C	Kalsium	Karbohidrat, Besi
Daun ubi jalar	-	Serat	Vit. C
Sawi hijau	Vit. A, Folat	-	Besi, Serat

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

Tabel 7. Kandungan gizi sayuran hijau

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)
Bayam	71	16	2,9	0,9	0,4	0,7	320,5	146,6	41	3,5	166
Kangkung	60	29	5,4	3	0,3	1	#N/A	#N/A	32	2,5	67
Daun labu kuning	70	89,7	4,5	3,6	0,6	2,9	219,4	#N/A	36	3,7	138
Daun katuk	40	59	9,9	6,4	1	1,5	1180	#N/A	162	3,5	1,3
Daun pepaya	100	87	11,9	8	2	1,5	1211	#N/A	140	0,8	353
Daun ubi kayu	87	50	7,1	6,2	1,1	2,4	560,8	#N/A	103	1,3	166
Daun ubi jalar	75	87,5	8,2	2,8	0,2	4,8	8,6	#N/A	8	0,8	#N/A
Daun kelor	65	92	14,3	5,1	1,6	8,2	272,2	62	22	6	1077
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

Kandungan Gizi setiap Bahan Pangan: Sayuran Lain dan Sayuran Warna Gelap

Per 100 gram Bahan Pangan

	Tinggi	Sedang	Jumlah kecil
Kubis/kol	Vit A, Folat, Vit C	Besi	-
Labu jepang	Serat, Vit C	-	Folat
Bunga pepaya	Vit. A, Vit. C, Kalsium	Besi	Serat
Pepaya muda	Vit. C	-	Serat
Paria/pare	Folat, Vit C	-	Serat, Kalsium
Sawi putih	Folat	Vit. A	Besi, Kalsium
Bunga turi	-	Vit. A	Serat
Bayam merah	Vit A, Vit C	Besi	Serat, Kalsium, Folat
Labu kuning	-	-	Energi, Karbohidrat, Serat, Vit. A, Folat
Tomat	Vit A, Vit C	-	Serat, Kalsium
Wortel	Vit A, Vit C, Besi, Kalsium	-	Serat

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

Per 100 gram Bahan Pangan

Tabel 8. Kandungan gizi sayuran warna gelap dan lainnya

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)
Kubis/kol	75	51	8	2,5	1,1	3,4	833	184	16	3,4	0,6
Labu jepang	83	30	6,7	0,6	0,1	6,2	4,8	31	18	0,5	1
Bunga pepaya	100	45	8,1	2,6	0,3	1,6	232,8	#N/A	23	4,2	290
Pepaya muda	65	29	4,9	2,1	0,1	2,1	0,02	#N/A	19	0,4	50
Paria/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
Bunga turi	96	42	6,1	2	3,3	3,3	100	#N/A	1	0,8	28
Bayam merah	71	41	6,3	2,2	0,8	2,2	610	#N/A	62	3,5	520
Labu kuning	74	51	10	1,7	0,5	2,7	196,1	36	2	0,7	1,5
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 Mengandung >15% Angka Kecukupan Gizi Data tidak tersedia

Sumber: Penulis

C. Kandungan Gizi Lauk-pauk

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.

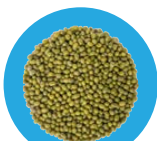


Lauk-pauk Nabati atau Kacang-kacangan

Lauk-pauk nabati merupakan sumber protein yang berasal dari tumbuhan, terutama kelompok kacang-kacangan. Selain protein, kacang-kacangan juga mengandung serat, vitamin, dan mineral yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh



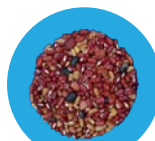
Kacang tanah



Kacang hijau



Kacang merah



Kacang nasi



Kacang turis



Kacang arbila

Gambar 5. Jenis kacang-kacangan lokal

Sumber: Penulis

Kandungan Gizi setiap Bahan Pangan: Kacang-kacangan

Per 100 gram Bahan Pangan

	Tinggi	Sedang	Jumlah kecil
Kacang tanah	Protein, Lemak, Folat, Besi, Kalsium	-	Serat
Kacang hijau	Protein, Serat, Folat, Besi, Kalsium	-	Vit. C, Karbohidrat
Kacang mente	Energi, Protein, Lemak	Besi	Folat
Kacang merah	Folat, Kalsium	Protein, Besi	Serat, Karbohidrat
Kacang nasi	Protein, Folat Besi, Kalsium	Energi	Serat, Vit. C
Kacang turis	-	-	-
Kacang arbila	-	-	-

Informasi Detil Kandungan Lauk-pauk: Kacang-kacangan

Per 100 gram Bahan Pangan

Tabel 9. Kandungan gizi kacang-kacangan lokal

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)
Kacang tanah	100	525	17,4	27,9	42,7	2,4	1,3	84	0	5,7	316
Kacang hijau	100	323	56,8	22,9	1,5	7,5	22,3	621,2	10	7,5	223
Kacang mente	69	616	28,7	16,3	48,4	0,9	0,5	20	0	3,8	26
Kacang merah	100	171	7,9	11	2,2	2,1	0,4	198	2	3,7	293
Kacang nasi	100	331	57	24,4	1,9	1,6	5,4	285	4,3	14	481
Kacang panjang	92	31	5,3	2,3	0,1	2,7	10,4	51,7	46	0,6	60
Buncis	90	34	7,2	2,4	0,3	1,9	87,3	30	11	0,7	250
Kacang arbila (tua, kering)	100	310	40,6	21,4	1,7	17,7	0,0	395	0	5,7	2,7
Kacang turis (tua, segar)	100	114	20,8	7,0	0,6	4,4	0	151,5	43	1,5	0,9

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

Sumber: Penulis

Kandungan Gizi Lauk-pauk Hewani

Lauk-pauk hewani merupakan sumber protein yang berasal dari hewan. Protein hewani memiliki kualitas protein yang tinggi karena mengandung asam amino esensial yang lengkap dan mudah diserap tubuh.



Gambar 6. Jenis lauk hewani lokal

Sumber: Penulis

Kandungan Gizi setiap Bahan Pangan: Lauk Hewani

Per 100 gram Bahan Pangan

	Tinggi	Sedang	Jumlah kecil
Telur ayam	Protein, vitamin A	Lemak, besi	--
Ikan nila	Protein	-	Energi, lemak, besi, seng, kalsium
Udang	Protein, besi	Seng	Energi, folat
Ikan tembang	Protein, lemak, vitamin A, seng	-	Folat, kalsium
Ikan kombok	Protein	-	Karbohidrat, vitamin C, besi
Lele	Protein	-	Kalsium
Ikan nipi	Protein	-	Energi, lemak, besi, seng, kalsium
Ayam	Protein, lemak, seng	-	Kalsium
Daging babi	Energi, lemak, seng	Protein	Vitamin A, kalsium
Daging sapi	Protein, lemak, seng	-	Vitamin A, folat, kalsium
Hati ayam	Protein, lemak, vitamin A, folat, vitamin C, besi	-	-

Informasi Detil Kandungan Lauk-pauk: Hewani

Per 100 gram Bahan Pangan

Tabel 10. Kandungan gizi lauk-pauk hewani lokal

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
Ikan nila	80	1114	0	18,5	4,4	0,0	0,0	0,0	0,00	0,4	0,75
Udang	68	91	0,1	21,0	0,2	0,0	1,08	17,24	0,00	8,00	1,30
Ikan tembang	80	204	0,0	16,0	15,0	0,0	136,90	9,04	0,00	2,00	2,60
Ikan kembong	80	125	2,2	21,3	3,4	0,0	39,41	1,01	2,02	0,80	1,10
Lele	100	129	0,0	16,5	7,3	N/A	N/A	N/A	N/A	0,00	0,47
Ikan nipi	100	83	0,0	19,4	0,6	N/A	N/A	N/A	N/A	0,16	0,29
Ayam	58	298	0,0	18,2	25,0	0,0	34,93	0,00	0,00	1,50	2,00
Daging babi	100	453	0,0	11,9	45,0	0,0	19,08	0,00	0,00	1,80	0,40
Daging sapi	100	273	0,0	17,5	22,0	0,0	21,45	5,36	0,00	2,60	6,40
Hati ayam	100	261	1,6	27,4	16,1	N/A	4957,0	1166,0	35,4	15,80	0,00

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

Sumber: Penulis

D. Kandungan Gizi Buah-buahan

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 7. Jenis buah-buahan lokal

Sumber: Penulis



© Vickram Sombu/LandscapeAlliance

Kandungan Gizi setiap Bahan Pangan:
Buah-buahan Warna Merah dan Kuning

Per 100 gram Bahan Pangan

	Tinggi	Sedang	Jumlah kecil
Buah naga merah	-	-	Serat
Delima	-	Serat, Folat	Vit. C
Jambu biji	Vit. C	Besi	Serat, Besi, Folat
Jeruk	Vit. C	Protein, Besi	Serat, Folat, Kalium
Mangga	-	Energi	Serat, Besi, Vit. C, Folat, Kalium
Nangka	Vit. C	-	Kalium, Serat
Pepaya	Vit. C	Lemak, Vit. A, Folat, Kalium	Serat, Besi
Pepermus	Vit. C	-	Kalium
Semangka	-	-	Vit. A, Vit. C

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

Per 100 gram Bahan Pangan

Tabel 11. Kandungan gizi buah-buahan warna kuning merah lokal

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)
Buah naga merah	67	71	9,1	1,7	3,1	3,2	1,2	7	1	0,4	128
Delima	57	80	14,4	1,5	0,8	4,5	17,6	60,8	5,1	0,2	#N/A
Jambu biji	82	49	12,2	0,9	0,3	2,4	3,3	21	87	1,1	58
Jeruk	71	44	10,9	0,8	0,3	1,6	17,5	45,5	31	0,4	518
Mangga	65	52	12,3	0,7	0	1,6	26,3	23,8	12	3	140
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
Pepermus	62	48	12,4	0,6	0,2	0,8	3,6	#N/A	43	0,5	478
Semangka	46	28	6,9	0,5	0,2	0,4	50,8	3,6	6	0,2	94

Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi

Mengandung >15%

Angka Kecukupan Gizi Data tidak tersedia

Sumber: Penulis

Kandungan Gizi setiap Bahan Pangan: Buah-buahan Lainnya

Per 100 gram Bahan Pangan

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Alpukat	-	Vit. C	Lemak, Serat, Kalium
Anonak/srikaya	Vit. C	-	Serat, Folat, Besi, Kalium
Jambu mente	Vit. C	Besi	Serat, Kalium
Kedondong	Vit. C	-	Serat, Besi, Kalium
Lakoat	-	-	Serat, Vit.A, Vit. C
Langsat/langsep	-	-	Serat, Vit. C, Besi
Pisang ambon	-	-	Serat, Vit. C, Kalium
Pisang kepok	-	-	Serat, Vit. C, Kalium

Informasi Detil Kandungan Buah-buahan: Buah Lainnya

Per 100 gram Bahan Pangan

Tabel 12. Kandungan gizi buah-buahan lokal lainnya

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)
Alpukat	61	85	7.7	0.9	6.5	2.7	23.3	31.8	13	0.9	278
Anonak/srikaya	48	63	13.9	1.1	0.5	2.1	1.3	19.7	28	2.7	348
Jambu mente	90	64	15.8	0.7	0.6	1.2	134.7	#N/A	197	0.5	4
Kedondong	58	46	10.3	1	0.1	2.6	23	#N/A	30	2.8	216
Lakoat	65	40	10.6	0.2	0.1	1.6	68	9	5	0.1	160
Langsat/langsep	64	84	14.3	0.9	0.2	1.4	0	#N/A	9	1.1	232
Pisang ambon	73	108	24.3	1	0.8	1.9	3.3	33	9	0.2	268
Pisang kepok	75	109	26.3	0.8	0.5	5.7	0	#N/A	9	0.5	300

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

Sumber: Penulis

3.2. Pangan Unggulan dan Manfaatnya

Tabel 13 berikut ini membahas beberapa **pangan unggulan lokal Kabupaten TTS** yang bernilai gizi tinggi, murah, dan mudah diakses oleh masyarakat. Nakes dapat menggunakan bagian ini sebagai bahan edukasi praktis saat penyuluhan gizi.

Tabel 13. Pangan unggulan lokal Kabupaten TTS dan manfaatnya

Pangan lokal	Keunggulan gizi	Pesan praktis
Jagung bose 	Selain sebagai sumber karbohidrat, jagung bose yang dipadukan dengan kacang-kacangan dan sayuran juga kaya protein dan serat. Kombinasi ini membantu menjaga kesehatan pencernaan serta memiliki indeks glikemik yang lebih rendah dibandingkan nasi putih	Merupakan makanan pokok warisan budaya yang mudah diintegrasikan ke dalam menu harian keluarga.
Ubi jalar ungu 	Mengandung antioksidan tinggi (antosianin) yang melindungi sel tubuh dari kerusakan. Sumber karbohidrat kompleks yang sehat dan mengenyangkan.	Cocok untuk pengganti nasi atau camilan sehat keluarga.
Daun Marungga 	<i>Marungga</i> dikenal sebagai “pohon ajaib” karena kandungan vitamin A (lebih tinggi dari wortel), zat besi, dan protein yang sangat tinggi.	Sangat efektif untuk membantu mencegah dan mengatasi anemia serta defisiensi vitamin A. Mudah dibudidayakan di kebun dapur atau sekitar rumah.
Ikan (Contoh: Ikan kembong, ikan teri lokal) 	Sumber utama protein hewani berkualitas tinggi dan asam lemak omega-3 yang esensial untuk perkembangan otak balita dan kesehatan jantung.	Ikan merupakan sumber protein hewani yang jauh lebih terjangkau daripada daging sapi/ayam dan mudah didapat di daerah dekat pantai atau pasar.

Bersambung ke halaman berikutnya

Tabel 13. Lanjutan

Pangan lokal	Keunggulan gizi	Pesan praktis
Kacang merah dan kacang-kacangan lokal 	Merupakan sumber protein nabati dan zat besi yang baik. Membantu mencegah anemia, terutama pada remaja putri dan ibu hamil.	Mudah diolah menjadi lauk pendamping atau dicampur dalam sayur/makanan pokok, memberikan energi dan rasa kenyang yang lebih lama.
Pisang luan 	Sumber energi dengan kandungan kalium untuk menjaga tekanan darah. Kaya vitamin B6 dan serat, baik untuk pencernaan.	Mudah diolah menjadi camilan bergizi untuk anak-anak dan lansia.
Alpukat 	Selain tinggi lemak baik (lemak tak jenuh tunggal) yang sangat penting untuk perkembangan otak anak, alpukat juga kaya akan serat, kalium, dan vitamin E. Lemak sehatnya membantu tubuh menyerap nutrisi dari sayuran lain dengan lebih maksimal.	Sangat direkomendasikan sebagai MP-ASI (makanan pendamping ASI) bagi bayi karena teksturnya yang lembut dan padat energi. Praktis dikonsumsi langsung atau diolah menjadi camilan sehat tanpa perlu dimasak.

Sumber: Penulis

Pesan utama:

Pangan lokal tidak hanya bergizi, tetapi juga berakar pada budaya makan masyarakat Kabupaten TTS. Memanfaatkan pangan lokal selain akan membantu menjaga ketahanan pangan keluarga, juga mengurangi ketergantungan pada bahan pangan dari luar daerah.

4. Penerapan Isi Piringku Lokal

4.1. Contoh Porsi Harian dengan URT Lokal

Tantangan utama dalam edukasi gizi di tingkat komunitas adalah menjembatani kesenjangan antara rekomendasi angka kecukupan gizi (AKG) yang berbasis satuan **gram** atau **kalori** dengan kemampuan praktis masyarakat yang terbiasa menggunakan **ukuran rumah tangga** atau URT. Oleh karena itu, nakes perlu alat bantu untuk dapat menerjemahkan standar gizi ke dalam takaran yang mudah dilihat dan diterapkan di dapur keluarga.



© Vickram Sombu/LandscapeAlliance

Ilustrasi pangan lokal per 100 gram

Untuk memudahkan visualisasi, nakes dapat menggunakan ilustrasi di bawah ini sebagai perbandingan praktis antara 100 gram berat standar dengan satuan URT lokal yang berbeda-beda.

100 Gram dalam Pangan Lokal

Makanan Pokok



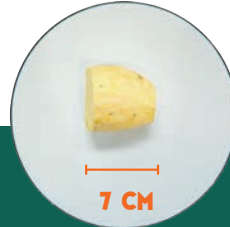
100 gram beras

Sekitar 4 sendok makan atau $\frac{3}{4}$ gelas ukur penanak nasi



100 gram jagung pipil

Sekitar 4-5 sendok makan



100 gram ubi jalar

Seukuran 3 ruas jari



1 buah ubi jalar

Sekitar 260 gram

Gambar 8. Penerapan URT lokal makanan pokok

Sumber: Penulis

Sayuran



100 gram kol/kubis

1 $\frac{1}{2}$ potong sedang



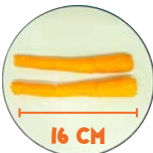
100 gram kangkung

1 mangkok penuh atau $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ ikat yang sudah dipetik



1 Ikat Kangkung

yang belum dipetik sekitar 350 gram



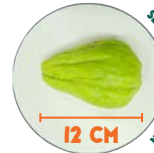
100 gram wortel

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 9. Penerapan URT lokal sayuran

Sumber: Penulis

Lauk Hewani



100 gram daging babi

1 potong sedang setara dengan kotak korek api tebal atau 2 ruas jari tangan orang dewasa



100 gram hati ayam

2 potong kecil setara 2 keping uang koin tebal atau 2 ujung jari digabungkan



100 gram ayam

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



100 gram ikan kribia

1 ekor sedang



100 gram ikan nipi

2 ekor ukuran standar



100 gram telur ayam

2 butir telur

Gambar 10. Penerapan URT lokal lauk hewani

Sumber: Penulis

Lauk Nabati



100 gram kacang merah

Sekitar 4 sendok makan



100 gram tempe

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

Buah-Buahan



100 gram semangka

1 ½ potong ukuran sedang



100 gram pepaya

1 ½ potong ukuran sedang



100 gram pisang mas

2-3 buah ukuran sedang



100 gram jeruk keprok

1 buah ukuran sedang

Gambar 11. Penerapan URT lokal lauk nabati

Gambar 12. Penerapan URT lokal buah-buahan

Sumber: Penulis

Tabel satuan penukar URT lokal untuk porsi 1x makan

Tabel ini berfungsi sebagai alat perencanaan proporsi Isi Piringku dan ekuivalensi (pertukaran) pangan dalam tiap kelompok pangan. Porsi di bagian ini adalah **porsi isi piring yang minimal harus dicapai** agar kelompok rentan seperti anak, ibu, dan remaja putri di rumah mendapatkan zat gizi penting yang cukup untuk melawan *stunting* dan anemia.

Tabel 14. Tabel satuan penukar URT lokal

Kelompok pangan (proporsi piring)	Pangan lokal TTS	Satuan penukar URT lokal (1 porsi Isi Piringku)	Catatan praktis
Makanan pokok (½ piring)	Jagung bose (sudah dimasak)	1 mangkuk sedang	Jagung harus dimakan bersama kacang-kacangan dan sayur hijau
	Ubi kayu/singkong rebus	2 buah ukuran sedang	Ukuran harus setara volume 1 mangkuk nasi/jagung
	Ubi jalar (rebus/bakar)	2 buah ukuran sedang	Pastikan porsi makanan pokok tidak lebih dari proporsi ½ piring
	Nasi putih	1 mangkuk sedang	1 porsi yang biasa dimakan setara dengan 7 sdm
Lauk-pauk (½ porsi makanan pokok)	Lauk hewani		
	Ikan kombong (segar/bakar)	1 ekor ukuran sedang	Ukuran setara telapak tangan orang dewasa
	Ayam	1 potong sedang	Ukuran setara telapak tangan orang dewasa tanpa jari
	Telur ayam ras	1 butir	Sumber protein hewani harian yang paling mudah didapatkan
	Telur ayam kampung	2 butir	
	Ikan teri/ikan kering	5 sendok makan penuh	Digunakan sebagai penambah kalsium dan penyedap rasa
	Protein nabati		
	Kacang merah/kacang-kacangan lokal (sudah masak)	2-3 sendok makan	Paling baik dikombinasikan dengan protein hewani (Duet Gizi Hebat)
	Tempe/tahu lokal	2 potong sedang	Ukuran potong setebal 1 cm
Sayuran (½ piring)	Daun marungga (sudah dimasak)	1 mangkuk sedang	Harus memiliki volume yang sama dengan porsi makanan pokok
	Daun ubi jalar/sayur daun lain	1 mangkuk sedang	Minimal 2 jenis sayuran berbeda setiap hari (siang & malam)
	Labu kuning muda/terong	1 mangkuk sedang	Sayuran ini penting untuk variasi tekstur dan vitamin A
Buah-buahan (½ porsi makanan pokok)	Pisang beranga	1 buah	Beri jeda makan buah setelah makanan utama Paling baik dipanen dari kebun dapur (gratis)
	Pisang mas	3-4 buah	
	Pepaya	1 potong ukuran sedang	

Sumber: Penulis

Tabel nilai gizi kunci dan URT lokal pangan unggulan Kabupaten TTS

Bagian ini menyediakan panduan URT lokal yang sudah **dikaitkan langsung dengan nilai gizi kunci** dari beberapa pangan unggulan Kabupaten TTS. Nakes dapat menggunakan tabel ini untuk menjelaskan **mutu dan manfaat spesifik** dari setiap jenis pangan lokal yang dikonsumsi per porsi URT.

Tabel 15. Nilai gizi kunci dan URT lokal pangan unggulan

Nama pangan lokal	Kandungan gizi kunci per porsi	Ukuran rumah tangga (URT) lokal
Jagung kikis (rebus)	• Energi 120 kkal • Karbohidrat 15,7 g • Serat 1,4 g	± 1 mangkuk sedang (170 g)
Ubi ungu (rebus)*	• Energi 120 kkal • Karbohidrat 27 g • Serat: 3,0 g	± 1 buah sedang (100 g)
Daun marungga (rebus)	• Protein 6,1 g • Zat besi 2,6 mg • Vitamin A 316 µg	± 1 mangkuk kecil penuh (100 g)
Labu kuning tua	• Vitamin A 261,5 µg • Serat 5,4 g	± 2 potong sedang (200 g)
Daun ubi jalar	• Protein 3,7 g • Zat besi 0,6 mg • Kalsium 170 mg	± 1 mangkuk kecil penuh (100 g)
Bunga pepaya	• Zat besi 4,3 g • Vitamin A 232,67 µg • Kalium 478,3 mg	± 1 mangkuk kecil penuh (100 g)
Telur ayam kampung	• Protein 5,4 g • Lemak 7,0 g • Zat Besi 2,45 mg	± 1 butir (50 g)
Ikan kembung	• Protein 17,0 g • Lemak 2,7 g • Kalsium 108,8 mg • Omega-3 0,48 g	± 1 ekor sedang (60–80 g)
Kacang merah	• Protein 3,3 g • Zat besi 1,1 mg • Serat 0,6 g	± 3 sendok makan (30 g)
Pisang beranga	• Energi 127 kkal • Kalium 392 mg • Vitamin C 13 mg	± 1 buah sedang (100 g)
Jambu biji	• Serat 6 g • Vitamin C 217,5 mg	± 1 buah sedang (250 g)

Sumber: Penulis

Catatan: Data kandungan gizi diadaptasi dari Tabel Komposisi Pangan Indonesia/ TKPI (Kemenkes 2019), Daftar Komposisi Bahan Makanan (Kemenkes 2013), Buku Foto Makanan (Kemenkes 2014), dan penelitian oleh Ginting dkk. (2011); serta disesuaikan dengan pangan yang umum dikonsumsi di Kabupaten TTS. URT telah disesuaikan dengan kebiasaan konsumsi masyarakat.

Contoh pesan praktis:

"Satu mangkuk kecil daun kelor rebus itu **vitamin A**-nya sangat tinggi. Mari terus berikan kepada balita dan remaja putri karena itu adalah kunci untuk mata sehat dan melawan penyakit.

"Ayo... rajin konsumsi kacang merah! **Selain protein dan serat, juga mengandung zat besi** yang membantu meningkatkan kadar sel darah merah dalam tubuh ibu, anak, dan remaja putri."

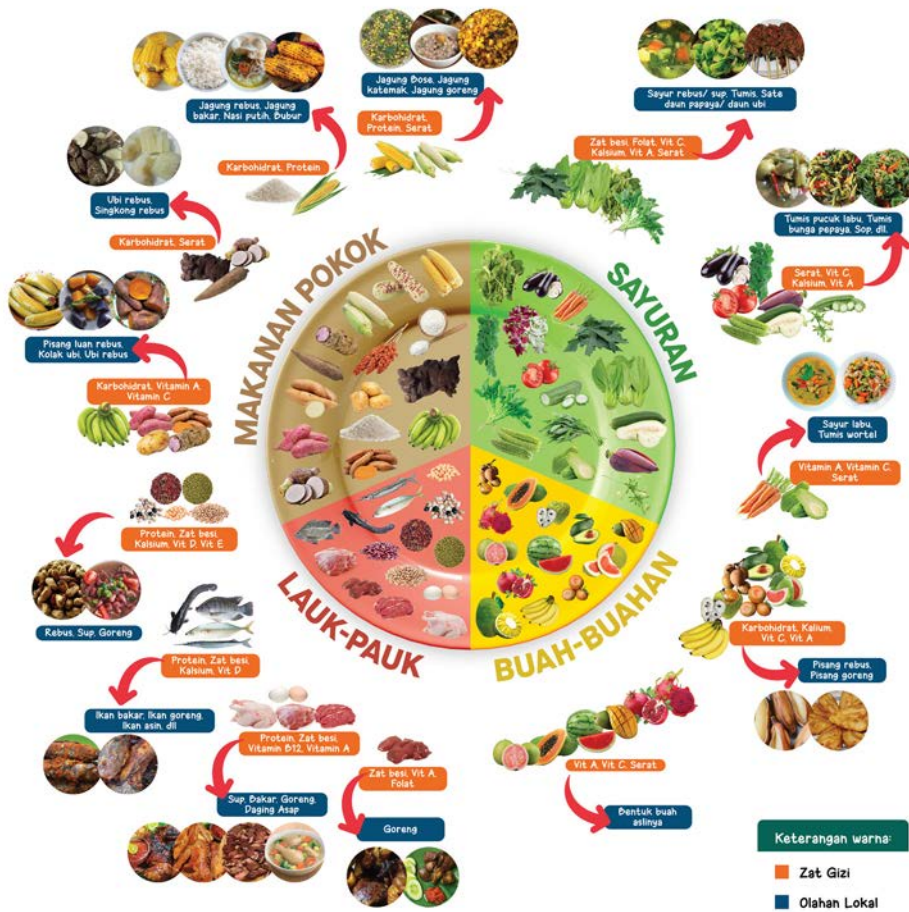


© Vickram Sombu/LandscapeAlliance

4.2. Contoh Menu Sehari Berbasis Pangan Lokal

Pangan lokal Kabupaten TTS memiliki potensi besar untuk mendukung penerapan prinsip Isi Piringku. Visualisasi pada halaman ini memperlihatkan berbagai bahan pangan lokal dan olahannya yang telah dipetakan ke dalam empat kelompok utama: **makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan**.

Contoh menu harian berikut disusun dengan memanfaatkan bahan-bahan lokal dari tiap kelompok pangan, menyesuaikan dengan pola makan dan bahan yang mudah dijangkau masyarakat setempat. Ketiga menu (sarapan, makan siang, dan makan malam) diformulasikan untuk memenuhi sekitar **80% dari AKG orang dewasa, yaitu 2.150 kkal per hari**.



Gambar 13. Olahan dan Zat Gizi Pangan Lokal Kabupaten TTS



Menu hari ke-1

Makan pagi	Kelompok pangan	Kandungan gizi
	Makanan pokok: Ubi kayu goreng	E: 116 kkal; P: 0,7 g; L: 1,8 g; KH: 24,1 g
	Sayur: Tumis daun pucuk labu	E: 88 kkal; P: 2,4 g; L: 8 g; KH: 2,8 g
	Buah: Pepaya	E: 46 kkal; P: 0,5 g; L: 0,1 g; KH: 12,2 g
	Lauk: Daging kuah brenebon (daging, kacang merah, labu siam, wortel)	E: 292 kkal; P: 18,4 g; L: 18,74; KH: 12,2 g
	Total kandungan gizi	E: 542 kkal; P: 22 g; L: 28,7 g; KH: 51,3 g

Makan siang	Kelompok pangan	Kandungan gizi
	Makanan pokok: Jagung boso (dicampur kacang nasi + sedikit bunga pepaya)	E: 141 kkal; P: 5,3 g; L: 6,3 g; KH: 18,4 g
	Sayur: Tumis daun ubi kayu + sambal tomat mentah	E: 92 kkal; P: 2,3 g; L: 6,8 g; KH: 6,5 g
	Buah: Lemon cina	E: 39 kkal; P: 0,3 g; L: 0,3 g; KH: 8,9 g
	Lauk: Ikan kembung goreng	E: 171 kkal; P: 16,5 g; L: 11 g; KH: 1,7 g
	Total kandungan gizi	E: 443 kkal; P: 24,3 g; L: 24,5 g; KH: 35,6 g

Makan malam	Kelompok pangan	Kandungan gizi
	Makanan pokok: Jagung katemak (dicampur kacang nasi, daun pepaya)	E: 248 kkal; P: 8,1 g; L: 0,7 g; KH: 53 g
	Sayur: jantung pisang + teri + sambal tomat mentah	E: 117 kkal; P: 3,7 g; L: 4,6 g; KH: 15,5 g
	Buah: Jambu biji (kujawas)	E: 98 kkal; P: 1,8 g; L: 0,6 g; KH: 24,4 g
	Lauk: Telur dadar	E: 151 kkal; P: 9,8 g; L: 11,6 g; KH: 0,8 g
	Total kandungan gizi	E: 613 kkal; P: 23,3 g; L: 17,6 g; KH: 93,8 g

Ilustrasi menu dibuat dengan AI image generator (Gemini)

 Menu hari ke-2

Makan pagi	Kelompok pangan	Kandungan gizi
	Makanan pokok: Jagung bose (jagung putih, kacang nasi, bunga pepaya, daun marungga)	E: 141 kkal; P: 5,3 g; L: 6,3 g; KH: 18,4 g
	Sayur: Tumis pepaya muda + Sambal tomat mentah	E: 54 kkal; P: 1,6 g; L: 2,4 g; KH: 6,6 g
	Buah: Pisang	E: 108 kkal; P: 1 g; L: 0,8 g; KH: 24,3 g
	Lauk: Ikan tongkol goreng	E: 163 kkal; P: 14,7 g; L: 10,4 g; KH: 4,1 g
	Total kandungan gizi	E: 466 kkal; P: 22,5 g; L: 20 g; KH: 53,5 g
Makan siang	Kelompok pangan	Kandungan gizi
	Makanan pokok: Nasi putih	E: 180 kkal; P: 3 g; L: 0,3 g; KH: 39,8 g
	Sayur: Tumis bayam+labu siam	E: 93 kkal; P: 0,8 g; L: 8,3 g; KH: 4,6 g
	Buah: Jus alpukat (dengan gula)	E: 119 kkal; P: 0,7 g; L: 5,2 g; KH: 18,3 g
	Lauk: Ikan tembang kuah asam	E: 164 kkal; P: 9,1 g; L: 13,4 g; KH: 1,1 g
	Total kandungan gizi	E: 556 kkal; P: 13,6 g; L: 27,2 g; KH: 63,8 g
Makan malam	Kelompok pangan	Kandungan gizi
	Makanan pokok: Pisang luan rebus	E: 121 kkal; P: 1,1 g; L: 0,1 g; KH: 29,2 g
	Sayur: Tumis sawi hijau tahu	E: 75 kkal; P: 4,8 g; L: 5,9 g; KH: 1,5 g
	Buah: Jeruk keprok	E: 62 kkal; P: 1,1 g; L: 0,4 g; KH: 15,3 g
	Lauk: Daging ayam kuah (ayam + pepaya muda) + Telur rebus	E: 270 kkal; P: 15,7 g; L: 21,6 g; KH: 2,9 g
	Total kandungan gizi	E: 528 kkal; P: 22,7 g; L: 28 g; KH: 48,9 g

Ilustrasi menu dibuat dengan AI image generator (Gemini)



Menu hari ke-3

Makan pagi	Kelompok pangan	Kandungan gizi
	Makanan pokok: Jagung kuning rebus	E: 166 kkal; P: 4,1 g; L: 3,8 g; KH: 30,7 g
	Sayur: Tumis daun pepaya	E: 73 kkal; P: 2,4 g; L: 4,1 g; KH: 6,6 g
	Buah: Semangka	E: 28 kkal; P: 0,5 g; L: 0,2 g; KH: 6,9 g
	Lauk: Ayam goreng	E: 148 kkal; P: 22,7 g; L: 5,4 g; KH: 0,4 g
	Total kandungan gizi	E: 415 kkal; P: 29,7 g; L: 13,5 g; KH: 44,6 g

Makan Siang	Kelompok pangan	Kandungan gizi
	Makanan pokok: Nasi putih	E: 180 kkal; P: 3 g; L: 0,3 g; KH: 39,8 g
	Sayur: Tumis jantung pisang + Sambal tomat mentah	E: 65 kkal; P: 1,3 g; L: 3,4 g; KH: 7,8 g
	Buah: Pepaya	E: 46 kkal; P: 0,5 g; L: 0,1 g; KH: 12,2 g
	Lauk: Babi kecap	E: 270 kkal; P: 4,8 g; L: 28 g; KH: 0,0 g
	Total kandungan gizi	E: 561 kkal; P: 9,6 g; L: 31,9 g; KH: 59,8 g

Makan Malam	Kelompok pangan	Kandungan gizi
	Makanan pokok: Ubi jalar rebus	E: 294 kkal; P: 1,2 g; L: 1,1 g; KH: 62,1 g
	Sayur: Bening daun marungga + Sambal tomat mentah	E: 85 kkal; P: 6,9 g; L: 1 g; KH: 14,8 g
	Buah: Jambu biji	E: 98 kkal; P: 1,8 g; L: 0,6 g; KH: 24,4 g
	Lauk: Ikan nipi goreng	E: 119 kkal; P: 9,3 g; L: 9,3 g; KH: 1,8 g
	Total kandungan gizi	E: 596 kkal; P: 19,2 g; L: 12 g; KH: 103,1 g

Ilustrasi menu dibuat dengan AI image generator (Gemini)

4.3. Pesan Edukasi untuk Masyarakat

"Lauk tidak harus mahal"



Banyak masyarakat di Kabupaten TTS yang menganggap konsumsi lauk hewani seperti daging sebagai makanan mahal, istimewa, atau hanya untuk acara adat (pesta). Bahkan, telur atau hewan piaraan yang dimiliki sering diprioritaskan untuk acara adat ketimbang dikonsumsi oleh keluarga. Dalam keseharian, mereka lebih sering mengonsumsi jagung, dan ubi-ubian tanpa tambahan sumber protein yang cukup. Padahal, **protein penting untuk pertumbuhan anak, menjaga daya tahan tubuh, dan mencegah stunting.**

Pesan inti:

Protein tidak harus berasal dari daging mahal. Banyak **pangan lokal yang mudah diperoleh dan bernilai gizi tinggi** seperti telur, ikan kembung, ikan teri, kacang merah, dan tempe; yang bisa memenuhi kebutuhan protein keluarga sehari-hari.

Pesan praktis untuk nakes dan kader:

1) Gunakan sumber protein lokal yang mudah dijangkau:

Jelaskan bahwa **satu butir telur, ikan kembung, ikan teri, atau sepotong ikan laut kering** sudah memberikan asupan protein penting untuk tubuh. Bila dikombinasikan dengan **pangan nabati lokal seperti kacang (fua seperti fua kase, fua naes, koto')**, maka kebutuhan protein keluarga telah tercukupi.

2) Ingatkan pentingnya pemenuhan protein dan mineral dari pangan hewani bagi anak terkait konteks partisipasi acara adat:

Ingatkan bahwa protein dan mineral dari pangan hewani sangat penting untuk mendukung kesehatan dan tumbuh kembang anak-anak. Penggunaan hewan peliharaan sebagai bentuk partisipasi dalam upacara adat **tidak boleh mengabaikan** upaya pemenuhan gizi keluarga. Oleh karena itu, **perlu dipastikan** bahwa anak dan anggota keluarga rentan tetap memperoleh asupan protein hewani yang cukup melalui konsumsi sehari-hari di rumah, agar kesehatan dan tumbuh kembang anak tetap optimal.

3) Manfaatkan hasil kebun dan pekarangan:

Tanaman lokal seperti **marungga, bunga pepaya, atau bayam** dapat ditanam di pekarangan dan dikonsumsi rutin untuk menambah asupan protein, zat besi, dan vitamin yang membantu menjaga daya tahan tubuh.

4) Perhatikan variasi lauk dari pangan lokal setiap harinya dan tekankan bahwa lauk dari pangan segar dan olahan minimal lebih sehat ketimbang makanan ultraproses:

Gabungkan **pangan pokok seperti jagung atau ubi kayu** dengan **lauk lokal** seperti:

ikan, telur, ayam, atau kacang merah; agar kualitas gizi makanan lebih lengkap dan membantu tubuh tetap sehat sesuai kemampuan keluarga. Ajak mereka untuk perlahan mengurangi konsumsi pangan ultraproses dan beralih ke pangan lokal segar dan olahan minimal. Jelaskan bahwa pangan ultraproses seperti mi instan, sosis, nugget, keripik kemasan, dll.; mengandung kadar gula, garam, dan lemak tinggi namun rendah zat gizi penting yang berdampak buruk pada kesehatan jika dikonsumsi jangka panjang.

"Yuk, ganti mi instan atau sosis dengan telur rebus atau ikan segar. Tubuh butuh zat gizi asli, bukan perasa buatan. Ingat, masakan rumah adalah investasi kesehatan paling murah!"

5) Fokuskan edukasi pada frekuensi dan kombinasi pangan lokal:

Gunakan contoh yang dekat dengan masyarakat, misalnya:

*"Makan telur atau ikan dalam porsi kecil **setiap hari** lebih baik daripada makan daging dalam porsi besar seminggu sekali."*

*"Meski lauknya sederhana tapi **bergizi**, tubuh tetap kuat dan anak bisa tumbuh sehat."*

*"Protein yang paling mudah dan murah adalah **protein yang dibudidayakan, ditanam, atau diperoleh langsung** dari kebun dapur"*

Catatan tambahan sebagai pengingat:

- **Ikan laut dan ikan kering** banyak tersedia di wilayah pesisir dan pasar Kabupaten TTS; kandungan proteinnya tinggi serta dapat disimpan lama.
- **Kacang-kacangan lokal** merupakan sumber protein nabati dan zat besi penting bagi ibu hamil dan anak.
- **Kombinasi makanan pokok dan lauk nabati-hewani** meningkatkan nilai gizi keseluruhan menu, sesuai prinsip *keberagaman makanan*.
- Lauk-pauk sangat rentan terhadap pertumbuhan bakteri; oleh karena itu, memasak pada suhu yang cukup tinggi diperlukan untuk membunuh bakteri dan memastikan makanan matang sempurna.
- Batasi gula, garam, dan lemak dalam memasak maupun konsumsi harian. Asupan gula yang disarankan Kementerian Kesehatan tidak lebih dari 50 gr (4 sendok makan); garam 2.000 mg natrium/sodium (1 sendok teh), dan lemak 67 gr (5 sendok makan minyak). Agar mudah diingat bisa disingkat **G4, G1, L5**.



"Makanan pokok saja tidak cukup"

Banyak rumah tangga di Kabupaten TTS yang makanan utama sehari-hari masih didominasi oleh makanan pokok seperti **jagung bose, ubi kayu, ubi jalar, atau nasi jagung**. Pola makan ini memang mengenyangkan, namun sering **tidak diimbangi dengan lauk berprotein dan sayuran yang cukup**. Akibatnya, tubuh kekurangan zat pembangun dan pelindung, terutama pada anak dan ibu hamil yang membutuhkan gizi lebih tinggi. Pesan praktis untuk nakes dan kader:

Pesan inti:

Tubuh tidak hanya membutuhkan makanan yang mengenyangkan, tetapi juga makanan yang membangun dan melindungi. Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat memberikan tenaga, tetapi tanpa protein, vitamin, dan mineral; tubuh menjadi cepat lelah, mudah sakit, dan pertumbuhan tidak optimal.

Pesan praktis untuk nakes dan kader:

1) Tekankan pentingnya keberagaman sesuai isi piringku:

Setiap kali makan, anjurkan agar **setidaknya ada tiga kelompok pangan**: makanan pokok, lauk, dan sayur atau buah. Gunakan contoh lokal agar mudah dipahami, misalnya:

- ✓ Jagung bose dengan ikan dan sayur marungga
- ✓ Ubi kayu rebus dengan sambal ikan teri dan tumis rumpu rampe
- ✓ Pisang luan rebus dengan ayam kuah lurus dan buah pepaya

2) Gunakan istilah sederhana untuk menjelaskan fungsi pangan, misalnya:

"Jagung dan ubi memberi tenaga, tapi tubuh juga butuh makanan pembangun dan pelindung supaya kuat dan tidak gampang sakit."

"Makan jagung, ubi, atau pisang luan boleh, asal jangan makan kosong, tambahkan lauk dan sayur agar tubuh tidak hanya kenyang, tapi juga kuat dan sehat."

"Tubuh yang sehat seperti rumah — kalau cuma dikasih pondasi, tapi tidak ada bangunan dan atap, rumahnya tidak akan berfungsi dengan baik -"

3) Gunakan alat bantu edukasi sederhana:

Tekankan bahwa porsi makanan pokok tidak perlu terlalu banyak, cukup untuk memberi tenaga, tetapi tetap sisakan ruang untuk lauk dan sayur.

- ✓ Gunakan piring sungguhan dan bahan pangan lokal untuk praktik langsung.
- ✓ Tunjukkan porsi seimbang: bahwa makanan pokok hanya sepertiga dari isi piring.
- ✓ Biarkan peserta mencoba menyusun "Isi Piringku" mereka sendiri dari bahan yang tersedia.

4) Kaitkan dengan manfaat nyata yang dirasakan:

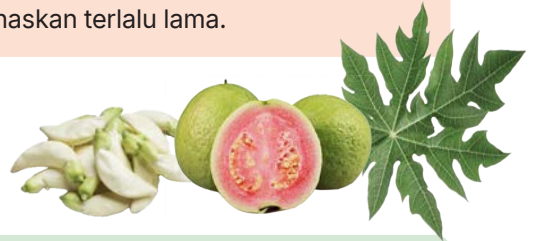
Gunakan bahasa yang mudah dipahami masyarakat, misalnya:

"Kalau makan hanya jagung sa, tubuh hanya tahan lapar. Tapi kalau ditambah lauk dan sayur, tenaga lebih kuat dan tubuh lebih sehat..."

Catatan tambahan sebagai pengingat:

- Karbohidrat memberi tenaga atau energi, tetapi tanpa asupan protein dan vitamin, tubuh tidak dapat tumbuh dan memperbaiki jaringan.
- Edukasi harus menekankan konsep **"tenaga saja tidak cukup, tubuh juga perlu zat pembangun dan pelindung."**
- Karbohidrat pada makanan pokok tidak mudah rusak saat dimasak, sayangnya beberapa vitamin dan mineral akan rusak jika dipanaskan terlalu lama.

"Sayur dan/atau buah harus dikonsumsi setiap hari"



Di banyak rumah tangga di Kabupaten TTS, sayur dan/atau buah sering hanya dikonsumsi jika tersedia atau saat musim panen. Padahal, sayur dan buah merupakan sumber utama **vitamin, mineral, dan serat** yang penting untuk daya tahan tubuh dan mencegah anemia, sembelit, serta penyakit tidak menular.

Pesan inti:

Konsumsi sayur dan/atau buah **setiap hari penting untuk menjaga kesehatan, memperlancar pencernaan, dan meningkatkan daya tahan tubuh**. Sayur dan/atau buah sebaiknya mengisi sekitar **setengah piring makan**, dengan bervariasi warna dan jenis setiap harinya.

Pesan praktis untuk nakes dan kader:

1) Pastikan selalu ada sayur dan/atau buah setiap kali makan:

Setiap kali makan, anjurkan agar setengah piring diisi sayur dan buah, sisanya makanan pokok dan lauk, sampaikan:

"Setengah dari isi piring kita sebaiknya diisi sayur dan buah. Kalau piring penuh nasi sa, tubuh jadi kurang serat dan vitamin."

"Kalau masak jagung boso, tambahkan juga sayuran hijau ke dalamnya"

2) Dorong keluarga memanfaatkan kebun dapur:

Kebun dapur bisa dimanfaatkan untuk menanam sayur dan buah yang bisa dipanen tanpa mengenal musim, sampaikan:

"Daripada lahan kosong, lebih baik tanam sayur dan buah seperti bayam, batang hijau, sayur putih, tomat, pisang, pepaya, dan cabai yang bisa dipetik untuk makan sehari-hari."

"Ayo kita makan sayur dan buah dari kebun dapur; murah, enak, sehat, su pasti aman."

3) Tekankan pentingnya variasi warna sayur dan buah:

Gunakan warna sayur dan buah sebagai alat bantu edukasi, misalnya:

"Kalau isi piring makan berwarna-warni — ada hijau dari sayur, kuning dari labu, dan oranye dari pepaya — itu tandanya gizinya su lengkap oooooo....."

4) Ajak keluarga mencoba berbagai jenis sayur dan buah secara bergantian, agar keluarga (terutama anak) terbiasa makan beragam sayur dan buah. Gunakan pendekatan praktis agar ibu dan anak tertarik:

"Ayo ajak anak bantu mencuci sayur atau memilih buah. Kalau mereka ikut menyiapkan, biasanya mereka mau makan."

Catatan tambahan sebagai pengingat:

- Sayur dan/atau buah harus dikonsumsi setiap hari, tidak hanya saat tersedia atau saat ada acara besar.
- Sayur sebaiknya dimasak secukupnya hingga berubah warna dan tidak terlalu layu, karena beberapa vitamin dan mineral dapat rusak jika dipanaskan terlalu lama.
- Buah-buahan dianjurkan dikonsumsi dalam kondisi segar dan matang sempurna.

"Variasi menu sesuai musim dan daya beli keluarga"



Masyarakat Kabupaten TTS hidup dengan **pola tanam dan panen** sesuai musim yang sangat memengaruhi **ketersediaan pangan** keluarga. Saat musim kemarau, pilihan bahan makanan segar menjadi terbatas dan harga meningkat; sedangkan pada musim panen, bahan makanan melimpah namun sayangnya tidak dimanfaatkan secara seimbang.

Pesan inti:

Menu bergizi dapat disusun dengan **menyesuaikan bahan yang tersedia di musim itu**. Dengan perencanaan sederhana dan pemanfaatan pangan lokal sesuai musim, keluarga tetap dapat menikmati **menu bergizi sepanjang tahun** tanpa bergantung pada bahan makanan mahal dari luar daerah.

Pesan praktis untuk nakes dan kader:

- 1) **Tekankan bahwa menu sehat bisa berubah mengikuti musim**, yang penting tetap beragam dari empat kelompok pangan: pokok, lauk, sayur, dan buah. Sampaikan: *"Musim hujan adalah waktu untuk memperbanyak sayur segar seperti daun pucuk labu, labu lilin, dan labu jepang; sedangkan musim kemarau dapat mengandalkan sayur sepanjang musim seperti daun marungga, daun pepaya, daun ubi, atau pucuk gala-gala."*
- 2) **Ajak keluarga mencatat bahan lokal yang mudah didapat di tiap musim**, lalu bantu mereka membuat daftar "menu musim hujan" dan "menu musim kemarau."
- 3) **Dorong keluarga untuk menyimpan hasil kebun dengan teknik pengawetan** sederhana, misalnya mengawetkan rebung, menjemur ikan, mengeringkan ubi kayu (*laku tobe*), membuat tepung putak, atau membuat se'i daging. Penyimpanan sederhana seperti menjemur atau mengeringkan bahan pangan dapat membantu menjaga ketersediaan pangan bergizi sepanjang tahun.

Catatan tambahan sebagai pengingat:

Penekanan utama bagi nakes adalah membantu keluarga **mengganti bahan pangan sesuai kelompoknya**. Misalnya:

- bila ikan sulit didapat, bisa diganti telur atau kacang-kacangan;
- bila sayur segar terbatas di musim kemarau, maka variasikan jenis sayur yang tersedia dan pengolahannya.

4.4. Mitos atau Fakta

Di Kabupaten TTS, terdapat banyak kepercayaan adat maupun budaya lokal yang membentuk persepsi dan mitos yang berhubungan dengan makanan. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang menentukan pemilihan makanan dan pola makan masyarakat. Para pemberi edukasi gizi sebaiknya meluruskan mitos-mitos tersebut yang kerap menjadi penghambat pola konsumsi pangan lokal yang kaya gizi. Berikut contoh mitos dan fakta yang masih sering terdengar:

MITOS ATAU FAKTA ???

MITOS!!

“Jangan makan banyak ikan nanti cacingan”



Faktanya, ikan merupakan sumber pangan kaya protein, omega-3, vitamin D, dan mineral yang penting bagi tubuh. Risiko cacingan 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.

MITOS!!

“Kalau sedang hamil jangan makan ikan nanti anaknya amis”



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.

MITOS!!

“Jangan makan cumi-cumi, nanti anaknya hitam”



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.

MITOS!!

"Ibu hamil jangan makan lauk hewani yang mengeluarkan banyak darah saat disembelih karena dapat menyebabkan perdarahan atau komplikasi saat persalinan"

Faktanya, tidak ada hubungan antara konsumsi lauk hewani dengan perdarahan saat melahirkan. Lauk hewani justru dibutuhkan ibu hamil karena merupakan sumber zat besi, protein, vitamin B12, dan zinc yang sangat penting untuk mencegah anemia, serta menjaga kesehatan ibu dan janin selama kehamilan. Perlu diperhatikan cara memasak yang matang sempurna agar terbebas dari bakteri atau parasit.

MITOS!!

"Minumkan kopi pada bayi, biar tidak sampai kejang kalau demam"

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.

MITOS!!

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

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.

MITOS!!

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

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.

4.5. Peran Kebun Dapur

Mengaitkan hasil panen kebun dapur (makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, buah) secara langsung 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 sippa
- 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 Samudra Landscape Alliance

5. Panduan Praktis bagi Tenaga Kesehatan dan Kader Kesehatan

5.1. Angka Kebutuhan Gizi (AKG)

AKG digunakan sebagai acuan untuk memperkirakan jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh setiap hari. AKG bukan angka pasti, melainkan panduan umum agar tenaga kesehatan dapat memperkirakan porsi dan keseimbangan menu yang sesuai bagi tiap kelompok sasaran.

Tabel 16. 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								
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>

Alat bantu (yang harus dibawa):

1. **Kartu Pangan Lokal (Lampiran):** Kartu bergambar 50-60 jenis pangan lokal utama (makanan pokok, sayur, lauk, buah) yang mudah didapatkan di TTS.
2. **Visualisasi Isi Piringku Lokal:** Contoh piring fisik atau poster untuk menunjukkan proporsi yang benar.
3. **Template Menu Mingguan (Lampiran):** Kertas kerja kosong berkolom Hari (7 hari) dan Waktu Makan (sarapan, siang, malam).

Langkah-langkah praktis:

1. Inventarisasi pangan keluarga



Tunjukkan Kartu Pangan Lokal, lalu minta keluarga mengambil kartu bergambar bahan pangan yang tersedia di sekitar rumah, seperti hasil kebun, hasil buruan, bahan dari pasar mingguan, atau bahan pangan lain yang bisa disimpan lama (jagung titi, ikan asin, marungga kering, dll).

2. Identifikasi kekuatan pangan lokal keluarga

Kategorikan Kartu Pangan Lokal tersebut ke dalam empat kelompok berdasarkan Isi Piringku:

- Makanan pokok (jagung, ubi, singkong, nasi)
- Lauk-pauk (ikan kembung, telur ayam, kacang merah)
- Sayuran (bayam, daun pepaya, bunga gela-gala, kacang panjang)
- Buah-buahan (pisang, pepaya, semangka, kujawas)

Setelah itu nakes/kader dapat menganalisis kekuatan dan kelemahannya, misalnya:

Kekuatan:

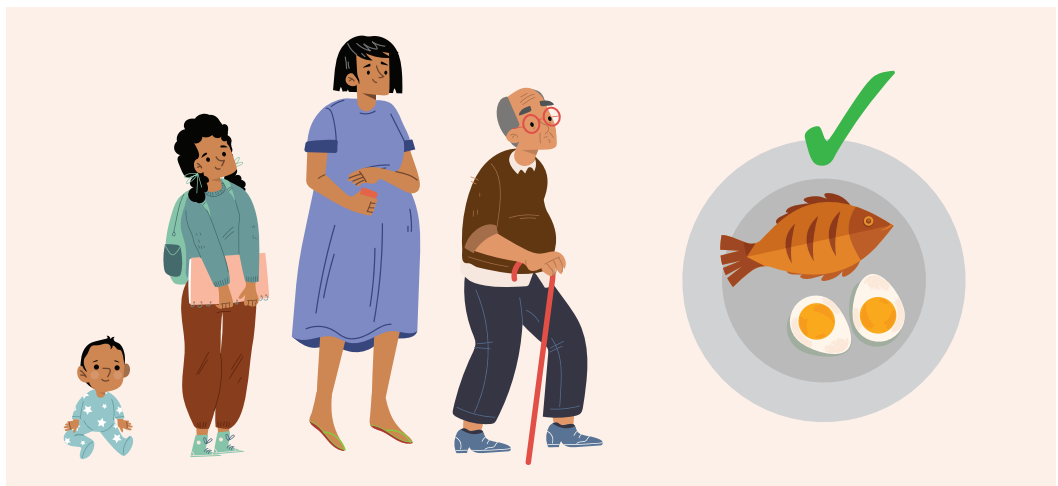
"Lihat, Ibu punya 5 kartu Sayur! Ini kekuatan Ibu."

Kelemahan/kesenjangan:

"Tapi Ibu hanya punya 1 kartu Lauk Hewani. Berarti ini yang harus kita cari alternatifnya."

3. Prioritaskan anggota keluarga rentan:

Bantu keluarga mengidentifikasi anggota keluarga yang paling rentan (balita, ibu hamil, remaja putri, lansia). Pastikan kelompok rentan mendapat asupan lauk hewani minimal satu kali sehari.

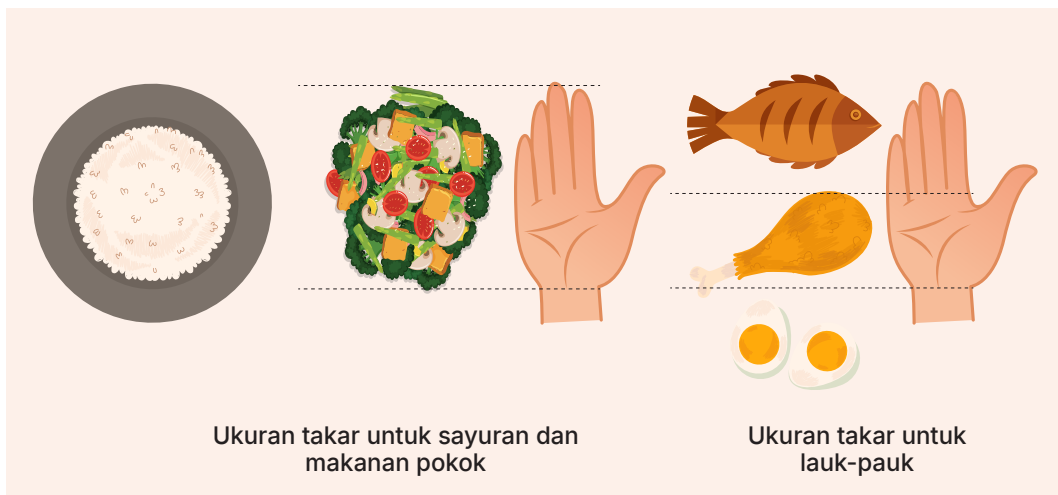


4. Penyesuaian porsi berdasarkan Isi Piringku lokal

Langkah ini bertujuan untuk melatih keluarga agar dapat membagi piring makan mereka dengan proporsi yang benar, hanya dengan melihat dan menggunakan alat ukur yang ada di rumah.

- ✓ **Demostrasikan Isi Piringku:** gunakan visualisasi Isi Piringku Lokal (poster atau piring peraga) dan jelaskan pembagiannya: **Setengah piring** untuk sayur dan buah; **setengah piring sisanya** untuk makanan pokok dan lauk.
- ✓ Ajak keluarga mengambil satu piring makan mereka. Minta mereka membayangkan garis tengah piring. Tekankan bahwa **setengah piring WAJIB diisi sayur dan/atau buah**.
- ✓ **Jelaskan bahwa lauk-pauk harus setara dengan setengah porsi dari makanan pokok yang dikonsumsi.** Ukuran ideal lauk hewani setara dengan telapak tangan tanpa jari (ketebalan 1cm), atau 1 butir telur/1 ekor ikan sedang.
- ✓ **Tekankan bahwa sayuran harus mengisi $\frac{1}{3}$ bagian piring**, yaitu volume yang sama dengan makanan pokok. Gunakan alat peraga seperti mangkuk yang biasa dipakai untuk makan jagung, sampaikan:

"Mulai besok, porsi sayur harus **sama besarnya** dengan porsi jagung bose yang Ibu/Bapak makan."



Poin teknis penting untuk nakes:

- **Jangan gunakan ukuran gram:** Hindari penyebutan angka gram atau kalori. Fokus pada perbandingan **volume** dan **bentuk** di atas piring.
- **Penekanan setengah piring:** Selalu ulangi pesan bahwa **setengah piring harus berisi sayur dan/atau buah**—ini adalah perubahan perilaku terbesar dan paling penting untuk mencapai keragaman gizi.
- **Prioritas porsi:** Jika keluarga hanya mampu menyediakan sedikit lauk hewani, pastikan porsi tersebut dialokasikan sepenuhnya untuk balita atau ibu hamil.

5. Variasikan dan kombinasikan

Dorong keluarga untuk mengganti lauk, sayur, dan buah sesuai musim (variasi), serta mengombinasikan sumber protein nabati dan hewani dalam seminggu (kombinasi). Jelaskan bahwa **protein pembangun** (hewani) dan **protein pendamping** (nabati) jika dimakan bersama akan membuat badan lebih kuat. Ajukan tiga pertanyaan ini untuk memastikan menu keluarga adaptif:

Tabel 17. Contoh Pertanyaan Konseling dan Pesan Edukasi Gizi Berbasis Pangan Lokal

Pertanyaan dan fokus edukasi	Target gizi	Solusi edukasi (yang harus diajarkan)
"Apa rencana cadangan jika [pangan utama] habis?" (fokus pada variasi musim)	Karbohidrat dan sayur	Prinsip tukar: "Jika harga beras mahal, tukar (ganti) dengan jagung bose atau ubi yang Ibu/Bapak tanam. Jika tidak ada daun marungga, tukar dengan labu kuning atau terong ."
"Bagaimana Ibu/Bapak memastikan anak mendapat protein yang cukup?" (fokus pada kombinasi hewani)	Protein hewani	Prinsip prioritas ikan/telur: "Dalam 7 hari, pastikan ikan atau telur masuk minimal 3 sampai 4 hari di piring balita atau ibu hamil. Ikan laut jauh lebih baik daripada daging mahal."
"Jika hari ini tidak ada uang untuk beli ikan, apa penggantinya?" (fokus pada kombinasi nabati)	Kombinasi protein	Prinsip Duet Gizi Hebat: "Jika tidak ada uang, buatlah Duet Gizi Hebat dengan menggabungkan kacang merah (protein nabati) dan sedikit telur/tahu . Kombinasi ini bisa menggantikan ikan mahal."

Prioritas porsi: Jika keluarga hanya mampu menyediakan sedikit lauk hewani, pastikan porsi tersebut **dialokasikan sepenuhnya** untuk balita atau ibu hamil.

Gunakan alat bantu Kartu Pangan Lokal untuk mengilustrasikan:

- ✓ Tunjukkan hubungan bolak-balik antara kartu jagung, ubi, singkong, dan nasi (untuk variasi makanan pokok).
- ✓ Tunjukkan dua kartu yang disatukan (kacang merah + telur) dan sebut ini sebagai **"Gizi Hemat tapi Hebat"** (untuk kombinasi protein).

NOTE: Tabel bahan penukar dan ukuran rumah tangga terdapat di Bab 4 halaman 35

6. Pengisian Siklus Menu Mingguan (3 Waktu Makan)

Gunakan *template menu mingguan* (Lampiran). Minta keluarga mengisi kotak **sarapan, makan siang, dan makan malam** selama 2-3 hari.

Nakes harus menyarankan variasi. Contoh: Jika hari senin lauknya ikan kembung, hari selasa gunakan lauk yang berbeda, seperti kacang merah dan telur. Hindari menu yang sama dalam tiga hari berturut-turut.

7. Peninjauan musiman dan skala prioritas

Tinjau siklus menu yang sudah dibuat. Tanyakan: "Apakah menu ini bisa tersedia saat musim kemarau?" atau "Mana yang harus dibeli, dan mana yang bisa dipanen?"

Skala prioritas daya beli: Jika dana terbatas, prioritaskan pembelian lauk hewani (ikan/telur) untuk balita dan ibu hamil. Pangan lainnya (sayur/buah/makanan pokok) didapatkan dari kebun dapur.

8. Evaluasi

Setelah menu diterapkan selama 1-2 minggu, dapat memberikan umpan balik sederhana saat kunjungan rumah/Posyandu.

Tujuan: Memperbaiki dan menyempurnakan siklus menu keluarga agar sesuai dengan preferensi rasa dan kemampuan ekonomi mereka sebenarnya.

5.3. Komunikasi dan Edukasi Gizi di Posyandu/ Masyarakat

Tips Komunikasi di Posyandu dan Masyarakat

- **Gunakan bahasa sederhana yang mudah dimengerti (dengan bahasa daerah):** Selalu sampaikan pesan kunci gizi dalam bahasa daerah setempat untuk memastikan pemahaman yang maksimal.
- **Visualisasi Isi Piringku lokal:** Gunakan piring sungguhan atau media poster bergambar pangan lokal saat edukasi untuk menunjukkan proporsi yang benar.



- **Interaksi dua arah (tanya jawab):** Jangan hanya memberi ceramah. Ajak masyarakat berbagi menu yang biasa mereka masak, lalu bantu mereka menganalisis dan memperbaikinya.
- **Fokus pada pesan positif dan solutif:** "Apa yang bisa dilakukan" bukan "apa yang salah."
- **Jadikan kebun dapur pusat edukasi:** Lakukan sesi edukasi di dekat kebun dapur untuk menghubungkan langsung tanaman dengan piring makan.
- **Demonstrasi masak sederhana:** Jika memungkinkan, demonstrasikan variasi cara mengolah pangan lokal yang tersedia menjadi makanan yang disukai anak
- **Cerita keberhasilan lokal:** Bagikan kisah sukses keluarga atau kader yang berhasil menerapkan Isi Piringku Lokal di desa mereka.

Contoh kalimat dan cara menyampaikan pesan



Strategi Menarik Perhatian Sasaran

	Ibu Hamil Gunakan pendekatan kesehatan janin. <i>"Kalau ibu makan ikan dan lauk bergizi, bayi tumbuh lebih kuat dan sehat."</i>
	Ibu Menyusui Gunakan pendekatan kualitas ASI dan kekuatan ibu. <i>"Kalau ibu makan beragam dan minum cukup air putih, ASI lebih banyak dan bayi kenyang lebih lama."</i>
	Balita Gunakan pendekatan bermain, cerita, dan contoh visual. <i>"Ayo kita buat isi piring makan si kecil jadi warna-warni dengan beragam pangan lokal supaya dia tumbuh pintar dan kuat."</i>
	Remaja putri Fokus pada citra diri dan energi belajar. <i>"Makan bergizi membuat kulit lebih sehat, wajah berseri, dan tidak mudah lelah."</i>
	Lansia Tekankan manfaat menjaga daya tahan tubuh dan kualitas hidup. <i>"Makanan yang lembut dan bergizi membantu tetap nyaman dan aktif di hari tua."</i>

- Gunakan alat bantu visual (poster, stiker, contoh piring makan lokal).
- Lakukan simulasi atau demo masak singkat menggunakan bahan lokal

5.4. Pesan Kunci Pola Makan Kelompok Sasaran



Tabel 18. Pesan pola makan untuk tiap kelompok sasaran

Pesan utama per kelompok sasaran	
Kelompok sasaran	Pesan inti
Ibu Hamil 	Tambahkan 1 porsi makan per hari dibanding sebelum hamil. Terapkan Isi Piringku di setiap waktu makan dengan penekanan pada lauk sumber hewani, sayur, dan buah untuk mencegah masalah gizi ibu hamil. Minum 8–10 gelas air putih per hari. Konsumsi satu butir TTD setiap hari selama kehamilan. Bantu luruskan mitos terkait makanan yang sering ditujukan kepada ibu hamil.
Ibu Menyusui 	Makan lebih sering dan beragam (3 kali makan utama + 2–3 selingan). Perbanyak asupan protein, sayur buah, dan air putih untuk meningkatkan kualitas ASI. Minum air putih 14 gelas/hari pada 6 bulan pertama dan 12 gelas/hari pada 6 bulan kedua.

Bersambung ke halaman berikutnya

Tabel 18. Lanjutan

Pesan utama per kelompok sasaran	
Kelompok sasaran	Pesan inti
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 secara bervariasi sesuai usia anak, porsi kecil namun sering, dan selalu pastikan ada lauk sumber protein (terutama protein hewani) setiap kali makan. Batasi konsumsi gula dan garam, gunakan bumbu alami (bawang, daun salam, jahe) sebagai penguat rasa. Porsi & tekstur: 6-8 bulan: 2-3 sdm → bertahap hingga ½ mangkuk (±125 ml), tekstur lumat/saring 9-11 bulan: ½-¾ mangkuk (±125-200 ml), tekstur cincang halus/nasi tim 12-24 bulan: ¾-1 mangkuk (±250 ml), tekstur makanan keluarga yang dipotong kecil Minum air putih setelah makan, bertahap hingga ±3-4 gelas per hari.
Balita (2-5 tahun) 	Biasakan makan bersama keluarga, pastikan ada sayur atau buah dan lauk 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 memakannya. Porsi & tekstur: Porsi kecil tapi sering ±¾-1 porsi orang dewasa, disesuaikan nafsu makan anak Tekstur makanan keluarga, dipotong kecil dan mudah dikunyah Frekuensi: 3 kali makan utama + 1-2 selingan sehat Minum 4-6 gelas air putih per hari.
Remaja Putri 	Perbanyak konsumsi makanan sumber protein dan zat besi seperti daging merah, ikan, telur, hati ayam, dan sayuran berdaun hijau, untuk mendukung pertumbuhan dan pubertas, serta mencegah anemia akibat kehilangan zat besi selama menstruasi. Minum ±8 gelas air putih per hari, dan lebih banyak saat beraktivitas fisik. Konsumsi TTD 1 tablet per minggu, serta 1 tablet per hari selama menstruasi.

Bersambung ke halaman berikutnya

Tabel 18. Lanjutan

Pesan utama per kelompok sasaran	
Kelompok sasaran	Pesan inti
Lansia 	Konsumsi makanan beragam sesuai Isi Piringku, cukup protein untuk menjaga massa otot, serta sayur dan buah untuk kesehatan pencernaan. Sesuaikan tekstur menjadi lunak, lembek, atau cincang halus (misalnya bubur, tim, sup, atau tumisan empuk dengan lauk hewani seperti ikan kukus atau daging cincang) dengan rendah gula, garam, dan lemak. Minum 6–8 gelas air putih per hari. Lakukan aktivitas fisik ringan secara teratur.

Sumber: Penulis

6. Penerapan Panduan dan Kolaborasi Antarsektor

6.1. Tujuan dan Ruang Lingkup Penerapan

Penyusunan panduan ini merupakan bagian dari kolaborasi antara CIFOR–ICRAF dan pemerintah Kabupaten TTS, yang telah memperoleh pengesahan kelembagaan melalui surat kerja sama resmi antara kedua pihak, yaitu Surat Nomor: Dinkes 07.02.1/1282/III/2025. Panduan ini akan digunakan oleh tenaga kesehatan dan kader sebagai alat bantu edukasi gizi praktis di layanan primer—terutama pada kegiatan Posyandu, Germas, dan Integrasi Layanan Primer (ILP). Selain itu, panduan ini juga dapat diadaptasi oleh sektor lain untuk memperkuat kegiatan edukasi pangan dan gizi di tingkat keluarga dan desa.

Penerapan panduan ini bertujuan untuk:

- Meningkatkan pemahaman dan penerapan prinsip gizi seimbang berbasis pangan lokal.
- Menyediakan referensi praktis bagi tenaga kesehatan dalam kegiatan edukasi.
- Mendorong kolaborasi lintas-sektor agar pesan gizi disampaikan secara terpadu dan berkelanjutan.



6.2. Mekanisme Penerapan di Lapangan

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

1. Sosialisasi dan orientasi panduan

Perkenalkan isi panduan kepada tenaga kesehatan dan kader melalui pertemuan internal, pelatihan, atau kegiatan Germas. Gunakan contoh menu lokal dan visual piring makan agar mudah dipahami.

2. Integrasi dalam kegiatan rutin

Gunakan panduan ini dalam kegiatan Posyandu, penyuluhan gizi, dan layanan keluarga sehat di ILP.

Contohnya:

- ✓ Menggunakan ilustrasi Isi Piringku Lokal dan leaflet dalam edukasi ibu hamil, ibu menyusui, balita, dan lansia.
- ✓ Menyisipkan pesan seperti “Protein tidak harus mahal” atau “Sayur dan buah tiap hari” saat penyuluhan keluarga.

3. Pemanfaatan media dan dokumentasi

Gunakan buklet bersama media edukasi lain (poster, lembar balik, alat permainan).

Dokumentasikan praktik baik atau inovasi kader dan nakes sebagai bahan belajar bersama antardesa.

4. Evaluasi dan pembelajaran sederhana

Lakukan pemantauan ringan terhadap perubahan perilaku makan atau peningkatan pemanfaatan pangan lokal melalui pengamatan dan diskusi kelompok.

Penerapan panduan ini bertujuan untuk:

- ✓ Meningkatkan pemahaman dan penerapan prinsip gizi seimbang berbasis pangan lokal.
- ✓ Menyediakan referensi praktis bagi tenaga kesehatan dalam kegiatan edukasi.
- ✓ Mendorong kolaborasi lintas-sektor agar pesan gizi disampaikan secara terpadu dan berkelanjutan.

6.3. 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. Peran dan kontribusi perangkat daerah dalam mendukung Isi Piringku

Instansi/OPD	Peran lapangan	Bentuk dukungan
Dinas Kesehatan (Dinkes)	Penggerak utama penerapan panduan di Posyandu, Puskesmas, dan kegiatan Germas/ILP.	Melatih nakes dan kader, menyediakan materi edukasi, dan melakukan pendampingan.
Dinas Ketahanan Pangan (DKP)	Edukasi tentang konsumsi pangan lokal dan sumber protein terjangkau.	Integrasi dalam kampanye diversifikasi pangan lokal, Sosialisasi B2SA, B2SA Goes to School.
Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (P2KB)	Penguatan edukasi gizi dalam kegiatan keluarga (BKB, BKR, BKL).	Adaptasi pesan panduan dalam kegiatan kampung KB dan penyuluhan keluarga.

Sumber: Penulis



Tips Kolaborasi:

Gunakan *Isi Piringku Lokal* sebagai pesan bersama lintas-sektor; 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, *Panduan Isi Piringku Lokal Kabupaten TTS* diharapkan dapat 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 OPD terkait dalam upaya memperkuat edukasi gizi berbasis pangan lokal dan mendukung percepatan penurunan *stunting* di Kabupaten TTS.

7. Media Edukasi dan KIE

Bab ini menyajikan beragam media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang telah dikembangkan dan diproduksi dalam proyek Land4Lives. Media KIE ini merupakan alat visual yang praktis yang dapat digunakan nakes dan kader saat menyampaikan pesan utama Isi Piringku lokal, baik di layanan primer maupun di komunitas. Materi media ini secara khusus dirancang untuk mengatasi hambatan literasi masyarakat dan menjadikan setiap sesi edukasi gizi menjadi lebih interaktif dan mudah dipahami.

Oleh karena itu, nakes didorong untuk memanfaatkan media visual ini secara maksimal—baik dalam format cetak (poster, leaflet) maupun digital (konten media sosial)—sebagai pendukung utama dalam program peningkatan gizi keluarga. 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>).

7.1. Infografis Isi Piringku Lokal

Infografis adalah media visual yang sangat efektif untuk menyampaikan data kompleks secara sederhana. Infografis ini mencakup panduan kebutuhan gizi dan tips pengolahan, yang berfungsi sebagai alat peraga utama nakes.



7.2. Poster dan Leaflet Praktis untuk Masyarakat



Poster dan leaflet merupakan media cetak yang efektif untuk disebarakan di Posyandu dan Puskesmas. Visual ini dirancang semenarik mungkin agar mudah dibaca dan dipahami oleh warga.

- Leaflet B2SA dan Isi Piringku: Menyajikan konsep dasar gizi seimbang dan Visualisasi Isi Piringku Lokal dalam format yang ringkas. Leaflet ini membantu keluarga mengingat proporsi piring dan Prinsip B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, Aman).
- Poster Pangan Lokal: Poster ini menyajikan contoh-contoh pangan lokal yang mewakili setiap kelompok pangan (sayur, buah, dll.). Nakes dapat menunjuk poster ini saat menjelaskan variasi menu sesuai musim.
- Poster Keluarga Tahan Pangan: Poster ini mencakup sumber pangan dari alam, kebun, pasar, dan toko, serta memastikan makanan yang dikonsumsi bergizi, aman, dan sesuai dengan budaya

7.3. Konten Digital Sederhana untuk Media Sosial



Konten digital, seperti video pendek, memainkan peran penting dalam menjangkau segmen masyarakat yang lebih muda (remaja putri) dan memfasilitasi pembelajaran jarak jauh. Nakes dan kader didorong untuk memanfaatkan konten ini sebagai alat bantu edukasi, terutama di grup-grup komunikasi berbasis media sosial atau saat sesi penyuluhan di sekolah atau Puskesmas.

Instruksi: Nakes dapat memindai QR code ini dan membagikan videonya sebagai pendukung dalam pelaksanaan program Aksi Bergizi (untuk Remaja Putri di sekolah) atau Program Sekolah Sehat.

7.4. Permainan Edukasi dalam Kegiatan Kampanye Komunitas

Permainan dan kegiatan kampanye komunitas dirancang untuk mengubah edukasi gizi yang bersifat satu arah (*ceramah*) menjadi interaksi yang menyenangkan, mudah diingat, dan partisipatif. Aktivitas ini dapat digunakan nakes dan kader dalam sesi Posyandu, pertemuan kelompok masyarakat, maupun saat kampanye di sekolah.

Dua alat bantu visual interaktif yang dapat digunakan sebagai permainan dan latihan kelompok:

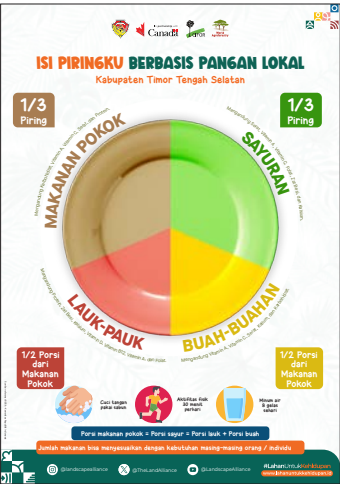
1. **Visualisasi Isi Piringku Interaktif:** Nakes menggunakan visual piring yang terbagi empat ini untuk melatih masyarakat secara langsung. Piring ini menjadi wadah visual untuk diskusi mengenai proporsi makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, dan buah-buahan. Melalui cara ini, mereka belajar melakukan simulasi pengambilan keputusan sebagai upaya untuk mendorong perubahan perilaku positif sebelum menerapkannya di kehidupan nyata.

Cara Main: 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 & Giziku: Tabel kosong ini berfungsi sebagai lembar kerja kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang beragam pangan lokal berikut zat gizi yang dikandung untuk mendukung pemenuhan gizi keluarga.

Cara Main: Peserta diminta mengisi kolom Kelompok Makanan dan Contoh Makanan Lokal dengan pangan yang mereka panen atau beli. Kemudian, nakes dapat memandu diskusi untuk membantu peserta mengisi kolom zat gizi yang terkandung. Cara ini diharapkan akan memperkuat pesan tentang mutu gizi dari pangan lokal yang mudah diakses.

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.



ISI PIRINGKU: PANGAN LOKAL & GIZIKU		
Kelompok Makanan	Contoh Makanan Lokal	Zat Gizi
Makanan Pokok		
Lauk-Pauk		
Sayuran		
Buah-Buahan		



KARBOHIDRAT Untuk kesehatan dan pertumbuhan, energi, dan proses metabolisme. Sumber energi utama. A, T, E, C.	PROTEIN Untuk pertumbuhan dan perbaikan sel. Untuk kesehatan otot, tulang, darah, dan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.	LEMAK Untuk cadangan energi dan proses metabolisme. Untuk kesehatan otak, kulit, dan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.	SERAT Untuk kesehatan sistem pencernaan, mengurangi risiko diabetes, dan menurunkan kolesterol. A, T, E, C.
KALSIUM Untuk kesehatan tulang dan gigi. Untuk kesehatan sistem saraf. A, T, E, C.	ZAT BESI Untuk pembentukan sel darah merah. Untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.	FOLAT Untuk pertumbuhan sel darah merah. Untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.	VIT A Untuk kesehatan mata, kulit, dan sistem kekebalan tubuh. Untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.
VIT B Untuk metabolisme energi dan pertumbuhan sel. Untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.	VIT C Untuk metabolisme energi dan pertumbuhan sel. Untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.	VIT D Untuk penyerapan kalsium. Untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.	VIT E Untuk metabolisme energi dan pertumbuhan sel. Untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.
KARBOHIDRAT Untuk kesehatan dan pertumbuhan, energi, dan proses metabolisme. Sumber energi utama. A, T, E, C.	PROTEIN Untuk pertumbuhan dan perbaikan sel. Untuk kesehatan otot, tulang, darah, dan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.	LEMAK Untuk cadangan energi dan proses metabolisme. Untuk kesehatan otak, kulit, dan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.	SERAT Untuk kesehatan sistem pencernaan, mengurangi risiko diabetes, dan menurunkan kolesterol. A, T, E, C.
KALSIUM Untuk kesehatan tulang dan gigi. Untuk kesehatan sistem saraf. A, T, E, C.	ZAT BESI Untuk pembentukan sel darah merah. Untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.	FOLAT Untuk pertumbuhan sel darah merah. Untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.	VIT A Untuk kesehatan mata, kulit, dan sistem kekebalan tubuh. Untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh. A, T, E, C.



Referensi

- Center for Disease Control and Prevention. 2025. About Handwashing | Clean Hands | CDC. <https://www.cdc.gov/clean-hands/about/index.html>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Timor Tengah Selatan. 2025. Profil Kesehatan tahun 2024. Soe, Indonesia: Dinkes Kab TTS. <https://drive.google.com/file/d/1k8GuTqO5abObpoSE3ouanktQv-0-XFAF/view>
- Food Standards Australia New Zealand. 2025. Australian Food Composition Database - Release 3.0. Diakses 15 Desember 2025. <https://www.foodstandards.gov.au/science-data/food-nutrient-databases/afcd>
- Fortuna BD dan Lusiana B. 2025a. Kandungan Gizi pada Pangan Lokal Berpotensi sebagai Tanaman Kebun Dapur - DAS Benain, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur. Bogor, Indonesia: World Agroforestry (ICRAF) Indonesia Program.
- Fortuna BD dan Lusiana B. 2025b. Kandungan Gizi pada Pangan Lokal Berpotensi sebagai Tanaman Kebun Dapur - DAS Noelmina, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur. Bogor, Indonesia: World Agroforestry (ICRAF) Indonesia Program.
- Ginting E, Utomo JS, Yulifianti R, Jusuf M. 2011. Potensi Ubi Jalar Ungu sebagai Pangan Fungsional. *Iptek Tanaman Pangan* 6(11):116-138.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Buku Foto Makanan. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI. <https://repository.kemkes.go.id/book/668>
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. Survei Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Kementerian Kesehatan RI. 2024. Survey Status Gizi Indonesia – dalam

Angka. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI. <https://drive.google.com/file/d/1FmhMtFsElv0I95YNGqsoKy5xJh-m-gIM/view>

Lusiana B dan Fortuna BD. 2024. Status Gizi dan Indeks Keragaman Pangan Ibu: Hasil Survei Pangan dan Gizi di 6 Desa Binaan Land4Lives di DAS Benain, Kabupaten Timor Tengah Selatan. Bogor, Indonesia: World Agroforestry (ICRAF).

Penyakit tidak menular Indonesia. 2024. Laman facebook P2PTM Kemenkes RI. <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=775520727940826&set=a.222256963267208&id=100064487180787>

Land4Lives Programme: Survei Pangan dan Gizi di 6 Desa Binaan Land4Lives di DAS Benain, Kabupaten Timor Tengah Selatan. 2023. Soe, Indonesia: World Agroforestry (ICRAF).

U.S. Department of Agriculture (USDA), Agricultural Research Service. FoodData Central: Foundation Foods, SR Legacy Foods, FNDDS. Version Current: April 2024. Diakses 15 Desember 2025. <https://fdc.nal.usda.gov/>

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 Timor Tengah Selatan

[illegible]

Kelompok menu	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Makanan pokok	- Jagung katemak - Jagung pulut (10 sdm) - Kacang hijau (2 sdm) - Pepaya muda (1 sdm) - Daun ubi (1 sdm)	1 mangkuk kecil	160	213	6,6	2,6	41,0	30,4	1,6	0,36	0,59	36,24		
	Ubi kayu rebus	1 potong besar	100	108	0,7	0,2	25,8	43,0	0,6	0,77	0,28	0,77		
	Pisang luan rebus	1 buah besar	100	121	1,1	0,1	29,2	69,1	2,6	0,30	0,14			
	Jagung putih rebus	1 tongkol	180	155	5,8	2,1	34,2	136,8	4,9	0,94	0,81			
	Jagung kuning rebus	1 tongkol	162	249	6,2	5,7	46,0	103,2	1,1	0,81	3,24	220,86		
	Jagung kuning muda rebus	1 tongkol	162	230	8,1	1,1	49,1	86,2	1,3	1,30	1,46	39,15		
	Ubi jalar kuning rebus	1 buah sedang	150	196	0,8	0,7	41,4	119,8	6,9	0,83	0,33	218,35		
	Ubi jalar putih rebus	1 buah sedang	150	145	0,7	0,7	34,0	128,4	0,0	0,38	0,33	3,58		
	Ubi jalar ungu rebus	1 buah sedang	150	152	1,0	1,2	34,4	89,8	3,8					
	Jagung Bunga	1 mangkuk kecil	30	150	2,7	8,4	17,2	0,8	3,0	0,83	0,79	0,30	0,00	
	Kue ubi Jalar kuning	1 potong	75	135	0,5	3,0	23,6	68,3	4,0	0,38	0,19	124,51		
	Kue ubi Jalar putih	1 potong	75	106	0,4	3,0	19,4	73,2	0,0	0,47	0,19	2,04		
	Kue ubi Jalar ungu	1 potong	75	141	0,7	4,0	25,6	66,9	2,9	0,00	0,00	95,00		
	Jagung putih Goreng	3 sdm	45	97	1,1	8,0	6,4	25,5	0,9	0,17	0,15	0,23		
	Jagung kuning Goreng	3 sdm	45	97	1,1	8,8	8,1	21,4	0,0	0,00	0,00	0,23		

Kelompok menu	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Makanan pokok	• Kolak • Ubi jalar kuning (6 sdm) • Ubi kayu (6 sdm) • Santan • Gula lempeng	1 mangkok	198	217	1,3	2,2	45,7	106,7	4,0	1,06	1,67	112,48		
		1 genggam/ 2 sdm	20	113	5,1	8,9	5,1	0,6	0,5	0,82				
Protein nabati	Kacang tanah rebus	1 piring, tanpa kulit	43	95	4,6	7,7	3,4	26,7	0,4	0,82				
	Kacang nasi rebus	1 piring kecil	50	64	4,8	0,5	10,9	1,0		1,37	3,85			
	Kacang seronde rebus	1 piring kecil	50	64	4,8	0,5	10,9	1,0		1,37	3,85			
	Kacang tanah bakar	1 genggam/ 2 sdm	20	112	5,9	8,6	4,8	0,6	0,2	0,82	0,42			
Protein hewani	Ikan kembung goreng	1 ekor sedang	60	171	16,5	11,0	1,7	55,3	0,0	0,62	0,85	0,25		0,19
	Ikan cakalang goreng	1 potong bagian badan	60	168	14,7	10,4	4,1	54,9	0,0	2,18	0,45	0,30		0,27
	Ikan tongkol goreng	1 potong bagian badan	60	163	14,7	10,4	4,1	54,9	0,0	1,28	1,20	0,30		0,14
	Ikan nila goreng	1 ekor sedang	40	94	7,5	6,8	1,0	30,8	0,0	0,25	0,23	181,81		0,06
	Ikan nipi goreng	1 ekor sedang	49	119	9,3	9,3	1,8	36,0	0,0	0,08	0,14	272,72		
	Ikan tembang goreng	1 ekor sedang	40	134	6,6	11,8	0,0	26,8	0,0	0,83	1,07	169,69		0,12

Kelompok menu	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Protein hewani	Ikan teri goreng	4 sdm	40	73	3,6	5,9	1,4	27,7	0,0	1,35	0,07	163,63		0,10
	Ayam Goreng	1 potong dada	60	148	22,7	5,4	0,4	30,1		4,50	0,44	4,00	0,10	25,63
	Telur ayam goreng	1 butir	60	151	9,8	11,6	0,8	37,1		1,50			0,80	75,92
	- Sup ayam/daging ayam kuah (dengan labu siam) - Daging ayam (3 sdm) - Labu siam (6 sdm)	3 centong sayur	90	178	7,6	15,1	3,4	68,5	3,1	0,85	1,30	155,84	0,10	11,17
	- Sup ayam/daging ayam kuah (dengan pepaya muda) - Daging ayam (3 sdm) - Pepaya muda (6 sdm)	3 centong sayur	90	178	8,3	15,1	2,5	68,5	1,1	0,80	0,80	151,84	0,10	11,17
	Sup babi/daging babi kuah	1 centong sayur	33	271	6,0	27,5	0,0	21,0	0,0	0,90	0,20	151,51	0,20	24,97
	- Daging sapi kuah (brenebon) - Daging sapi (4 sdm) - Kacang merah (2 sdm) - Labu siam (6 sdm) - Wortel (5 sdm)	1 mangkuk sedang	110	292	18,4	18,7	12,2	83,5	5,6	3,7	5,9	94,73	1,00	8,00
	Ikan Kering Balek Tomat	3 centong sayur	90	178	8,3	15,1	2,5	68,5	1,1	0,80	0,80	151,84		0,12
	Ikan tongkol kuah asam	1 ekor sedang	60	118	7,9	6,1	8,6	115,8	0,9	1,34	0,97	226,02		0,14
	Ikan tambang kuah asam	1 ekor sedang	70	164	9,1	13,4	1,1	50,0	0,0	1,20	1,49	297,33		0,16

Kelompok menu	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Protein hewani	Ayam kecap	1 potong paha bawah	50	146	9,1	11,5	1,7	43,3	0,2	1,53	0,92	9,96	0,00	0,06
	Babi kecap	3 sdm	31	270	4,8	28,0	0,0	16,8	0,0	0,72	0,16	303,02	0,20	0,20
Sayur	Tumis pepaya muda	1 centong sayur	30	30	0,8	2,2	1,8	33,4	0,8	0,14	0,00	0,00		
	Tumis Bunga pepaya	1 centong sayur	30	67	0,6	6,5	1,9	20,6	0,4	0,99	0,19	109,87		
	Tumis Daun ubi kayu	1 centong sayur	30	68	1,5	6,6	1,7	19,9	0,6	0,31	0,47	126,08		
	Tumis Daun ubi jalar	1 centong sayur	30	71	0,9	6,5	2,6	19,7	1,5	0,14	0,12	140,28		
	Tumis Bunga turi/ gala-gala	1 centong sayur	30	66	0,5	6,6	1,4	21,3	0,8	0,19	0,14	39,35		
	Tumis Labu siam	3 sdm	47	40	0,8	0,3	8,4	48,8	3,2	0,51	0,55	4,16		
	Tumis Pucuk daun labu	3 sdm	30	44	1,2	4,0	1,4	26,0	0,0	0,73	0,09	347,57		
	Tumis Kangkung	3 sdm	30	56	1,0	5,4	1,2	22,4	0,9	0,63	0,08	360,23		
	Tumis Jantung pisang	3 sdm	45	41	0,5	3,2	3,0	37,9	1,3	0,04	0,13	106,97		
	Tumis Sawi putih	3 sdm	46	47	0,4	5,0	0,6	35,7	0,3	0,41	0,04	202,27		
	Tumis Sawi hijau	3 sdm	46	54	0,9	5,0	1,5	34,1	0,9	1,07	0,07	275,04		
	Tumis Timun	3 sdm	30	33	0,8	2,7	1,4	33,2	0,9	1,04	0,07	202,15		
	Tumis Wortel	3 sdm	45	57	0,9	5,3	1,6	36,9	1,0	1,16	0,08	293,70		
	Tumis Terong	3 sdm	45	50	0,6	4,1	3,0	50,1	1,1	0,22	0,05	123,59		
	Tumis Kol	3 sdm	30	37	0,4	3,4	1,3	23,1	0,5	0,13	0,08	102,67		
	Tumis Kecipir	3 sdm	30	37	0,7	3,4	1,5	22,6	1,4	0,08	0,10	111,63		

Kelompok menu	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Sayur	Daun ubi kayu rebus/kuah	1 mangkuk	100	31	3,7	0,6	4,8	90,5	1,6	2,60	2,00	649,50		
	Daun ubi jalar rebus/kuah	1 mangkuk	100	50	3,0	0,2	8,9	66,8	5,1	0,48	0,40	475,30		
	Daun pepaya rebus/kuah	1 mangkuk	100	70	6,4	1,6	9,5	60,3	1,2	0,64	1,20	721,20		
	Daun kelor rebus/kuah	1 mangkuk	100	61	6,1	0,8	10,0	80,3	0,9	2,10	0,60	662,00		
	Bayam rebus/kuah	1 mangkuk	100	23	1,2	0,6	3,7	93,5	1,1	0,50	0,30	547,00		
	Pepaya muda rebus/kuah	1 mangkuk	100	26	1,9	0,1	4,4	83,1	1,9	0,36	0,00			
	Labu siam rebus/kuah	1 mangkuk	100	27	0,5	0,1	6,0	83,1	5,6	0,45	0,90	7,20		
	Pucuk labu rebus/kuah	1 mangkuk	100	37	4,4	0,4	5,2	98,7	3,9	2,75	0,33	875,05		
	Sawi hijau rebus/kuah	1 mangkuk	100	31	2,5	0,3	4,4	101,4	2,8	3,19	0,22	374,37		
	Bonteng rebus/kuah	1 mangkuk	100	7	0,2	0,2	1,3	88,1	0,3	0,72	0,09	2,70		
	Selada rebus/kuah	1 mangkuk	100	20	1,3	0,2	3,2	104,3	2,0	0,55	0,22	279,77		
	• Sayur acar • Labu siam (4 sdm) • Kacang tanah (2 sdm)	4 sdm	62	119	5,9	8,3	7,2	35,7	2,4	0,98	0,79	3,08		
	• Sayur acar • Timun (2 sdm) • Kacang Panjang (2 sdm) • Pare (2 sdm)	4 sdm	60	16	1,1	0,2	2,6	55,7	0,9	0,88	0,30	78,80		

Kelompok menu	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Sayur	• Sayur acar • Timun (3 sdm) • Kacang tanah (3 sdm)	3 sdm	47	96	5,3	6,8	5,0	29,0	0,8	1,55	0,39	106,35		
	• Sambal • Tomat • Terong hutan/tekokak	3 sdm	47	30	0,7	2,0	2,8	41,0	0,3	0,59	0,09	79,40		
	• Sup • Wortel (8 sdm) • Labu siam (10 sdm)	3 centong sayur	93	77	0,8	5,4	7,3	91,1	3,6	0,75	0,65	470,84		
	• Sup • Sawi putih (5 sdm) • Tahu (1/2 kotak)	3 centong sayur	92	71	6,5	5,1	1,3	93,5	0,5	2,42	0,49	158,40		
	• Capcai • Labu siam (3 sdm) • Wortel (3 sdm) • Sawi hijau (3 sdm)	3 centong sayur	90	48	1,6	2,7	4,4	83,0	3,4	1,89	0,42	282,35		
	• Capcai • Sawi putih (3 sdm) • Labu siam (3 sdm) • Wortel (3 sdm)	3 centong sayur	90	42	1,2	2,7	3,7	84,3	2,9	1,35	0,39	223,35		
	Sayur rumpu rampe	1 mangkuk kecil	115	76	6,8	3,7	7,3	85,2	2,4	3,26	2,06	609,75		

Kelompok menu	Nama menu	URT	Berat URT (g)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Buah	Pepaya	1 potong besar	100	43	0,5	0,3	10,8	88,1	1,7	0,25	0,08	45,67		
	Pisang mas	1 buah sedang	40	51	0,6	0,1	13,4	25,7	0,6	0,32	0,20			
	Pisang susu	1 buah sedang	80	79	1,0	0,2	20,5	57,7	3,4	0,72				
	Jambu biji	1 buah sedang	200	98	1,8	0,6	24,4	172,0	4,8	2,20				
	Alpukat	1 buah sedang	80	68	0,7	5,2	6,2	67,4	0,0	0,72	0,32	25,20		
	Jeruk Hickson	1 buah	140	62	1,1	0,4	15,3	122,2	2,2	0,56	0,28			
	Lemon china	1 buah	140	62	1,1	0,4	15,3	122,2	2,2	0,56	0,28			
	Semangka	1 potong	150	42	0,8	0,3	10,4	138,2	0,6	0,30	0,15	78,75		
	Daging kelapa muda	1 potong	30	20	0,3	0,3	4,2	25,0		0,30	0,09			

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



Variasi Menu Hari #1

Makan Pagi													
Menu	Berat (g)	Estimasi URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Ubi kayu goreng	60	1 potong sedang	116	0,7	1,8	24,1	40,3	0,6	0,72	0,26	49,69	0,00	0,00
Pepaya	100	1 potong besar	46	0,5	0,1	12,2	86,7	1,6	1,70	0,30	47,00	0,00	0,00
Tumis daun pucuk labu	60	4 sdm	88	2,4	8,0	2,8	52,0	1,7	1,46	0,18	57,93	0,00	0,00
Daging sapi kuah (daging, kacang merah, labu siam, wortel)	110	1 mangkuk sedang	292	18,4	18,74	12,2	83,54	5,6	3,66	5,87	94,73	1,00	8,00
Total			542	22,0	28,7	51,3	262,5	9,54	7,54	6,61	249,35	1,00	8,00
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			25,2%	36,6%	47,8%	15,1%	11,2%	31,8%	41,9%	82,7%	41,6%	25,0%	727,3%

Makan Siang													
Menu	Berat (g)	Estimasi URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo-hidrat (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Jagung bosc A (jagung putih, kacang nasi, bunga pepaya, daun kelor)	200	1 mangkuk besar	141	5,3	6,3	18,4	79,4	1,6	1,35	2,56	33,29	0,00	0,00
Tumis daun ubi kayu	30	2 sendok makan	68	1,5	6,6	1,7	19,9	0,6	0,31	0,47	126,08	0,00	0,00
Sambal tomat mentah	45	3 sendok makan	24	0,8	0,2	4,8	34,8	0,3	0,33	0,10	126,62	0,00	0,00
Ikan kembung goreng	60	1 ekor sedang	171	16,5	11,0	1,7	55,3	0,0	0,62	0,00	0,25	0,00	0,19
Lemon cina	100	2 buah	39	0,3	0,3	8,9	90,2	2,3	0,50	0,10	83,00	0,00	0,00
Total			443	24,3	24,5	35,6	279,6	4,8	3,11	3,24	369,24	0,00	0,19
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			20,6%	40,5%	40,9%	10,5%	11,9%	16,1%	17,3%	40,5%	61,5%	0,0%	17,3%

Makan malam													
Menu	Berat (g)	Estimasi URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Jagung katemak resep A (jagung kuning, kacang nasi, daun pepaya, bunga turi)	180	1 mangkok sedang	248	8,1	0,7	53,0	9,9	1,1	2,12	5,99	107,5	0,00	0,00
Sayur jantung pisang+teri	90	1 mangkok sedang/ 3 centong sayur	93	2,9	4,4	10,7	88,0	0,9	1,00	0,29	307,1	0,00	0,00
Sambal tomat mentah	45	3 sendok makan	24	0,8	0,2	4,8	34,8	0,3	0,33	0,10	126,62	0,00	0,00
Telur goreng	60	1 butir	151	9,8	11,6	0,8	37,1	0,0	1,50	0,00	0,00	0,80	0,04
Jambu biji	200	1 buah kecil	98	1,8	0,6	24,4	172,0	4,8	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Total			613	23,3	17,6	93,8	341,9	7,1	7,15	6,38	541,20	0,80	0,04
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			28,5%	38,8%	29,3%	27,6%	14,5%	23,7%	39,7%	79,8%	90,2%	20,0%	3,6%
Total sehari			1598	69,6	70,8	180,7	884,0	21,5	17,80	16,23	1159,79	1,80	8,23
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			74,3%	115,9%	118,0%	53,1%	37,6%	71,5%	98,9%	202,9%	193,3%	45,0%	748,2%

*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 #2

Makan pagi													
Menu	Berat (g)	Estimasi URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Jagung bose A (jagung putih, kacang nasi, bunga pepaya, daun ketor)	200	1 mangkuk besar	141	5,3	6,3	18,4	79,4	1,6	1,35	2,56	33,29	0,00	0,00
Ikan tongkol goreng	60	1 potong bagian badan	163	14,7	10,4	4,1	54,9	0,0	1,28	1,20	0,30	0,00	0,14
Tumis pepaya muda	30	3 sendok makan	30	0,8	2,2	1,8	33,4	0,8	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
Sambal tomat mentah	45	3 sendok makan	24	0,8	0,2	4,8	34,8	0,3	0,33	0,10	126,62	0,00	0,00
Pisang	100	1 buah	108	1,0	0,8	24,3	72,9	1,9	0,20	0,20	6,00	0,00	0,00
Total			466	22,5	20,0	53,5	275,4	4,6	3,30	4,06	166,21	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			21,7%	37,6%	33,3%	15,7%	11,7%	15,4%	18,3%	50,8%	27,7%	0,0%	12,7%

Makan siang													
Menu	Berat (g)	Estimasi URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Nasi	100	2 centong	180	3,0	0,3	39,8	56,7	0,2	0,40	0,60	0,00	0,00	0,16
Ikan tembang kuah asam	70	1 ekor sedang	164	9,1	13,4	1,1	50,0	0,0	1,20	1,49	297,33	0,00	0,00
Tumis bayam+laba siam	100	1 mangkuk	93	0,8	8,3	4,6	96,7	3,1	2,31	0,67	515,17	0,00	0,00
Jus alpukat (dengan gula)	90	1 gelas (1 buah alpukat sedang)	119	0,7	5,2	18,3	67,6	5,3	0,73	0,32	24,98	0,00	0,00
Total			556	13,6	27,2	63,8	271,0	8,6	4,64	3,08	837,48	0,00	0,16
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			25,9%	22,7%	45,4%	18,8%	11,5%	28,7%	25,8%	38,5%	139,6%	0,0%	14,5%

Makan malam													
Menu	Berat (g)	Estimasi URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Pisang luan rebus	100	1 buah besar	121	1,1	0,1	29,2	69,1	2,6	0,30	0,14		0,00	0,00
Telur rebus	60	1 butir	92	7,4	6,5	0,4	44,6	0,0	1,80	0,60	2,20	0,80	0,44
Daging ayam kuah (ayam + pepaya muda)	90	1 mangkok sedang/ 3 centong sayur	178	8,3	15,1	2,5	68,5	1,1	0,80	0,80	151,84	0,10	0,05
Tumis sawi hijau tahu	60	2 sendok sayur	75	4,8	5,9	1,5	58,8	0,8	2,16	0,36	233,00	0,00	0,00
Jeruk keprok	140	1 buah	62	1,1	0,4	15,3	122,2	2,2	0,56	0,28	0,00	0,00	0,00
Total			528	22,7	28,0	48,9	363,2	6,7	5,62	2,18	387,04	0,90	0,49
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			24,6%	37,8%	46,7%	14,4%	15,5%	22,3%	31,2%	27,3%	64,5%	22,5%	44,5%

Total sehari	1550	58,8	75,2	166,2	909,7	19,9	13,56	9,32	1390,73	0,90	0,79
AKG	2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG	72,1%	98,1%	125,3%	48,9%	38,7%	66,4%	75,3%	116,5%	231,8%	22,5%	71,8%

*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	Berat (g)	Estimasi URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo- hidrat (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Jagung kuning rebus	120	1 tongkol	166	4,1	3,8	30,7	68,8	0,8	0,54	2,16	73,62	0,00	0,00
Tumis daun pepaya	45	3 sdm	73	2,4	4,1	6,6	35,0	3,8	2,79	0,28	355,42	0,00	0,00
Ayam goreng	60	1 potong dada	148	22,7	5,4	0,4	30,1	0,8	0,14	0,00	0,00	0,10	0,08
Semangka	100	1 potong	28	0,5	0,2	6,9	92,1	0,4	0,20	0,10	52,50	0,00	0,00
Total			415	29,7	13,5	44,6	226,0	5,8	3,67	2,54	481,54	0,10	0,08
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			19,3%	49,6%	22,5%	13,1%	9,6%	19,3%	20,4%	31,8%	80,3%	2,5%	7,3%

Makan siang													
Menu	Berat (g)	Estimasi URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Nasi	100	2 centong	180	3,0	0,3	39,8	56,7	0,2	0,40	0,60	0,00	0,00	0,00
Tumis jantung pisang	45	3 sendok makan	41	0,5	3,2	3,0	37,9	1,3	0,04	0,13	106,97	0,00	0,00
Sambal tomat mentah	45	3 sendok makan	24	0,8	0,2	4,8	34,8	0,3	0,33	0,10	126,62	0,00	0,00
Babi kecap	30	3 sendok makan	270	4,8	28,0	0,0	16,8	0,0	0,72	0,16	0,00	0,20	0,20
Pepaya	100	1 potong besar	46	0,5	0,1	12,2	86,7	1,6	1,70	0,30	47,00	0,00	0,00
Total			561	9,6	31,9	59,8	233,0	3,4	3,19	1,29	280,59	0,20	0,20
AKG			2150	60,0	60,0	340,0	2350,0	30,0	18,00	8,00	600,00	4,00	1,10
%AKG			26,1%	15,9%	53,1%	17,6%	9,9%	11,3%	17,7%	16,2%	46,8%	5,0%	18,2%

Makan malam													
Menu	Berat (g)	Estimasi URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo-hidrat (g)	Air (g)	Serat (g)	Besi (mg)	Seng (mg)	Vit A (RE)	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)
Ubi jalar rebus	150	1 buah sedang	294	1,2	1,1	62,1	179,7	10,4	1,25	0,50	163,76	0,00	0,00
Ikan nipi goreng	50	1 ekor sedang	119	9,3	9,3	1,8	36,0	0,0	0,08	0,14	272,72	0,00	0,00
Sambal tomat mentah	45	3 sendok makan	24	0,8	0,2	4,8	34,8	0,3	0,33	0,10	126,62	0,00	0,00
Bening daun kelor	100	1 mangkuk	61	6,1	0,8	10,0	80,3	0,9	2,10	0,60	331,00	0,00	0,00
Jambu biji	200	1 buah sedang	98	1,8	0,6	24,4	172,0	4,8	2,20	0,28	0,00	0,00	0,00
Total			596	19,2	12,0	103,1	502,8	16,4	5,96	1,62	894,11	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			27,7%	31,9%	20,0%	30,3%	21,4%	54,5%	33,1%	20,2%	149,0%	0,0%	0,0%
Total sehari			1572	58,4	57,4	207,6	961,9	25,6	12,82	5,45	1656,24	0,30	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			73,1%	97,4%	95,6%	61,1%	40,9%	85,2%	71,2%	68,2%	276,0%	7,5%	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
-----	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 Lokal Kabupaten TTS

Kegiatan: Pelatihan dan Lokakarya Penyusunan Bersama Panduan Isi Piringku Lokal

Hari/Tanggal: Kamis–Jumat/15–16 Mei 2025 | Lokasi: Hotel Blessing

NO	Nama Lengkap	L/P	Nama instansi/ lembaga	Jabatan/ posisi di instansi/ lembaga
1	Johanis Benu, SE, M.Si	L	BAPPEDA Kabupaten TTS	Kepala
2	dr. R.A. Ka rolina Tahun	P	Dinas Kesehatan Kabupaten TTS	Kepala Dinas
3	Debora B. Tahun, S.P	P	Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten TTS	Kepala Dinas
4	Nahesyon Koy, S.Sos	L	Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa Kabupaten TTS	Kepala Bidang
5	Teguh Pranowo Sabat, S.KM, M.Kes	L	Dinas Kesehatan Kabupaten TTS	Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat
6	Ir. Musa N.H. Djari, M .Si	L	Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten TTS	Kepala Bidang Konsumsi dan Keanekaragaman Pangan
7	Prof. Dr. Intje Picauly, M.Si	P	Universitas Nusa Cendana	Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat
8	Dr. Dini Ririn Andrias, S.KM, M.Sc	P	Universitas Airlangga	Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat
9	Adolof Z. Donuata, S.Gz	L	Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten TTS	Pelaksana
10	Marlinda Nau	P	Mollo Utara, Kabupaten TTS	Pegiat Pangan Lokal
11	Yoseba S. Koy, S.Gz	P	DPC PERSAGI TTS	Nutrisionis
12	Yuniar D. Uily, S.Gz	P	DPC PERSAGI TTS	Nutrisionis
13	Ade E. Boymau, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Niki-Niki	Pelaksana Gizi
14	Elizabeth C.B.La'a, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Siso	Pelaksana Gizi
15	Imelda M. Babys, S.Gz	P	UPT Puskesmas Panite	Pelaksana Gizi
16	Antonius W. Seo, A.Md. Gz	L	UPT Puskesmas Kualin	Pelaksana Gizi
17	Sandiadol A. Seran, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Oekam	Pelaksana Gizi
18	Victoria Teke, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Batu Putih	Pelaksana Gizi
19	Meryam Fay, S.Gz	P	UPT Puskesmas Polen	Pelaksana Gizi
20	Selfiana M. Selam, S.Gz	P	UPT Puskesmas Nulle	Pelaksana Gizi
21	Peni T. Kasse, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Kapan	Pelaksana Gizi
22	Fanny Manafe, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Fatumnutu	Pelaksana Gizi
23	Jean D.I.T Ndun, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Kota SoE	Pelaksana Gizi
24	Indah Yana Nisi, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Hauhasi	Pelaksana Gizi
25	Richard Rehuel Banik, S.KM	L	UPT Puskesmas Niki-Niki	Pelaksana Promosi Kesehatan
26	Olifas Benu, S.KM	L	UPT Puskesmas Siso	Pelaksana Promosi Kesehatan
27	Elfrida L.N Kahu, S.KM	P	UPT Puskesmas Panite	Pelaksana Promosi Kesehatan
28	Taufik Abdullah, S.KM	L	UPT Puskesmas Kualin	Pelaksana Promosi Kesehatan
29	Hendra Mirsal Maak, S.KM	L	UPT Puskesmas Oekam	Pelaksana Promosi Kesehatan
30	James J da Silva, S.KM	L	UPT Puskesmas Batu Putih	Pelaksana Promosi Kesehatan
31	Meylan A. Otanu, S.KM	P	UPT Puskesmas Polen	Pelaksana Promosi Kesehatan
32	Markus Y.D Meko, S.KM	L	UPT Puskesmas Nulle	Pelaksana Promosi Kesehatan
33	Denys Inyo Olla, S.KM	L	UPT Puskesmas Kapan	Pelaksana Promosi Kesehatan
34	Noviana G. Pande, S.KM	P	UPT Puskesmas Fatumnutu	Pelaksana Promosi Kesehatan
35	Emilia Gaio, A.Md.Ks	P	UPT Puskesmas Kota SoE	Pelaksana Promosi Kesehatan
36	Elfrida R.M Durus, S.KM	P	UPT Puskesmas Hauhasi	Pelaksana Promosi Kesehatan

Daftar Peserta Isi Piringku Lokal Kabupaten TTS

Kegiatan: Review dan Meeting Finalisasi Panduan Isi Piringku Lokal

Hari/Tanggal: Jumat/14 November 2025

Lokasi: Kantor ICRAF, Kota SoE

NO	Nama Lengkap	L/P	Nama instansi/ lembaga	Jabatan/ posisi di instansi/lembaga
1	dr. R.A Karolina Tahun	P	Dinas Kesehatan	Kepala Dinas
2	Teguh Pranowo Sabat, S.KM, M.Kes	L	Dinas Kesehatan	Kepala Bidang
3	Ir. Musa M.H Djari, M.Si	L	Dinas Ketahanan Pangan	Kepala Bidang
4	Jusuf Amnifu, S.Gz	L	Dinas Kesehatan	Pengelola Program Gizi
5	Enjel M.D Nalle, S.Gz, M.PH	P	Dinas Kesehatan	Staf Pelaksana
6	Yuniar D. Uilly, S.Gz	P	Dinas Kesehatan	Staf Pelaksana
7	Selviana C. Saekoko, S.Gz	P	DPC Persagi	Perwakilan Persagi
8	Marlis E. Kobu, A.Md.Gz	P	DPC Persagi	Perwakilan Persagi
9	Yoseba S. Koy, S.Gz	P	DPC Persagi	Perwakilan Persagi
10	Novine V. Paut, A.Md. Gz	P	DPC Persagi	Perwakilan Persagi

Daftar Peserta Isi Piringku Lokal Kabupaten TTS

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

Hari/Tanggal: Kamis–Jumat/18–19 Desember 2025

Lokasi: Hotel Blessing

NO	Nama Lengkap	L/P	Nama instansi/ lembaga	Jabatan/ posisi di instansi/ lembaga
1	dr. R.A Karolina Tahun	P	Dinas Kesehatan	Kepala Dinas Kesehatan
2	Teguh Prawono Sabat, S.KM, M.Kes	L	Dinas Kesehatan	Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat
3	Jusuf Amnifu, S.Gz	L	Dinas Kesehatan	Koordinator Program Gizi Dinas Kesehatan Kabupaten TTS
4	Yoseba S. Koy, S.Gz	P	Dinas Kesehatan	Staf Pelaksana
5	Jan Thomas Feo	L	Dinas Kesehatan	Nutrisisionis
6	Yuniar D. Uily	P	Dinas Kesehatan	Nutrisisionis
7	Enjel Nalle	P	Dinas Kesehatan	Nutrisisionis
8	Debora B. Tahun, SP	P	Dinas Ketahanan Pangan	Kepala Dinas Ketahanan Pangan
9	Beatrix M. Ngge Tage, S.P	P	Dinas Ketahanan Pangan	Staf Pelaksana
10	Sarlin Ludji, SST	P	Dinas Ketahanan Pangan	Staf Pelaksana
11	Loisa F. Nomate, S.Kom	P	Dinas Ketahanan Pangan	Staf Pelaksana
12	Steverina Y. Nubatonis, S.Kom	P	Dinas Ketahanan Pangan	Staf Pelaksana
13	Lodyna J. Kase	P	Dinas Ketahanan Pangan	Staf Pelaksana
14	Jennie L. Boboy, S.Tr.Keb	P	Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana	Kepala Bidang K3
15	Adolof Z. Donuata	L	Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana	Staf Pelaksana
16	Yeskiel Isu, S.Sos	L	Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa	Staf Bidang PKPM
17	Desy M.N Faot	P	Dinas Tanaman Pangan dan Hortikultura Perkebunan	Staf Pelaksana
18	Bensiska E. Manobe	P	PKK	Ketua Pokja 4 Tenaga Penggerak PKK
19	Prof. Intje Picauly	P	Universitas Nusa Cendana	Fakultas Kesehatan Masyarakat
20	Elizabeth C.B. La'a, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Siso	Pelaksana Gizi
21	Imelda M. Babys, S.Gz	P	UPT Puskesmas Panite	Pelaksana Gizi
22	Antonius W. Seo, A.Md.Gz	L	UPT Puskesmas Kualin	Pelaksana Gizi
23	Ade Tefbana, A.Md.Gz	L	UPT Puskesmas Kapan	Pelaksana Gizi
24	Fanny Manafe, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Fatumnutu	Pelaksana Gizi
25	Jenriyani Tefa, Amd.Keb	P	UPT Puskesmas Hauhasi	Pelaksana Gizi
26	Richard Rehuel Banik, S.KM	L	UPT Puskesmas Niki-niki	Pelaksana Promkes
27	Olifas Benu, S.KM	L	UPT Puskesmas Siso	Pelaksana Promkes
28	Rosdalianto A. Banu, S.KM	P	UPT Puskesmas Panite	Pelaksana Promkes
29	James J. da Silva, S.KM	L	UPT Puskesmas Batu Putih	Pelaksana Promkes

NO	Nama Lengkap	L/P	Nama instansi/ lembaga	Jabatan/ posisi di instansi/ lembaga
30	Markus Y.D. Meko, S.KM	L	UPT Puskesmas Nulle	Pelaksana Promkes
31	Noviane G. Pande, S.KM	P	UPT Puskesmas Fatumnutu	Pelaksana Promkes
32	Emilia Galo, A.Md.Kes	P	UPT Puskesmas SoE	Pelaksana Promkes
33	Elfrida R.M Durus, S.KM	P	UPT Puskesmas Hauhasi	Pelaksana Promkes
34	Henry Y. Fay, Amd.Gz	P	UPT puskesmas Bati	Pelaksana Gizi
35	Demifilus Nabén	L	UPT Puskesmas Fatumnasi	Pelaksana Gizi
36	Inri A. Nuban, S.Gz	P	UPT Puskesmas Kuanfatu	Pelaksana Gizi
37	Megi M. Taklale, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Tobu	Pelaksana Gizi
38	Yohana G. Oematan	P	UPT Puskesmas Lilana	Pelaksana Gizi
39	Sonia Supriyono, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Taneotob	Pelaksana Gizi
40	Andina Tyas Arum, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Salbait	Pelaksana Gizi
41	Frengki A. Liunokas, A.Md.Gz	L	UPT Puskesmas Binaus	Pelaksana Gizi
42	Anio D. Banunaek, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Tetaf	Pelaksana Gizi
43	Andi A. Kaesmetan, A.Md.Gz	L	UPT Puskesmas Noemuke	Pelaksana Gizi
44	Erni Y.M Ataupah, S.Gz	P	UPT Puskesmas Noebeba	Pelaksana Gizi
45	Johan O. Nenotek, A.Md.Gz	L	UPT Puskesmas Sei	Pelaksana Gizi
46	Linda Koebanu, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Oenino	Pelaksana Gizi
47	Sherly D.A kamlasi, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Nunuhkniti	Pelaksana Gizi
48	Robinson K. Inubileni, A.Md.Gz	L	UPT Puskesmas Fatukopa	Pelaksana Gizi
49	Oksaviani Solina Kase, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Kie	Pelaksana Gizi
50	Yulius R. Kase, A.Md.Gz	L	UPT Puskesmas Hoibeti	Pelaksana Gizi
51	Januaria S.P Obenu, A.Md.Gz	p	UPT Puskesmas Boking	Pelaksana Gizi
52	Ananda D.A.P Benu, S.Gz	P	UPT Puskesmas Noebana	Pelaksana Gizi
53	Yuanris Tanaem, S.Gz	L	UPT Puskesmas Manufui	Pelaksana Gizi
54	Eka Yuka N. Tualaka, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Ayotupas	Pelaksana Gizi
55	Ayudion Banunaek, A.Md.Gz	L	UPT Puskesmas Lotas	Pelaksana Gizi
56	Meryam Fay, S.Gz	P	UPT Puskesmas Polen	Pelaksana Gizi
57	Victoria Teke, A.Md.Gz	P	UPT Puskesmas Batu Putih	Pelaksana Gizi
58	Selfiana M. Selan, S.Gz	P	UPT Puskesmas Nulle	Pelaksana Gizi
59	Mery B. Praden	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Pollo
60	Bildad S. Rihi	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Bena
61	Rati S. Lae	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Oekiu
62	Yanse Neolaka	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Kiubaat
63	Hilda Azi	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Oebelo
64	Yumiha Tualaka	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Tofen
65	Rosalina A. Nomeni	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Taiftob
66	Nori M. Taebenu	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Bosen

NO	Nama Lengkap	L/P	Nama instansi/ lembaga	Jabatan/ posisi di instansi/ lembaga
67	Hudiamina D. Lassa	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Netpala
68	Sefrianto Oematan	L	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Lelobatan
69	Oma Yomina Poen	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Oebaki
70	Maria Tennis	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Naip
71	Misraim Zilwanus Tobe	L	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Fatutnana
72	Belandina Taneo	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Noebesa
73	Norce W. Kase	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Tumu
74	Netty E. Tango	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Baki
75	Orance B.Y Ninef	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Nakfunu
76	Yohana Leo	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Oekam
77	Fetri Abanat	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Naukae
78	Yuninci Nitbani	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Oof
79	Elfi Paulina faot	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Enoneontes
80	Susana M. Tahunas	P	Kelompok Desa B2SA	Ketua Kelompok B2SA Desa Tubmonas
81	Ancelisa Tanono	P	Dinas P2KB	Kader KB Desa Pusu
82	Margaritha faot	P	Dinas P2KB	Kader KB Desa Nusa
83	Adriana fince selsan	P	Dinas P2KB	Kader KB Desa Nifukani
84	Tince Sesfaot	P	Dinas P2KB	Kader KB Desa Cendana
85	Ivon Kolo	P	Dinas P2KB	Kader KB Desa Nonohonis
86	Paula Manuain	P	Dinas P2KB	Kader KB Desa Taubneno
87	Erni Hinyo	P	Dinas P2KB	Kader KB SoE
88	Dewi Sirah	P	Dinas P2KB	Kader KB Desa Kota Baru
89	Emeliana Ottu	P	Dinas P2KB	Kader KB Desa Oinlasi
90	Nea Yustina Toh	P	Dinas P2KB	Kader KB Desa Noinbila
91	Yohana Manao	P	Dinas P2KB	Kader KB Desa Kesetnana
92	Adriana Lenamah	P	Dinas P2KB	Kader KB Desa Tuasene
93	Marleni Logo	P	Dinas P2KB	Kader KB Desa Biloto
94	Asty Banoet	P	Yayasan Kopernik	Anggota
95	Karmelita G	P	Yayasan Kopernik	Anggota
96	Marlinda Nau	P	Lakoat Kujawas	Anggota
97	Jean Oematan	P	Lakoat Kujawas	Anggota
98	Margarita Tualaka	P	Lakoat Kujawas	Anggota
99	Antonia Selan	P	Lakoat Kujawas	Anggota



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