



#LahanUntukKehidupan
www.lahanuntukkehidupan.id

**Status Gizi dan Indeks Keragaman Pangan Ibu:
Hasil Survei Pangan dan Gizi
di 6 Desa Binaan Land4Lives
di KHG Saleh Sugihan,
Kab. Banyuasin**

Betha Lusiana dan Balgies Devi Fortuna

World Agroforestry (ICRAF)



**Status Gizi dan Indeks Keragaman Pangan Ibu:
Hasil Survei Pangan dan Gizi
di 6 Desa Binaan Land4Lives
di KHG Saleh Sugihan,
Kab. Banyuasin**

Betha Lusiana dan Balgies Devi Fortuna

Sitasi

Lusiana B, Fortuna BD. 2024. *Status Gizi dan Indeks Keragaman Pangan Ibu: Hasil Survei Pangan dan Gizi di 6 Desa Binaan Land4Lives di KHG Saleh Sugihan, Kab. Banyuwasin*. Bogor, Indonesia: World Agroforestry (ICRAF).

Ketentuan dan Hak Cipta

World Agroforestry (ICRAF) memegang hak cipta atas publikasi dan halaman webnya, namun memperbanyak untuk tujuan non-komersial dengan tanpa mengubah isi yang terkandung di dalamnya diperbolehkan. Pencantuman referensi diharuskan untuk semua pengutipan dan perbanyak tulisan dari buku ini. Pengutipan informasi yang menjadi hak cipta pihak lain tersebut harus dicantumkan sesuai ketentuan. Link situs yang ICRAF sediakan memiliki kebijakan tertentu yang harus dihormati. ICRAF menjaga database pengguna meskipun informasi ini tidak disebarluaskan dan hanya digunakan untuk mengukur kegunaan informasi tersebut. Informasi yang diberikan ICRAF, sepengetahuan kami akurat, namun kami tidak memberikan jaminan dan tidak bertanggung jawab apabila timbul kerugian akibat penggunaan informasi tersebut. Tanpa pembatasan, silakan menambah link ke situs kami www.worldagroforestry.org pada situs anda atau publikasi.

World Agroforestry (ICRAF)

Program Indonesia

Jl. CIFOR, Situ Gede, Sindang Barang
Bogor 16115 [PO Box 161 Bogor 16001] Indonesia
Tel: +(62) 251 8625 415 ; Fax: +(62) 251 8625416
Email: icraf-indonesia@cifor-icraf.org
www.worldagroforestry.org/country/Indonesia
www.worldagroforestry.org/agroforestry-world

Tata Letak: Muhammad Azizy

2024



Pengantar

Perubahan iklim yang terjadi dewasa ini merupakan suatu keniscayaan yang tidak bisa kita hindari. Dampaknya sudah kita rasakan, dengan sering terjadinya bencana alam dan penurunan produksi pertanian yang mengganggu ketahanan pangan, baik ditingkat nasional maupun keluarga.

World Agroforestry (ICRAF), dengan dukungan Global Affairs Canada (GAC), melaksanakan proyek bertajuk, *Sustainable Landscapes for Climate-Resilient Livelihoods in Indonesia (Land4Lives)*. Tujuan dari proyek ini adalah meningkatkan kemampuan masyarakat desa dalam beradaptasi menghadapi perubahan iklim guna meningkatkan kesejahteraan petani, ketahanan pangan dan ketahanan iklim.

Salah satu upaya yang akan dilakukan untuk meningkatkan ketahanan pangan adalah dengan meningkatkan pemahaman masyarakat desa mengenai pola makan yang sehat dan pangan lokal bergizi. Agar kampanye penyadartahuan dapat berjalan dengan efektif, maka di awal kegiatan proyek Land4Lives melaksanakan survei untuk memahami kondisi ketahanan pangan di desa-desa binaan.

Laporan ini memaparkan status gizi, keragaman makan ibu dan daftar bahan makanan yang sering dikonsumsi pada setiap kelompok pangan. Sosok ibu dijadikan indikator ketahanan pangan karena perempuan/ibu merupakan kelompok yang rentan dan ibu juga merupakan pihak yang bertanggung jawab dan mengambil keputusan dalam

pengelolaan rumah tangga, termasuk menentukan menu makanan sehari-hari. Sehingga, apa yang dimakan seorang ibu dapat menggambarkan kondisi pangan keluarga.



Pelaksanaan Survei

Kegiatan survei berlangsung pada bulan September – Oktober 2023, dan dilaksanakan di wilayah KHG (Kesatuan Hidrologis Gambut) Saleh – Sugihan, di 2 Kecamatan dan 6 desa yaitu:

1. Kecamatan Rambutan: Desa Pelaju
2. Kecamatan Muara Sugihan: Desa Daya Murni, Ganesha Mukti, Beringin Agung, Jalur Mulya dan Timbul Jaya.

Sebagai responden adalah ibu (perempuan dewasa yang telah memiliki anak) berusia 20-60. Di setiap desa, dipilih setidaknya 30 orang ibu yang mencakup seluruh dusun yang ada di desa.





Keragaman pangan dan status gizi

Status gizi seseorang merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi oleh tubuh. Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti asupan makanan, aktivitas fisik, serta status kesehatan seseorang. Dalam asupan makanan, tidak hanya jumlah makanan yang mempengaruhi status gizi, akan tetapi kualitas konsumsi pangan juga dapat mempengaruhi status gizi. Kualitas konsumsi pangan dapat dinilai salah satunya dengan keragaman pangan. Keragaman pangan (*Dietary Diversity*) merupakan pengukuran konsumsi pangan yang dilakukan secara

kualitatif untuk menggambarkan akses rumah tangga terhadap keragaman pangan, dan juga merupakan proksi kecukupan gizi dari pola makan individu. (FAO, 2010).

Dalam studi ini status gizi pada dewasa dinilai dari berat badan dan tinggi badan (pengukuran antropometri), dan kadar *haemoglobin (Hb)* darah. Keragaman pangan dinilai berdasarkan makanan yang dikonsumsi ibu 1 hari sebelumnya (*24-hour recall*).



© World Agroforestry (ICRAF)

Kelompok pangan

Kelompok pangan digunakan sebagai pengelompokan bahan makanan menjadi beberapa kelompok berdasarkan zat gizi utama yang terkandung dalam bahan makanan tersebut. Dalam *Individual Dietary Diversity Score (IDDS)* oleh FAO FANTA Project, bahan makanan dikelompokkan menjadi 16 kelompok pangan, yaitu:

1. sereal, sereal, sereal,
2. umbi-umbian putih,
3. umbi berwarna,
4. sayur berdaun hijau,
5. sayuran lainnya,
6. buah berwarna gelap,
7. buah lainnya,
8. daging dan unggas,
9. jeroan,
10. telur,
11. susu dan produknya,
12. ikan laut segar,
13. ikan air tawar,
14. ikan kering dan olahan,
15. produk laut non-ikan,
16. dan kacang-kacangan.

Data mengenai frekuensi dan kelompok pangan dapat menggambarkan kebiasaan dan keanekaragaman konsumsi pangan suatu populasi pada setiap kelompok pangan. Selain itu, data mengenai frekuensi makanan dapat memberikan gambaran mengenai potensi pangan lokal yang dapat dikembangkan dan dipromosikan kembali kepada masyarakat setempat.





METODOLOGI PENGAMBILAN DATA



Metodologi Antropometri



SECA 876



SECA 213

Antropometri

- Menggunakan SECA 876 dan SECA 213 (WHO standard) untuk mengukur berat badan dan tinggi badan.
- Pelatihan dan standarisasi pengukuran dilakukan sebelum tim melakukan pengambilan data.
- *Quality Control* dilakukan oleh Nutrisionis yang sudah tersertifikasi. Standarisasi dilaksanakan secara regular di lokasi pengambilan data.

Analisa Data

- Dewasa : Menggunakan standar Indeks Massa Tubuh (IMT) sesuai dengan kategori WHO.

$$\text{Indeks Massa Tubuh} = \frac{\text{Berat Badan dalam Kilogram}}{(\text{Tinggi Badan dalam Meter})^2}$$

Kategori	Indeks Massa Tubuh
Underweight	< 18.50
Normal	18.50 – 22.99
Overweight	23 – 24.99
Obesitas tingkat I	25 – 29.99
Obesitas tingkat II	≥ 30.00

Keragaman Pangan (*Dietary Diversity Score*)

Keanekaragaman pangan (*Dietary Diversity*) merupakan pengukuran konsumsi pangan secara kualitatif yang menggambarkan akses rumah tangga terhadap keragaman pangan, dan juga merupakan proksi kecukupan gizi dari pola makan individu. (FAO, 2010)

Kuesioner keanekaragaman pangan merupakan alat penilaian yang cepat, mudah digunakan, dan mudah dikelola dan berbiaya rendah.

Pengambilan data :

1. Menggunakan Kuesioner *Dietary Diversity Score (DDS)* untuk langsung ditanyakan kepada responden
2. Menggunakan hasil *24-Hours Recall*





Metode Pengambilan Data

Keragaman Pangan (*Dietary Diversity Score*)

DDS1	Sereal Contoh: Beras/nasi, jagung, mie/bihun, jagung kuning, jagung manis, jagung pulut, sugu, wijen, Roti, Energen, Tepung terigu, Tepung beras, Tepung kanji, dll.
DDS2	Umbi-umbian berwarna putih Contoh: Singkong, kentang, talas, uwi, dll
DDS3	Umbi dan sayur kaya berwarna Contoh: Ubi jalar ungu, ubi jalar kuning, wortel, labu kuning, Uwi Ungu, dll
DDS4	Sayur berwarna hijau tua Contoh: Kangkung, bayam, sawi hijau, daun selada, daun pepaya, daun katuk, daun bawang, daun kelor, jarak, pakis, daun kacang hijau, daun kacang panjang (bulareng), daun kance, daun ubi, pucuk daun labu, dll. Sayuran lain
DDS5	Contoh: Kubis, sawi putih, terong, cabai, pepaya muda, bunga turi, rebung, pare, rumput laut, jamur, cabai rawit, oyong, sango-sango, taoge/kecambah, labu siam, jantung pisang, kulit keluak, tomat, dll.
DDS6	Buah berwarna gelap Contoh: pepaya, mangga, semangka, ceramai, buah naga, jambu biji, dll.
DDS7	Buah lain Contoh: pisang, jambu air, jeruk, rambutan, alpukat, melon, srikaya, kedondong, nangka, duku, langsep, jambu mete/ jambu monyet, sukun, delima, salak, dll.
DDS8	Jerohan Contoh: hati, babat, iso, kikil, ampela, otak, paru, limpa, cingur, usus, torpedo, dll Daging

DDS9	Contoh: daging sapi, ayam, kambing, puyuh, rusa, kuda, dll.
DDS10	Telur Contoh: telur ayam, telur puyuh, telur asin, telur bebek, dll.
DDS11	Ikan laut segar Contoh: bandeng, tongkol, kembung, bawal, cumi/sotong, ikan layur, ikan kakap, dll.
DDS12	Ikan air tawar Contoh: Ikan lele, ikan mas, ikan mujair, ikan nila, dll.
DDS13	Ikan asin
DDS14	Kacang dan biji-bijian Contoh: tempe, tahu, kedelai, kacang panjang, kacang tanah, buncis, pete, kacang hijau, kacang merah, kacang kance, dll. DDS14A. Kacang dan polong-polongan (jenis kacang yang menggantung) Contoh: tempe, tahu, kedelai, kacang panjang, buncis, pete, kacang hijau, kacang merah, kacang kance, dll. DDS14B. Kacang dan biji-bijian (jenis kacang didalam tanah atau dari buah) Contoh: kacang tanah, kacang mete, kacang kenari, chia, biji rami,
DDS15	Susu dan produk-produknya Contoh: susu bubuk, susu segar, susu kental manis, dll
DDS16	Produk laut non-ikan Contoh: kepiting, kerang, udang kecil, udang windu, dll.
Catatan Kaki	

- Menggunakan *24-Hours Recall* untuk mengetahui bahan makanan yang dikonsumsi oleh responden dalam waktu 24 jam.
- Setiap kelompok bahan makanan yang dikonsumsi ≥ 1 SDM, maka akan diberi skor 1.
- Terdapat 16 kelompok bahan makanan (diadopsi dari *IDDS FANTA Project* FAO). Bahan makanan menyesuaikan dengan makanan Indonesia sesuai dengan PMK No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Jumlah skor akan dihitung di akhir. Semakin tinggi skor DDS, maka semakin beragam bahan makanan yang dikonsumsi.
- Analisa data menyesuaikan dengan tujuan penelitian.



Keragaman Pangan (*Dietary Diversity Score*)

- Analisa DDS bergantung pada tujuan penelitian serta responden penelitian.
- Dari 16 kelompok pangan tersebut, bisa dibuat pengelompokan Kembali menyesuaikan dengan jenis skor yang ingin digunakan.
- MDDW (*Minimum Dietary Diversity for Women*) digunakan untuk Analisa data. Total 10 kelompok pangan yang digunakan untuk Analisa.
- 10 kelompok pangan ini sudah dikelompokkan berdasarkan zat gizi utama yang ada pada bahan makanan.
- Untuk mencukupi kebutuhan zat gizi setiap harinya, disarankan untuk mengonsumsi setidaknya 5 kelompok pangan.

No	DDS	Kelompok Pangan	Zat Gizi
1	DDS 1; DDS 2; DDS 3	Serealia dan umbi-umbian	Karbohidrat
2	DDS 14A	Kacang dan Polong	Protein nabati, folat, zat besi, serat
3	DDS 14B	Kacang dan Biji-Bijian	Protein nabati, lemak (omega 3 dan omega 6), kalsium, vit. E, serat
4	DDS 15	Susu dan produknya	Protein hewani, kalsium
5	DDS 8; DDS 9; DDS 11; DDS 12; DDS 13; DDS 16	Daging, Unggas, dan Ikan	Protein hewani, zat besi, lemak, zinc, vit. D
6	DDS 10	Telur	Protein hewani, lemak (omega 3), vit. A
7	DDS 4	Sayuran Hijau	Vit. A, vit. C, vit. B kompleks (termasuk folat), vit. K, zat besi, serat, kalsium, magnesium
8	DDS 6	Sayur dan Buah kaya Vitamin A	Vit. A, vit. C, vit. B kompleks, serat
9	DDS 5	Sayur lainnya	Serat dan sebagian kecil vitamin (dan mineral lainnya)
10	DDS 7	Buah lainnya	Serat dan sebagian kecil vitamin (dan mineral lainnya)

Kuesioner Frekuensi Makanan (*Food Frequency Questioner*)

- Daftar bahan makanan yang ditampilkan mengacu kepada 16 kelompok bahan makanan (sebelum di kelompokkan ulang menjadi 10 sesuai dengan analisa keragaman pangan) menyesuaikan dengan kelompok bahan makanan oleh FAO.
- Frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi ibu dihitung dan dapat ditentukan bahan makanan mana yang sering dikonsumsi untuk setiap kelompok bahan pangan.

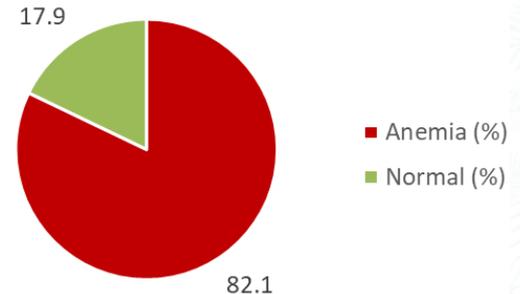
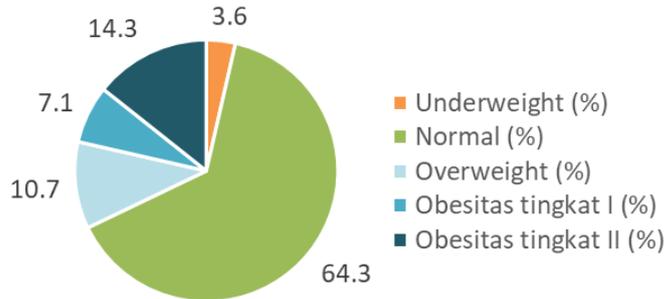




KECAMATAN RAMBUTAN: DESA PLAJU



Status Gizi Ibu di desa Pelaju



- Jumlah responden dalam survei pangan dan gizi di desa Pelaju sebanyak 28 ibu.
- Persentase *overweight* dan obesitas di desa Pelaju sebesar 32.14%.
- Status Gizi secara langsung berhubungan dengan 2 hal, yaitu asupan makan dan kondisi fisik (termasuk aktivitas fisik dan penyakit penyerta). Saat asupan energi melebihi angka kecukupan, energi yang berlebihan akan disimpan sebagai cadangan. Dalam jangka panjang, dapat meningkatkan berat badan serta indeks massa tubuh.

- Anemia pada ibu di desa Pelaju mencapai 82.14%. Anemia dipengaruhi oleh konsumsi bahan makanan sumber zat besi, folat, vitamin A, zink, dan zat gizi mikro lainnya.

Keragaman Pangan Ibu di desa Pelaju

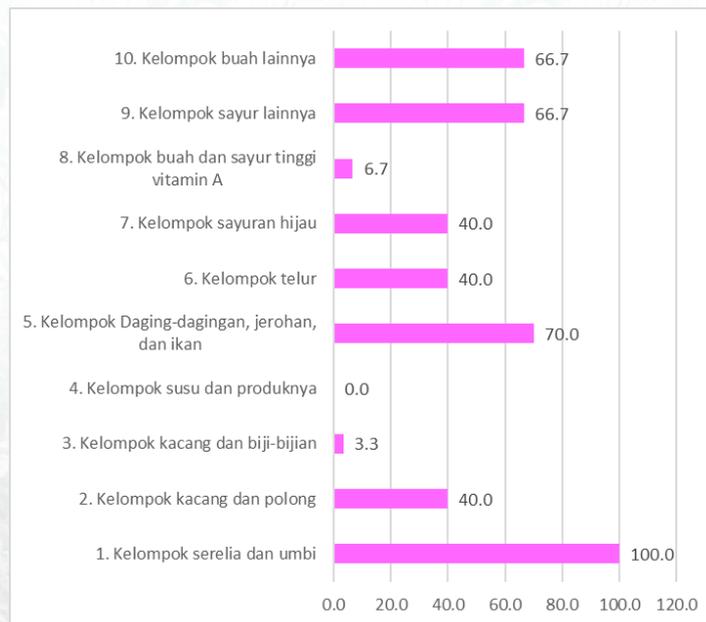
Wilayah	Jumlah Responden	Rata-Rata	Min-Max
Pelaju	30	4.00	1.0 – 8.0

Berdasarkan hasil survei, 100% ibu di desa Pelaju mengonsumsi kelompok pangan sereal dan umbi-umbian. Kelompok pangan lainnya yang banyak dikonsumsi adalah kelompok daging, jeroan dan ikan yang mencapai 70.0%

66.67% responden mengonsumsi kelompok pangan buah lainnya dan sayur lainnya.

Namun, konsumsi pada kelompok buah dan sayur tinggi vitamin A, susu, dan kacang dan biji-bijian tidak mencapai 50% dari total responden.

Rata-rata skor keragaman pangan pada Pelaju sebesar 4.00. Jika mengacu pada standar MDDW, skor ini hanya kurang 1 saja dari skor minimal (≥ 5).





Usulan Rekomendasi

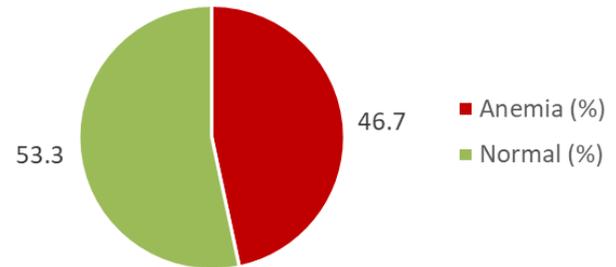
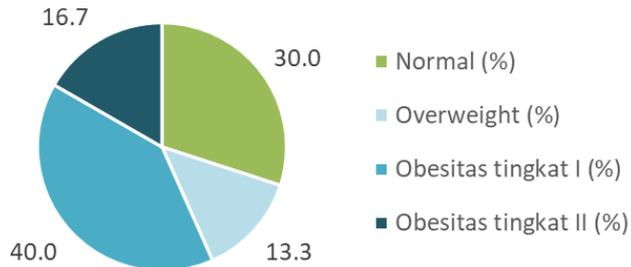
1. Berdasarkan permasalahan gizi yang ada, yaitu *overweight*, obesitas serta anemia pada ibu, maka sosialisasi mengenai pola hidup yang sehat serta pola pangan yang sehat perlu dilakukan kepada masyarakat setempat.
2. Peningkatan pemahaman pada masyarakat mengenai bahan makanan yang dapat membantu mencegah anemia seperti sayur dan buah kaya vitamin A, sayuran hijau, serta beberapa sumber protein seperti kacang-kacangan dan telur, perlu dilakukan.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai konsumsi pangan yang beragam untuk meningkatkan Kesehatan dan status gizinya. Keseluruhan kegiatan penyadartahuan dapat dilakukan dengan bekerja sama dengan tenaga Kesehatan desa.
4. Beberapa kelompok pangan yang bisa ditingkatkan konsumsinya di Desa Pelaju:
 - Kacang dan Polong
 - Kacang dan Biji-bijian
 - Kelompok telur
 - Kelompok susu
 - Kelompok sayuran hijau
 - Kelompok buah dan sayuran tinggi vitamin A



KECAMATAN MUARA SUGIHAN:
DESA DAYA MURNI
DESA GANESHA MUKTI
DESA BERINGIN AGUNG
DESA JALUR MULYA
DESA TIMBUL JAYA



Status Gizi Ibu : Daya Murni



- Jumlah responden pada survei pangan dan gizi di desa Daya Murni sebanyak 30 ibu.
- Persentase *overweight* dan obesitas di desa Daya Murni mencapai 70%.
- Status Gizi secara langsung berhubungan dengan 2 hal, yaitu asupan makan dan kondisi fisik (termasuk aktivitas fisik dan penyakit penyerta). Saat asupan energi melebihi angka kecukupan, energi yang berlebihan akan disimpan sebagai cadangan. Dalam jangka panjang, dapat meningkatkan berat badan serta indeks massa tubuh.
- Anemia pada ibu di desa Daya Murni mencapai 47%. Anemia dipengaruhi oleh konsumsi bahan makanan sumber zat besi, folat, vitamin A, zink, dan zat gizi mikro lainnya.

Keragaman Pangan Ibu : Daya Murni

Wilayah	Jumlah Responden	Rata-Rata	Min-Max
Daya Murni	30	4.43	1.0 – 7.0

Berdasarkan hasil survei, 100% ibu di desa Daya Murni mengonsumsi kelompok pangan sereal dan umbi-umbian. Kelompok pangan lainnya yang banyak dikonsumsi adalah kelompok daging, jeroan dan ikan yang mencapai 80.0%

53.3% responden mengonsumsi kelompok kacang dan polong serta kelompok telur. Kelompok sayuran hijau juga masih dikonsumsi 50% dari total responden.

Namun beberapa kelompok pangan masih harus ditingkatkan konsumsinya, seperti kelompok kacang dan biji, buah dan sayur tinggi vitamin A, serta buah dan sayur lainnya yang konsumsinya tidak mencapai 50% dari jumlah responden.

Rata-rata skor keragaman pangan di Daya Murni sebesar 4.43. Jika mengacu pada standar MDDW, skor ini hanya kurang 0.57 saja dari skor minimal (≥ 5).

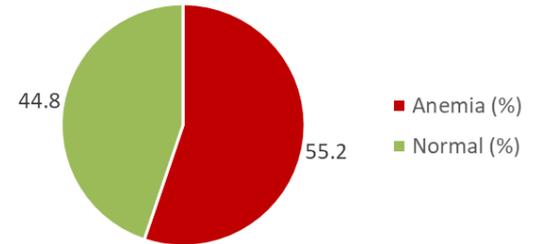
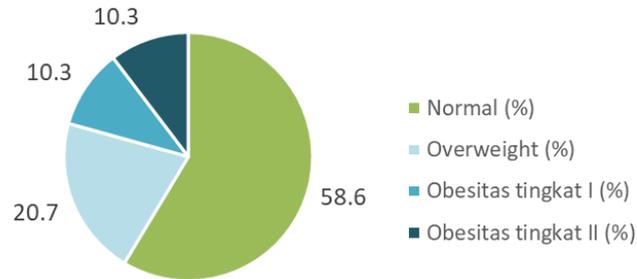




Usulan Rekomendasi : Daya Murni

1. Berdasarkan permasalahan gizi yang ada, yaitu *overweight* dan obesitas serta anemia pada ibu, sosialisasi mengenai pola hidup yang sehat serta pola pangan yang sehat perlu dilakukan kepada masyarakat setempat. Tingginya angka *overweight* dan obesitas dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak banyak melakukan aktivitas.
2. Sosialisasi mengenai bahan makanan yang dapat membantu mencegah anemia seperti sayur dan buah kaya vitamin A, sayuran hijau, serta beberapa sumber protein seperti kacang-kacangan dan telur. Selain itu, bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat dapat dilakukan untuk menangani anemia.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai konsumsi pangan yang beragam untuk meningkatkan kesehatan dan status gizinya.
4. Beberapa kelompok pangan yang bisa ditingkatkan konsumsinya di Desa Daya Murni:
 - Kacang dan Biji-bijian
 - Kelompok telur
 - Kelompok susu
 - Kelompok sayuran hijau
 - Kelompok buah dan sayuran tinggi vitamin A
 - Kelompok buah lainnya
 - Kelompok sayur lainnya

Status Gizi Ibu : Ganesha Mukti



- Sebanyak 29 ibu ikut serta dalam survei pangan dan gizi.
- Persentase *overweight* dan obesitas di desa Ganesha Mukti mencapai 41%.
- Status Gizi secara langsung berhubungan dengan 2 hal, yaitu asupan makan dan kondisi fisik (termasuk aktivitas fisik dan penyakit penyerta). Saat asupan energi melebihi angka kecukupan, energi yang berlebihan akan disimpan sebagai cadangan. Dalam jangka panjang, dapat meningkatkan berat badan serta indeks massa tubuh.
- Anemia pada ibu di desa Ganesha Mukti sebesar 55%. Anemia dipengaruhi oleh konsumsi bahan makanan sumber zat besi, folat, vitamin A, zink, dan zat gizi mikro lainnya.



Keragaman Pangan Ibu : Ganesha Mukti

Wilayah	Jumlah Responden	Rata-Rata	Min-Max
Ganesha Mukti	29	4.62	2.0 – 8.0

Berdasarkan hasil survei, 100% ibu di desa Ganesha Mukti mengonsumsi kelompok pangan sereal dan umbi-umbian. Kelompok pangan lainnya yang banyak dikonsumsi adalah kelompok daging, jeroan dan ikan yang mencapai 82.76%

58.62% responden mengonsumsi kelompok buah dan sayur lainnya serta kelompok telur.

Namun beberapa kelompok pangan masih harus ditingkatkan konsumsinya, seperti kelompok kacang dan polong, kacang dan biji, susu, sayuran hijau, dan kelompok buah dan sayur tinggi vitamin A yang konsumsinya tidak mencapai 50% dari jumlah responden.

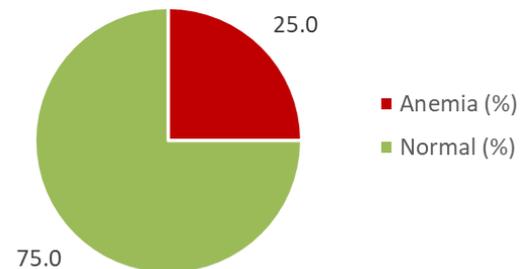
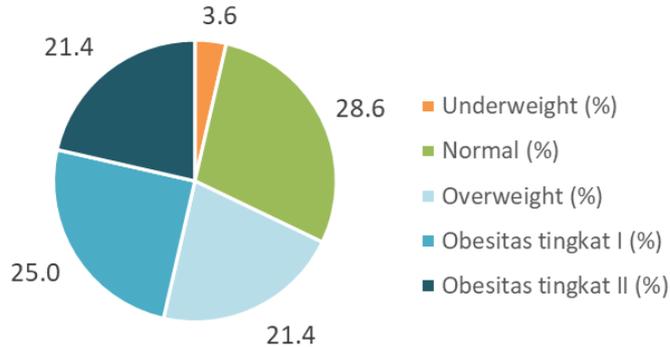
Rata-rata skor keragaman pangan di Ganesha Mukti sebesar 4.62. Jika mengacu pada standar MDDW, skor ini hanya kurang 0.38 saja dari skor minimal (≥ 5).



Usulan Rekomendasi : Ganesha Mukti

1. Berdasarkan permasalahan gizi yang ada, yaitu *overweight* dan obesitas serta anemia pada ibu, sosialisasi mengenai pola hidup yang sehat serta pola pangan yang sehat perlu dilakukan kepada masyarakat setempat. Tingginya angka *overweight* dan obesitas dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak banyak melakukan aktivitas.
2. Sosialisasi mengenai bahan makanan yang dapat membantu mencegah anemia seperti sayur dan buah kaya vitamin A, sayuran hijau, serta beberapa sumber protein seperti kacang-kacangan dan telur. Selain itu, bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat dapat dilakukan untuk menangani anemia.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai konsumsi pangan yang beragam untuk meningkatkan kesehatan dan status gizinya.
4. Beberapa kelompok pangan yang bisa ditingkatkan konsumsinya di Desa Ganesha Mukti:
 - Kacang dan Biji-bijian
 - Kacang dan Polong
 - Kelompok telur
 - Kelompok susu
 - Kelompok sayuran hijau
 - Kelompok buah dan sayur yang kaya akan vitamin A

Status Gizi Ibu : Beringin Agung



- Jumlah responden yang mengikuti survei pangan dan gizi di desa Beringin Agung sebanyak 28 ibu.
- Persentase *overweight* dan obesitas di desa Beringin Agung mencapai 67.8%.
- Status Gizi secara langsung berhubungan dengan 2 hal, yaitu asupan makan dan kondisi fisik (termasuk aktivitas fisik dan penyakit penyerta). Saat asupan energi melebihi angka kecukupan, energi yang berlebihan akan disimpan sebagai cadangan. Dalam jangka panjang, dapat meningkatkan berat badan serta indeks massa tubuh.
- Anemia pada ibu di desa Beringin Agung sebesar 25.0%. Anemia dipengaruhi oleh konsumsi bahan makanan sumber zat besi, folat, vitamin A, zink, dan zat gizi mikro lainnya.

Keragaman Pangan Ibu : Beringin Agung

Wilayah	Jumlah Responden	Rata-Rata	Min-Max
Beringin Agung	28	4.04	2.0 – 7.0

Berdasarkan hasil survei, 100% ibu di desa Beringin Agung mengonsumsi kelompok pangan sereal dan umbi-umbian. Mayoritas ibu juga mengonsumsi makanan kelompok daging, jeroan dan ikan, persentasenya mencapai 92.86%.

Kelompok pangan lain yang masih banyak dikonsumsi adalah kelompok buah lainnya dan sayur lainnya, yang mencapai 60.71%.

Namun beberapa kelompok pangan masih harus ditingkatkan konsumsinya, seperti kelompok kacang dan polong, kacang dan biji, susu, telur, sayuran hijau, dan kelompok buah dan sayur tinggi vitamin A yang konsumsinya tidak lebih dari 50% dari jumlah responden.

Rata-rata skor keragaman pangan di Beringin Agung sebesar 4.04. Jika mengacu pada standar MDDW, skor ini hanya kurang 0.96 saja dari skor minimal (≥ 5).

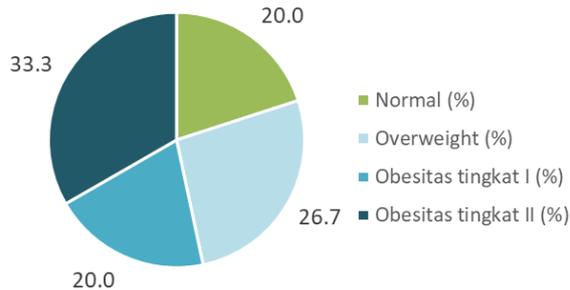




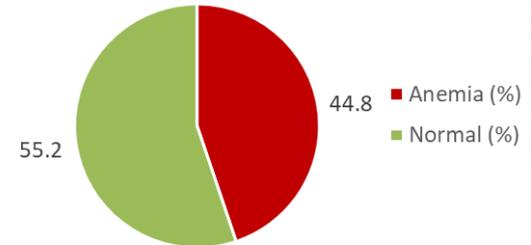
Usulan Rekomendasi : Beringin Agung

1. Berdasarkan permasalahan gizi yang ada, yaitu *overweight* dan obesitas serta anemia pada ibu, sosialisasi mengenai pola hidup yang sehat serta pola pangan yang sehat perlu dilakukan kepada masyarakat setempat. Tingginya angka *overweight* dan obesitas dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak banyak melakukan aktivitas.
2. Sosialisasi mengenai bahan makanan yang dapat membantu mencegah anemia seperti sayur dan buah kaya vitamin A, sayuran hijau, serta beberapa sumber protein seperti kacang-kacangan dan telur. Selain itu, bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat dapat dilakukan untuk menangani anemia.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai konsumsi pangan yang beragam untuk meningkatkan kesehatan dan status gizinya. Keseluruhan kegiatan penyadartahuan dapat dilakukan dengan bekerja sama dengan tenaga Kesehatan desa.
4. Beberapa kelompok pangan yang bisa ditingkatkan konsumsinya di Desa Beringin Agung:
 - Kacang dan Biji-bijian
 - Kacang dan Polong
 - Kelompok telur
 - Kelompok susu
 - Kelompok sayuran hijau
 - Kelompok buah dan sayur yang kaya akan vitamin A

Status Gizi Ibu : Jalur Mulya



- Jumlah responden yang mengikuti survei pangan dan gizi di desa Jalur Mulya sebanyak 30 ibu, namun 1 ibu menolak untuk diukur kadar hemoglobinnya.
- Persentase *overweight* dan obesitas di desa Jalur Mulya mencapai 80%.
- Status Gizi secara langsung berhubungan dengan 2 hal, yaitu asupan makan dan kondisi fisik (termasuk aktivitas fisik dan penyakit penyerta). Saat asupan energi melebihi angka kecukupan, energi yang berlebihan akan disimpan sebagai cadangan. Dalam jangka panjang, dapat meningkatkan berat badan serta indeks massa tubuh.



- Anemia pada ibu di desa Jalur Mulya sebesar 44.83%. Anemia dipengaruhi oleh konsumsi bahan makanan sumber zat besi, folat, vitamin A, zink, dan zat gizi mikro lainnya.



Keragaman Pangan Ibu : Jalur Mulya

Wilayah	Jumlah Responden	Rata-Rata	Min-Max
Jalur Mulya	30	3.83	2.0 – 6.0

Berdasarkan hasil survei, 100% ibu di desa Jalur Mulya mengonsumsi kelompok pangan sereal dan umbi-umbian. Mayoritas ibu juga mengonsumsi makanan kelompok daging, jeroan dan ikan, persentasenya mencapai 70.00%.

Kelompok pangan lain yang masih banyak dikonsumsi adalah kelompok sayuran hijau, yang mencapai 56.67%.

Namun beberapa perlu adanya peningkatan konsumsi pada tujuh kelompok pangan lainnya yang hanya dikonsumsi kurang dari 50% dari jumlah responden. Tujuh kelompok pangan tersebut yaitu kelompok kacang dan polong, kelompok kacang dan biji-bijian, kelompok susu, kelompok telur, kelompok buah dan sayur tinggi vitamin A, kelompok sayur lainnya, dan kelompok buah lainnya.

Rata-rata skor keragaman pangan di Jalur Mulya sebesar 3.83. Jika mengacu pada standar MDDW, skor ini kurang 1.17 dari skor minimal (≥ 5).

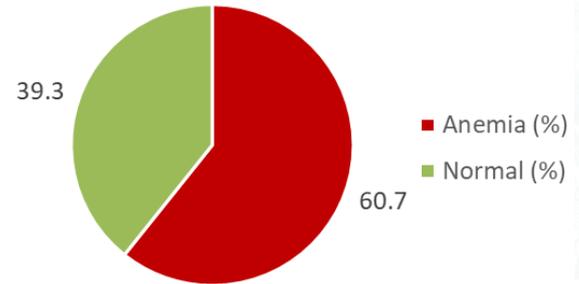
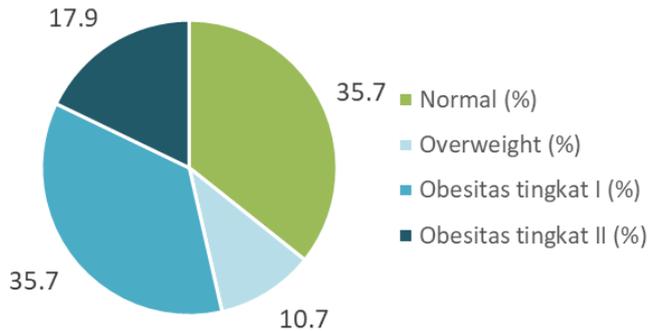


Usulan Rekomendasi : Jalur Mulya

1. Berdasarkan permasalahan gizi yang ada, yaitu *overweight* dan obesitas serta anemia pada ibu, sosialisasi mengenai pola hidup yang sehat serta pola pangan yang sehat perlu dilakukan kepada masyarakat setempat. Tingginya angka *overweight* dan obesitas dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak banyak melakukan aktivitas.
2. Sosialisasi mengenai bahan makanan yang dapat membantu mencegah anemia seperti sayur dan buah kaya vitamin A, sayuran hijau, serta beberapa sumber protein seperti kacang-kacangan dan telur. Selain itu, bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat dapat dilakukan untuk menangani anemia.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai konsumsi pangan yang beragam untuk meningkatkan kesehatan dan status gizinya. Keseluruhan kegiatan penyadartahuan dapat dilakukan dengan bekerja sama dengan tenaga Kesehatan desa.
4. Beberapa kelompok pangan yang bisa ditingkatkan konsumsinya di Desa Jalur Mulya:
 - Kacang dan Biji-bijian
 - Kacang dan Polong
 - Kelompok telur
 - Kelompok susu
 - Kelompok buah dan sayur yang kaya akan vitamin A
 - Kelompok sayur lainnya
 - Kelompok buah lainnya



Status Gizi Ibu : Timbul Jaya



- Jumlah responden yang mengikuti survei pangan dan gizi sebanyak 28 ibu.
- Persentase *overweight* dan obesitas di desa Timbul Jaya mencapai 64.29%.
- Status Gizi secara langsung berhubungan dengan 2 hal, yaitu asupan makan dan kondisi fisik (termasuk aktivitas fisik dan penyakit penyerta). Saat asupan energi melebihi angka kecukupan, energi yang berlebihan akan disimpan sebagai cadangan. Dalam jangka panjang, dapat meningkatkan berat badan serta indeks massa tubuh.
- Anemia pada ibu di desa Timbul Jaya sebesar 60.71%. Anemia dipengaruhi oleh konsumsi bahan makanan sumber zat besi, folat, vitamin A, zink, dan zat gizi mikro lainnya.

Keragaman Pangan Ibu : Timbul Jaya

Wilayah	Jumlah Responden	Rata-Rata	Min-Max
Timbul Jaya	30	4.13	2.0 – 7.0

Berdasarkan hasil survei, 100% ibu di desa Timbul Jaya mengonsumsi kelompok pangan serealialia dan umbi-umbian. Mayoritas ibu juga mengonsumsi makanan kelompok daging, jeroan dan ikan, persentasenya mencapai 83.33%.

Kelompok pangan lain yang masih banyak dikonsumsi adalah kelompok sayuran hijau (63.33%), kelompok sayur lainnya (53.33%), dan kelompok buah lainnya (53.33%)

Namun beberapa perlu adanya peningkatan konsumsi pada kelompok pangan lainnya yang hanya dikonsumsi kurang dari 50% dari jumlah responden. Kelompok pangan tersebut yaitu kelompok kacang dan polong, kelompok kacang dan biji-bijian, kelompok susu, kelompok telur, serta kelompok buah dan sayur tinggi vitamin A.

Rata-rata skor keragaman pangan di Timbul Jaya sebesar 4.13. Jika mengacu pada standar MDDW, skor ini kurang 0.87 dari skor minimal (≥ 5).





Usulan Rekomendasi : Timbul Jaya

1. Berdasarkan permasalahan gizi yang ada, yaitu *overweight* dan obesitas serta anemia pada ibu, sosialisasi mengenai pola hidup yang sehat serta pola pangan yang sehat perlu dilakukan kepada masyarakat setempat. Tingginya angka *overweight* dan obesitas dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak banyak melakukan aktivitas.
2. Sosialisasi mengenai bahan makanan yang dapat membantu mencegah anemia seperti sayur dan buah kaya vitamin A, sayuran hijau, serta beberapa sumber protein seperti kacang-kacangan dan telur. Selain itu, bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat dapat dilakukan untuk menangani anemia.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai konsumsi pangan yang beragam untuk meningkatkan kesehatan dan status gizinya. Keseluruhan kegiatan penyadartahuan dapat dilakukan dengan bekerja sama dengan tenaga Kesehatan desa.
4. Beberapa kelompok pangan yang bisa ditingkatkan konsumsinya di Desa Jalur Mulya:
 - Kacang dan Biji-bijian
 - Kacang dan Polong
 - Kelompok telur
 - Kelompok susu
 - Kelompok buah dan sayur yang kaya akan vitamin A
 - Kelompok sayur lainnya
 - Kelompok buah lainnya



DAFTAR BAHAN MAKANAN YANG UMUM DIKONSUMSI MASYARAKAT DI 6 DESA DI KHG SALEH SUGIHAN: DESA PELAJU, DAYA MURNI, GANESHA MUKTI, BERINGIN AGUNG, JALUR MULYA, TIMBUL JAYA



16 Kelompok Pangan

Kelompok Pangan	Fungsi
Sereal	Sebagai sumber karbohidrat dan sumber energi yang berfungsi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
Umbi-umbian putih	Sebagai sumber karbohidrat dan sumber energi, selain itu umbi mengandung serat pangan yang baik untuk pencernaan dan membuat rasa kenyang lebih tahan lama.
Umbi-umbian berwarna	Sebagai sumber karbohidrat dan sumber energi, selain itu umbi berwarna banyak mengandung vitamin A yang baik bagi kesehatan.
Sayuran hijau	Sebagai sumber vitamin dan mineral, utamanya vitamin B kompleks, vitamin C dan vitamin A. Selain itu sayur adalah sumber serat.
Sayuran lainnya	Sebagai sumber vitamin dan mineral, seperti vitamin E. Selain itu sayur golongan ini memiliki serat yang baik bagi pencernaan.
Buah berwarna gelap	Sebagai sumber vitamin dan mineral, seperti vitamin C, vitamin A, serta Folat yang baik untuk menjaga daya tahan tubuh. Selain itu buah adalah sumber serat yang cukup baik.
Buah lainnya	Sebagai sumber vitamin dan mineral, seperti kalium, vitamin C dan folat. Selain itu buah mengandung serat yang baik untuk pencernaan dan kesehatan usus.
Daging dan unggas	Sebagai sumber protein yang penting bagi pertumbuhan dan menjaga daya tahan tubuh. Selain itu, daging mengandung zat besi, folat, dan lemak. Zat besi dan folat baik untuk menjaga daya tahan tubuh dan mencegah anemia atau kekurangan darah.
Jeroan	Sebagai sumber protein, beberapa jeroan seperti hati memiliki kandungan zat besi dan vitamin A yang cukup tinggi.
Telur	Sebagai sumber protein serta lemak. Selain itu telur mengandung omega-3 yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan otak.
Susu dan produknya	Sebagai sumber protein. Sebagian susu kemasan mengandung vitamin dan mineral yang ditambahkan selama proses produksi.
Ikan laut segar	Sebagai sumber protein. Ikan mengandung omega-3, kalsium, zinc, vitamin D yang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan. Beberapa ikan berwarna merah memiliki kandungan zat besi yang cukup baik.
Ikan tawar segar	Sebagai sumber protein, omega-3, serta kalsium yang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan.
Ikan kering dan olahan	Sebagai sumber protein. Ikan kering banyak mengandung kalsium yang baik untuk pertumbuhan dan Kesehatan tulang.
Kacang-kacangan	Sebagai sumber protein alternatif yang berasal dari tumbuhan. Kacang-kacangan mengandung lemak baik, folat, vitamin B kompleks, zat besi, zinc yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta mencegah anemia. Selain itu kacang-kacangan mengandung serat yang membantu menjaga Kesehatan pencernaan.

Sumber Karbohidrat

Serealia

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Beras/nasi	18.93	100.0
Mie/bihun	18.92	89.3
Roti	4.74	86.9
Sagu	2.80	52.4
Jagung manis	5.58	46.4

Umbi-umbian putih

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Singkong/ ubi kayu	1.06	68.5
Kentang	1.00	51.8
Ubi jalar putih	0.67	11.9
Talas	0.67	30.4

Umbi-umbian berwarna gelap

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Wortel	0.98	72.6
Ubi jalar kuning	0.75	31.6
Ubi jalar ungu	0.54	34.5
Labu kuning	0.67	23.2

Keterangan:

Data konsumsi per minggu menunjukkan rata-rata frekuensi konsumsi jika responden mengkonsumsi bahan makanan tersebut.

% responden menunjukkan persentase responden yang mengkonsumsi bahan makanan tersebut. Jumlah total responden adalah 168.



Sumber Vitamin dan Mineral : Sayuran

Sayuran hijau

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Daun ubi kayu/singkong	1.62	93.5
Kangkung	1.14	81.6
Bayam	1.15	70.2
Daun katuk	1.25	42.9
Genjer	0.90	34.5

Sayuran lainnya

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Tomat	6.61	86.3
Terong	1.13	80.9
Kubis	1.13	78.8
Oyong	0.98	59.5
Jamur	0.5	13.1



© Freepik

Sumber Vitamin dan Mineral : Buah-Buahan

Buah-buahan berwarna gelap

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Semangka	0.94	67.9
Mangga	0.95	45.2
Papaya	0.63	35.1
Jambu biji merah	1.04	22.0
Buah Naga	0.69	42.9

Buah-buahan lainnya

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Pisang	1.51	83.3
Jeruk/ lemon cina	1.25	77.4
Salak	0.59	62.5
Kelengkeng	0.48	37.5
Nangka	0.37	32.1



Sumber Protein Hewani

Daging dan unggas

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Daging ayam	0.85	90.5
Daging sapi	0.43	19.6
Daging kambing	0.37	13.7
Daging bebek/entog	0.39	19.1
Daging burung ayam-ayam	0.64	2.4

Jerohan

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Hati	0.55	57.7
Ampela	0.55	54.2
Kikil	0.30	6.6
Babat/ handuk	0.39	4.8
Usus	0.52	21.4

Telur



Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Telur ayam	2.16	90.5
Telur asin	0.23	1.2
Telur bebek	1.44	11.9
Telur puyuh	0.56	16.1

Susu dan olahannya

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Susu kental manis	1.24	42.9
Susu UHT/kemasan	0.65	2.98
Susu bubuk	6.08	3.6
Susu kedelai	1.41	1.8

Sumber Protein Hewani

Ikan laut segar

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Ikan sarden segar	0.56	31.6
Tongkol	0.54	13.1
Kembung	0.78	11.9
Ikan Salam	0.55	15.5
Tembilang/ Sembilang	0.83	28.6

Olahan ikan

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Ikan asin	1.32	36.3
Teri asin	1.07	60.7
Sardencis	0.46	32.7
Bekasam/pekasam	0.61	8.9
Ikan asin kepala batu	1.66	29.8

Ikan tawar segar

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Ikan nila	1.41	71.4
ikan gabus	1.19	60.7
ikan patin	0.53	20.2
ikan seluang	0.87	2.98
ikan betok/ papuyu	0.97	38.7

Produk laut non-ikan

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Udang kecil	0.98	70.8
Kerang	0.42	14.3
Udang besar/windu	0.68	20.2
Kepiting	0.62	40.5



Sumber Protein Nabati : Kacang-Kacangan

Kacang-kacangan

Bahan Makanan	KHG Saleh Sugihan (n=168)	
	Konsumsi/minggu	%responden
Tahu	1.85	87.5
Tempe	2.05	97.6
Kacang panjang	0.99	73.2
Pete	0.81	33.9
Petai cina	0.51	13.1





© World Agroforestry (ICRAF)



#LahanUntukKehidupan
www.lahanuntukkehidupan.id

World Agroforestry (ICRAF) Indonesia Program

Jl. CIFOR, Situ Gede, Sindang Barang, Bogor 16115
[PO Box 161 Bogor 16001] Indonesia | Tel: +(62) 251 8625 415
Fax: +(62) 251 8625416 | Email: icraf-indonesia@cifor-icraf.org
www.worldagroforestry.org/country/Indonesia
www.worldagroforestry.org/agroforestry-world

