

# KANDUNGAN GIZI PADA PANGAN LOKAL

DAS Walanae Hulu, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan



*Balgies Devi Fortuna dan Betha Lusiana*

World Agroforestry (ICRAF)





# **KANDUNGAN GIZI PADA PANGAN LOKAL**

**DAS Walanae Hulu, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan**

*Balgies Devi Fortuna dan Betha Lusiana*

World Agroforestry (ICRAF)

## **Sitasi**

Fortuna BD, Lusiana B. 2024. *Kandungan Gizi pada Pangan Lokal - DAS Walanae Hulu, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan*. Bogor, Indonesia: World Agroforestry (ICRAF) Indonesia Program.

## **Ketentuan dan hak cipta**

CIFOR-ICRAF Program Indonesia memegang hak cipta atas publikasi dan halaman webnya, namun memperbanyak untuk tujuan non-komersial dengan tanpa merubah 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 CIFOR-ICRAF Program Indonesia sediakan memiliki kebijakan tertentu yang harus dihormati. CIFOR-ICRAF Program Indonesia menjaga database pengguna meskipun informasi ini tidak disebarluaskan dan hanya digunakan untuk mengukur kegunaan informasi tersebut. Informasi yang diberikan CIFOR-ICRAF Program Indonesia, sepengetahuan kami akurat,

namun kami tidak memberikan jaminan dan tidak bertanggungjawab apabila timbul kerugian akibat penggunaan informasi tersebut. Tanpa pembatasan, silahkan menambah link ke situs kami [www.cifor-icraf.org](http://www.cifor-icraf.org) pada situs anda atau publikasi.

## **Informasi lebih lanjut**

Pijar Anugerah, Landscape and Livelihood Science-to-Policy Engagement Officer ([p.anugerah@cifor-icraf.org](mailto:p.anugerah@cifor-icraf.org))

## **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](mailto:cifor-icraf-indonesia@cifor-icraf.org)  
[www.cifor-icraf.org/locations/asia/indonesia](http://www.cifor-icraf.org/locations/asia/indonesia)

Foto Cover: Balgies Devi Fortuna/CIFOR-ICRAF

Tata letak: Riky Mulya Hilmansyah

2024

## PENGANTAR

Perubahan iklim sangat memengaruhi pertanian di seluruh dunia. Suhu yang berubah-ubah, curah hujan yang tidak menentu, serta cuaca ekstrem seperti panas berlebihan, kekeringan, dan banjir mengganggu pertumbuhan tanaman. Situasi ini juga membuat hama dan penyakit tanaman lebih mudah berkembang, sehingga hasil panen menurun drastis. Selain itu, perubahan iklim bisa membuat tanaman tertentu tidak bisa tumbuh di tempat yang biasanya, mengancam keberagaman dan ketersediaan pangan di daerah tersebut.

Menanam tanaman pangan di sekitar rumah atau di kebun dapur bisa membantu keluarga lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan pangan. Dengan menanam berbagai jenis tanaman yang cocok dengan lingkungan sekitar, masyarakat bisa lebih siap menghadapi risiko kekurangan pangan akibat perubahan iklim dan tetap memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

Buku ini adalah bagian kedua dari dua seri yang dibuat untuk mendorong keluarga menanam kebun di rumah, baik bersama-sama di lingkungan sekitar

atau secara mandiri di halaman rumah, dengan memperhatikan gizi dan keragaman pangan. Dengan memahami gizi dari setiap jenis makanan, kita bisa membangun pola makan sehat menggunakan bahan lokal, mendukung petani lokal, dan menjaga kelestarian lingkungan. Sebagai pelengkap, buku pertama menjelaskan cara bercocok tanam dan mengelola kebun dapur dengan baik.

Buku terkait gizi dan keragaman pangan ini disusun menyesuaikan dengan lokasi kegiatan Land4Lives yaitu DAS Walanae Hilir dan DAS Walanae Hulu di Bone Sulawesi Selatan, DAS Benain dan DAS Noelmina di Timor Tengah Selatan Nusa Tenggara Timur, serta KPH Lalan Mendis Musi Banyuasin dan KHG Saleh Sugihan Banyuasin Sumatera Selatan.

Buku ini disusun oleh CIFOR-ICRAF melalui proyek Land4Lives sebagai upaya meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pola pangan sehat dan mendorong meningkatnya ketahanan pangan keluarga petani.



## DAFTAR ISI

Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	v
Keragaman Pangan dan Status Gizi.....	1
Apa itu Pangan yang Beragam, Bergizi, Seimbang, & Aman?.....	3
Isi Piringku.....	4
Air dalam Keseharianku.....	5
Aktivitas Fisik.....	6
Kamus Gizi : Zat Gizi Makro.....	7
Kamus Gizi : Zat Gizi Mikro.....	8
100 Gram dalam Pangan Lokal - Makanan Pokok.....	9
100 Gram dalam Pangan Lokal - Sayuran.....	10
100 Gram dalam Pangan Lokal - Lauk Nabati.....	11
100 Gram dalam Pangan Lokal - Buah-Buahan.....	11
Kandungan Gizi Makanan Pokok.....	12
Kandungan Gizi setiap Bahan Makanan (per 100 gram makanan).....	13
Kandungan Gizi Makanan Pokok: Biji-Bijian per 100 gram bahan makanan.....	14
Kandungan Gizi setiap Bahan Makanan (per 100 gram makanan).....	15

Kandungan Gizi Makanan Pokok: Umbi-Umbian per 100 gram bahan makanan .....	16
Kandungan Gizi Sayuran .....	17
Kandungan Gizi setiap Bahan Makanan (per 100 gram makanan).....	18
Kandungan Gizi Sayuran: Sayuran Hijau per 100 gram bahan makanan .....	19
Kandungan Gizi setiap Bahan Makanan (per 100 gram makanan).....	20
Kandungan Gizi Sayuran: Sayur Lainnya dan Sayur Warna Gelap per 100 gram bahan makanan.....	21
Kandungan Gizi Lauk-Pauk: Nabati atau Kacang-Kacangan .....	22
Kandungan Gizi setiap Bahan Makanan (per 100 gram makanan).....	23
Kandungan Lauk Pauk: Kacang-Kacangan per 100 gram bahan makanan.....	24
Kandungan Gizi Buah-Buahan .....	25
Kandungan Gizi setiap Bahan Makanan (per 100 gram makanan).....	26
Kandungan Buah-Buahan: Buah Warna Kuning-Merah per 100 gram bahan makanan.....	27
Kandungan Gizi setiap Bahan Makanan (per 100 gram makanan).....	28
Kandungan Buah-Buahan: Buah Lainnya per 100 gram bahan makanan .....	29
Kebun Dapur Sebagai Sumber Pangan dan Sumber Gizi Keluarga .....	30
1. Apa itu kebun dapur? .....	30
2. Sumber gizi dari kebun dapur .....	30
Kebun Dapur untuk Ketahanan Pangan Keluarga .....	31
Daftar Pustaka .....	32



## 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 memengaruhi status gizi, akan tetapi kualitas konsumsi pangan juga dapat memengaruhi 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)



© Balgies Devi Fortuna/CIFOR-ICRAF Program Indonesia

Untuk memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya, diharapkan setiap individu dapat mengonsumsi setidaknya 5 kelompok pangan dari 10 kelompok pangan berikut ini:

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


# APA ITU PANGAN YANG BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG, & AMAN?

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


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




# ISI PIRINGKU

Cuci tangan pakai sabun



Aktifitas fisik 30 menit perhari



Minum air 8 gelas sehari

Porsi makanan pokok = Porsi sayur = Porsi lauk + Porsi buah

Jumlah makanan bisa menyesuaikan dengan kebutuhan masing-masing orang/individu

Sumber referensi: B2SA - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

## AIR DALAM KESEHARIANKU



Cuci tangan dengan air mengalir selama 20 detik sebelum dan sesudah makan

Cuci bahan makanan sebelum dimasak agar aman dikonsumsi



Minum 8 gelas air sehari, untuk memelihara Kesehatan dan menghindari penyakit



## AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/ energi dan pembakaran tenaga.

Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.



© Freepik

## 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, lemak, air dan serat.

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.
Air	Air membantu memulihkan cairan tubuh yang hilang saat organ tubuh bekerja, pernapasan, 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 makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang lebih kecil untuk mempertahankan fungsi tubuh dan menjaga kesehatan tubuh. Zat gizi mikro yang dibutuhkan tubuh yaitu vitamin dan mineral.

Zat Gizi	Penjelasan
Vitamin A	Vitamin A merupakan vitamin larut lemak yang berfungsi untuk menjaga kesehatan mata, meningkatkan daya tahan tubuh dan melawan penyakit, dan menghindari kekurangan darah / anemia.
Vitamin B Komplek	Merupakan vitamin yang larut air. Ada 8 jenis vitamin B, yaitu vitamin B1, B2, B3, 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.



## 100 GRAM DALAM PANGAN LOKAL

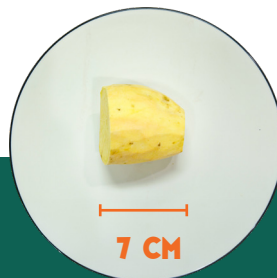
### MAKANAN POKOK



**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

## SAYURAN



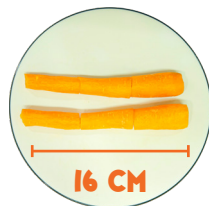
**100 gram Kol/Kubis**  
1 ½ potong sedang



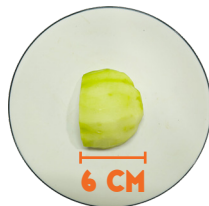
**100 gram Kangkung**  
1 mangkok penuh atau 1/3 -  
½ ikat yang sudah dipetik



**1 Ikat Kangkung**  
yang belum dipetik sekitar  
350 gram



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



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

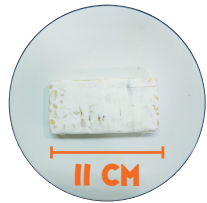


**1 Buah Labu Siam**  
Ukuran besar sekitar  
350 gram

## LAUK NABATI

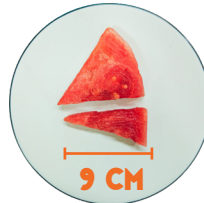


**100 gram Kacang Merah**  
Sekitar 4 sendok makan

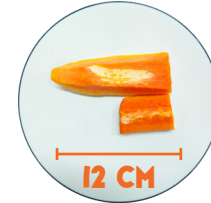


**100 gram Tempe**  
1 Potong tempe ukuran sedang (10 cm) dengan ketebalan 2 jari

## BUAH-BUAHAN



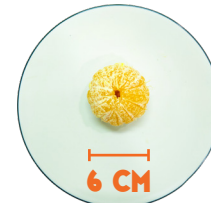
**100 gram Semangka**  
1 ½ potong ukuran sedang



**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

## 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.



**Beras**

**Ditemukan  
di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Ere Cinnong  
Hulo



**Jagung Pulut**

**Ditemukan  
di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Ere Cinnong  
Hulo



**Jagung**

**Ditemukan  
di desa:**

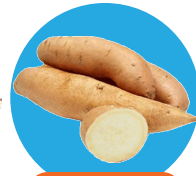
Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Ere Cinnong  
Hulo



**Ubi Kayu**

**Ditemukan  
di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Ere Cinnong  
Hulo



**Ubi Jalar**

**Ditemukan  
di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Ere Cinnong  
Hulo



**Ubi Jalar  
Kuning**

**Ditemukan  
di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Ere Cinnong  
Hulo

# KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

## Kelompok Serealia/Biji-Bijian



Beras



Beras Ketan Merah



Beras Ketan Putih



Jagung



Jagung Pulut

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

Keterangan:

Tinggi

Sedang

Jumlah Kecil

## KANDUNGAN GIZI MAKANAN POKOK: BIJI-BIJIAN PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN



Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Folat (Vit.B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
Beras	100	357	77.1	8.4	1.7	0.2	40	0	1.8	3.85
Beras ketan putih	100	361	78.4	7.4	0.8	0.4	7.14	0	3.4	2.2
Beras ketan hitam	100	360	74.5	8	2.3	1	#N/A	3	6.2	2.2
Jagung kuning	100	366	69.1	9.8	7.3	2.2	6.63	3	2.3	4.1
Jagung pulut/putih	100	332.9	72.4	12.6	5.2	7.7	162.6	26.3	2.01	1.78

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

## KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

### Kelompok Serealia/Biji-Bijian

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Labu Kuning	Vit. C	-	Energi, Karbohidrat, Serat, Vit A, Folat
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	Protein	Energi, Karbohidrat, Serat
Singkong	Vit. C	-	Energi, Karbohidrat, Folat, Besi
Talas	-	-	Energi, Karbohidrat, Vit C
Sukun Tua	Vit. C	-	Energi, Karbohidrat, Serat, Besi

## KANDUNGAN GIZI MAKANAN POKOK: UMBI-UMBIAH PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit.B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
Labu Kuning	74	51	10	1.7	0.5	2.7	196.1	36	2	0.7	1.5
Kentang	100	65	12.8	2.3	0.1	1.1	0	14	15	0.6	0.3
Ubi Jalar Putih	86	88	20.6	0.4	0.4	4	12.0	18.7	36	0.5	0.2
Ubi Jalar Kuning	85	119	25.1	0.5	0.4	4.2	272.3	4.3	21	0.2	0.2
Ubi Jalar Ungu	85	108	25.6	0.5	0.4	4.2	1	#N/A	24	0.5	0.2
Singkong	85	154	36.8	1	0.3	0.9	0	30.5	31	1.1	0.4
Talas	85	108	25	1.4	0.4	0.9	0	#N/A	4	0.7	0.7
Sukun Tua	88	126	24.5	1.6	0.2	1.5	85	#N/A	58	1.6	0.1

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



## KANDUNGAN GIZI SAYURAN

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



Daun Kacang

**Ditemukan  
di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong



Daun Kelor

**Ditemukan  
di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong



Wortel

**Ditemukan  
di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong



Tomat

**Ditemukan  
di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong



Bayam Merah

**Ditemukan  
di desa:**

Massila



Pangi

**Ditemukan  
di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong


# KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)


## Kelompok Sayuran Hijau

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Bayam	Vit. A, Folat, Vit. C, Besi	Kalsium	-
Daun Pepaya	Vit. A, Vit. C, Kalsium	-	Serat, Karbohidrat
Daun Singkong	Vit. A, Vit. C	Kalsium	Karbohidrat, Besi
Daun Kacang	Vit. C, Besi	Kalsium	Karbohidrat, Serat
Daun Kelor	Serat, Vit. A, Vit. C, Besi, Kalsium	Folat	Karbohidrat
Daun Katuk	Vit. C, Besi, Kalsium	-	Karbohidrat, Serat, Seng
Daun Ubi Jalar Putih	-	Serat	Karbohidrat, Seng
Kangkung	VitC	Besi	Karbohidrat
Sawi Hijau	Vit. A, Folat	-	Besi, Seng, Serat

## KANDUNGAN GIZI SAYURAN: SAYURAN HIJAU PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit. B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Kalsium (mg)
Bayam	71	16	2.9	0.9	0.4	0.7	320.5	146.6	41	3.5	166
Daun Pepaya	100	87	11.9	8	2	1.5	1211	#N/A	140	0.8	353
Daun Singkong	87	50	7.1	6.2	1.1	2.4	560.8	#N/A	103	1.3	166
Daun Kacang	65	30	5.8	3.1	0.3	1.7	419	#N/A	30	4.5	200
Daun Kelor	65	92	14.3	5.1	1.6	8.2	272.2	62	22	6	1077
Daun Katuk	40	59	9.9	6.4	1	1.5	1180	#N/A	162	3.5	233
Daun Ubi	75	87.5	8.2	2.8	0.2	4.8	8.6	#N/A	8	0.8	#N/A
Kangkung	60	29	5.4	3	0.3	1	#N/A	#N/A	32	2.5	67
Sawi Hijau	100	20	3.4	1.7	0.4	1.2	314	217	3	1.9	123

 Mengandung >20% Angka Kecukupan Gizi

 Mengandung >15% Angka Kecukupan Gizi

 Data tidak tersedia

## KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

### Kelompok Sayuran Lain dan Sayuran Warna Gelap

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Kubis/Kol	Vit. A, Folat, Vit. C, Besi	-	-
Labu Siam	Serat, Vit. C	-	Folat
Nangka Muda	Serat	-	Kalsium
pare	Folat, Vit. C	-	Serat, Kalsium
Sawi Putih	Folat	Vit. A	Besi, Kalsium
Buah Kelor	Vit. C	-	Serat, Folat, Kalsium
Pangi	Lemak, Vit. C	Protein	Besi
Tomat	Vit. A, Vit. C	-	Serat, Kalsium
Wortel	VitA, Vit. C, Besi, Kalsium	-	Serat
Bayam Merah	Vit. A, Vit C	-	Serat, Kalsium, Folat

## KANDUNGAN GIZI SAYURAN: SAYUR LAINNYA DAN SAYUR WARNA GELAP PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit. B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Kalsium (mg)
Kubis/Kol	75	51	8	2.5	1.1	3.4	833	184	16	3.4	0.6
Labu Siam	83	30	6.7	0.6	0.1	6.2	4.8	31	18	0.5	1
Nangka muda	80	57	11.3	2	0.4	8.3	2.8	#N/A	9	0.5	45
Pare	80	19	3.6	1	0.4	1.3	19.7	94	58	0.9	31
Sawi Putih	79	9	1.7	1	0.1	0.8	106.5	255	3	1.1	59
Buah Kelor	65	38	7.5	1.5	0.2	3.2	2.6	59	25	0	30
Pangi	80	310	13.5	10	24	#N/A	#N/A	#N/A	30	2	#N/A
Bayam Merah	71	41	6.3	2.2	0.8	2.2	610	#N/A	62	3.5	520
Tomat	100	24	4.7	1.3	0.5	1.5	134.7	18	34	0.6	8
Wortel	80	30	7.9	1	0.6	1	612	22.7	18	1	45

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

## KANDUNGAN GIZI LAUK-PAUK NABATI ATAU KACANG-KACANGAN

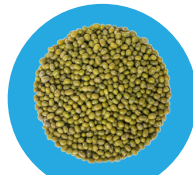
Lauk-pauk berfungsi sebagai **zat pembangun tubuh yang dibutuhkan untuk pertumbuhan serta perkembangan** anak. Konsumsi lauk pauk yang cukup juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.



Kacang Tanah

**Ditemukan di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong



Kacang Hijau

**Ditemukan di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong



Kacang Merah

**Ditemukan di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong



Petai

**Ditemukan di desa:**

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Hulo  
Ere Cinnong

# KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

## Kelompok Kacang-Kacangan

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Kacang Merah	Folat, Besi, Kalsium	Protein	Serat, Karbohidrat
Kacang Panjang	Vit. C	-	Serat, Folat, Kalsium
Kacang Hijau	Protein, Serat, Folat, Besi, Kalsium	-	Vit. C, Karbohidrat
Kacang Tanah	Protein, Lemak, Folat, Besi, Kalsium	-	Serat
Petai	Vit. C	-	Serat, Besi, Protein
Petai Cina	Serat, Kalsium	Vit. C	Protein, Besi

## KANDUNGAN LAUK PAUK: KACANG-KACANGAN PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit. B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Kalsium (mg)
Kacang Merah	100	171	7.9	11	2.2	2.1	0.4	198	2	3.7	293
Kacang Panjang	92	31	5.3	2.3	0.1	2.7	10.4	51.7	46	0.6	60
Kacang Hijau	100	323	56.8	22.9	1.5	7.5	22.3	621.2	10	7.5	223
Kacang Tanah	100	525	17.4	27.9	42.7	2.4	1.3	84	0	5.7	316
Petai	36	92	15.2	5.4	1.1	2	9.5	#N/A	34	1.6	14
Petai Cina	100	148	15.4	5.7	0.3	10.8	17.3	#N/A	25	2.7	180

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



## 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.



Jambu

Ditemukan di  
desa:

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong



Pepaya

Ditemukan di  
desa:

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong



Jeruk Bali

Ditemukan di  
desa:

Massila  
Latellang  
Lamoncong



Jeruk

Ditemukan di  
desa:

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong



Pisang

Ditemukan di  
desa:

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong



Rambutan

Ditemukan di  
desa:

Massila  
Maggenrang  
Latellang  
Lamoncong  
Hulo  
Ere Cinnong

## KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

### Kelompok Buah-Buahan Warna Merah dan Kuning

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Delima	-	Serat, Folat	Vit. A, Besi, Vit. C, Kalium
Jambu Biji	Vit. C	-	Serat, Besi, Folat
Jambu Menté	Vit. A, Vit. C	-	Serat
Jeruk Keprok	Vit. C	-	Serat, Folat, Kalium
Jeruk Bali	Vit. C	-	Kalium
Mangga	Vit. C	Besi	Serat, Folat, Kalium
Nanas	Vit. C	Vit. C	Protein, Besi
Nangka	Vit. C	-	Kalium, Serat
Pepaya	Vit. C	Lemak, Vit. A, Folat, Kalium	Serat, Besi

## KANDUNGAN BUAH-BUAHAN: BUAH WARNA KUNING-MERAH PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit. B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Kalium (mg)
Delima		80	13.5	1.5	0.8	4.5	17.6	60.8	5.1	2	154
Jambu Biji	82	49	12.2	0.9	0.3	2.4	3.3	21	87	1.1	58
Jambu Mente	90	64	15.8	0.7	0.6	1.2	134.7	#N/A	197	0.5	26
Jeruk Keprok	71	44	10.9	0.8	0.3	1.6	17.5	45.5	31	0.4	518
Jeruk Bali	62	48	12.4	0.6	0.2	0.8	3.6	#N/A	43	0.5	478
Mangga	65	52	12.3	0.7	0	1.6	26.3	23.8	12	3	140
Nanas	53	40	9.9	0.6	0.3	0.6	5.1	0	22	0.9	111
Nangka	28	106	27.6	1.2	0.3	3.7	26.1	68.9	7	0.5	246
Pepaya	75	46	12.2	0.5	12	1.6	101	56.9	78	1.7	926

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

# KANDUNGAN GIZI SETIAP BAHAN MAKANAN (PER 100 GRAM MAKANAN)

## Kelompok Buah-Buahan Lainnya

	Tinggi	Sedang	Jumlah Kecil
Duku	-	Serat	Vit. C, Besi, Kalium
Durian	Folat, Vit. C	-	Serat, Besi, Kalium
Jambu Air	-	-	Serat, Folat, Besi, Kalium
Kedondong	Vit. C	Besi	Serat, Kalium
Kelengkeng	Vit. C	-	Serat, Folat, Kalium
Pisang Kepok	-	Serat	Vit. C, Kalium
Rambutan	Vit. C	-	Kalium, Serat
Salak Pondoh	-	Besi	Vit. C
Srikaya	Vit. C	-	Serat, Folat, Besi, Kalium

## KANDUNGAN BUAH-BUAHAN: BUAH LAINNYA PER 100 GRAM BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat Dapat Dimakan (%)	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Vit. A (mcg)	Folat (Vit. B9)	Vit. C (mg)	Besi (mg)	Kalium (mg)
Duku	64	63	16.1	1	0.2	4.3	0	#N/A	9	0.9	149
Durian	22	134	28	2.5	3	3.5	19	257	53	1.3	601
Jambu Air	90	46	11.8	0.6	0.2	2.1	7.7	32.5	5	1.1	321
Kedondong	58	46	10.3	1	0.1	2.6	23	#N/A	30	2.8	216
Kelengkeng	100	60	15.1	1.3	0.1	1.1	#N/A	19	84	0.1	266
Pisang Kepok	75	109	26.3	0.8	0.5	5.7	0	#N/A	9	0.5	300
Rambutan	40	69	18.1	0.9	0.1	0.8	0	10.6	58	0.5	104
Salak Pondoh	59	87	20	0.8	0.4	0	1.7	#N/A	8	3.9	#N/A
Srikaya	48	63	13.9	1.1	0.5	2.1	1.3	19.7	28	2.7	348

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

# 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, bokcoy); Sayuran Merah/ kuning (tomat, wortel, bunga turi merah, bayam merah); Sayuran lain (terong, labu siam, timun, pepaya muda)
- Buah**, sebagai sumber vitamin, mineral dan serat. Contohnya: Buah merah/kuning (jambu, semangka, pepaya, mangga); buah lain (kelengkeng, jeruk, pisang, jambu air, alpukat).

Tanaman Lainnya yang bisa ditanam di kebun dapur

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

# 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 campuran



Mengganti jenis tanaman secara berkala (menyesuaikan musim)



Menggunakan pupuk organik dan kompos



Hindari menanam tanaman yang satu "famili" secara berdampingan

## DAFTAR PUSTAKA

- FAO. 2010. Guidelines for Measuring Household and Individual Dietary Diversity. FAO. Rome.
- FAO. 2021. Minimum dietary diversity for women. Rome. (Available at <https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/cb3434en>).
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. 2018. Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017. Kementerian Kesehatan RI . Jakarta.
- Food Standards Australia New Zealand. AUSNUT 2011-13 food nutrient database. Online. Accessed in September 2023. (Available at AUSNUT 2011-13 food nutrient database | Food Standards Australia New Zealand)
- Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (MEXT). STANDARD TABLES OF FOOD COMPOSITION IN JAPAN - 2015 - (Seventh Revised Version). Online. Accessed in September 2023. (Available at [https://www.mext.go.jp/en/policy/science\\_technology/policy/title01/detail01/1374030.htm](https://www.mext.go.jp/en/policy/science_technology/policy/title01/detail01/1374030.htm))
- Rural Development Administration National Institute of Agricultural Sciences. Korean Food Composition Database. Online. September 2023. (Available at [koreanfood.rda.go.kr/eng/fctFoodSrchEng/engMain](http://koreanfood.rda.go.kr/eng/fctFoodSrchEng/engMain))
- Singapore Health Promotion Board. Energy and Nutrient Composition of Food. Online. Accessed in September 2023. (Available at <https://focos.hpb.gov.sg/eservices/ENCF/>)
- U.S. Department of Agriculture. FoodData Central. Online. Accessed in September 2023. (Available at FoodData Central ([usda.gov](http://usda.gov)))
- Malaysian Food Composition Database Programme. 2015. Malaysian Food Composition Database. Institute for Medical Research. Kuala Lumpur. (Available at Home ([moh.gov.my](http://moh.gov.my)))
- Shah et al. 2016. Piper Betle : Phytochemical, Pharmacological and Nutritional Value in Health Management. International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research. (Available at <https://globalresearchonline.net/journalcontents/v38-2/34.pdf>)
- French, B.R. & Maynard, A.R. 2022. Food Plants International Database. Food Plants International. (Available at: <https://foodplantsinternational.com/>)
- Nur'aini, & Dari, Intan & Setiawan, Abdul Aziz & Laksmiawati, Dian. (2021). Macronutrients Analysis of Porang Tubers ( *Amorphophallus muelleri* Blume) Fermentation With *Lactobacillus Bulgaricus* Bacteria. 10.2991/ahsr.k.210115.096.
- LUU, T., LE, T., HUYNH, N. & QUINTELA-ALONSO, P. 2021. Dragon fruit: A review of health benefits and nutrients and its sustainable development under climate changes in Vietnam. Czech J. Food Sci., 39, 71-94.





Sustainable Landscapes for Climate-Resilient Livelihoods (Land4Lives) in Indonesia atau #LahanUntukKehidupan adalah proyek lima tahun yang didanai oleh Global Affairs Canada, untuk tata kelola bentang lahan yang lebih baik, ketahanan pangan, kesetaraan gender dan perubahan iklim. Pelaksanaan proyek yang mencakup Provinsi Sulawesi Selatan, Sumatera Selatan, dan Nusa Tenggara Timur 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 8625415 | [www.cifor-icraf.org/locations/asia/indonesia](http://www.cifor-icraf.org/locations/asia/indonesia)



#LahanUntukKehidupan  
[www.lahanuntukkehidupan.id](http://www.lahanuntukkehidupan.id)