# KANDUNGAN GIZI PADA PANGAN LOKAL

## Kabupaten Musi Banyuasin, Sumatera Selatan

*Balgies Devi Fortuna dan Betha Lusiana*

World Agroforestry (ICRAF)

# KANDUNGAN GIZI PADA PANGAN LOKAL

## Kabupaten Musi Banyuasin, Sumatera Selatan

*Balgies Devi Fortuna dan Betha Lusiana*

World Agroforestry (ICRAF)

**Sitasi**
Fortuna BD, Lusiana B. 2024. *Kandungan Gizi pada Pangan Lokal - Kabupaten Musi Banyuasin, Sumatera Selatan*. Bogor, Indonesia: World Agroforestry (ICRAF) Indonesia Program.

**Ketentuan dan hak cipta**
World Agroforestry (ICRAF) 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 perbanyakan 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 meski pun 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 bertanggungjawab apabila timbul kerugian akibat penggunaan informasi tersebut. Tanpa pembatasan, silakan menambah link ke situs kami 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)

**World Agroforestry (ICRAF)**
Indonesia Program

Jl. CIFOR, Situ Gede, Sindang Barang,
Bogor 16115 [PO Box 161 Bogor 16001] Indonesia
Tel: +(62) 251 8625 415
Email: icraf-indonesia@cifor-icraf.org
www.cifor-icraf.org/locations/asia/indonesia

Foto Cover: Balgies Devi Fortuna/ICRAF

Tata letak: Riky Mulya Hilmansyah

2024

# PENGANTAR

Perubahan Perubahan iklim sangat mempengaruhi 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 keberagaman 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 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

#TANAM, MAKAN, SEHAT

# 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).

Untuk memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya, diharapkan setiap individu dapat mengkonsumsi setidaknya 5 kelompok pangan dari 10 kelompok pangan.

| 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 komplek (termasuk folat), vit. K, zat besi, serat, kalsium, magnesium |
| 8 | Sayur dan Buah kaya Vitamin A | Vit. A, vit. C, vit. B komplek, serat |
| 9 | Sayur lainnya | Serat dan sebagian kecil vitamin (dan mineral lainnya) |
| 10 | Buah lainnya | Serat dan sebagian kecil vitamin (dan mineral lainnya) |

#TANAM, MAKAN, SEHAT

# 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.

#TANAM, MAKAN, SEHAT

# ISI PIRING6KU

1/2 Porsi dari Makanan Pokok

1/2 Porsi dari Makanan Pokok

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 - Kemenkes Republik Indonesia

#TANAM, MAKAN, SEHAT

# 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

Sumber referensi: B2SA - Kemenkes Republik Indonesia

# 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

#TANAM, MAKAN, SEHAT

# 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, Bg, B6, B7, B9 (asam folat), dan B12. Masing-masing memiliki fungsi yang berbeda, namun secara umum vitamin B komplek 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. |

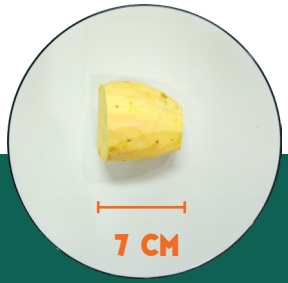
#TANAM, MAKAN, SEHAT

# 100 GRAM DALAM PANGAN LOKAL

## MAKANAN POKOK

**100 gram Beras**
Sekitar 4 sendok makan atau ¾ gelas ukur penanak nasi

**100 gram Jagung Pipil**
Sekitar 4-5 sendok makan




**100 gram Ubi Jalar**
Seukuran 3 ruas jari

SEBAGAI PERBANDINGAN

**1 buah Ubi Jalar**
Sekitar 260 gram

# 100 GRAM DALAM PANGAN LOKAL

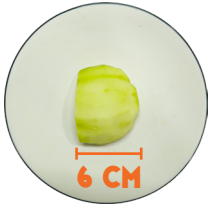
## SAYURAN

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

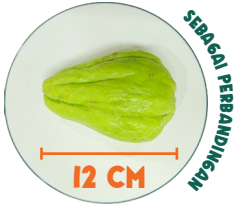
**100 gram Kangkung**
1 mangkok penuh atau 1/3 - ½ ikat yang sudah dipetik

**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



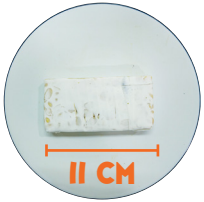

**1 Buah Labu Siam**
Ukuran besar sekitar 350 gram

#TANAM, MAKAN, SEHAT

# 100 GRAM DALAM PANGAN LOKAL

## 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:**

Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai

**Beras Ketan**

**Ditemukan di desa:**

Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai

**Jagung**

**Ditemukan di desa:**

Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai

**Ubi Kayu**

**Ditemukan di desa:**

Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai

© Remi Tournebize

**Umbi Uwi**

**Ditemukan di desa:**

Muara Merang
Kepayang

**Ubi Jalar Kuning**

**Ditemukan di desa:**

Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai

#TANAM, MAKAN, SEHAT

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

## Kelompok Serealia/Biji-Bijian

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Beras | Beras Ketan Hitam | 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

#TANAM, MAKAN, SEHAT

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

## Kelompok Serealia/Biji-Bijian

| Labu Kuning | Kentang | Ubi Jalar Putih | Ubi Jalar Kuning | Ubi Jalar Ungu | Singkong | Talas | Umbi Uwi |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| VitC | Vit C | Vit C | Vit A, Vit C | Vit C | Vit C | - | Karbohidrat |
| - | - | - | Serat | Protein | - | - | - |
| Energi, Karbohidrat, Serat, Vit A, Folat | Energi, Karbohidrat, Serat | Energi, Karbohidrat, Serat | Energi, Karbohidrat | Energi, Karbohidrat, Serat | Energi, Karbohidrat, Folat, Besi | Energi, Karbohidrat, Vit C | Serat, Energi, Vit C, Besi |

**Keterangan:** **Tinggi** **Sedang** **Jumlah Kecil**

# KANDUNGAN GIZI MAKANAN POKOK: UMBI-UMBIAN 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 |
| Umbi Uwi | 86 | 120 | 82.3 | 2.8 | 0.5 | 2.6 | 0 | #N/A | 4 | 1.3 | 0.6 |

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

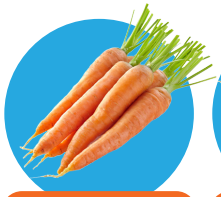
#TANAM, MAKAN, SEHAT

# KANDUNGAN GIZI SAYURAN

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

Daun Ubi Kayu

Daun Genjer



Wortel

Tomat

Jamur Kuping

Terong

| Ditemukan di desa: | Ditemukan di desa: | Ditemukan di desa: | Ditemukan di desa: | Ditemukan di desa: | Ditemukan di desa: |
|---|---|---|---|---|---|
| Muara Merang | Muara Merang | Muara Merang | Muara Merang | Muara Merang | Muara Merang |
| Kepayang | Kepayang | Kepayang | Kepayang | Kepayang | Kepayang |
| Mangsang | Mangsang | Mangsang | Mangsang | Mangsang | Mangsang |
| Muara Medak | Muara Medak | Muara Medak | Muara Medak | Muara Medak | Muara Medak |
| Mendis Jaya | Mendis Jaya | Mendis Jaya | Mendis Jaya | Mendis Jaya | Mendis Jaya |
| Suka Damai | Suka Damai | Suka Damai | Suka Damai | Suka Damai | Suka Damai |

# 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 Ubi Kayu | 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 |
| Daun Genjer | Vit. A | - | Besi, Serat,Vit. C, Seng |

#TANAM, MAKAN, SEHAT

# 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 |
| Daun Genjer | 70 | 35 | 7.7 | 1.7 | 0.2 | 2.5 | 158.3 | #N/A | 5.4 | 2.1 | 0.6 |

- 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 |
| Kelor | Vit. C | - | Serat, Folat, Kalsium |
| Pepaya Muda | Vit. C | - | Serat, Kalsium |
| Tomat | Vit. A, Vit. C | - | Serat, Kalsium |
| Wortel | VitA, Vit. C, Besi, Kalsium | - | Serat |

#TANAM, MAKAN, SEHAT

# 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Jamur Kuping | 100 | 21 | 0.9 | 3.8 | 0.6 | 5.1 | 0.08 | #N/A | 5 | 1.7 | 3 |
| 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 |
| Kelor | 65 | 38 | 7.5 | 1.5 | 0.2 | 3.2 | 2.6 | 59 | 25 | 0 | 30 |
| Pepaya Muda | 65 | 29 | 4.9 | 2.1 | 0.1 | 2.1 | 0.02 | #N/A | 19 | 0.4 | 50 |
| 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

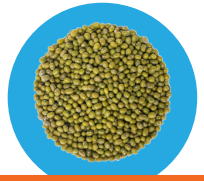
# KANDUNGAN GIZI LAUK-PAUK NABATI ATAU KACANG-KACANGAN

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:**

Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai



Kacang Hijau

**Ditemukan di desa:**

Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai

Jengkol

**Ditemukan di desa:**

Muara Merang
Kepayang
Muara Medak
Mendis Jaya

Petai

**Ditemukan di desa:**

Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai

#TANAM, MAKAN, SEHAT

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

## Kelompok Kacang-Kacangan

| | Tinggi | Sedang | Jumlah Kecil |
|---|---|---|---|
| Jengkol | Vit. C | - | Karbohidrat, Serat, Protein |
| 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Jengkol | 95 | 192 | 40.7 | 5.4 | 0.3 | 1.5 | #N/A | #N/A | 31 | 0.7 | 4 |
| 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

#TANAM, MAKAN, SEHAT

# 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:**
Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai

Pepaya

**Ditemukan di desa:**
Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai

Jambu Bol

**Ditemukan di desa:**
Mendis Jaya
Suka Damai

Jeruk

**Ditemukan di desa:**
Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai

Pisang

**Ditemukan di desa:**
Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai

Rambutan

**Ditemukan di desa:**
Muara Merang
Kepayang
Mangsang
Muara Medak
Mendis Jaya
Suka Damai

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

## Kelompok Buah-Buahan Warna Merah dan Kuning

| | Tinggi | Sedang | Jumlah Kecil |
|---|---|---|---|
| Bacang/Kuwini | Vit. A, Vit. C | - | Serat, Energi |
| Jambu Biji | Vit. C | - | Serat, Besi, Folat |
| Jambu Mente | Vit. A, Vit. C | - | Serat |
| Jeruk Keprok | Vit. C | - | Serat, Folat, Kalium |
| Jeruk Bali | Vit. C | - | Kalium |
| Mangga | Vit. C | Besi | Serat, Folat, Kalium |
| Nanas | Vit. C | Vit. C | Protein, Besi |
| Nangka | Vit. C | - | Kalium, Serat |
| Pepaya | Vit. C | Lemak, Vit. A, Folat, Kalium | Serat, Besi |

#TANAM, MAKAN, SEHAT

# 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bacang/ Kuwini | 65 | 98 | 25.4 | 1.4 | 0.2 | 1.9 | 261 | #N/A | 56 | 0.5 | 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 |
| Sirsak | Vit. C | - | Serat, Folat |

#TANAM, MAKAN, SEHAT

# 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 |
| Sirsak | 68 | 65 | 16.3 | 1 | 0.3 | 3.2 | 1 | 14 | 20 | 0.6 | 290 |

- 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:

a. **Makanan pokok,** sebagai sumber tenaga atau karbohidrat. Contohnya: Jagung, ubi jalar, ubi kayu/singkong, talas, labu.

b. **Lauk pauk,** sebagai sumber zat pembangun tubuh atau protein. Contohnya: Kacang-kacangan seperti kacang nasi, kacang tanah, buncis, kacang Panjang.

c. **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)

d. **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

a. **Bumbu dapur.** Contohnya: Cabe, bawang daun, kunyit, jahe, kemangi, daun sipa.

b. **Tanaman obat/herbal.** Contohnya adalah: Sirih, kunyit, jahe, lengkuas.

#TANAM, MAKAN, SEHAT

# 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

# 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)

Rural Development Administration National Institute of Agricultural Sciences. Korean Food Composition Database. Online. September 2023. (Available at 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))

Malaysian Food Composition Database Programme. 2015. Malaysian Food Composition Database. Institute for Medical Research. Kuala Lumpur. (Available at Home (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 BR, Maynard AR. 2022. Food Plants International Database. Food Plants International. (Available at: https://foodplantsinternational.com/ )

Nur'aini, Dari, Intan, Setiawan, Aziz A, Laksmitawati, 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.

**World Agroforestry (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

In partnership with Canada

CIFOR

World Agroforestry

#LahanUntukKehidupan
www.lahanuntukkehidupan.id