



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

**Status Gizi dan Indeks Keragaman Pangan Ibu:  
Hasil Survei Pangan dan  
Gizi di 6 Desa Binaan  
Land4Lives di DAS Walanae Hulu,  
Kabupaten Bone Sulawesi Selatan**

**Balgies Devi Fortuna dan Betha Lusiana**

**World Agroforestry (ICRAF)**





**Status Gizi dan Indeks Keragaman Pangan Ibu:  
Hasil Survei Pangan dan  
Gizi di 6 Desa Binaan  
Land4Lives di DAS Walanae Hulu,  
Kabupaten Bone Sulawesi Selatan**

**Balgies Devi Fortuna dan Betha Lusiana**

---

**World Agroforestry (ICRAF)**

## **Sitasi**

Fortuna BD, Lusiana B. 2024. *Status Gizi dan Indeks Keragaman Pangan Ibu: Hasil Survei Pangan dan Gizi di 6 Desa Binaan Land4Lives di DAS Walanae Hulu, Kabupaten Bone Sulawesi Selatan*. Bogor, Indonesia: CIFOR-ICRAF Program Indonesia.

## **Ketentuan dan Hak Cipta**

CIFOR-ICRAF Program Indonesia 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 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 bertanggung jawab apabila timbul kerugian akibat penggunaan informasi tersebut. Tanpa pembatasan, silakan menambah link ke situs kami [www.cifor-icraf.org](http://www.cifor-icraf.org) pada situs anda atau publikasi.

## **CIFOR-ICRAF Program Indonesia**

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

Tata Letak: Riky M Hilmansyah

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 di tingkat 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 proyek Land4Lives melaksanakan survei untuk memahami kondisi ketahanan pangan di desa-desa binaan.

Laporan ini memaparkan status gizi dan indeks keragaman makan ibu. 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 merefleksikan kondisi pangan keluarga.



© CIFOR-ICRAF Program Indonesia



© CIFOR-ICRAF Program Indonesia

## Pelaksanaan Survei

Kegiatan survey berlangsung pada bulan Januari-Maret 2023, dan dilaksanakan di wilayah DAS Walanae Hulu Kabupaten Bone Sulawesi Selatan, di 3 Kecamatan dan 6 desa yaitu:

- 1 Kahu: Desa Maggenrang dan Desa Hulo
- 2 Bontocani: Desa Ere Cinnong dan Desa Lamongcong
- 3 Pattimpeng: Desa Massila dan Desa Latellang

Responden dalam survei pangan dan gizi yang dilaksanakan adalah Ibu (wanita usia subur) yang berusia 20-60 tahun dan telah memiliki anak. Setidaknya 30 ibu dilibatkan dalam proses survei pangan dan gizi yang mencakup seluruh dusun yang ada di desa binaan.



## 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).

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



# METODOLOGI PENGAMBILAN DATA



# Metodologi Antropometri



SECA 876



SECA 213

## Antropometri

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

## Analisis 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 |
|---------------------|--------------------|
| <i>Underweight</i>  | < 18.50            |
| Normal              | 18.50 – 22.99      |
| <i>Overweight</i>   | 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*





| No.                                | Kelompok Pangan                        | Contoh Bahan Makanan                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                  | <b>Sereal</b>                          | Jagung/jagung, beras, gandum, sorgum, millet atau biji-bijian lainnya atau makanan yang terbuat dari biji-bijian tersebut (misalnya roti, mie, bubur atau produk biji-bijian lainnya)+ masukkan makanan lokal |
| 2                                  | <b>Umbi-Umbian Putih</b>               | Kentang putih, ubi putih, singkong putih, atau makanan lain yang berbahan dasar umbi-umbian                                                                                                                   |
| 3                                  | <b>Umbi dan Sayur kaya Vitamin A</b>   | Labu, wortel, atau ubi jalar yang bagian dalamnya berwarna oranye + sayuran lain yang kaya vitamin A yang tersedia secara lokal (misalnya paprika merah)                                                      |
| 4                                  | <b>Sayuran Daun Hijau</b>              | Sayuran berdaun hijau tua, termasuk bentuk liar + daun kaya vitamin A yang tersedia secara lokal seperti bayam, daun singkong, kangkung, bayam                                                                |
| 5                                  | <b>Sayuran Lainnya</b>                 | Sayuran lainnya (misalnya tomat, bawang merah, terong) + sayuran lain yang tersedia secara lokal                                                                                                              |
| 6                                  | <b>Buah kaya Vitamin A</b>             | Mangga matang, melon, aprikot (segar atau kering), pepaya matang, persik kering, dan 100% jus buah yang terbuat dari bahan-bahan ini + buah-buahan lokal kaya vitamin A lainnya yang tersedia secara lokal    |
| 7                                  | <b>Buah Lainnya</b>                    | Buah-buahan lainnya, termasuk buah-buahan liar dan 100% jus buah yang terbuat dari buah-buahan tersebut                                                                                                       |
| 8                                  | <b>Jeroan</b>                          | Hati, ginjal, jantung atau daging organ lainnya atau makanan berbasis darah                                                                                                                                   |
| 9                                  | <b>Daging dan Unggas</b>               | Daging sapi, babi, domba, kambing, kelinci, hewan buruan, ayam, bebek, burung lainnya, serangga                                                                                                               |
| 10                                 | <b>Telur</b>                           | Telur dari ayam, bebek, ayam guinea atau telur lainnya                                                                                                                                                        |
| 11                                 | <b>Ikan dan Produk Laut</b>            | Ikan atau kerang segar atau kering                                                                                                                                                                            |
| 12                                 | <b>Polong, Kacang, dan Biji-Bijian</b> | Kacang kering, kacang polong kering, lentil, kacang-kacangan, biji-bijian atau makanan yang terbuat dari bahan-bahan tersebut (misalnya hummus, selai kacang)                                                 |
| 13                                 | <b>Susu dan Produknya</b>              | Susu, keju, yogurt atau produk susu lainnya                                                                                                                                                                   |
| 14                                 | <b>Minyak dan Lemak</b>                | Minyak, lemak atau mentega yang ditambahkan ke makanan atau digunakan untuk memasak kering dan kue                                                                                                            |
| 15                                 | <b>Gula</b>                            | Gula, madu, soda manis atau minuman jus manis, makanan manis seperti coklat, permen, kue                                                                                                                      |
| 16                                 | <b>Rempah, Bumbu, dan Minuman</b>      | Rempah-rempah (lada hitam, garam), bumbu (kecap, saus pedas), kopi, teh, minuman beralkohol                                                                                                                   |
| <b>Tambahan untuk Rumah Tangga</b> |                                        | Apakah Anda atau seseorang di rumah Anda makan sesuatu (makanan atau camilan) di luar rumah kemarin?                                                                                                          |
| <b>Tambahan untuk Individu</b>     |                                        | Apakah Anda makan sesuatu (makanan atau camilan) di luar rumah kemarin?                                                                                                                                       |

# Metode Pengambilan Data

## Keragaman Pangan (*Dietary Diversity Score*)

|             |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DDS1</b> | <b>Sereal</b><br>Contoh: Beras/nasi, jagung, mie/bihun, jagung kuning, jagung manis, jagung pulut, sagu, wijen, Roti, Energen, Tepung terigu, Tepung beras, Tepung kanji, dll.                                                                      |
| <b>DDS2</b> | <b>Umbi-umbian berwarna putih</b><br>Contoh: Singkong, kentang, talas, uwi, dll                                                                                                                                                                     |
| <b>DDS3</b> | <b>Umbi dan sayur kaya berwarna</b><br>Contoh: Ubi jalar ungu, ubi jalar kuning, wortel, labu kuning, Uwi Ungu, dll                                                                                                                                 |
| <b>DDS4</b> | <b>Sayur berwarna hijau tua</b><br>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. |
| <b>DDS5</b> | <b>Sayuran lain</b><br>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.                   |
| <b>DDS6</b> | <b>Buah berwarna gelap</b><br>Contoh: pepaya, mangga, semangka, cermai, buah naga, jambu biji, dll.                                                                                                                                                 |
| <b>DDS7</b> | <b>Buah lain</b><br>Contoh: pisang, jambu air, jeruk, rambutan, alpukat, melon, srikaya, kedondong, nangka, duku, langsep, jambu mete/ jambu monyet, sukun, delima, salak, dll.                                                                     |
| <b>DDS8</b> | <b>Jerohan</b><br>Contoh: hati, babat, iso, kikil, ampela, otak, paru, limpa, cingur, usus, torpedo, dll                                                                                                                                            |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DDS9</b>  | <b>Daging</b><br>Contoh: daging sapi, ayam, kambing, puyuh, rusa, kuda, dll.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>DDS10</b> | <b>Telur</b><br>Contoh: telur ayam, telur puyuh, telur asin, telur bebek, dll.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DDS11</b> | <b>Ikan laut segar</b><br>Contoh: bandeng, tongkol, kembung, bawal, cumi/sotong, ikan layur, ikan kakap, dll.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>DDS12</b> | <b>Ikan air tawar</b><br>Contoh: Ikan lele, ikan mas, ikan mujair, ikan nila, dll.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>DDS13</b> | <b>Ikan asin</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>DDS14</b> | <b>Kacang dan biji-bijian</b><br>Contoh: tempe, tahu, kedelai, kacang panjang, kacang tanah, buncis, pete, kacang hijau, kacang merah, kacang kance, dll.<br><b>DDS14A. Kacang dan polong-polongan (jenis kacang yang menggantung)</b><br>Contoh: tempe, tahu, kedelai, kacang panjang, buncis, pete, kacang hijau, kacang merah, kacang kance, dll.<br><b>DDS14B. Kacang dan biji-bijian (jenis kacang di dalam tanah atau dari buah)</b><br>Contoh: kacang tanah, kacang mete, kacang kenari, chia, biji rami |
| <b>DDS15</b> | <b>Susu dan produk-produknya</b><br>Contoh: susu bubuk, susu segar, susu kental manis, dll                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>DDS16</b> | <b>Produk laut non-ikan</b><br>Contoh: kepiting, kerrang, 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  $\geq 1$  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.
- Analisis data menyesuaikan dengan tujuan penelitian.

## Keragaman Pangan (*Dietary Diversity Score*)

- Analisis 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 analisis data. Total 10 kelompok pangan yang digunakan untuk analisis.
- 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                          | Serealial 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 Analisis 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.





## **HASIL SURVEI: STATUS GIZI DAN INDEKS KERAGAMAN PANGAN PER DESA**

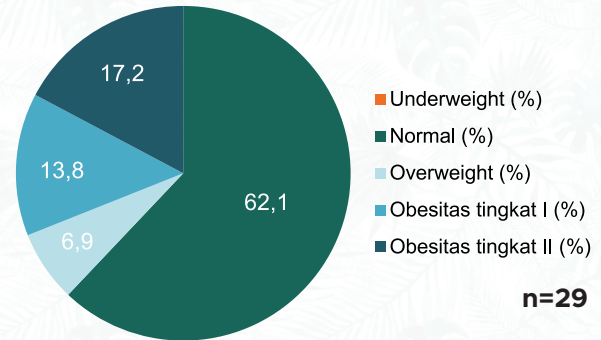
### **KECAMATAN KAHU: DESA MAGGENRANG DESA HULO**



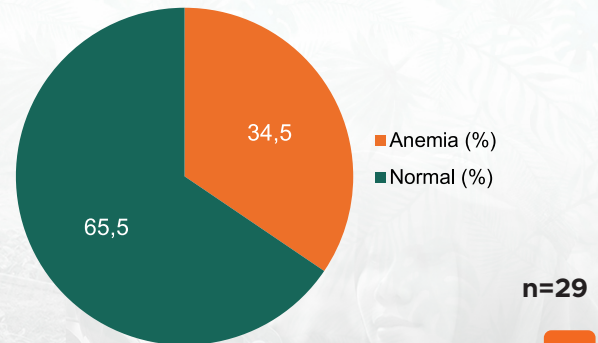
## Status Gizi Ibu: Maggenrang

- Persentase *overweight* dan obesitas di desa Maggenrang sebesar 37.9%. *Overweight* dan obesitas banyak dikaitkan dengan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardio-vaskular, diabetes melitus tipe 2, kanker, dan sebagainya.
- 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, konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan gizi disertai dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan berat badan serta indeks massa tubuh..
- Anemia pada ibu di desa Maggenrang sebesar 34.5%. Anemia dipengaruhi oleh konsumsi bahan makanan sumber zat besi, folat, vitamin A, zinc, dan zat gizi mikro lainnya. Anemia pada wanita usia subur dapat memengaruhi produktivitas serta kesehatan ibu.

Status Gizi Ibu Maggenrang



Status Anemia Ibu Maggenrang



## Keragaman Pangan Ibu: Maggenrang

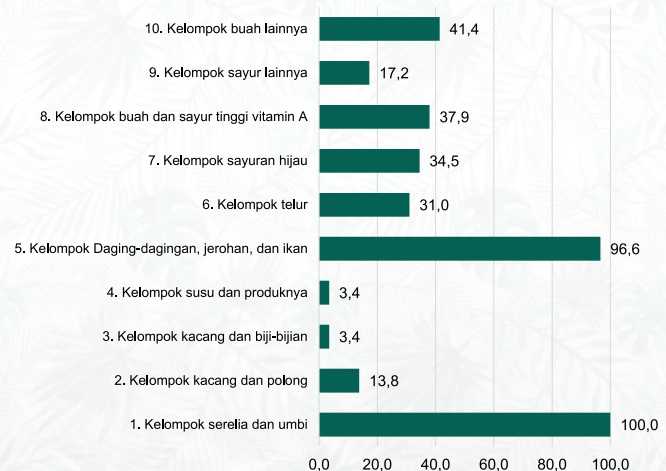
| Wilayah    | Jumlah Responden | Rata-Rata | Min-Max |
|------------|------------------|-----------|---------|
| Maggenrang | 29               | 3.8       | 2.0–6.0 |

Berdasarkan hasil survei, 100% ibu di Desa Maggenrang mengonsumsi kelompok pangan sereal/umbi dan sereal/umbi. Kelompok pangan lainnya yang banyak dikonsumsi adalah kelompok daging, unggas, jeroan dan ikan (96.6%).

Kelompok pangan lainnya dikonsumsi kurang dari 50% responden, seperti kelompok buah lainnya sebesar 41.4%, kelompok sayur lainnya sebesar 17.2%, serta yang terendah pada kelompok susu dan kacang dan biji-bijian yang hanya mencapai 3.4%.

Rata-rata skor keragaman pangan pada Maggenrang sebesar 3.8. Jika mengacu pada standar MDDW, skor ini kurang 1.2 poin dari skor minimal ( $\geq 5$ ).

Keragaman Pangan Ibu di Desa Maggenrang





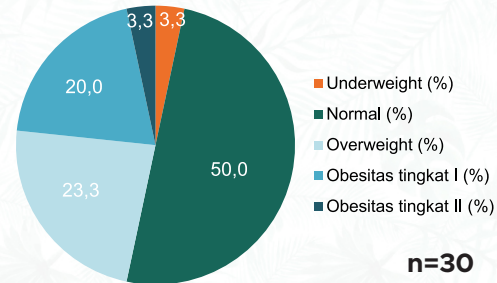
## Usulan Rekomendasi: Maggenrang

1. Berdasarkan permasalahan gizi yang ada di Desa Maggenrang, 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 asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.
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 serta sumber protein hewani lainnya. 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 Maggenrang:
  - Kelompok buah lainnya
  - Kelompok sayur lainnya
  - Kelompok buah dan sayuran tinggi vitamin A
  - Kelompok telur dan produknya
  - Kelompok daging, jeroan, dan ikan
  - Kelompok susu dan produknya
  - Kelompok kacang dan biji-bijian
  - Kelompok kacang dan polong-polongan

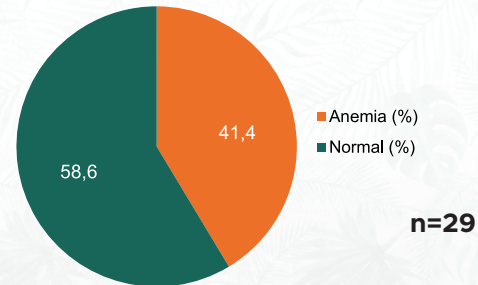
## Status Gizi Ibu: Hulo

- Persentase *underweight* di desa Hulo sebesar 3.3%. Prevalensi ini masih tergolong rendah. *Underweight* terjadi ketika kebutuhan kalori tidak terpenuhi dalam jangka yang panjang. *Underweight* merupakan salah satu faktor risiko dari penurunan daya tahan tubuh, penyakit kronik, penurunan fungsi hormon, dan sebagainya.
- Masalah gizi yang ditemukan di desa Hulo adalah *overweight* dan obesitas (46.7%). *Overweight* dan obesitas banyak dikaitkan dengan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardio-vaskular, diabetes melitus tipe 2, kanker, dan sebagainya.
- 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, konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan gizi disertai dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan berat badan serta indeks massa tubuh.

Status Gizi Ibu Hulo



Status Anemia Ibu Hulo



- Anemia pada ibu di desa Hulo sebesar 41.4%. Anemia dipengaruhi oleh konsumsi bahan makanan sumber zat besi, folat, vitamin A, zinc, dan zat gizi mikro lainnya. Anemia pada wanita usia subur dapat memengaruhi produktivitas serta kesehatan ibu.



## Keragaman Pangan Ibu: Hulo

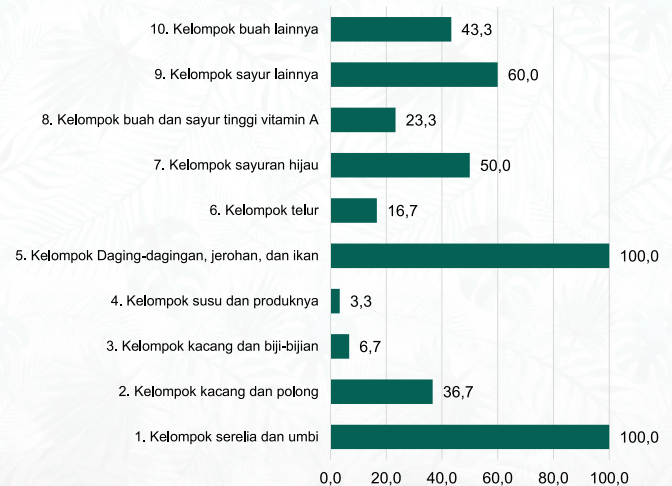
| Wilayah | Jumlah Responden | Rata-Rata | Min-Max   |
|---------|------------------|-----------|-----------|
| Hulo    | 30               | 4.4       | 3.0 – 7.0 |

Berdasarkan hasil survei, 100% ibu di Desa Hulo mengonsumsi kelompok pangan serealida dan umbi-umbian serta kelompok daging, unggas, jeroan dan ikan. Kelompok pangan lainnya yang banyak dikonsumsi adalah kelompok sayur lainnya (60.0%).

Sebesar 50.0% responden mengonsumsi sayuran hijau. Kelompok buah lainnya dikonsumsi oleh 43.3% responden. Konsumsi beberapa kelompok pangan masih di bawah 20%, diantaranya kelompok telur (16.7%), kelompok susu dan produknya (3.3%), dan kelompok kacang dan biji-bijian (6.7%).

Rata-rata skor keragaman pangan pada Hulo sebesar 4.4. Jika mengacu pada standar MDDW, skor ini masih kurang 0.6 poin dari skor minimal ( $\geq 5$ ).

Keragaman Pangan Ibu di Desa Hulo



## Usulan Rekomendasi: Hulo

1. Berdasarkan permasalahan gizi yang ada di Desa Hulo, 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 asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.
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 serta sumber protein hewani lainnya. 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. 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.
5. Beberapa kelompok pangan yang bisa ditingkatkan konsumsinya di Desa Hulo:
  - Kelompok buah lainnya
  - Kelompok buah dan sayuran tinggi vitamin A
  - Kelompok telur dan produknya
  - Kelompok daging, jerohan, dan ikan
  - Kelompok susu dan produknya
  - Kelompok kacang dan biji-bijian
  - Kelompok kacang dan biji-bijian



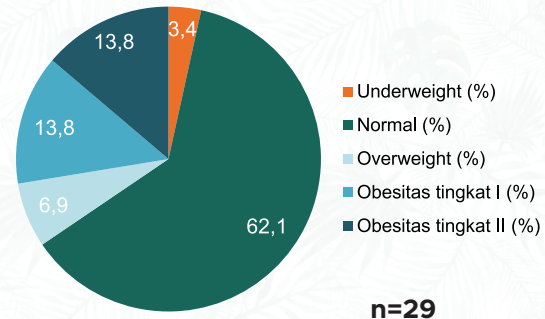
## **HASIL SURVEI: STATUS GIZI DAN INDEKS KERAGAMAN PANGAN PER DESA**

### **KECAMATAN BONTOCANI: DESA ERE CINNONG DESA LAMONCONG**

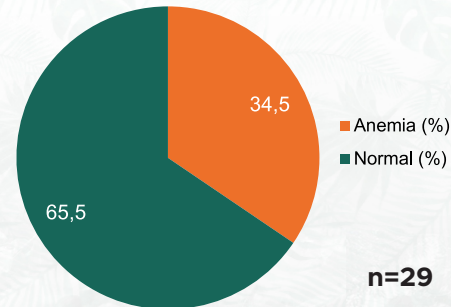
## Status Gizi Ibu: Ere Cinnong

- Masalah gizi yang ditemukan di desa Ere Cinnong adalah overweight dan obesitas (34.5%). Overweight dan obesitas banyak dikaitkan dengan resiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardio-vaskular, diabetes melitus tipe 2, kanker, dan sebagainya.
- 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, konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan gizi disertai dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan berat badan serta indeks massa tubuh.
- Anemia pada ibu di desa Ere Cinnong sebesar 34.5%. Anemia dipengaruhi oleh konsumsi bahan makanan sumber zat besi, folat, vitamin A, zinc, dan zat gizi mikro lainnya. Anemia pada wanita usia subur dapat mempengaruhi produktivitas serta kesehatan ibu.

Status Gizi Ibu Ere Cinnong



Status Anemia Ibu Ere Cinnong



## Keragaman Pangan Ibu: Ere Cinnong

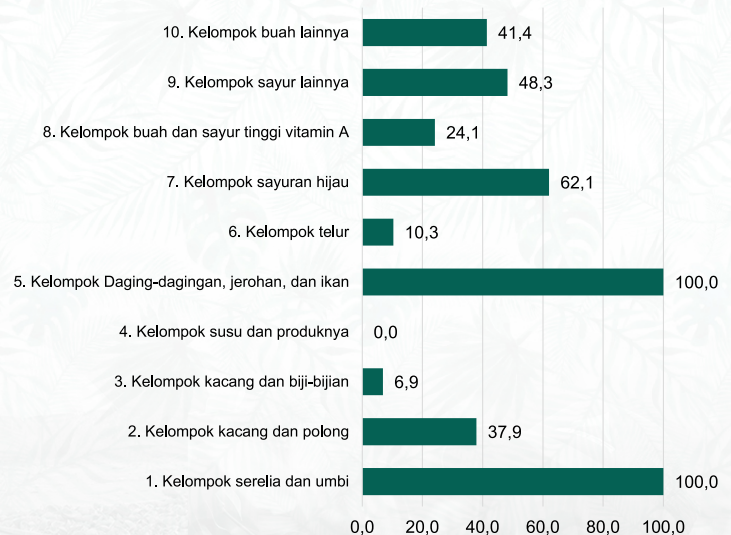
| Wilayah     | Jumlah Responden | Rata-Rata | Min-Max   |
|-------------|------------------|-----------|-----------|
| Ere Cinnong | 29               | 4.3       | 2.0 – 8.0 |

Berdasarkan hasil survey, 100% ibu di Desa Ere Cinnong mengonsumsi kelompok pangan serealiala dan umbi-umbian serta kelompok daging, unggas, jerohan dan ikan. Kelompok pangan lainnya yang banyak dikonsumsi adalah kelompok sayuran hijau (62.1%).

Beberapa kelompok pangan yang belum banyak dikonsumsi oleh ibu di desa Ere Cinnong yaitu kelompok buah lainnya (28.6%), kelompok buah dan sayur tinggi vitamin A (32.1%), kelompok telur (0%), kelompok daging, jerohan, dan ikan (35.7%), kelompok susu dan produknya (0%), serta kelompok kacang dan biji-bijian (14.3%).

Rata-rata skor keragaman pangan pada Ere Cinnong sebesar 4.3. Jika mengacu pada standar MDDW, skor ini masih kurang 0.7 poin dari skor minimal ( $\geq 5$ ).

### Keragaman Pangan Ibu di Desa Ere Cinnong



## Usulan Rekomendasi: Ere Cinnong

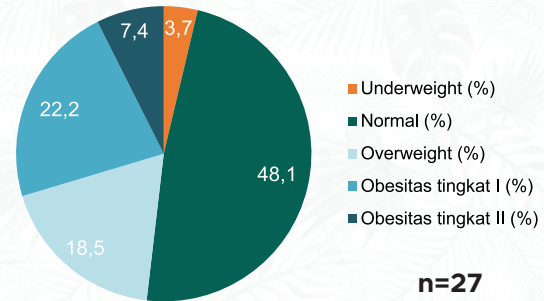
1. Berdasarkan permasalahan gizi yang ada di desa Ere Cinnong, yaitu *overweight* dan obesitas serta anemia pada ibu, sosialisasi mengenai pola hidup yang sehat serta pola pangan yang sehat perlu dilakukan kepada masyarakat setempat. Tingginya angka *overweight* dan obesitas dapat dipengaruhi oleh asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.
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 serta sumber protein hewani lainnya. 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. 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.
5. Beberapa kelompok pangan yang bisa ditingkatkan konsumsinya di Desa Ere Cinnong:
  - Kelompok buah lainnya
  - Kelompok sayur lainnya
  - Kelompok buah dan sayuran tinggi vitamin A
  - Kelompok telur dan produknya
  - Kelompok susu dan produknya
  - Kelompok kacang dan biji-bijian
  - Kelompok kacang dan polong-polongan
  - Kelompok susu dan produknya
  - Kelompok kacang dan biji-bijian



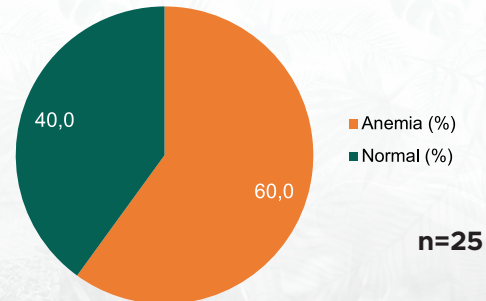
## Status Gizi Ibu: Lamoncong

- Masalah gizi yang ditemukan di Desa Lamoncong adalah *overweight* dan obesitas (48.1%). *Overweight* dan obesitas banyak dikaitkan dengan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardio-vaskular, diabetes melitus tipe 2, kanker, dan sebagainya.
- 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, konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan gizi disertai dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan berat badan serta indeks massa tubuh..
- Anemia pada ibu di desa Lamoncong sebesar 60%. Anemia dipengaruhi oleh konsumsi bahan makanan sumber zat besi, folat, vitamin A, zinc, dan zat gizi mikro lainnya. Anemia pada wanita usia subur dapat memengaruhi produktivitas serta kesehatan ibu.

Status Gizi Ibu Lamoncong



Status Anemia Ibu Lamoncong



## Keragaman Pangan Ibu: Lamoncong

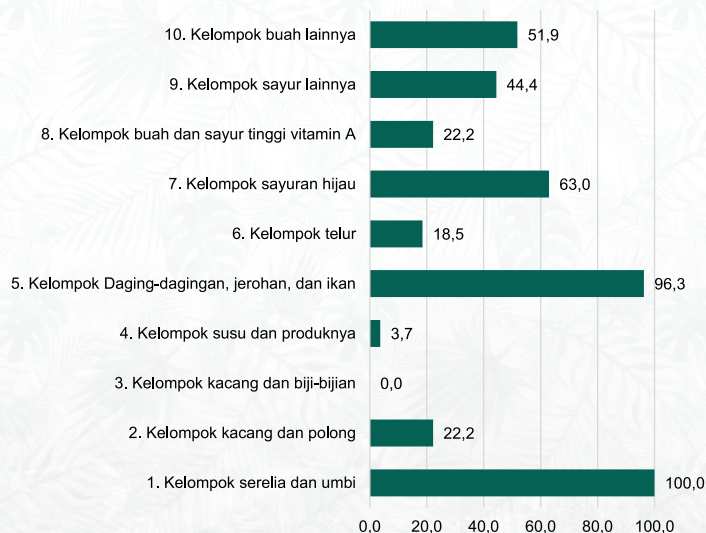
| Wilayah   | Jumlah Responden | Rata-Rata | Min-Max   |
|-----------|------------------|-----------|-----------|
| Lamoncong | 27               | 4.2       | 2.0 – 7.0 |

Berdasarkan hasil survei, 100% ibu di Desa Lamoncong mengonsumsi kelompok pangan sereal dan umbi-umbian. Kelompok pangan lainnya yang banyak dikonsumsi adalah kelompok daging, unggas, jerohan, dan ikan (96.3%), serta kelompok sayuran hijau (63%).

Beberapa kelompok pangan yang tidak banyak dikonsumsi oleh ibu di desa Lamoncong yaitu kelompok buah lainnya (51.9%), sayur lainnya (44.4%), kelompok buah dan sayur tinggi vitamin A (22.2%), kelompok kacang dan polong (22.2%), kelompok telur (18.5%), kelompok susu dan produknya (3.7%), serta kelompok kacang dan biji-bijian (0%).

Rata-rata skor keragaman pangan pada Lamoncong sebesar 4.2. Jika mengacu pada standar MDDW, skor ini masih kurang 0.8 poin dari skor minimal ( $\geq 5$ ).

**Keragaman Pangan Ibu di Desa Lamoncong**





## Usulan Rekomendasi: Lamoncong

1. Berdasarkan permasalahan gizi yang ada di desa Lamoncong, 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 asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.
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 serta sumber protein hewani lainnya. 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. 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.
5. Beberapa kelompok pangan yang bisa ditingkatkan konsumsinya di Desa Lamoncong:
  - Kelompok sayur lainnya
  - Kelompok buah dan sayuran tinggi vitamin A
  - Kelompok telur dan produknya
  - Kelompok susu dan produknya
  - Kelompok kacang dan biji-bijian
  - Kelompok kacang dan polong-polongan



## **HASIL SURVEI: STATUS GIZI DAN INDEKS KERAGAMAN PANGAN PER DESA**

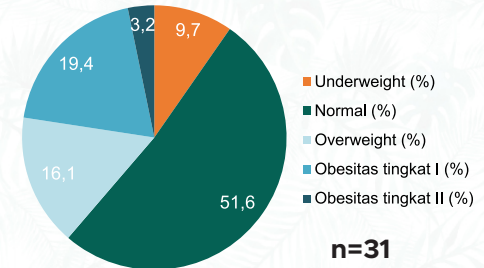
### **KECAMATAN PATTIMPENG: DESA MASSILA DESA LATELLANG**



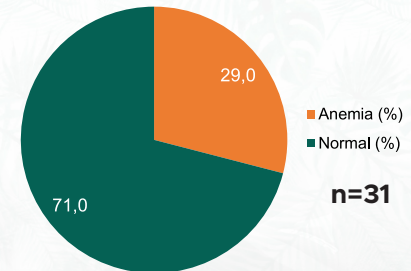
## Status Gizi Ibu: Massila

- Persentase *underweight* di Desa Massila sebesar 9.7%. Prevalensi ini masih tergolong rendah. *Underweight* terjadi ketika kebutuhan kalori tidak terpenuhi dalam jangka yang panjang. *Underweight* merupakan salah satu faktor risiko dari penurunan daya tahan tubuh, penyakit kronik, penurunan fungsi hormon, dan sebagainya.
- Persentase *overweight* dan obesitas pada ibu di Desa Massila sebesar 38.7%. *Overweight* dan obesitas banyak dikaitkan dengan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, kanker, dan sebagainya.
- 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, konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan gizi disertai dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan berat badan serta indeks massa tubuh.
- Anemia pada ibu di Desa Massila sebesar 29%. Anemia dipengaruhi oleh konsumsi bahan makanan sumber zat besi, folat, vitamin A, zinc, dan zat gizi mikro lainnya. Anemia pada wanita usia subur dapat memengaruhi produktivitas serta kesehatan ibu.

Status Gizi Ibu Massila



Status Anemia Ibu Massila



## Keragaman Pangan Ibu: Massila

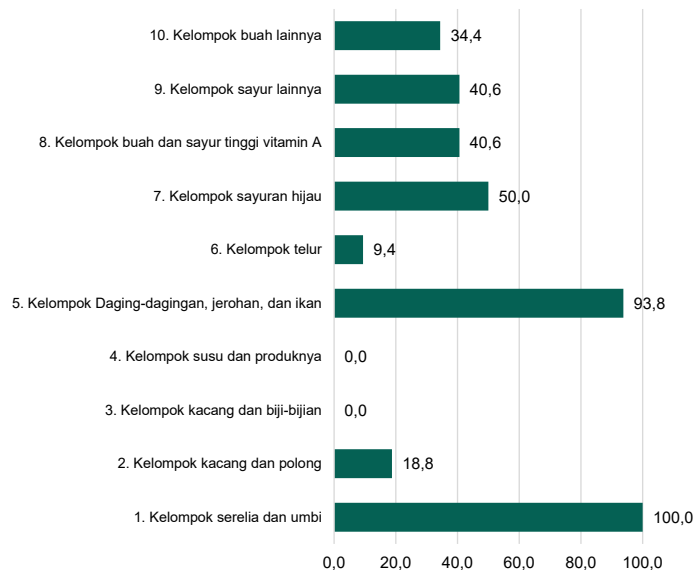
| Wilayah | Jumlah Responden | Rata-Rata | Min-Max   |
|---------|------------------|-----------|-----------|
| Massila | 29               | 3.9       | 2.0 – 6.0 |

Berdasarkan hasil survei, 100% ibu di Desa Massila mengonsumsi kelompok pangan sereal dan umbi-umbian. Kelompok pangan lainnya yang banyak dikonsumsi adalah kelompok daging, unggas, jerohan dan ikan (93.5%).

Beberapa kelompok pangan yang belum banyak dikonsumsi oleh ibu di Desa Massila yaitu kelompok sayuran hijau (50%), kelompok sayur lainnya (40.6%), kelompok buah dan sayur tinggi vitamin A (40.6%), kelompok buah lainnya (34.4%), kelompok kacang dan polong (18.8%), kelompok telur (9.4%), kelompok susu dan produknya (0%), serta kelompok kacang dan biji-bijian (0%).

Rata-rata skor keragaman pangan pada Massila sebesar 3.9. Jika mengacu pada standar MDDW, skor ini masih kurang 1.1 poin dari skor minimal ( $\geq 5$ ).

**Keragaman Pangan Ibu di Desa Massila**





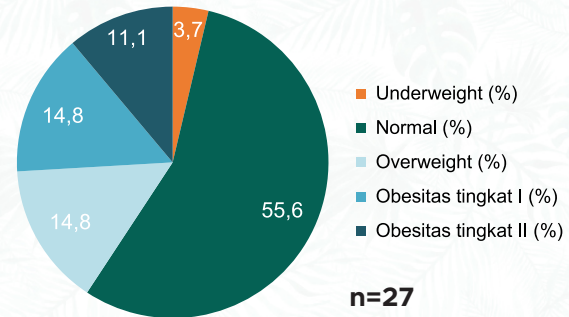
## Usulan Rekomendasi: Massila

1. Berdasarkan permasalahan gizi yang ada di Desa Massila (yaitu *overweight* dan obesitas, serta anemia pada ibu), sosialisasi mengenai pola hidup serta pola pangan yang sehat perlu dilakukan kepada masyarakat setempat. Tingginya angka *overweight* dan obesitas dapat dipengaruhi oleh asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Untuk itu perlu dilakukan edukasi mengenai pola hidup sehat kepada masyarakat.
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 serta sumber protein hewani lainnya. 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 Massila:
  - Kelompok buah lainnya
  - Kelompok sayur lainnya
  - Kelompok buah dan sayuran tinggi vitamin A
  - Kelompok sayuran hijau
  - Kelompok telur dan produknya
  - Kelompok susu dan produknya
  - Kelompok kacang dan biji-bijian
  - Kelompok kacang dan polong-polongan

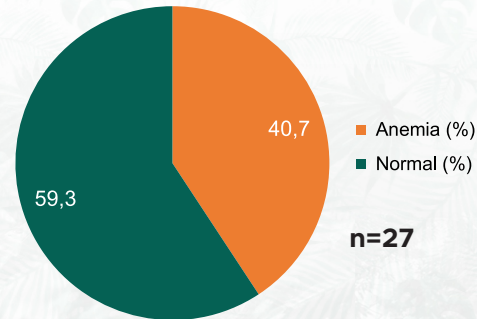
## Status Gizi Ibu: Latellang

- Persentase *overweight* dan obesitas pada ibu di desa Latellang sebesar 40.7%. *Overweight* dan obesitas banyak dikaitkan dengan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardio-vaskular, diabetes melitus tipe 2, kanker, dan sebagainya.
- 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, konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan gizi disertai dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan berat badan serta indeks massa tubuh.
- Persentase anemia pada ibu di desa Latellang sebesar 40.7%. Anemia dipengaruhi oleh konsumsi bahan makanan sumber zat besi, folat, vitamin A, zinc, dan zat gizi mikro lainnya. Anemia pada wanita usia subur dapat memengaruhi produktivitas serta kesehatan ibu.

Status Gizi Ibu Latellang



Status Anemia Ibu Latellang





## Keragaman Pangan Ibu: Latellang

| Wilayah   | Jumlah Responden | Rata-Rata | Min-Max   |
|-----------|------------------|-----------|-----------|
| Latellang | 27               | 4.1       | 2.0 – 6.0 |

Berdasarkan hasil survey, 100% ibu di Desa Latellang mengonsumsi kelompok pangan serealiala dan umbi-umbian. Kelompok pangan lainnya yang banyak dikonsumsi adalah kelompok daging, unggas, jerohan, dan ikan (96.3%).

Beberapa kelompok pangan yang belum banyak dikonsumsi oleh ibu di Desa Latellang yaitu kelompok telur (29.6%), kelompok sayur lainnya (25.9%), kelompok buah dan sayur lainnya (22.2%), kelompok kacang dan polong (22.2%), kelompok susu dan produknya (3.7%), dan kelompok kacang dan biji-bijian (0%).

Rata-rata skor keragaman pangan pada Latellang sebesar 4.1. Jika mengacu pada standar MDDW, skor ini masih kurang 0.9 poin dari skor minimal ( $\geq 5$ ).

### Keragaman Pangan Ibu di Desa Latellang



## Usulan Rekomendasi: Latellang

1. Berdasarkan permasalahan gizi yang ada di Desa Latellang, 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 asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Untuk itu perlu dilakukan edukasi mengenai pola hidup sehat kepada masyarakat.
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 serta sumber protein hewani lainnya. 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 Latellang:
  - Kelompok buah lainnya
  - Kelompok sayur lainnya
  - Kelompok buah dan sayur yang tinggi vitamin A
  - Kelompok telur
  - Kelompok telur dan produknya
  - Kelompok susu dan produknya
  - Kelompok kacang dan biji-bijian
  - Kelompok kacang dan polong-polongan



**DAFTAR BAHAN MAKANAN YANG  
UMUM DIKONSUMSI MASYARAKAT DI  
6 DESA DI DAS WALANAE HULU: DESA  
MAGGENRANG, DESA HULO, DESA ERE  
CINNONG, DESA LAMONCONG, DESA  
MASSILA, DAN DESA LATELLANG**



## 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

## Serealialia

| Bahan Makanan | Walanae Hulu (n=174) |            |
|---------------|----------------------|------------|
|               | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Beras/Nasi    | 17.22                | 100.00     |
| Tepung Terigu | 2.94                 | 93.10      |
| Mie/ Bihun    | 1.63                 | 90.80      |
| Jagung Pulut  | 0.76                 | 75.86      |
| Sagu          | 0.46                 | 25.86      |

## Umbi-Umbian Putih

| Bahan Makanan   | Walanae Hulu (n=174) |            |
|-----------------|----------------------|------------|
|                 | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Singkong        | 0.83                 | 56.32      |
| Kentang         | 0.65                 | 41.95      |
| Ubi jalar putih | 1.22                 | 24.14      |
| Talas           | 0.97                 | 18.39      |

## Umbi-Umbian Berwarna Gelap

| Bahan Makanan    | Walanae Hulu (n=174) |            |
|------------------|----------------------|------------|
|                  | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Wortel           | 1.04                 | 74.14      |
| Labu kuning      | 1.48                 | 71.84      |
| Ubi jalar kuning | 0.59                 | 25.29      |
| Ubi jalar ungu   | 0.51                 | 14.94      |

### 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 174 ibu.



# Sumber Vitamin dan Mineral: Sayuran

## Sayuran Hijau

| Bahan Makanan       | Walanae Hulu (n=174) |            |
|---------------------|----------------------|------------|
|                     | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Daun kelor          | 2.08                 | 70.11      |
| Kangkung            | 1.51                 | 63.22      |
| Daun kacang Panjang | 1.85                 | 66.7       |
| Daun Ubi            | 0.87                 | 34.48      |
| Bayam               | 1.26                 | 25.29      |

## Sayuran lainnya

| Bahan Makanan       | Walanae Hulu (n=174) |            |
|---------------------|----------------------|------------|
|                     | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Tomat               | 2.65                 | 83.33      |
| Terong              | 1.35                 | 68.97      |
| Pepaya muda         | 1.41                 | 71.84      |
| Jantung Pisang      | 0.59                 | 35.63      |
| Pangi/ Kulit keluak | 0.71                 | 13.22      |



© Freepik

# Sumber Vitamin dan Mineral: Buah-Buahan

## Buah-buahan berwarna gelap

| Bahan Makanan | Walanae Hulu (n=174) |            |
|---------------|----------------------|------------|
|               | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Mangga        | 1.27                 | 59.77      |
| Papaya        | 0.92                 | 50.57      |
| Jambu biji    | 1.23                 | 39.66      |
| Semangka      | 0.53                 | 23.56      |
| Buah naga     | 2.21                 | 8.62       |

## Buah lainnya

| Bahan Makanan | Walanae Hulu (n=174) |            |
|---------------|----------------------|------------|
|               | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Pisang        | 2.82                 | 97.70      |
| Sukun         | 0.84                 | 61.49      |
| Salak         | 0.53                 | 40.23      |
| Rambutan      | 0.59                 | 35.63      |
| Jambu Air     | 1.21                 | 27.01      |



# Sumber Protein Hewani

## Daging dan Unggas

| Bahan Makanan | Walanae Hulu (n=174) |            |
|---------------|----------------------|------------|
|               | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Daging Ayam   | 0.80                 | 83.91      |
| Daging sapi   | 0.60                 | 66.67      |
| Kambing       | 0.26                 | 5.17       |
| Kuda          | 0.23                 | 0.57       |
| Rusa          | 0.32                 | 4.60       |

## Jerohan

| Bahan Makanan | Walanae Hulu (n=174) |            |
|---------------|----------------------|------------|
|               | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Hati          | 0.41                 | 27.59      |
| Paru          | 0.48                 | 8.62       |
| Ampela        | 0.44                 | 5.17       |
| Usus          | 0.62                 | 5.17       |
| Kikil         | 0.29                 | 4.60       |



## Telur

| Bahan Makanan      | Walanae Hulu (n=174) |            |
|--------------------|----------------------|------------|
|                    | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Telur ayam         | 2.28                 | 89.66      |
| Telur bebek        | 1.19                 | 9.20       |
| Telur puyuh        | 2.67                 | 1.72       |
| Telur asin         | 0.41                 | 2.30       |
| Telur ayam kampung | 2.00                 | 0.57       |

## Susu dan olahannya

| Bahan Makanan     | Walanae Hulu (n=174) |            |
|-------------------|----------------------|------------|
|                   | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Susu kental manis | 1.10                 | 36.21      |
| Susu bubuk        | 2.30                 | 5.75       |
| Susu UHT          | 1.00                 | 0.57       |
| Susu segar        | 1.00                 | 0.57       |

# Sumber Protein Hewani

## Ikan Laut Segar

| Bahan Makanan | Walanae Hulu (n=174) |            |
|---------------|----------------------|------------|
|               | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Bandeng       | 1.16                 | 72.99      |
| Tongkol       | 1.09                 | 70.69      |
| Ikan lajang   | 2.62                 | 54.02      |
| Kembung       | 1.18                 | 51.72      |
| Cumi/sotong   | 0.69                 | 49.43      |

## Ikan Tawar Segar

| Bahan Makanan | Walanae Hulu (n=174) |            |
|---------------|----------------------|------------|
|               | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Ikan mujair   | 0.13                 | 0.89       |
| Ikan nila     | 0.09                 | 0.63       |
| Ikan lele     | 0.08                 | 0.53       |
| Ikan mas      | 0.06                 | 0.42       |

## Olahan Ikan

| Bahan Makanan                         | Walanae Hulu (n=174) |            |
|---------------------------------------|----------------------|------------|
|                                       | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Ikan asin (ikan asin, ikan bete-bete) | 1.73                 | 67.82      |
| Ikan teri/ mairo                      | 1.68                 | 6.32       |

## Produk Laut non-Ikan

| Bahan Makanan | Walanae Hulu (n=174) |            |
|---------------|----------------------|------------|
|               | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Udang kecil   | 0.83                 | 33.91      |
| Udang windu   | 0.73                 | 27.59      |
| Kepiting      | 0.40                 | 20.69      |
| Kerang        | 0.98                 | 8.62       |
| Udang kecil   | 0.83                 | 33.91      |



# Sumber Protein Nabati: Kacang-Kacangan

## Kacang-Kacangan

| Bahan Makanan  | Walanae Hulu (n=174) |            |
|----------------|----------------------|------------|
|                | Konsumsi/minggu      | %responden |
| Tahu           | 1.22                 | 82.76      |
| Tempe          | 1.34                 | 84.48      |
| Kacang panjang | 1.81                 | 70.11      |
| Kacang tanah   | 1.06                 | 47.70      |
| Kacang hijau   | 0.81                 | 35.06      |







*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 8625 415; Email: [icraf-indonesia@cifor-icraf.org](mailto:icraf-indonesia@cifor-icraf.org)

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



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