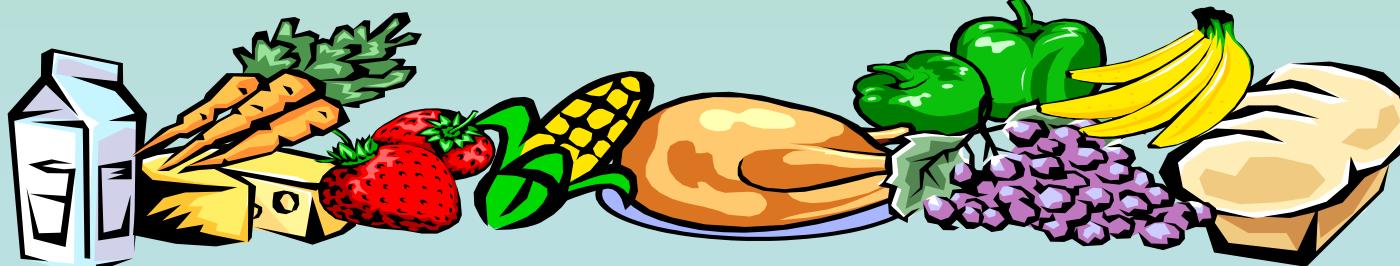


POLA KONSUMSI PANGAN

= Pola Pangan = *Food Pattern*

= Kebiasaan Makan = *Food Habit*

→ Cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan yg dikonsumsinya yg dipengaruhi oleh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial



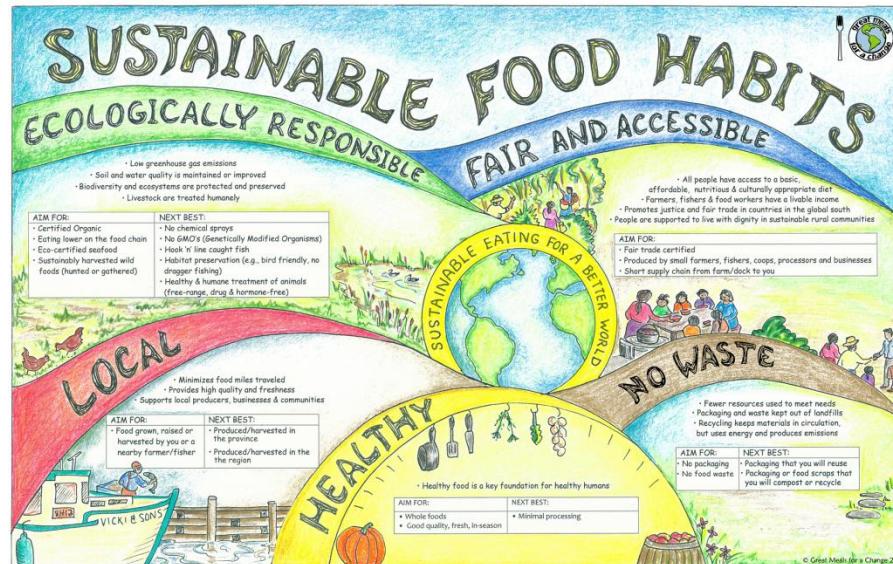
- Pangan → persoalan ***Biocultural***
 - ***Bio*** → zat gizi pd pangan yg mengalami proses biologi dlm tubuh dan berpengaruh thd fungsi organ tubuh
 - ***Cultural*** → faktor budaya berpengaruh thd pemilihan jenis pangan, cara mengkonsumsi, dan pengolahannya
- Pangan mempunyai fungsi sosial yg sesuai dg keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan dan pendidikan masyarakat



Food Habit:

Cara individu/kelompok dlm memilih pgn dan mengkonsumsinya sbg reaksi thd pengaruh fisiologik, psikologik, & sosbud

Food habit dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik



Kebiasaan Makan

FAKTOR EKSTRINSIK

LINGK. ALAM

Pola makan pd umumnya berhubungan dg jenis pangan yg diprod uksi setempat

LINGK. SOSIAL, BUDAYA & AGAMA

Budaya menentukan apa yg dimakan, dg siapa & dlm keadaan bgmn mkn tsb dmkn

Budaya m'beri nilai sosial pd mkn

Budaya m'beri nilai kehidupan rohani

Budaya m'beri pedoman2 & batasan

FAKTOR INTRINSIK

ASOSIASI EMOSIONAL

Sikap thd mkn dipengaruhi pengalaman masa anak2

KEADAAN JASMANI / KEJIWAAN

Keadaan kesehatan, Ex: sakit gigi → makan lunak → nafsu makan turun

Kejiwaan, Ex: lelah, putus asa → nafsu makan turun

LINGK. EKONOMI

Trend → Gol Ek tinggi, kons pgn hewani >> nabati
Produsen/ penyalur pangan tdk selalu berarti konsumen. Ex: pedagang telur, sate

Fungsi Sosial Pangan



1. Fungsi Gastronomik

Pangan berfungsi untuk mengisi perut (gaster) kosong. → berhub. Kesukaan, selera, kepuasan

2. Pangan sebagai identitas Budaya

jenis pangan menentukan asal budaya mereka

Pangan tradisional : pangan yg diolah dg resep, cara. Cita rasa yg khas daerah ttt dan etnis ttt

3. Pangan sebagai fungsi religi dan magis

pangan dikaitkan dg upacara khusus, keyakinan

4. Pangan sebagai fungsi komunikasi

pangan sbg sarana komunikasi non verbal pada peristiwa ttt. (parsel, bingkisan dll)

5. Pangan sebagai lambang status ekonomi

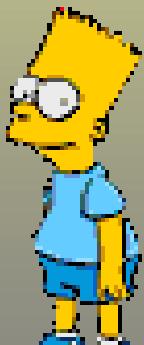
Jenis makanan ttt dpt menunjukkan tk ekonomi ttt.
orang kaya makan di restoran mewah, makan
produk hewani , orang miskin sebaliknya

6. Pangan sebagai simbol kekuasaan dan kekuatan

- makanan majikan lebih mahal dari pada pembantu
- pangan dpt dijadikan komoditas politik antar negara

FAKTOR YG BERPENGARUH

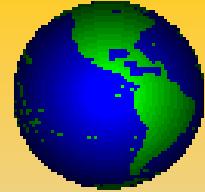
1. Faktor Ekstrinsik (dr luar diri manusia)
2. Faktor Instrinsik (dr dlm diri manusia)



- **Faktor Ekstrinsik meliputi :**

1. Lingkungan Alam

→ tgt dr potensi alam lingkungannya



- Daerah tropik → makanan pokok padi

- Daerah subtropik → makanan pokok terigu (roti)

2. Lingkungan Sosial

→ Segi kependudukan dg susunan, strata dan sifat2nya

- Majikan makanan dibedakan dg pembantu

- Tamu makanannya lebih istimewa



3. Lingkungan Agama dan Budaya

→ Berdasarkan agama dan kepercayaan yg dianut

- Babi haram bagi agama islam

- Makanan untuk selamatan dan sesaji



4. Pendidikan/Penget ttg gizi

→ Pendd. Berpengaruh thd penget. ttg mkn bergizi



5. Tingkat Ekonomi

- Orang kaya → makanan lebih bergizi
- Orang miskin → makanan kurang gizi



6. Perkembangan Teknologi

- Bioteknologi → jenis mkn lebih bergizi/unggul
- Tek. Pengolahan → makanan praktis/instan, makanan yg lebih menarik



- **Faktor Instrinsik**

1. Keadaan Emosional

- Pengalaman masa lalu → trauma, suka tdk suka pd mkn ttt
- Perasaan sedih/gembira → selera makan

2. Keadaan Kesehatan jasmani/jiwa

- Sakit → nafsu mkn turun
- Stress → nafsu makan naik atau turun



3. Penilaian yg berlebihan thd makanan tertentu

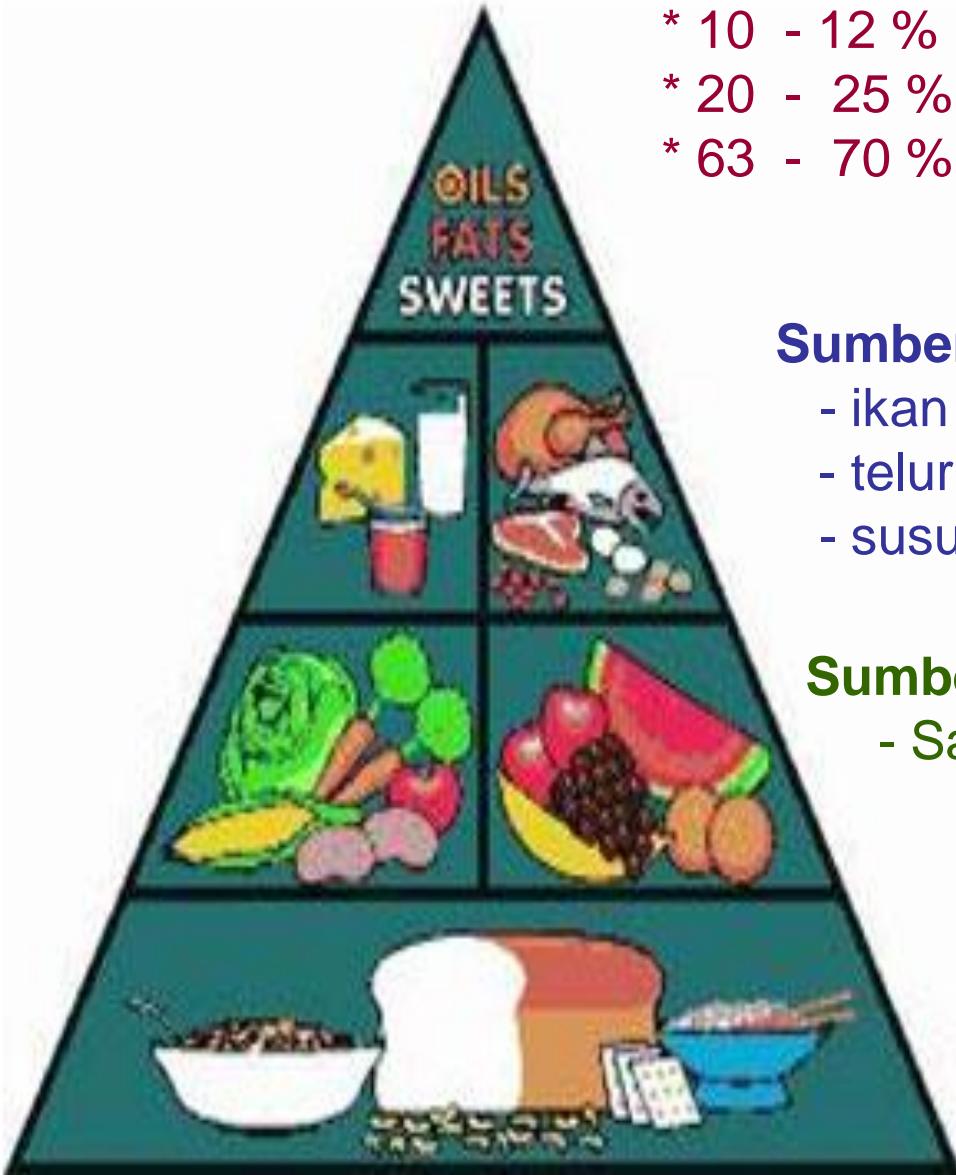
- Beras → makanan pokok yg terbaik walaupun lauknya hanya kerupuk dan kecap
- Telur mentah dan madu → mkn berkhasiat (obat kuat)



Piramida Makanan

- Rekomendasi FAO-RAPA (Regional Asia Pasific), 1989

- * 10 - 12 % protein
- * 20 - 25 % lemak
- * 63 - 70 % karbohidrat



Sumber Zat Pembangunan : Protein

- ikan
- telur
- susu dan produk olahannya
- ayam
- daging (tahu, tempe)
- kacang-kacangan

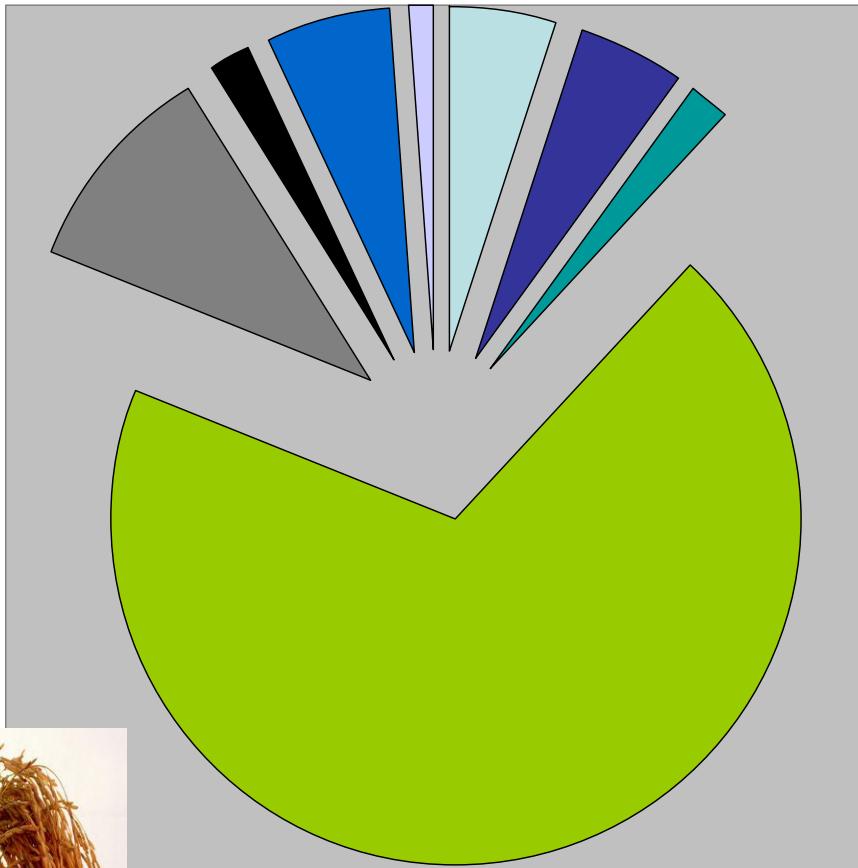
Sumber Zat Pengatur : vitamin & mineral

- Sayuran dan buah

Sumber Energi : Karbohidrat

- beras
- gandum
- jagung
- ubi
- sagu
- singkong

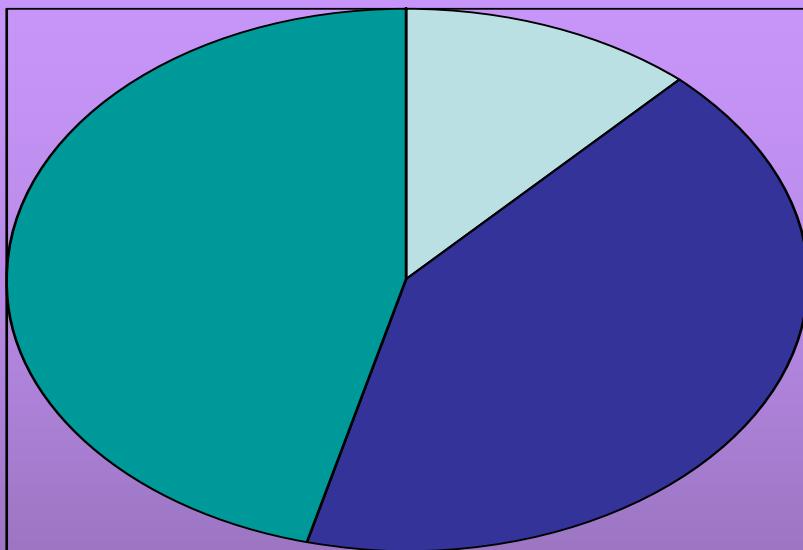
Pola Konsumsi Pangan Penduduk Indonesia



Jenis Bahan Pangan	Persentase (%)
Padi-padian	69 %
Umbi-umbian	10 %
Buah dan sayur	2 %
Kacang & biji	6 %
Gula dan sirup	1 %
Produk Hewani	5 %
Lemak dan minyak	5 %
Lain-lain	2 %

- Pola pangan Indonesia → Dominan makanan pokok (beras, jagung, singkong, ubi jalar dan sagu)
- Konsumsi produk hewani tergolong kecil (5 %)

• Pola Pangan Amrik



■	protein 12%
■	karbohidrat 46%
■	lemak 42%



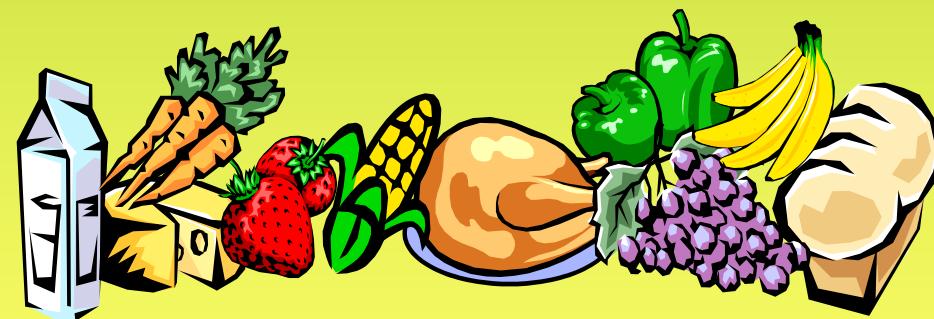
- Pola makan Amrik, tinggi lemak ini → menimbulkan masalah gizi lebih (obesitas, jantung koroner dll.) sehingga direvisi : - lemak 42 % → 38%
- karbohidrat 46% → 50% - 58%
- protein tetap → 12 %

- **KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN**
- **Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (AKG)**
 - = *Recommended Dietary Allowances (RDA)*
 - = *Safe Level*

→ merupakan suatu anjuran ttg jumlah zat gizi yang diperlukan seseorang atau kelompok orang agar hampir semua orang (97,5% populasi) dapat hidup sehat.

- **AKG berguna :**

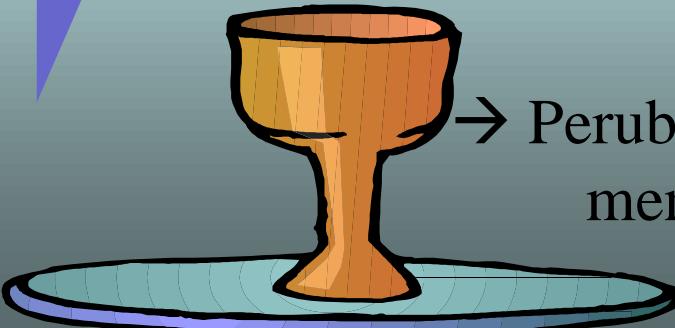
- Mengukur tingkat konsumsi
- Perencanaan konsumsi pangan dan ketersediaan pangan
- Menentukan fortifikasi zat gizi dlm makanan



Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (AKG) → Ditentukan dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi 5 tahun sekali



- I. 1978 → 10 macam zat gizi
- II. 1983 → 12 macam zat gizi
 - + seng dan iodium
- III. 1988 → 14 macam zat gizi
 - + vit B12 dan asam folat
- IV. 1993 → 16 macam zat gizi
 - + magnesium dan selenium
- V. 1998 → 19 macam zat gizi (+ vit D, vit E, vit K dan Piridoksin
 - magnesium tidak dicantumkan)



→ Perubahan Golongan umur dewasa 20 – 59 tahun menjadi 20 – 45 tahun dan 46 – 59 tahun

- **Pola Pangan Harapan (PPH) = *Desirable Dietary Pattern***

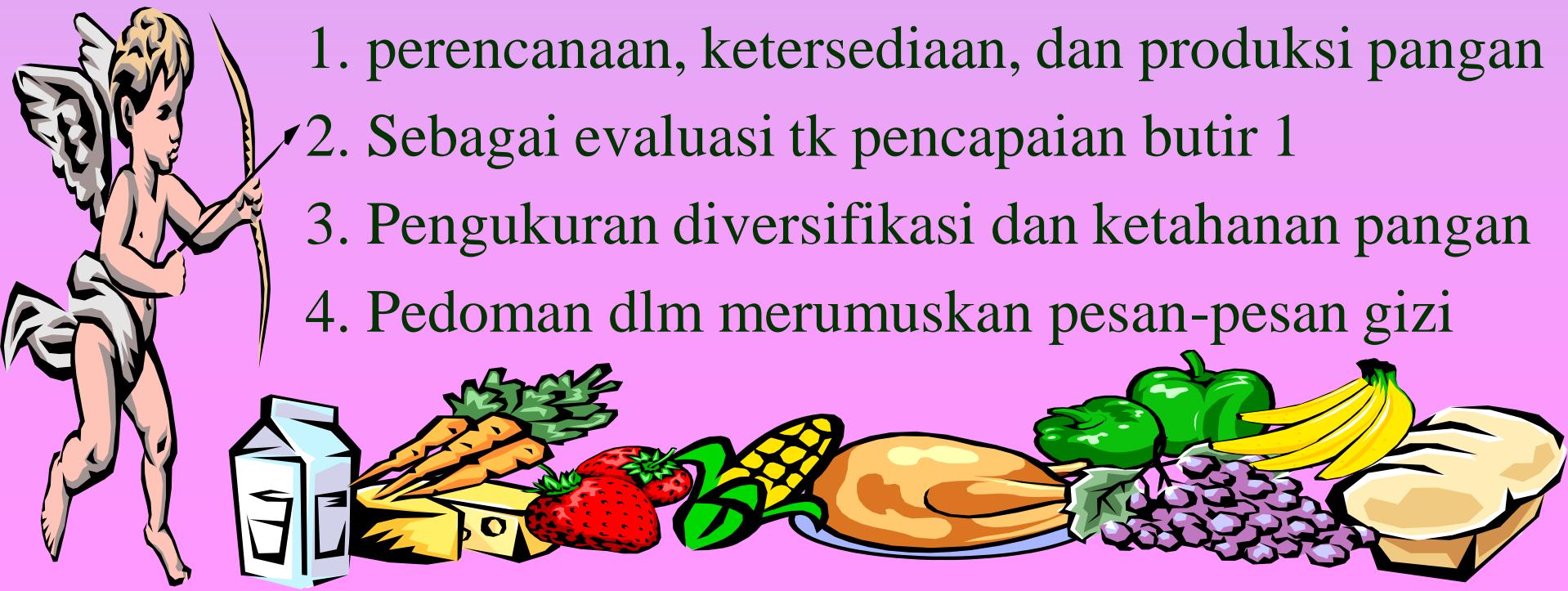
- Adalah suatu komposisi pangan yg seimbang untuk dikonsumsi guna memenuhi kebutuhan gizi penduduk.
- PPH dpt dinyatakan dalam bentuk :
 1. komposisi energi (kalori) aneka ragam pangan
 2. komposisi berat (gram atau kg) aneka ragam pangan yg meenuhi kebutuhan penduduk
- PPH mencerminkan susunan konsumsi pangan anjuran untuk hidup sehat, aktif dan produktif
- PPH diperkenalkan pada FAO-RAPA di Bangkok 1989



- **Tujuan PPH** : untk menghasilkan suatu komposisi normal atau standar pangan dlm memenuhi kebutuhan gizi penddk. sekaligus juga mempertimbangkan keseimbangan gizi (*nutricional balance*), cita rasa (*porlability*), daya cerna (*digestability*), daya terima masy (*acceptability*), kualitas dan kemampuan daya beli (*affeadebility*)

* **PPH berguna untuk :**

1. perencanaan, ketersediaan, dan produksi pangan
2. Sebagai evaluasi tk pencapaian butir 1
3. Pengukuran diversifikasi dan ketahanan pangan
4. Pedoman dlm merumuskan pesan-pesan gizi



Susunan PPH Nasional (Standar)

No.	Kelompok Pangan	Energi (Kal)	% PPH	Konsumsi/g/kap/hari	Bobot	Skor PPH
1.	Padi-padian	1100	50	300	0,5	25
2.	Umbi-umbian	132	6	100	0,5	3
3.	Pangan hewani	264	12	150	2	24
4.	Minyak & lemak	220	10	25	0,5	5
5.	Buah/biji berminyak	66	3	66	0,5	1,5
6.	Kacang-kacangan	110	5	110	0,5	2,5
7.	Gula	110	5	30	0,5	2,5
8.	Sayur dan buah	132	6	250	5	30
9.	Bumbu-bumbu	66	3		0	0
	Total	2200	100			100

Skor PPH = % PPH x Bobot

• PPH Aktual berdasarkan Susenas 1999

No.	Kelompok Pangan	Energi (Kal)	% PPH	Bobot	Skor PPH
1.	Padi-padian	1.239	56,3	0,5	28
2.	Umbi-umbian	69	3,1	0,5	1,6
3.	Pangan hewani	89	4,1	2	8,1
4.	Minyak & lemak	171	7,8	0,5	3,9
5.	Buah/biji berminyak	41	1,8	0,5	0,9
6.	Kacang-kacangan	53	2,4	2	4,8
7.	Gula	92	4,2	0,5	2,1
8.	Sayur dan buah	71	3,2	5	16,1
9.	Bumbu-bumbu	26	1,2	0	0
	Total	1.852	84,2		62,6

$$\text{Skor PPH} = \% \text{ PPH}/\text{AKG} \times \text{Bobot}$$

- **Dari Data Susenas 1999 →** Masih jauh dari harapan
 - Pola konsumsi pangan pendd. Ind. blm memenuhi AKG
 - Tk. Konsumsi energi baru mencapai 84,2% atau 1.852 kal/kapita/hari
 - Skor PPH = 62,6 → pola konsumsi belum beragam krn msh didominasi klpk padi2an (56,3%) terutama beras (86.3%)

→ Pedomannya AKG

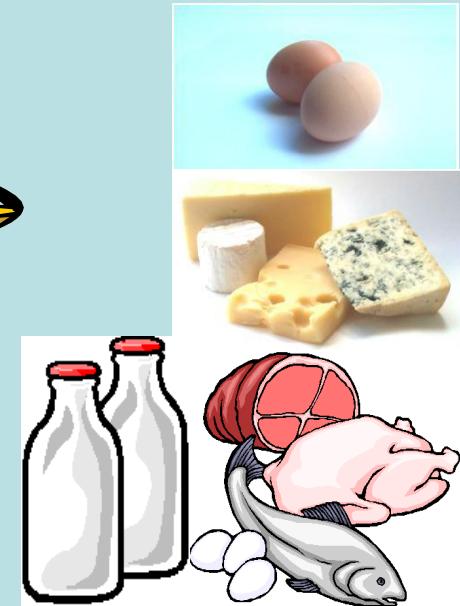
- Kecukupan energi - tk. konsumsi 2200 Kal/orang/hari
 - tk. ketersediaan 2500 Kal/orang/hari
- Kecukupan protein - tk. Konsumsi 50 g/orang/hari
 - tk. Ketersediaan 55 g/orang/hari
- Kecukupan lemak min 10 % dr total energi dan maks 25%



MENU SEIMBANG

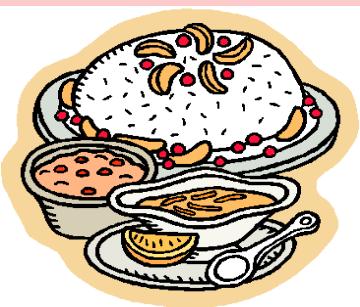


- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Karbohidrat- Protein- Lemak | <ul style="list-style-type: none">- Vitamin- Mineral- Air |
|---|---|



- **Menu** = susunan makanan yang disantap seseorang/kelompok setiap kali makan
- **Menu seimbang** = susunan makanan lengkap dan memenuhi kebutuhan semua zat gizi untuk kesehatan optimal

- **Menu** → - dipengaruhi oleh pola makan/kebiasaan makan
 - berdasarkan waktu makan
 - untuk acara-acara tertentu → menu istimewa



➤ Waktu makan Indonesia → 3 kali makan utama

- * Makanan utama : pagi, siang dan malam
- * Makanan selingan : diantara 2 waktu makan
→ pelengkap menu



Pagi

selingan

(sarapan) pk. 10 – 11

Siang

selingan

pk. 16 – 17

Malam

- Prinsip Penyusunan Menu Seimbang

1. Kualitas dan Kuantitas Gizi

- Kualitas → 4 sehat 5 sempurna
- Kuantitas → tgt umur, jenis kelamin, dan kegiatan/aktifitas



2. Hidangan dapat dinikmati dan memenuhi s

3. Mengenyangkan

4. Terjangkau harganya

5. Tidak bertentangan dengan persyaratan s

6. Disesuaikan dengan ketersediaan bahan pangan setempat



- Perencanaan Menu → Siklus Menu

Beberapa set menu yang telah direncanakan disusun berdasarkan siklus menu

- **Menu Seimbang Indonesia → 4 sehat 5 sempurna**

1. Bahan Pangan Pokok (sumber energi)

- beras, jagung, singkong, roti, mie, umbi, kentang, sagu

2. Lauk Pauk (Sumber protein)

- daging, ikan ayam, telur, susu (pangan hewani)
- tahu, tempe, dan kacang-kacangan (pangan nabati)

3. Sayuran

- bayam, kangkung, wortel, tomat, buncis dll.

4. Buah-buahan

- pisang, pepaya, mangga, nanas, apel dll

→ 4 sehat (bahan pangan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan)

→ 5 sempurna (ditambah 1 gelas susu)



- **Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)**
→ penjabaran dari menu seimbang 4 sehat 5 sempurna
- **Konsep Dasar Gizi Seimbang**
 - Menu yang dianjurkan adalah yang menjamin keseimbangan zat-zat gizi
 - Tiap bahan makanan dapat saling melengkapi → mengkonsumsi beraneka ragam makanan setiap harinya
 - Bahan makanan dikelompokkan pada 3 fungsi utama :
 - (1) sumber energi: makanan pokok (nasi, jagung, terigu, umbi, sagu dll.)
 - (2) sumber zat pembangun : lauk-pauk (daging, ayam,telur, susu, tempe, tahu, kacang-kacangan)
 - (3) sumber zat pengatur : sayuran dan buah-buahan



• Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)

→ Penjabaran dari menu seimbang (4 sehat 5 sempurna)

• **PUGS memuat 13 pesan dasar pedoman praktis :**

1. Makanlah aneka ragam makanan
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
3. Makanlah makanan sumber KH, $\frac{1}{2}$ dari kebutuhan energi
4. Batasi konsumsi lemak/minyak smp $\frac{1}{4}$ dari kebutuhan energi
5. Gunakan garam beriodium
6. Makanlah makanan sumber zat besi
7. Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur 4 bulan
8. Biasakan makan pagi
9. Minumlah air bersih, aman dan cukup jumlahnya
10. Lakukan kegiatan fisik dan olah raga secara teratur
11. Hindari minuman beralkohol
12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
13. Bacalah label pada makanan yang dikemas

