

ANALISA KUALITAS KONSUMSI PANGAN MASYARAKAT KOTA MEDAN



DINAS KETAHANAN PANGAN
KOTA MEDAN
2022

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan HidayahNya, penulisan Laporan Analisa Kualitas Konsumsi Pangan Masyarakat Kota Medan tahun 2022 dapat terselesaikan dengan baik.

Laporan ini berisikan besaran konsumsi masyarakat Kota Medan, keberagaman jenis pangan yang ditunjukkan skor pola pangan harapan (PPH) yang tentunya sangat bermanfaat sebagai bahan masukan dalam mengevaluasi tingkat konsumsi masyarakat apakah sudah memenuhi Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA).

Laporan ini juga sekaligus sebagai bahan masukan pada tahun-tahun mendatang karena menggambarkan tingkat ketersediaan, skor PPH sampai tahun 2024 beserta dengan target konsumsi dan target produksi untuk memenuhi skor PPH konsumsi.

Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi dalam penyelesaian laporan dan secara terkhusus terima kasih yang sebesar-besarnya kepada masyarakat yang telah memberikan informasi yang dibutuhkan dan juga terima kasih kepada enumerator yang telah berhasil mengumpulkan data dari rumah tangga.

Medan, September 2022

Kepala Dinas Ketahanan Pangan
Kota Medan,

Ir. Hj. Emilia Lubis
NIP. 196504021991122001

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Maksud dan Tujuan	7
1.3 Keluaran	8
BAB II KEPUSTAKAAN	9
2.1 Pengertian Survei Konsumsi Pangan	9
2.1.1 Langkah-Langkah	9
2.1.2 Keuntungan dan Keterbatasan Metode Food Recall	10
2.1.3 Cara Meminimalisi Kesalahan Metode Food Recall 24 Jam	13
2.2 Data Konsumsi Pangan.....	14
2.2.1 Data Primer	14
2.2.2 Data Pendukung	14
2.3 Pola Pangan Harapan (PPH)	15
2.3.1 Definisi	15
2.3.2 Tujuan Pola Pangan Harapan (PPH)	15
2.3.3 Kegunaan	16
2.3.4 Metodologi Penghitungan PPH	16
2.4 Analisis Data Hasil Survei Konsumsi Pangan	18
BAB III. METODE	20
3.1 Tempat dan Waktu	20
3.2 Sampel	20
3.3 Cara Pengumpulan Data	21
3.4 Cara Pengolahan Data	21
3.5 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	23
3.6 Pengolahan dan Analisis Data	23
BAB IV HASIL	30
4.1 Gambaran Kota Medan	30
4.2 Gambaran Rumah Tangga	31

4.2.1 Pendapatan Keluarga Dan Pengeluaran Pangan	31
4.2.2 Umur Bapak dan Ibu	33
4.2.3 Pekerjaan Kepala Keluarga dan Isteri/Suami.....	33
4.2.4 Ketersediaan Bahan Pangan Strategis di Tingkat Rumah Tangga	35
4.3 Analisis Pangan.....	34
4.3.1 Skor Pola Pangan Harapan	35
4.3.2 Pola Konsumsi Pangan.....	36
4.4 Tingkat Konsumsi.....	42
4.4.1 Energi	42
4.4.2 Protein	43
4.5 Proporsi Penduduk Kota Medan Menurut Skor PPH	44
4.6 Kontribusi Energi per Kecamatan	45
4.6.1 Konsumsi Energi/Protein per Kapita/Hari dan Tingkat Kecukupan	45
4.6.2 Rata-rata Kontribusi Energi per Kelompok Pangan menurut Kecamatan.....	47
4.6.3 Skor Pola Pangan Harapan per Kecamatan	52
4.7 Sasaran Pola Konsumsi Pangan Harapan Kota Medan	54
4.8 Proyeksi Konsumsi Pangan Penduduk per Kapita per Hari.....	58
4.9 Proyeksi Konsumsi Pangan Penduduk per kapita per tahun	61
4.10 Proyeksi Penyediaan.....	63
4.11 Proyeksi Produksi dalam Ton per Tahun.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	73
DAFTAR LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

TABEL 1. SUSUNAN POLA PANGAN HARAPAN NASIONAL*)	18
TABEL 2. NAMA KECAMATAN DAN KELURAHAN SURVEI KONSUMSI PANGAN TAHUN 2022	20
TABEL 3. PENGELOMPOKKAN PANGAN.....	26
TABEL 4. DATA KEPENDUDUKAN PER KECAMATAN KOTA MEDAN TAHUN 2021	31
TABEL 5. RATA-RATA PENDAPATAN DAN PENGELUARAN PANGAN RT.....	32
TABEL 6. RATA-RATA UMUR BAPAK DAN IBU (TAHUN)	33
TABEL 7. DISTRIBUSI KK DAN ISTERI/SUAMI BERDASARKAN PEKERJAAN	33
TABEL 8. KETERSEDIAAN BAHAN PANGAN DI RUMAH TANGGA PADA SAAT PENGUMPULAN DATA.....	34
TABEL 9. SKOR POLA PANGAN HARAPAN KOTA MEDAN TAHUN 2022	35
TABEL 10. POLA KONSUMSI BAHAN PANGAN SUMBER KARBOHIDRAT	37
TABEL 11. POLA KONSUMSI BAHAN PANGAN SUMBER PROTEIN HEWANI.....	38
TABEL 12. POLA KONSUMSI BAHAN PANGAN SUMBER PROTEIN NABATI	40
TABEL 13. POLA KONSUMSI BAHAN PANGAN SUMBER LEMAK	41
TABEL 14. POLA KONSUMSI BAHAN PANGAN SAYUR DAN BUAH.....	41
TABEL 15. PROPORSI RUMAH TANGGA MENURUT SKOR PPH	45
TABEL 16. BESARAN KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN MENURUT KECAMATAN	46
TABEL 17. RATA-RATA KONTRIBUSI ENERGI PER KELOMPOK PANGAN (KKAL PER KAPITA PER HARI)	49
TABEL 18. KONTRIBUSI ENERGI PER KELOMPOK PANGAN (%)	50
TABEL 19. KONTRIBUSI ENERGI PER KELOMPOK PANGAN (%)	53
TABEL 20. TREND PENCAPAIAN SKOR PPH KONSUMSI RUMAH TANGGA KOTA MEDAN	54
TABEL 21. KONTRIBUSI ENERGI MENURUT KELOMPOK PANGAN (%)	57
TABEL 22. RATA-RATA KONSUMSI ENERGI MENURUT KELOMPOK PANGAN (KKAL/KAPITA/HARI).....	57
TABEL 23. PROYEKSI KONSUMSI PER KAPITA PER HARI	59
TABEL 24. PROYEKSI KONSUMSI DALAM TON PER TAHUN.....	62
TABEL 25. PROYEKSI PENYEDIAAN JENIS PANGAN DALAM TON PER TAHUN	65
TABEL 26. PROYEKSI PRODUKSI DALAM TON PER TAHUN	67

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1. GRAFIK PROPORSI PENDUDUK KOTA MEDAN MENURUT TINGKAT KONSUMSI ENERSI	43
GAMBAR 2. GRAFIK PROPORSI PENDUDUK KOTA MEDAN MENURUT TINGKAT KONSUMSI PROTEIN	44

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketahanan pangan adalah kondisi terpenuhinya pangan bagi negara sampai dengan perseorangan, yang tercermin dari tersedianya pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutunya, aman, beragam, bergizi, merata, dan terjangkau serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat, untuk dapat hidup sehat, aktif, dan produktif secara berkelanjutan.

Ketersediaan pangan adalah kondisi tersedianya pangan dari hasil produksi dalam negeri dan cadangan pangan nasional serta impor apabila kedua sumber utama tidak dapat memenuhi kebutuhan.

Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lainnya yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan/atau pembuatan makanan atau minuman.

Salah satu kebutuhan pokok manusia adalah pangan yang harus tersedia dan dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan dan mempertahankan hidup. Kekurangan atau pun kelebihan pangan dari yang dibutuhkan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan dengan munculnya masalah gizi kurang atau pun masalah gizi lebih yang bahkan pada akhir-akhir ini ditunjukkan semakin meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif.

Pola konsumsi adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari, yang umum dikonsumsi masyarakat

dalam jangka waktu tertentu. Jenis bahan pangan dibedakan menurut berbagai cara. Salah satu cara membedakan bahan pangan adalah berdasarkan sumbernya. Berdasarkan sumbernya bahan pangan dibedakan menjadi bahan pangan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buahbuahan.

Jenis bahan makanan yang dikonsumsi idealnya memenuhi syarat kualitas maupun kuantitas. Secara kualitas pangan yang dikonsumsi harus mampu memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi. Bahan pangan yang dikonsumsi apabila telah mampu menyediakan semua jenis zat gizi yang dibutuhkan maka disebut berkualitas. Tidak ada satu pun bahan makanan yang mampu memenuhi seluruh zat gizi, maka perlu dilakukan penganekaragaman konsumsi pangan dan harus berbasis makanan lokal.

Makanan pokok selain beras, secara historis di Indonesia adalah cukup potensial. Berbagai sentra produksi sagu, singkong dan jagung sudah dikenal sejak lama. Daerah seperti kawasan timur Indonesia dikenal sebagai sentra produksi sagu dan Nusa Tenggara dikenal sebagai sentra produksi jagung. Kekhususan setiap daerah dengan makanan pokoknya dapat dikembalikan sebagaimana kondisi geografis dan sosial masyarakat setempat. Adanya pergeseran konsumsi non beras menjadi beras di sentra produksi sagu, singkong dan jagung saat ini dikembalikan ke konsep makanan non beras.

Hal ini bertujuan agar ketahanan pangan penduduk Indonesia tetap terpenuhi dengan baik. Dinamika konsumsi pangan yang berubah secara terus menerus sesuai dengan perkembangan berbagai sektor termasuk sektor pendapatan adalah harus dipantau setiap periode waktu tertentu, Pemantauan ini dijelaskan sebagai salah cara untuk mendeteksi secara dini kemampuan sektor produksi untuk menjamin pasokan guna mengatasi gejolak harga yang dapat memicu inflasi. Makanan adalah pemicu

inflasi yang paling potensial. Jika inflasi naik karena kenaikan harga makanan pokok maka ini dapat memicu lahirnya masalah gizi dan kesehatan.

Perubahan layaknya dapat dimonitor melalui survei konsumsi pangan penduduk secara berkala. Berdasarkan kerangka berpikir demikian maka, survei konsumsi pangan penduduk menjadi salah satu alasan penting dalam menelaah dinamika konsumsi pangan serta dampak penyerta bagi gizi dan kesehatan.

Pengukuran konsumsi pangan dibedakan menurut individu, keluarga dan kelompok. Pengukuran konsumsi makanan keluarga adalah gabungan dari pengukuran konsumsi makanan individu dalam satu keluarga. Satu keluarga dalam pandangan ini adalah keluarga yang tinggal dalam satu rumah tangga. Hal ini tidak menganut definisi keluarga sebagai garis keturunan, karena keluarga dalam satu garis keturunan dapat saja tidak tinggal serumah. Tinggal serumah dalam konsep ini adalah berkesesuaian dengan konsep unit analisis konsumsi. Unit analisis konsumsi keluarga adalah satu rumah tangga. Sasaran pengukuran konsumsi pangan keluarga adalah subjek yang disurvei mencakup semua individu dalam satu keluarga.

Perubahan pola konsumsi adalah perubahan yang terjadi pada aspek susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari, yang umum dikonsumsi masyarakat dalam jangka waktu tertentu. Susunan makanan orang Indonesia adalah makanan pokok, lauk pauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.

Susunan ini adalah susunan yang umum digunakan dalam masyarakat di Indonesia. Perubahan pola konsumsi pangan perlu dimonitor setiap tahun. Perubahan pola konsumsi pangan dapat dijadikan informasi penting dalam skema penyediaan pangan secara nasional dan dapat dijadikan indikator ketahanan pangan penduduk.

Salah satu indikator untuk mengukur keberhasilan program ketahanan pangan melalui kondisi/situasi konsumsi pangan masyarakat dilakukan analisis situasi konsumsi pangan, karena situasi konsumsi pangan dapat menggambarkan akses masyarakat terhadap pangan, status gizi dan kesejahteraannya, yang dinyatakan dalam nilai skor mutu pangan atau skor Pola Pangan Harapan (PPH).

Analisis mengenai pola konsumsi pangan penduduk di Kota Medan perlu dilakukan. Informasi mengenai pencapaian kuantitas dan kualitas konsumsi yang menggambarkan pencapaian konsumsi pangan yang beragam, bergizi, berimbang dan aman dapat dilihat dari nilai/skor mutu PPH (Pola Pangan Harapan). Semakin besar skor PPH maka kualitas konsumsi pangan dinilai semakin baik. PPH merupakan ukuran keanekaragaman pangan berbasis gizi seimbang.

Pasal 62 UU 18 tahun 2012 tentang pangan menyebutkan bahwa tercapainya penganekaragaman konsumsi pangan diukur melalui pencapaian nilai komposisi pola pangan dan gizi seimbang. Kegiatan analisis pola konsumsi dan suplai pangan wilayah berbasis Pola Pangan Harapan (PPH) khususnya mencakup analisis ketersediaan dan konsumsi pangan. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi acuan dan dasar dalam perencanaan pembangunan pangan di Kota Medan.

Ketersediaan pangan di wilayah suatu daerah menjadi tolok ukur cukup tidaknya suplai pangan untuk dikonsumsi masyarakat. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketersediaan pangan dimulai dari factor produksi, distribusi pangan antar wilayah dan juga di tingkat rumah tangga serta laju pertumbuhan penduduk yang relatif tinggi dan ekonomi keluarga yang masih terbatas.

Pengadaan pangan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan seluruh penduduk serta sesuai dengan syarat gizi menjadi permasalahan klasik yang seharusnya ditangani secara komprehensif. Selanjutnya besaran konsumsi rumah tangga juga

perlu diukur secara terus menerus agar dapat diperoleh gambaran dan besaran konsumsi.

Tolok ukur kualitas konsumsi rumah tangga dapat dinilai dari keberagaman bahan pangan yang dikonsumsi serta banyaknya yang diasup, baik dengan cara membandingkan terhadap angka kecukupan gizi atau menilai kualitas pangan dengan menghitung skor pola pangan harapan.

Pola Konsumsi adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari, yang umum dikonsumsi masyarakat dalam jangka waktu tertentu. Jenis bahan pangan dibedakan menurut berbagai cara. Salah satu cara membedakan bahan pangan adalah berdasarkan sumbernya. Berdasarkan sumbernya bahan pangan dibedakan menjadi bahan pangan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan. Jenis bahan makanan yang dikonsumsi idealnya memenuhi syarat kualitas maupun kuantitas. Secara kualitas pangan yang dikonsumsi harus mampu memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi. Bahan pangan yang dikonsumsi apabila telah mampu menyediakan semua jenis zat gizi yang dibutuhkan maka ia disebut berkualitas.

Alasan pemerintah menetapkan konsep panganekaragaman pangan adalah dominasi beras sebagai sumber makanan pokok bagi seluruh penduduk Indonesia. Dominasi beras adalah sangat besar menyebabkan ketergantungan pada komoditas padi juga tinggi. Konsumsi beras yang tinggi tidak disertai dengan produksi yang cukup. Kesenjangan antara kebutuhan beras dan produksi padi dalam negeri menjadi tidak seimbang. Pemerintah mengantisipasinya dengan berbagai cara. Salah satu caranya adalah aneka ragam konsumsi pangan termasuk pangan non beras.

Perubahan pola konsumsi pangan perlu dimonitor setiap tahun. Perubahan pola konsumsi pangan dapat dijadikan informasi penting dalam skema penyediaan

pangan secara nasional dan dapat dijadikan indikator ketahanan pangan penduduk. Perubahan pola konsumsi pangan secara langsung dengan perubahan status gizi masyarakat. Ketidakseimbangan konsumsi pangan khususnya dari sumber zat gizi makro adalah indikator dini terhadap kejadian prevalensi penyakit tidak menular atau penyakit non infeksi.

Kota Medan pada beberapa tahun terakhir sudah melakukan survei konsumsi pangan dan diperoleh skor pola pangan harapan 91,98 pada NBM tahun 2018; dan menurun menjadi 89,8 pada NBM tahun 2021. Penurunan skor PPH pada tahun 2021 kemungkinan disebabkan pandemic covid 19 yang mengakibatkan akses pangan menjadi berkurang berhubung aktifitas ekonomi dan aktifitas fisik yang terbatas. Skor PPH menurut kecamatan, bervariasi dari terendah 79,4 (Kecamatan Medan Amplas) dan tertinggi 97,0 (Kecamatan Medan Belawan). Dari sejumlah 21 kecamatan, ada 10 Kecamatan dengan skor PPH di atas skor PPH Kota Medan.

Pada perhitungan NBM tahun 2021 ada sejumlah 11,8% rumah tangga dengan konsumsi energi kategori sangat rawan pangan dan 44,6% rawan pangan. Untuk konsumsi protein ada 10,1% defisit dan 9,7% kategori kurang. Kondisi demikian ini digambarkan juga dari banyaknya rumah tangga (89,1%) yang tidak memenuhi skor PPH sesuai standar pelayanan minimal. Berdasarkan kajian sasaran skor pola pangan harapan, pada tahun 2022 sebesar 90,8; tahun 2023 sebesar 91,8; dan tahun 2024 sebesar 92,9.

Keberhasilan pembangunan ketahanan pangan dapat diketahui dari kualitas konsumsi pangan masyarakat yang dapat dipantau menggunakan ukuran Pola Pangan Harapan (PPH). Semakin tinggi skor mutu pangan menunjukkan situasi pangan yang semakin beragam dan semakin baik komposisi dan mutu gizinya. Semakin beragam dan seimbang komposisi pangan yang dikonsumsi akan semakin

baik kualitas gizinya, karena pada hakekatnya tidak ada satupun jenis pangan yang mempunyai kandungan gizi yang lengkap dan cukup dalam jumlah dan jenisnya. Semakin tinggi skor mutu pangan yang dihitung menggunakan pendekatan PPH menunjukkan konsumsi pangan semakin beragam dan komposisinya semakin baik/berimbang, sehingga konsumsi pangan sudah dapat memenuhi kebutuhan yang layak untuk hidup sehat

Untuk mendapatkan skor pola pangan harapan, maka dilakukan survey konsumsi pangan tahun 2022.

1.2 Maksud dan Tujuan

- Mengidentifikasi situasi konsumsi pangan baik secara kuantitas maupun kualitas di Kota Medan
- Mengidentifikasi pola konsumsi pangan penduduk di Kota Medan
- Melakukan perencanaan konsumsi pangan penduduk dan kebutuhan/suplai/penyediaan pangan di Kota Medan
- Merumuskan kebijakan perbaikan konsumsi pangan penduduk Kota Medan.

1.3 Keluaran

Keluaran yang diharapkan dari Analisa PPH Konsumsi:

- a. Analisis pola konsumsi pangan penduduk Kota Medan
- b. Perencanaan konsumsi dan kebutuhan pangan di Kota Medan
- c. Perumusan kebijakan perbaikan konsumsi pangan penduduk di Kota Medan.

BAB II KEPUSTAKAAN

2.1 Pengertian Survei Konsumsi Pangan

Survei konsumsi pangan adalah serangkaian kegiatan pengukuran konsumsi makanan pada individu, keluarga dan kelompok masyarakat dengan menggunakan metode pengukuran yang sistematis, menilai asupan zat gizi dan mengevaluasi asupan zat gizi sebagai cara penilaian status gizi secara tidak langsung.

Metode food recall 24 jam adalah metode mengingat tentang pangan yang dikonsumsi pada periode 24 jam terakhir yang dicatat dalam ukuran rumah tangga (URT). Data survei konsumsi pangan diperoleh melalui wawancara antara petugas survei (disebut enumerator) dengan subyek (sasaran survei) atau yang mewakili subyek (disebut responden). Pangan yang dicatat meliputi: nama masakan atau makanan, porsi masakan dalam ukuran rumah tangga (URT), bahan makanan dalam URT, dan jumlah yang dikonsumsi dalam gram.

2.1.1 Langkah-Langkah

Terdapat 4 (empat) langkah dalam metode food recall 24 jam yaitu: (1) Pewawancara/enumerator menanyakan pangan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu dan mencatat dalam ukuran rumah tangga (URT) mencakup nama masakan/makanan, cara persiapan dan pemasakan, serta bahan makanannya (2) Pewawancara/enumerator memperkirakan atau melakukan estimasi dari URT ke dalam satuan berat (gram) untuk pangan yang dikonsumsi; (3) Petugas menganalisis energi dan zat gizi berdasarkan data hasil recall konsumsi pangan sehari (24 jam) secara manual atau komputerisasi (4) Petugas menganalisis tingkat kecukupan energy dan zat gizi dengan membandingkan angka kecukupan gizi (AKG).

Agar pelaksanaan wawancara berjalan lancar dan efektif serta hasil konsumsi pangan sehari yang dicatat lengkap, maka sebaiknya mengikuti 5 tahapan wawancara dalam food recall 24 jam sebagai berikut:

- 1) Quick list (membuat daftar ringkas pangan yang dikonsumsi sehari kemarin) sesuai waktu makan.
- 2) Mereview kembali kelengkapan quick list bersama responden.
- 3) Gali pangan/hidangan yang dikonsumsi dikaitkan dengan waktu makan dan aktifitas termasuk porsi dalam URT
- 4) Tanyakan rincian pangan/hidangan (sesuai quick list) menurut jenis bahan makanan, jumlah, berat dan sumber perolehannya yang dikonsumsi sehari kemarin.
- 5) Mereview kembali semua jawaban untuk menghindari kemungkinan masih ada makanan dikonsumsi tapi terlupakan.

2.1.2 Keuntungan dan Keterbatasan Metode Food Recall

Keuntungan menggunakan metode food recall 24 jam:

- a. Dapat digunakan pada subyek yang buta huruf
- b. Relatif murah dan cepat.
- c. Dapat menjangkau sampel yang besar.
- d. Dapat dihitung asupan energy dan zat gizi sehari.

Keterbatasan atau kelemahan metode food recall 24 jam:

- a. Sangat tergantung pada daya ingat subyek.
- b. Perlu tenaga yang trampil.
- c. Adanya The flat slope syndrome
- d. Tidak dapat diketahui distribusi konsumsi individu bila digunakan untuk keluarga.

Kesalahan terkait penggunaan metode food recall 24 jam dapat terjadi pada subyek atau responden termasuk kejujuran responden, daya ingat responden, dan the flat slope syndrome.

- a. Kejujuran Responden: Seringkali responden atau subyek melaporkan identitas maupun pangan yang dikonsumsi secara berlebih atau sedikit atau sama sekali tidak dilaporkan. Hal ini dapat mempengaruhi hasil analisis tingkat kecukupan konsumsi pangan karena menyangkut kesalahan menghitung kebutuhan energy dan zat gizi. Makanan seperti snack dan fast food serta rokok dan alcohol sering tidak dilaporkan.
- b. Daya Ingat Responden: Kesalahan ini hanya terjadi pada survei konsumsi pangan dengan metode food recall 24 jam. Untuk mengatasi hal ini, pewawancara dilatih cara 'probing' dan menanyakan pangan yang dikonsumsi dari waktu yang terdekat waktu survei, terus mundur kebelakang sampai mencakup periode 24 jam yang lalu. Dapat juga pertanyaan dimulai dari kebiasaan waktu makan, misal bangun tidur, sarapan, snack pagi, makan siang, snack sore, makan malam, makan atau minum sebelum tidur, makan atau minum saat terbangun tengah malam.
- c. The flat slope syndrome: sering ditemui pada penggunaan metode ini yang berkaitan dengan kejujuran responden atau subyek. Pengertian the flat slope syndrome adalah kecenderungan '**overestimate**' bagi responden yang '**low intake**' dan kecenderungan '**underestimate**' bagi responden yang '**high intake**'. Artinya bahwa orang gemuk cenderung sedikit konsumsi pangan yang dilaporkan, sementara orang kurus cenderung melaporkan secara berlebih pangan yang dikonsumsi.

Kesalahan pewawancara atau enumerator mencakup:

- a. Intensitas mengabaikan pertanyaan tertentu. Misalnya pertanyaan tentang porsi bakso dianggap tidak penting dan tidak ditanyakan dengan anggapan besar porsi adalah sama untuk semangkok bakso dimanapun.
- b. Tidak menanyakan apakah subyek mengkonsumsi suplemen atau tidak.
- c. Kurang benar dalam mencatat respon atau jawaban responden, seperti responden menjawab pisang ambon tetapi hanya dicatat pisang.
- d. Kesalahan dalam estimasi. Contoh kesalahan ini salah dalam ukuran jumlah yang dikonsumsi. Misal deskripsi ukuran sendok yang digunakan tidak dijelaskan apakah sendok makan atau sendok teh. Skripsi ukuran porsi (serving size) tidak standar, misalnya donat Dunkin dengan donat kampung akan berbeda ukuran. Asumsi pewawancara bahwa jawaban responden adalah seperti rata-rata serving size akan memberikan hasil yang berbeda.
- e. Kesalahan dalam koding dan perhitungan: Kesalahan ini terjadi saat memberi kode pada pangan yang dikonsumsi responden. Misal pisang ambon diberi kode sama dengan pisang tanduk, susu full cream diberi kode sama dengan susu skim, maka hasil perhitungan akan bias karena lemak dalam fullcream tidak terhitung yang disebabkan kesalahan kode. Perhitungan juga akan salah bila perkiraan besar porsi dari URT (ukuran rumah tangga) ke dalam berat gram tidak tepat.

Konsumsi suplemen sering diabaikan oleh pewawancara maupun oleh subyek. Bila konsumsi suplemen lupa ditanyakan oleh pewawancara, maka subyekpun tidak akan ingat apalagi melaporkan sehingga tidak dicatat. Hal ini akan mempengaruhi hasil ketika dihitung asupan zat gizi subyek. Jenis suplemen dapat berupa makanan, minuman, tablet/kapsul/sirup yang mengandung vitamin dan mineral. Agar hasil recall

akurat maka harus ditanyakan jenis suplemen, kandungan zat gizi dan merek serta harganya.

2.1.3 Cara Meminimalisi Kesalahan Metode Food Recall 24 Jam

Berbagai kesalahan dalam survei konsumsi pangan metode food recall 24 jam mungkin dapat saja terjadi di lapangan dan tidak dapat dihindarkan. Agar data hasil survei konsumsi pangan akurat, maka latar belakang pendidikan dan pengalaman pewawancara harus disesuaikan dengan tujuan dan sasaran survei. Sumber kesalahan tersebut harus dicegah atau diminimalisasi dengan cara: training enumerator, uji-coba di lapangan dan survei pasar setempat.

Tujuan training enumerator agar didapatkan persepsi dan pemahaman yang sama, serta trampil dan cekatan dalam menggunakan metode food recall 24 jam di lapangan. Sebagai pewawancara atau enumerator harus mampu menjalin hubungan baik, ramah dan empati dengan responden. Pewawancara harus menjelaskan bahwa wawancara akan meliputi makanan dan minuman yang dikonsumsi kemarin selama 24 jam yang lalu seakurat mungkin (untuk memperoleh hasil yang standar antar responden dianjurkan mulai dari bangun tidur hingga sebelum tidur). Apabila di tengah waktu tidur subjek terbangun dan mengkonsumsi makanan maupun minuman, maka harus dicatat juga. Perlu dijelaskan bahwa seluruh informasi yang disampaikan akan dijaga kerahasiaannya. Pewawancara tidak boleh menunjukkan keheranan, kesetujuan atau sebaliknya terhadap jawaban subyek. Subyek atau Responden jangan diberitahu sebelumnya tentang konsumsi hari apa yang akan ditanyakan agar tidak terjadi perubahan konsumsi subyek.

2.2 Data Konsumsi Pangan

Data konsumsi pangan merupakan informasi tentang jenis pangan dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu yang diperoleh melalui survei konsumsi pangan, baik berupa data primer atau sekunder, sebagai berikut:

2.2.1 Data Primer

Secara umum data primer diperoleh melalui survei konsumsi pangan yang merupakan penjumlahan dari berbagai jenis makanan yang dikonsumsi seseorang (food intake/asupan makanan), yaitu makan pagi, siang, malam, termasuk makanan selingan dalam kurun waktu tertentu (24 jam). Jika pengumpulan data konsumsi pangan lebih dari satu hari maka konsumsi pangan per hari merupakan jumlah konsumsi pangan menurut jenisnya masing-masing dibagi dengan jumlah hari survei. Pengumpulan data konsumsi pangan dapat dilakukan melalui metode kuantitatif, antara lain :

- (1) food recall method (metode mengingat-ingat);
- (2) food weighing method (metode penimbangan);
- (3) food inventory method (metode inventaris);
- (4) food record method (metode pencatatan). Metode mengingat-ingat (food recall) merupakan metode yang sering digunakan dalam survei konsumsi pangan.

2.2.2 Data Pendukung

Dalam analisis konsumsi pangan, khususnya menggunakan data survei konsumsi pangan, diperlukan data/instrumen pendukung, antara lain Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM), Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Pangan Acuan, Daftar Konversi Perubahan Bentuk, Daftar Konversi Kode Kelompok

Pangan PPH, Daftar Konversi Mentah Masak, serta Daftar Konversi Penyerapan Minyak.

2.3 Pola Pangan Harapan (PPH)

2.3.1 Definisi

FAO-RAPA (1989) mendefinisikan PPH sebagai “komposisi kelompok pangan utama yang bila dikonsumsi dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya”. PPH merupakan susunan beragam pangan yang didasarkan atas proporsi keseimbangan energi dari berbagai kelompok pangan untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya, baik dalam jumlah maupun mutu dengan mempertimbangkan segi daya terima, ketersediaan pangan, ekonomi, budaya dan agama.

PPH merupakan instrumen sederhana untuk menilai situasi konsumsi pangan penduduk, baik jumlah maupun komposisi pangan menurut jenis pangan yang dinyatakan dalam skor PPH. Semakin tinggi skor PPH, konsumsi pangan semakin beragam dan bergizi seimbang (maksimal 100). Skor PPH merupakan indikator mutu gizi dan keragaman konsumsi pangan sehingga dapat digunakan untuk merencanakan kebutuhan konsumsi pangan pada tahun-tahun mendatang. PPH dapat digunakan sebagai pedoman dalam evaluasi dan perencanaan penyediaan, produksi dan konsumsi pangan penduduk, baik secara kuantitas, kualitas, maupun keragamannya dengan mempertimbangkan aspek sosial, ekonomi, budaya, agama dan cita rasa.

2.3.2 Tujuan Pola Pangan Harapan (PPH)

Menghasilkan suatu komposisi norma (standar) pangan guna memenuhi kebutuhan gizi penduduk, yang mempertimbangkan keseimbangan gizi (nutritional

balance) berdasarkan: cita rasa (palatability), daya cerna (digestability), daya terima masyarakat (acceptability), kuantitas dan kemampuan daya beli (affordability).

2.3.3 Kegunaan

- a. Untuk menilai situasi konsumsi atau ketersediaan pangan, baik jumlah dan komposisi/keragaman pangan.
- b. Untuk perencanaan konsumsi atau ketersediaan pangan

2.3.4 Metodologi Penghitungan PPH

Data yang digunakan dalam penghitungan skor PPH adalah data jumlah konsumsi energi per kelompok pangan. Proporsi konsumsi energi untuk masing-masing kelompok hasil kesepakatan Deptan tahun 2001 yaitu:

- (1) Padi-padian 50%,
- (2) Umbi-umbian 6%,
- (3) Pangan hewani 12%,
- (4) Minyak dan lemak 10%,
- (5) Buah dan biji berminyak 3%,
- (6) Kacang-kacangan 5%,
- (7) Gula 5%,
- (8) Sayur dan buah 6%,
- (9) Lain-lain (bumbu) 3%.

Selanjutnya, berdasarkan hasil perkalian antara proporsi energi dari masing-masing kelompok pangan dengan masing-masing pembobotnya diperoleh skor PPH. Dalam konsep PPH akan diperoleh skor ideal sebesar 100, yang artinya kualitas konsumsi pangan penduduk disebut ideal apabila mempunyai skor PPH sebesar 100. Dalam penghitungan skor PPH, setiap kelompok pangan diberi bobot yang didasarkan

pada fungsi pangan dalam triguna makanan (sumber karbohidrat/zat tenaga, sumber protein/zat pembangun, serta vitamin dan mineral/zat pengatur). Ketiga fungsi zat gizi tersebut memiliki proporsi yang seimbang, masing-masing sebesar 33.3% (berasal dari 100% dibagi 3). Pembobotan tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Kelompok pangan sumber karbohidrat (padi-padian, umbi-umbian, minyak dan lemak, buah/biji berminyak, dan gula), total kontribusi energi (%AKG) adalah 74%. Bobot untuk kelompok pangan ini adalah 0.5 (berasal dari nilai 33.3% dibagi 74%).
- b) Kelompok pangan sumber protein (kacang-kacangan dan pangan hewani) dengan total kontribusi energi 17%, diperoleh bobot 2.0 (berasal dari nilai 33.3% dibagi 17%).
- c) Kelompok pangan sumber vitamin dan mineral (sayur dan buah) dengan total kontribusi energi 6%, diperoleh bobot 5.0 (berasal dari nilai 33.3% dibagi 6%).
- d) Kelompok pangan lainnya (aneka minuman dan bumbu) dengan kontribusi energi 3% akan diperoleh bobot 0.0 yang berasal dari nilai 0% dibagi 3. Bobot 0.0 untuk kelompok pangan lainnya didasarkan pada pertimbangan bahwa konsumsi bumbu dan minuman tidak dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan gizi

Susunan pola pangan harapan nasional sebagai acuan dalam menilai kuantitas dan kualitas konsumsi rumah tangga (Tabel 1).

Tabel 1. Susunan Pola Pangan Harapan Nasional*)

No	Kelompok Pangan	% AKG (FAO RAPA)	Pola Pangan Harapan Nasional				
			Gram	Energi (kkal)	% AKG	Bobot	Skor PPH
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
	Padi - padian	40.0 – 60.0	275	1075	50.0	0.5	25.0
	Umbi-umbian	0.0 – 8.0	100	129	6.0	0.5	2.5
	Pangan Hewani	5.0 – 20.0	150	258	12.0	2.0	24.0
	Minyak dan Lemak	5.0 – 15.0	20	215	10.0	0.5	5.0
	Buah/Biji Berminyak	0.0 – 3.0	10	64.5	3.0	0.5	1.0
	Kacang-kacangan	2.0 – 10.0	35	107.5	5.0	2.0	10.0
	Gula	2.0 – 15.0	30	107.5	5.0	0.5	2.5
	Sayur dan Buah	3.0 – 8.0	250	129	6.0	5.0	30.0
	Lain – lain	0.0 – 5.0	-	64.5	3.0	0.0	0.0
Jumlah				2150	100.0	-	100.0

Sumber : *) Harmonisasi PPH, Badan Ketahanan Pangan, 2015

Skor PPH merupakan indikator mutu gizi dan keragaman konsumsi pangan sehingga dapat digunakan untuk merencanakan kebutuhan konsumsi pangan pada tahun-tahun mendatang. PPH dapat digunakan sebagai pedoman dalam evaluasi dan perencanaan penyediaan, produksi dan konsumsi pangan penduduk, baik secara kuantitas, kualitas, maupun keragamannya dengan mempertimbangkan aspek sosial, ekonomi, budaya, agama dan cita rasa.

2.4 Analisis Data Hasil Survei Konsumsi Pangan

Analisis data hasil survei konsumsi pangan secara manual dilakukan dengan menggunakan daftar komposisi bahan makanan (DKBM) atau tabel komposisi pangan

Indonesia (TKPI). Daftar komposisi bahan makanan adalah buku yang berisi tabel kandungan energi dan zat gizi tiap 100 gram bahan makanan yang dapat dimakan. Pada umumnya buku ini menjelaskan tentang bagaimana cara/metoda yang digunakan untuk menganalisis kandungan zat gizi bahan makanan, nama bahan makanan/pengelompokannya, jenis zat gizi dan kandungan zat-zat gizi bahan makanan. DKBM disediakan untuk memudahkan dalam menghitung energi dan zat gizi hasil survei konsumsi pangan secara manual.

DKBM terdiri dari kelompok bahan makanan yaitu: 1) Sereal dan hasil olahannya, 2) Umbi berpati dan hasil olahannya, 3) Kacang-kacangan dan hasil olahannya, 4) Sayuran dan hasil olahannya, 5) Buah dan hasil olahannya, 6) Daging, unggas dan hasil olahannya, 7) Ikan, kerang, udang dan hasil olahannya, 8) Telur dan hasil olahannya, 9) Susu dan hasil olahannya, 10) Lemak dan minyak, 11) Gula dan sirup, 12) Bumbu-bumbu.

Analisis data hasil survey konsumsi pangan juga dapat dilakukan secara komputerisasi yaitu menggunakan aplikasi program komputer yang bertujuan untuk mempermudah dan mempercepat proses analisis.

BAB III. METODE

3.1 Tempat dan Waktu

Dilakukan pada semua Kecamatan di Kota Medan selama 6 (enam) bulan terhitung bulan Juni sampai Oktober 2022.

3.2 Sampel

Sampel pengumpulan data survey konsumsi pangan rumah tangga ditentukan secara purposive, sebanyak 25 rumah tangga per kecamatan dan dari masing-masing kecamatan dipilih 2 kelurahan sehingga untuk masing-masing kelurahan terdiri dari 12-13 rumah tangga. Jumlah kecamatan se Kota Medan 21, maka total sampel 525 rumah tangga. Dari masing-masing kelurahan dipilih sebagai titik sampel adalah kantor kelurahan dan selanjutnya di sekitar kantor kelurahan dipilih rumah tangga yang memenuhi syarat terdiri dari minimal bapak, ibu dan anak.

Tabel 2. Nama Kecamatan dan Kelurahan Survei Konsumsi Pangan Tahun 2022

No.	Nama Kecamatan	Nama Kelurahan
1.	Medan Petisah	1. Petisah Tengah 2. Sei Putih Barat
2.	Medan Perjuangan	1. Pahlawan 2. Sei Kera Hilir 1
3.	Medan Barat	1. Glugur Kota 2. Sei Agul
4.	Medan Baru	1. Padang Bulan 2. Merdeka
5.	Medan Polonia	1. Sari Rejo 2. Angrung
6.	Medan Deli	1. Titi Pangan 2. Tanjung Mulia
7.	Medan Marelan	1. Labuhan Deli 2. Paya Pasir
8.	Medan Denai	1. Tegal Sari Mandala III 2. Mandala I
9.	Medan Area	1. Pandau Hulu II 2. Tegal Sari III
10.	Medan Sunggal	1. Kampung Lalang

		2. Tanjung Rejo
11.	Medan Helvetia	1. Helvetia 2. Helvetia Tengah
12.	Medan Amplas	1. Timbang Deli 2. Bangun Mulia
13.	Medan Kota	1. Teladan Timur 2. Sei Rengas 1
14.	Medan Labuhan	1. Pekan Labuhan 2. Martubung
15.	Medan Belawan	1. Belawan 1 2. Sicanang
16.	Medan Johor	1. Kedai Durian 2. Sukamaju
17.	Medan Maimun	1. Kampung Baru 2. Sei Mati
18.	Medan Tuntungan	1. Simpang Selayang 2. Sidomulyo
19.	Medan Selayang	1. PB Selayang I 2. Asam Kumbang
20.	Medan Timur	1. Gang Buntu 2. Brayan Darat II
21.	Medan Tembung	1. Indra Kasih 2. Sidorejo Hilir

3.3 Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dengan wawancara kepada responden menggunakan kuesioner dan recall 2 x 24 jam.

3.4 Cara Pengolahan Data

Konsumsi pangan rumah tangga dihitung dengan menjumlahkan konsumsi pangan selama 2 hari dan hasilnya diinput menggunakan software Aplikasi Manajemen Ketahanan Pangan Wilayah.

1. Rata-rata angka kecukupan energi bagi masyarakat Indonesia sebesar 2100 (dua ribu seratus) kilo kalori per orang per hari pada tingkat konsumsi; rata-rata angka kecukupan protein bagi masyarakat Indonesia sebesar 57 (lima puluh tujuh) gram per orang per hari pada tingkat konsumsi (PMK No. 28 Tahun 2019).

2. **Angka Kecukupan Energi (AKE)** yaitu banyaknya energi yang dikonsumsi oleh penduduk dalam suatu wilayah dengan jumlah energi ideal sebesar 2100 kkal/kap/hari. Standar Pelayanan Minimal untuk kecukupan energi adalah sebesar 90% AKE.
3. **Angka Kecukupan Protein (AKP)** yaitu banyaknya protein yang dikonsumsi oleh penduduk dalam suatu wilayah dengan jumlah protein sebesar 57 gram/kap/hari. Standar Pelayanan Minimal untuk kecukupan protein adalah sebesar 90% AKP.
4. **Skor PPH Konsumsi** adalah susunan beragam pangan yang didasarkan pada sumbangan energi dari kelompok pangan utama baik secara absolut maupun dari suatu pola ketersediaan atau konsumsi pangan. Semakin tinggi skor PPH konsumsi menunjukkan semakin beragam konsumsi pangannya. Skor PPH ideal adalah 100. Standar Pelayanan Minimal untuk skor PPH konsumsi adalah sebesar 92,5.
5. **Laju pertumbuhan penduduk** adalah laju pertambahan penduduk suatu wilayah atau negara dalam suatu jangka waktu tertentu, dinyatakan dalam persentase. Laju pertumbuhan penduduk Kota Medan tahun 2021 sebesar 0,79% per tahun.
6. **Jumlah Anggota Rumah Tangga** adalah rata-rata jumlah anggota rumah tangga yang terdapat di suatu wilayah. Jumlah anggota rata-rata rumah tangga di Kota Medan 4,36 orang.
7. **Upah Minimum Regional** adalah suatu standar minimum yang digunakan oleh para pengusaha atau pelaku industri untuk memberikan upah kepada pegawai, karyawan atau buruh di dalam lingkungan usaha atau kerjanya. Pemerintah mengatur pengupahan melalui

Peraturan Menteri Tenaga Kerja No. 15 Tahun 2018 tentang Upah Minimum.

3.5 Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Analisa PPH Konsumsi Kota Medan Tahun 2022 menggunakan data primer yang dikumpulkan secara langsung dari rumah tangga terpilih, data sekunder berupa jumlah penduduk, besar anggota rumah tangga, laju pertumbuhan penduduk dari publikasi Medan dalam Angka Tahun 2022.

3.6 Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data hasil pemantauan konsumsi pangan Kota Medan menggunakan Aplikasi yang dirancang Pusat Penganeekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan cq. Bidang Konsumsi Pangan berupa Program "Aplikasi Harmonisasi Analisis PPH Susenas" yang disusun dalam bentuk Spreadsheet Microsoft Excel for Windows.

Tahapan yang dilakukan dalam pengolahan data pemantauan konsumsi pangan, yaitu pemasukan (*entry*) data. Berikut data – data yang dibutuhkan untuk analisa pola konsumsi yakni :

- a. Tahun survey
- b. Jumlah penduduk
- c. Besar keluarga
- d. Laju pertumbuhan penduduk

Secara umum, beberapa metodologi yang digunakan dalam penghitungan konsumsi pangan sebagai berikut:

- 1) Konsumsi Pangan Penduduk (gram/kap/hari dan kilogram/kap/tahun):
Konsumsi pangan penduduk dihitung dengan menjumlahkan bahan pangan

per jenis komoditas, baik bentuk asal maupun olahannya. Untuk bahan pangan olahan, sebelum dijumlahkan, terlebih dahulu dikonversikan ke bentuk asalnya menggunakan angka konversi yang telah ditetapkan.

- 2) Pengelompokan Konsumsi Pangan: Besarnya konsumsi pangan penduduk dihitung dengan menjumlahkan konsumsi pangan yang disiapkan/dimasak di rumah tangga dan konsumsi yang berasal dari makanan jadi/makanan jajanan serta konsumsi lainnya. Untuk konsumsi pangan yang berasal dari konsumsi lainnya dan makanan jadi, penjumlahan dilakukan setelah dikonversi ke bentuk asalnya.
- 3) Konsumsi Energi Penduduk (kkal/kap/hari): Total konsumsi energi penduduk diperoleh dari penjumlahan konsumsi energi dari sembilan kelompok pangan. Konsumsi energi setiap kelompok pangan diperoleh dari penjumlahan konsumsi energi dari jenis pangan pada kelompok tersebut. Penghitungan konsumsi energi masing-masing jenis pangan diperoleh dari perkalian antara jumlah (gram) pangan yang dikonsumsi dengan kandungan energi setiap jenis pangan tersebut. Pada penghitungan konsumsi energi dan protein yang disajikan dalam direktori ini menggunakan standar angka kecukupan berdasarkan Permenkes Nomor 28 Tahun 2019, yaitu AKE = 2.100 kkal/kap/hari dan AKP = 57 gram/kap/hari. Melalui data konsumsi energi penduduk dapat diketahui Tingkat Konsumsi Energi (TKE). Tingkat Konsumsi Energi (TKE) diperoleh dari perbandingan antara total konsumsi energi penduduk terhadap Angka Kecukupan Energi (AKE) sebesar 2.100 kkal/kap/hari.
- 4) Konsumsi Protein Penduduk (gram protein/kap/hari): Total konsumsi protein penduduk diperoleh dari penjumlahan konsumsi protein dari sembilan

kelompok pangan. Konsumsi protein setiap kelompok pangan diperoleh dari penjumlahan konsumsi protein dari jenis pangan pada kelompok tersebut. Penghitungan konsumsi protein masing-masing jenis pangan diperoleh dari perkalian antara jumlah (gram) pangan yang dikonsumsi dengan kandungan protein setiap jenis pangan tersebut. Melalui data konsumsi protein penduduk dapat diketahui:

- a) Tingkat Konsumsi Protein (TKP) Tingkat Konsumsi Protein diperoleh dari perbandingan antara konsumsi protein penduduk terhadap Angka Kecukupan Protein sebesar 57 gram/kap/hari.
 - b) Konsumsi Protein Hewani dan Nabati Konsumsi protein hewani merupakan konsumsi protein yang berasal dari kelompok pangan hewani. Sedangkan konsumsi protein nabati, merupakan konsumsi protein yang berasal dari 8 (delapan) kelompok pangan lainnya, yaitu padi-padian, umbi-umbian, minyak dan lemak, buah/biji berminyak, kacang-kacangan, gula, sayur dan buah, serta lain-lain.
- 5) Skor Pola Pangan Harapan (skor PPH): Skor PPH merupakan indikator mutu gizi dan keragaman konsumsi pangan sehingga dapat digunakan untuk merencanakan kebutuhan konsumsi pangan. Skor PPH maksimal adalah 100. Semakin tinggi skor PPH, maka semakin beragam dan seimbang konsumsi pangan penduduk.

Terdapat 10 langkah untuk menghitung skor dan komposisi PPH aktual (susunan PPH), sebagai berikut :

- 1) Pengelompokkan pangan Pangan yang dikonsumsi dikelompokkan menjadi 9 (sembilan) kelompok pangan yang mengacu pada standar Pola Pangan Harapan (PPH), yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Pengelompokan Pangan

No	Kelompok Pangan	Jenis Komoditas (kelompok PPH)
1	Padi-padian	beras dan olahannya, jagung dan olahannya, gandum dan olahannya
2	Umbi-umbian	ubi kayu dan olahannya, ubi jalar, kentang, talas, dan sagu (termasuk makanan berpati)
3	Pangan Hewani	daging dan olahannya, ikan dan olahannya, telur, serta susu dan olahannya
4	Minyak dan lemak	minyak kelapa, minyak sawit, margarin, dan lemak hewani
5	Buah/biji berminyak	kelapa, kemiri, kenari, dan coklat
6	Kacang-kacangan	kacang tanah, kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah, kacang polong, kacang mete, kacang tunggak, kacang lain, tahu, tempe, tauco, oncom, sari kedelai, kecap
7	Gula	gula pasir, gula merah, sirup, minuman jadi dalam botol/ kaleng.
8	Sayur dan Buah	sayur segar dan olahannya, buah segar dan olahannya, termasuk emping
9	Lain-lain	aneka bumbu dan bahan minuman seperti terasi, cengkeh, ketumbar, merica, pala, asam, bumbu masak, teh dan kopi

2) Konversi bentuk, jenis, dan satuan

Pangan yang dikonsumsi rumah tangga terdapat dalam berbagai bentuk, jenis dengan satuan yang berbeda. Oleh karena itu, satuan beratnya perlu diseragamkan dengan cara mengkonversikan ke dalam satuan dan jenis komoditas yang sama (yang disepakati) dengan menggunakan faktor konversi sehingga dapat dijumlahkan beratnya, sebaiknya pangan yang dikonsumsi dikonversi ke dalam berat mentah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan konversi bentuk, jenis, dan satuan pangan yang dikonsumsi adalah:

- a) Jika data konsumsi pangan merupakan jenis makanan olahan yang terbuat dari beberapa jenis bahan pangan, maka uraikan terlebih dahulu menjadi beberapa jenis pangan tunggal penyusunnya dengan jumlah sesuai satuan berat masing-masing pangan.

Misalnya 1 porsi sambal goreng hati bahan utamanya adalah 8 buah kentang dan 300 gram hati sapi.

- b) Jika satuan berat dalam ukuran rumah tangga (URT), maka lakukan konversi berat setiap jenis pangan dari URT menjadi gram. Misalnya 8 buah kentang sepadan dengan 400 gram, dengan mengacu pada daftar konversi URT yang disepakati berlaku di wilayah masing-masing.
 - c) Jika yang diketahui adalah berat masak, maka perlu dihitung berat mentahnya dengan cara mengalikan berat masak dengan faktor konversi mentah. Misalnya 200 gram goreng hati sepadan dengan $200 \times 1,5 = 300$ gram hati sapi.
 - d) Jika pangan diolah menggunakan minyak, maka berat minyak yang diserap pangan perlu dihitung dengan cara mengalikan berat mentah pangan dengan faktor persen penyerapan minyak.
- 3) Menghitung sub total kandungan energi menurut kelompok pangan Pada tahap ini dilakukan penghitungan kandungan energi setiap jenis pangan yang dikonsumsi dengan bantuan daftar komposisi bahan makanan (DKBM). Kolom energi dalam DKBM menunjukkan kandungan energi (kkal) per 100 gram bagian yang dapat dimakan (BDD).
- 4) Menghitung total energi aktual seluruh kelompok pangan Pada tahap ini yang dilakukan adalah menjumlahkan total energi dari masing-masing kelompok pangan, sehingga akan diketahui total energi dari seluruh kelompok pangan.

Total energi dari 9 kelompok pangan = Energi kelompok
padi-padian + umbi-umbian + + energi kelompok
lain-lain.

- 5) Menghitung kontribusi energi dari setiap kelompok pangan terhadap total energi aktual (%) Pada tahap ini adalah untuk menilai pola/komposisi energi setiap kelompok pangan dengan cara menghitung kontribusi energi dari setiap kelompok pangan di bagi dengan total energi aktual seluruh kelompok pangan dan dikalikan dengan 100%.

Kontribusi energi per kelompok pangan (%)

$$\frac{\text{Energi kelompok pangan}}{\text{Total energi aktual}} \times 100 \%$$

- 6) Menghitung kontribusi energi setiap kelompok pangan terhadap Angka Kecukupan Energi (%AKE).

Pada tahap ini merupakan langkah untuk menilai tingkat konsumsi energi dalam bentuk persen (%) dengan cara menghitung kontribusi energi dari setiap kelompok pangan terhadap AKE.

Kontribusi energi kelompok pangan (% AKE) =

$$\frac{\text{Energi kelompok pangan}}{\text{AKE Konsumsi}} \times 100 \%$$

- 7) Menghitung skor aktual Pada tahap ini yang dilakukan adalah dengan cara mengalikan kontribusi aktual setiap kelompok pangan dengan bobotnya masing-masing

$$\text{Skor aktual} = \text{kontribusi energi aktual setiap kelompok pangan} \times \text{bobot setiap kelompok pangan}$$

- 8) Menghitung skor AKE Pada tahap ini yang dilakukan dengan mengalikan kontribusi AKE (%AKE) setiap kelompok pangan dengan bobotnya masing-masing

$$\text{Skor aktual} = \text{kontribusi energi aktual setiap kelompok pangan} \times \text{bobot setiap kelompok pangan}$$

- 9) Menghitung Skor PPH

Skor PPH aktual dihitung dengan cara membandingkan skor AKE dengan skor maksimum. Skor maksimum adalah batas maksimum skor setiap kelompok pangan yang memenuhi komposisi Ideal. Penghitungan skor PPH masing-masing kelompok pangan dengan ketentuan sebagai berikut :

- Jika skor AKE lebih tinggi dari skor maksimum, maka yang digunakan adalah skor maksimum.
- Jika skor AKE lebih rendah dari skor maksimum, maka yang digunakan adalah skor AKE. Skor PPH setiap kelompok pangan menunjukkan komposisi konsumsi pangan penduduk pada waktu/tahun tertentu.

Contoh : skor AKE kelompok padi-padian adalah 26,8 dibandingkan dengan skor maksimum kelompok padi-padian sebesar 25,0 maka skor PPH kelompok padi-padian 25,0. Menghitung Total Skor Pola Pangan Harapan.

- 10) Total skor Pola Pangan Harapan (PPH) yang dikenal dengan kualitas konsumsi pangan adalah jumlah dari skor 9 kelompok pangan, yaitu jumlah dari kelompok padi-padian sampai dengan skor kelompok lain-lain.

$$\text{Skor PPH} = \text{skor PPH kelompok padi-padian} + \text{umbi-umbian} + \dots + \text{skor PPH kelompok lain-lain.}$$

BAB IV HASIL

4.1 Gambaran Kota Medan

Selama 3 tahun terakhir ada pertambahan jumlah penduduk sebanyak 180.964 jiwa dari 2.279.894 pada tahun 2019, menjadi 2.435.252 pada tahun 2020, tahun 2021 menjadi 2.460.858 jiwa. Dengan luas wilayah mencapai 265,10 km², kepadatan penduduk mencapai 9.283 jiwa/km² di tahun 2021 dengan rata-rata anggota rumah tangga 4,36 jiwa. Berdasarkan garis kemiskinan sebesar Rp. 532.055,- ada sejumlah 183.790 jiwa dikategorikan miskin pada tahun 2019 dan jumlah ini meningkat menjadi 183.540 jiwa tahun 2020 dengan garis kemiskinan Rp. 553.796,- dan di tahun 2021 meningkat menjadi 193.030 jiwa dengan garis kemiskinan Rp. 577.126,-. Jumlah penduduk miskin mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Sementara itu nilai Indeks Pembangunan Manusia Kota Medan mengalami peningkatan dari 80,97 pada tahun 2019 menjadi 80,98 pada tahun 2020 dan 81,21 di tahun 2021.

Sebaran penduduk per kecamatan dapat dilihat pada tabel 1, dengan jumlah penduduk terbanyak di Kecamatan Deli sejumlah 190.822 jiwa sedangkan jumlah penduduk terkecil ada di Kecamatan Medan Baru dengan jumlah 36.545 jiwa.

Tabel 4. Data Kependudukan per Kecamatan Kota Medan Tahun 2021

Nama Kecamatan	Luas Area (Km ²)	Jumlah Kelurahan	Jumlah penduduk	Laju Pertumbuhan penduduk per Tahun	Rata-rata ART
1. Medan Tuntungan	20.68	9	98,561	1.01	4.30
2. Medan Johor	14.58	6	154,096	1.15	4.38
3. Medan Amplas	11.19	7	130,882	0.67	4.37
4. Medan Denai	9.05	6	171,908	1.00	4.53
5. Medan Area	5.52	12	118,710	1.08	4.48
6. Medan Kota	5.27	12	85,563	0.79	4.26
7. Medan Maimun	2.98	6	50,063	1.26	4.34
8. Medan Polonia	9.01	5	60,389	0.59	4.43
9. Medan Baru	5.84	6	36,545	0.05	3.71
10. Medan Selayang	12.81	6	103,208	0.02	3.77
11. Medan Sunggal	15.44	6	130,193	0.66	4.32
12. Medan Helvetia	13.16	7	166,332	0.65	4.55
13. Medan Petisah	6.82	7	72,587	0.77	4.09
14. Medan Barat	5.33	6	90,156	1.31	4.32
15. Medan Timur	7.76	11	117,314	0.21	4.32
16. Medan Perjuangan	4.09	9	104,342	0.45	4.18
17. Medan Tembung	7.99	7	147,209	0.35	4.47
18. Medan Deli	20.84	6	190,822	0.59	4.41
19. Medan Labuhan	36.67	6	135,589	1.02	4.53
20. Medan Marelan	23.82	5	186,391	1.59	4.46
21. Medan Belawan	26.25	6	109,908	0.63	4.53
Medan	265.10	151	2,460,858	0.79	4.36

Sumber: Kota Medan dalam Angka 2022. Badan Pusat Statistik Kota Medan.

4.2 Gambaran Rumah Tangga

4.2.1 Pendapatan Keluarga dan Pengeluaran Pangan

Pendapatan rumah tangga di Kota Medan bervariasi dari terendah Rp. 1.000.000,- dan tertinggi Rp. 10.000.000,- sedangkan pengeluaran rumah tangga untuk pangan bervariasi dari terendah Rp. 500.000,- dan tertinggi sebesar Rp. 4.153.000. (Rata-rata pengeluaran pangan sebesar 54,35% (lihat Tabel 5).

Tabel 5. Rata-rata Pendapatan dan Pengeluaran Pangan RT

Statistik	Pendapatan RT (Rp.)	Pengeluaran Pangan (Rp.)	Pengeluaran Pangan (%)
Mean	3,069,265.71	1,550,020.38	54.35
Minimum	1,000,000.00	500,000.00	16.67
Maximum	10,000,000.00	4,153,000.00	84.00

Sumber: data olahan SKP Kota Medan tahun 2022

Pangsa pengeluaran pangan adalah rasio pengeluaran untuk belanja pangan terhadap pengeluaran total penduduk selama satu bulan. Secara nasional, pangsa pengeluaran pangan di kuintil pertama sampai kuintil keempat berada di atas 50% dan untuk kawasan perkotaan di tahun 2021 sebesar 45,81% dan angka ini menurun dibanding tahun 2020 sebesar 46,05%. Proporsi pengeluaran makanan terhadap total pengeluaran pangan merupakan indikator dini yang mampu menggambarkan derajat ketahanan pangan di tingkat rumah tangga. Pangsa pengeluaran pangan berhubungan negatif dengan ketahanan pangan, semakin tinggi pangsa pengeluaran pangan, maka akan mengurangi ketahanan pangan. Pangsa pengeluaran pangan semakin kecil, menggambarkan tingkat kesejahteraan yang makin membaik.

Hasil survey konsumsi pangan Kota Medan diperoleh rata-rata pengeluaran pangan 54,35% sama dengan kondisi perkotaan secara umumnya di Indonesia, bahkan ada rumah tangga yang pengeluaran pangan bisa mencapai 84,00%. Artinya secara rata-rata masyarakat Kota Medan mengarah pada ketahanan pangan yang semakin membaik dan kesejahteraan yang baik.

4.2.2 Umur Bapak dan Ibu

Umur bapak dan ibu dalam survey konsumsi ini bervariasi dari termuda 18 tahun dan tertua 72 tahun untuk bapak dan umur 63 tahun untuk ibu sedangkan rata-rata umur bapak 47,88 tahun dan 42,09 tahun untuk ibu (Tabel 6).

Tabel 6. Rata-rata Umur Bapak dan Ibu (Tahun)

Umur (tahun)	Minimum	Maximum	Mean
Bapak	18	72	47.88
Ibu	18	63	42.09

Sumber: data olahan SKP Kota Medan tahun 2022

4.2.3 Pekerjaan Kepala Keluarga dan Isteri/Suami

Mayoritas kepala keluarga mempunyai pekerjaan sebagai wiraswasta, sedangkan mayoritas ibu sebagai ibu rumah tangga (IRT) dan didapatkan juga adanya 5,71% kepala keluarga dan 9,71% isteri/suami yang tidak bekerja (Tabel 7).

Tabel 7. Distribusi KK dan isteri/suami berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Kepala Keluarga		Isteri/Suami	
	n	%	n	%
PNS/ABRI	12	2.29	7	1.33
Peg Swasta	65	12.38	24	4.57
Wiraswasta	322	61.33	76	14.48
Tani/Nelayan	21	4.00	4	0.76
Buruh	53	10.10	14	2.67
IRT	22	4.19	349	66.48
Tidak Bekerja	30	5.71	51	9.71
Total	525	100.00	525	100.00

Sumber: data olahan SKP Kota Medan tahun 2022

4.2.4 Ketersediaan Bahan Pangan Strategis di Tingkat Rumah Tangga

Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 66 tahun 2021 tentang badan pangan nasional, menyatakan Badan Pangan Nasional mempunyai tugas melaksanakan tugas pemerintahan di bidang pangan meliputi Beras, Jagung, Kedelai, Gula Konsumsi, Bawang merah, Telur unggas, Daging ayam ras, Daging ruminansia dan Cabai.

Ketersediaan jenis pangan di Rumah Tangga pada saat pengumpulan data diuraikan dalam Tabel 8.

Tabel 8. Ketersediaan Bahan Pangan di Rumah Tangga

No.	Jenis Bahan Makanan	Ketersediaan untuk konsumsi per kapita				
		Kg per tahun	Gram per hari	Energi kal/hari	Protein Gram	Lemak Gram
1	Beras	122.10	334.52	1,214.31	29.77	4.68
2	Jagung basah	1.03	2.83	1.02	0.03	0.01
3	Kedelai	10.26	28.11	107.09	11.36	4.69
4	Bawang Merah	0.82	2.25	0.79	0.03	0.01
5	Bawang Putih	0.70	1.91	1.60	0.08	0.00
6	C a b e	1.76	4.81	4.21	0.19	0.10
7	Daging Sapi	2.60	7.12	14.73	1.34	1.00
8	Daging Ayam Ras	21.88	59.95	181.04	10.91	14.99
9	Telur Ayam Ras	15.39	42.16	57.78	4.65	4.05
10	Gula Pasir	5.89	16.13	58.71	-	-
11	Minyak Goreng	12.99	35.58	320.90	-	35.58

Sumber: data olahan SKP Kota Medan tahun 2022

4.3 Analisis Pangan

Pola konsumsi pangan merupakan gambaran susunan jumlah dan jenis konsumsi pangan penduduk. Secara detail pola konsumsi pangan dijabarkan berdasarkan pangan yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk. Berikut adalah gambaran pola konsumsi pangan penduduk di Kota Medan tahun 2022 berdasarkan aplikasi Analisa harmonisasi pola pangan harapan konsumsi.

4.3.1 Skor Pola Pangan Harapan

Skor pola pangan harapan (PPH) merupakan salah satu parameter yang digunakan untuk menilai tingkat keanekaragaman dan keseimbangan pangan berdasarkan komposisi kelompok pangan utama yang sesuai dengan daya terima yang bila dikonsumsi dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya. Skor pola pangan harapan (PPH) untuk Kota Medan pada tahun 2022 sebesar 92,9 sebagaimana ditampilkan pada Tabel 9.

Tabel 9. Skor Pola Pangan Harapan Kota Medan Tahun 2022

No	Kelompok Pangan	Perhitungan Skor Pola Pangan Harapan (PPH)								Skor PPH
		Kalori	%	%AKE*)	Bobot	Skor Aktual	Skor AKE	Skor Maks	Gap Skor AKE dan Skor Maksimal	
1.	Padi-padian	1114.8	54.4	53.1	0.5	27.2	26.5	25.0	1.5	25.0
2.	Umbi-umbian	52.7	2.6	2.5	0.5	1.3	1.3	2.5	-1.2	1.3
3.	Pangan Hewani	271.7	13.3	12.9	2.0	26.5	25.9	24.0	1.9	24.0
4.	Minyak dan Lemak	311.5	15.2	14.8	0.5	7.6	7.4	5.0	2.4	5.0
5.	Buah/Biji Berminyak	27.9	1.4	1.3	0.5	0.7	0.7	1.0	-0.3	0.7
6.	Kacang-kacangan	103.5	5.1	4.9	2.0	10.1	9.9	10.0	-0.1	9.9
7.	Gula	54.6	2.7	2.6	0.5	1.3	1.3	2.5	-1.2	1.3
8.	Sayur dan Buah	108.6	5.3	5.2	5.0	26.5	25.9	30.0	-4.1	25.9
9.	Lain-lain	3.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Total		2048.6	100.0	97.6	11.5	101.3	98.8	100.0		92.9

Keterangan =

*) Angka Kecukupan Energi (AKE) : 2100.0 Kkal/Kap/Hari

Skor pola pangan harapan (PPH) untuk Kota Medan pada tahun 2022 sebesar 92,9 sebagaimana ditampilkan pada tabel 6 dengan jumlah kalori sebesar 2.048,6 kkal/kapita. Dibandingkan dengan angka kecukupan energi dalam Permenkes 28 Tahun 2019 sebesar 2.100 kkal/kapita, maka konsumsi sudah mencapai 97,6%. Secara umum, skor pola pangan harapan (PPH) untuk kota Medan ini masih berada dibawah skor maksimal PPH yaitu 100. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurang beragamnya konsumsi pangan pada rumah tangga di kota Medan. Meskipun demikian, skor ini sudah mengalami peningkatan dari skor PPH dari tahun

sebelumnya sebesar 92,29 pada tahun 2020. Untuk dapat mencapai skor PPH yang maksimal, maka diperlukan adanya ketersediaan pangan yang cukup, stabilitas harga pangan, pengawasan keamanan pangan dan tersosialisasinya pentingnya pola pangan yang beragam, berimbang dan sehat secara merata di masyarakat.

Konsumsi pangan yang melebihi skor maksimal dari tertinggi ke terendah adalah minyak dan lemak sebesar 2,4 poin; pangan hewani lebih 1,9 poin; dan padi-padian sebesar 1.5 poin. Hal ini perlu mendapat perhatian dalam sosialisasi B2SA, sehingga kelebihan konsumsi bahan pangan tersebut tidak menimbulkan masalah kesehatan pada masyarakat yang pada akhir-akhir ini ditunjukkan semakin meningkatnya prevalensi kegemukan dan penyakit-penyakit degeneratif.

Bahan pangan sayur dan buah masih menggambarkan jumlah konsumsi yang kecil karena selisih dari skor maksimal minus 4,1 poin diikuti dengan konsumsi gula dan umbi-umbian masing-masing minus 1,2 poin serta buah/biji berminyak -0,3 poin dan kacang-kacangan minus 0,1 poin.

4.3.2 Pola Konsumsi Pangan

4.3.2.1 Sumber Karbohidrat

Pangan sumber karbohidrat yang dikonsumsi masyarakat Kota Medan sudah menggambarkan keberagaman terdiri dari beras; jagung; terigu; ubi kayu; ubi jalar; dan kentang seperti diuraikan pada Tabel 10.

Tabel 10. Pola Konsumsi Bahan Pangan Sumber Karbohidrat

Jenis Pangan	Kuantitas Pangan			Kontribusi Energi (%)	Pola Konsumsi (kontribusi energi $\geq 5\%$)
	(g/kap/hr)	kg/kap/thn	kcal/kap/hr		
Beras	292.7	106.8	1054	90.2	Beras
Jagung	2.5	0.9	8	0.7	
Terigu	14.6	5.3	53	4.6	
Ubi Kayu	21.0	7.7	23	2.0	
Ubi Jalar	12.5	4.6	13	1.1	
Sagu	0.0	0.0	0	0.0	
Kentang	23.4	8.5	17	1.4	
Umbi Lain	0.0	0.0	0	0.0	
Total			1168	100.0	

Dari semua bahan pangan sumber karbohidrat yang dikonsumsi masyarakat, hanya bahan pangan beras yang dikonsumsi dalam jumlah yang besar, menyumbang 90,2% energi, sedangkan bahan pangan lainnya masih kurang dari 5%. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa beras berada di posisi pertama sebagai komoditas sumber karbohidrat yang paling diminati masyarakat, diikuti dengan terigu di posisi kedua sebagai alternative pengganti beras yang cukup diminati masyarakat. Hal ini terjadi bisa saja dipengaruhi oleh budaya masyarakat yang beranggapan bahwa kalau tidak mengkonsumsi nasi khususnya di pagi hari bagaikan tidak mengkonsumsi apapun.

Beras masih menjadi penyumbang energi yang tinggi sampai saat ini karena beras dari sejak lama, sejak mulainya orde baru merupakan makanan pokok rakyat Indonesia. Indonesia merupakan negara agraris yang setiap tahunnya, produksi padi dan beras di Indonesia sangatlah melimpah. Ada juga beberapa alasan lain, alasan pertama, kecintaan orang Indonesia terhadap nasi sudah tertanam pada pola pikir masyarakat sejak dulu. “Kamu belum makan kalau belum makan nasi”, kira-kira seperti itulah penanaman pola pikir masyarakat Indonesia tentang kebiasaan mengkonsumsi nasi. Alasan kedua, karena kandungan yang dimiliki beras ternyata bisa

membuat orang Indonesia ketagihan. Nasi memiliki kandungan indeks glikemik yang tinggi sekitar 80%, sehingga hal ini bisa menimbulkan respons ketagihan dalam otak karena rasanya yang manis jika semakin sering dikunyah. Alasan ketiga, karena nasi bisa diolah menjadi berbagai hidangan, sehingga tidak terasa membosankan untuk dikonsumsi. Contohnya diolah menjadi nasi goreng, nasi uduk, nasi liwet, dan lain sebagainya, dan inilah makan pokok yang paling mudah dikombinasikan rasanya dengan lauk pauk dan sayur-sayuran. Sehingga hal-hal ini menjadi penyebab makanan utama yang tidak pernah membosankan adalah nasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan sosialisasi lebih jelas mengenai alternative lain dari beras yang bisa digunakan yang masih merupakan kategori pangan sehat.

4.3.2.2 Sumber Protein Hewani

Konsumsi rumah tangga akan bahan pangan sumber protein hewani juga beragam yaitu ikan; daging ruminansia; daging unggas; telur dan susu seperti yang dipaparkan pada Tabel 11.

Tabel 11. Pola Konsumsi Bahan Pangan Sumber Protein Hewani

Jenis Pangan	Kuantitas Pangan			Kontribusi Energi (%)	Pola Konsumsi (kontribusi energi $\geq 5\%$)
	(g/kap/hr)	kg/kap/thn	kcal/kap/hr		
Ikan	122.5	44.7	111	40.8	Ikan Daging Unggas Telur
Daging Ruminans	6.2	2.3	13	4.7	
Daging Unggas	52.5	19.1	92	33.8	
Telur	36.9	13.5	54	19.8	
Susu	3.9	1.4	2	0.9	
Total			272		

Pola konsumsi bahan pangan sumber protein hewani didominasi ikan dengan sumbangan terhadap energi 40,8%, diikuti dengan konsumsi daging unggas sebesar 33,8% dan telur memberikan kontribusi energy sebesar 19,8%. Ketiga bahan pangan ini banyak dikonsumsi masyarakat karena ketersediaan yang banyak di pasaran dan

relatif dengan harga yang lebih murah dibanding harga daging ruminansia yang relatif mahal.

Ikan sebagai bahan pangan di Indonesia memiliki beberapa keunggulan, diantaranya: sebagai sumber nutrisi esensial, *white meat*, bersifat universal, harga relatif murah, proses produksi relatif singkat, serta supply lokal. Namun jika dibandingkan dengan dengan potensi sumber daya perikanan yang dimiliki, tingkat konsumsi ikan di Indonesia relatif rendah. Penyebab rendahnya konsumsi ikan diantaranya adalah kurangnya pemahaman masyarakat tentang manfaat mengkonsumsi ikan, kurang lancarnya distribusi ikan, belum optimalnya sarana dan prasarana serta mitos yang berkembang di masyarakat (lin Siti Djunaidah, 2017).

4.3.2.3 Sumber Protein Nabati

Pola konsumsi bahan pangan sumber protein nabati (tabel 9) terdiri atas konsumsi kacang tanah; kacang kedelai; kacang hijau; dan kacang lainnya. Dari keragaman konsumsi bahan pangan sumber protein nabati, konsumsi didominasi konsumsi kacang kedelai yang dikonsumsi dalam bentuk tempe atau tahu dan sumber protein ini menyumbang energy sebesar 78,7% dan diikuti kacang tanah dengan kontribusi 13,4% sedangkan konsumsi kacang hijau dengan kontribusi masih di bawah 5%.

Kedelai selain sebagai makanan rakyat, juga merupakan sumber protein nabati paling menyehatkan dan kedelai dikenal murah serta sangat terjangkau dari sisi harga dan kualitas oleh sebagian besar rakyat Indonesia. Masyarakat di Indonesia mengolah kedelai menjadi berbagai macam hasil produk pangan seperti tahu, tempe, kecap, susu dan lain-lain. Juga permintaan kedelai terus meningkat setiap tahunnya sejalan dengan bertambahnya penduduk. Kandungan gizi yang terdapat dalam kedelai tinggi, terutama kadar proteinnya yang mencapai 34%. Selain itu harga kedelai relatif lebih

murah, hal ini mengakibatkan kedelai diminati sebagai salah satu sumber protein nabati bagi masyarakat Indonesia.

Tabel 12. Pola Konsumsi Bahan Pangan Sumber Protein Nabati

Jenis Pangan	Kuantitas Pangan			Kontribusi Energi (%)	Pola Konsumsi (kontribusi energi $\geq 5\%$)
	(g/kap/hr)	kg/kap/thn	kcal/kap/hr		
Kacang Tanah	3.1	1.1	14	13.4	Kacang Tanah Kacang Kedelai
Kacang Kedelai	24.6	9.0	81	78.7	
Kacang Hijau	1.5	0.5	5	4.9	
Kacang lain	1.0	0.4	3	3.0	
Total			103		

Jika dibandingkan dengan konsumsi pangan protein hewani, tingkat konsumsi pangan protein nabati ini masih tergolong rendah padahal untuk mencapai pola makan yang sehat diperlukan asupan protein nabati dan hewani yang bervariasi. Hal ini disebabkan budaya masyarakat di kota Medan yang memang lebih menyukai makanan yang mengandung lemak seperti daging ayam. Selain itu, bahan pangan protein hewani lebih banyak dijumpai di pasar dibandingkan bahan pangan nabati.

4.3.2.4 Sumber Lemak

Sumber lemak seperti yang dipaparkan pada Tabel 13 bagi rumah tangga sudah beragam yaitu dari minyak kelapa; minyak sawit; kelapa; dan adanya sumbangan kemiri. Secara umum minyak kelapa sawit paling banyak digunakan masyarakat dan pada survey ini memberikan kontribusi sebesar 82,7%. Minyak kelapa dan kelapa memberikan kontribusi energy masing-masing sebesar 9% dan 7,7%.

Tabel 13. Pola Konsumsi Bahan Pangan Sumber Lemak

Jenis Pangan	Kuantitas Pangan			Kontribusi Energi (%)	Pola Konsumsi (kontribusi energi $\geq 5\%$)
	(g/kap/hr)	kg/kap/thn	kcal/kap/hr		
Minyak kelapa	3.5	1.3	31	9.0	Minyak kelapa Minyak sawit Kelapa
Minyak sawit	31.1	11.4	281	82.7	
Minyak lain	0.0	0.0	0	0.0	
Kelapa	72.8	26.6	26	7.7	
Kemiri	0.3	0.1	2	0.5	
Total			339		

4.3.2.5 Sumber Sayur dan Buah

Sayuran dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral dikonsumsi masyarakat Kota Medan dengan kontribusi energi masing-masing sebesar 64,7% dan 35,3%.

Tabel 14. Pola Konsumsi Bahan Pangan Sayur Dan Buah

Jenis Pangan	Kuantitas Pangan			Kontribusi Energi (%)	Pola Konsumsi (kontribusi energi $\geq 5\%$)
	(g/kap/hr)	kg/kap/thn	kcal/kap/hr		
Sayur	274.9	100.3	70	64.7	Sayur Buah
Buah	51.7	18.9	38	35.3	
Total		119.2	109		

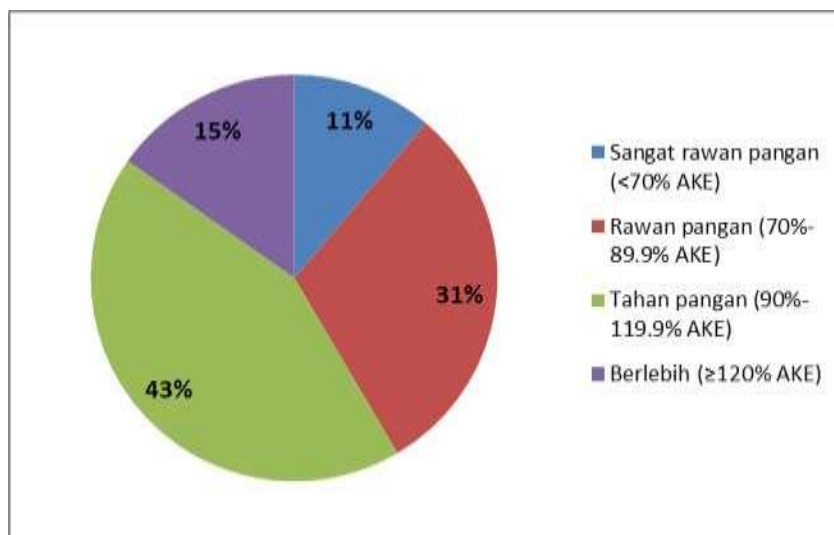
Jika dibandingkan dengan konsumsi karbohidrat, konsumsi sayur dan buah di kota Medan ini masih tergolong rendah, padahal dalam pedoman Gizi Seimbang menyatakan bahwa dalam satu porsi sajian, sayur-sayuran dan buah-buahan memiliki porsi paling banyak, yakni separuh bagian piring setiap makan (satu kali sajian). Oleh karenanya diperlukan sosialisasi lebih jelas mengenai pedoman Gizi Seimbang khususnya konsep “Isi Piringku”.

Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari (Kemenkes, 2014). Ramussen, dkk. (2011) dalam Devi (2017), menyebutkan faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh faktor orangtua, yaitu keterlambatan dalam mengenalkan sayur dan buah, ketidakmampuan dalam memberikan contoh konsumsi sayur dan buah yang baik, rendahnya status sosial ekonomi serta terbatasnya ketersediaan sayur dan buah di rumah. Perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor umur, jenis kelamin, preferensi/ kesukaan terhadap sayur dan buah, latar belakang budaya, uang saku, ketersediaan sayur dan buah di rumah serta pengaruh orangtua dan teman sebaya.

4.4 Tingkat Konsumsi

4.4.1 Energi

Tingkat konsumsi energi masyarakat Kota Medan dikategorikan sangat rawan dan rawan pangan berhubung 11% masyarakat hanya mengonsumsi kurang dari 70% yang dibutuhkan dan 31% dengan konsumsi energi berkisar 70-89,9% dari kebutuhan sebesar 2100 kalori per kapita per hari (Gambar 2).



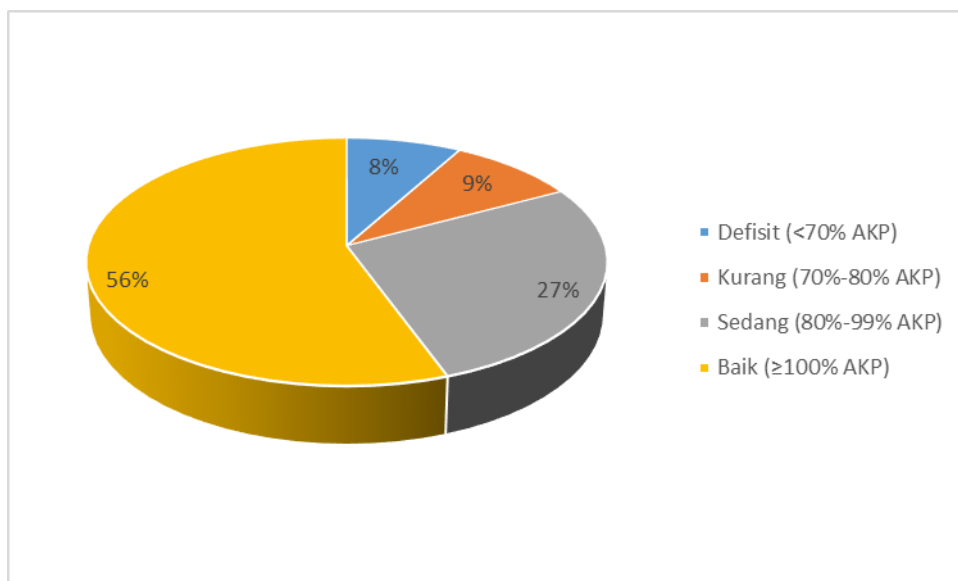
Gambar 1. Grafik Proporsi Penduduk Kota Medan menurut Tingkat Konsumsi Energi

Tingginya jumlah rumah tangga dengan konsumsi energi di bawah kebutuhan energi per kapita per hari menggambarkan tidak tercukupinya asupan makanan untuk memenuhi fungsi makanan dalam tubuh serta dapat berdampak pada menurunnya kapasitas kerja sehari-hari.

Perhatian khusus juga diberikan pada rumah tangga yang sudah mengkonsumsi energi berlebih dengan asupan melebihi 120% angka kecukupan energi karena dengan konsumsi berlebih ini juga dapat memberikan kontribusi terhadap semakin bertambahnya kasus gizi lebih atau kejadian penyakit degeneratif yang prevalensinya meningkat setiap tahunnya.

4.4.2 Protein

Salah satu kebutuhan masyarakat akan pangan adalah pangan sumber protein yang diperlukan untuk pertumbuhan atau pun perkembangan individu khususnya balita dan usia anak sampai remaja sehingga perlu dikonsumsi sesuai dengan kecukupan yang dianjurkan sebesar 57 gram per hari per kapita.



Gambar 2. Grafik Proporsi Penduduk Kota Medan menurut Tingkat Konsumsi Protein

Tingkat konsumsi protein masyarakat Kota Medan yang digambarkan dalam Gambar 2, ada sejumlah 56% konsumsi protein dikategorikan baik berhubung konsumsi sudah lebih dari 100% angka kecukupan protein (AKP). Rumah tangga dengan konsumsi defisit (kurang dari 70% AKP) sejumlah 8% dan 9% rumah tangga lainnya dengan asupan kurang.

Berdasarkan temuan survey konsumsi pangan ini dari aspek kecukupan sudah menunjukkan asupan yang baik, tetapi perlu analisis lebih lanjut sumber protein yang dikonsumsi karena sebagian besar masih bersumber dari bahan pangan nabati.

4.5 Proporsi Penduduk Kota Medan Menurut Skor PPH

Sejalan dengan skor PPH konsumsi masyarakat Kota Medan pada tahun 2022 sebesar 92,9 didapatkan 89,7% rumah tangga yang sudah memenuhi standar pelayanan minimal (≥ 90) dan 10,3% tidak memenuhi SPM (Tabel 15).

Tabel 15. Proporsi Rumah Tangga menurut Skor PPH

Skor PPH	Proporsi RT	Persentase Proporsi
Belum memenuhi SPM (<90)	471	89.7
Memenuhi SPM (≥ 90)	54	10.3
Total	525	100.0

Standar pelayanan minimal (SPM) menunjukkan mengenai optimalnya keberagaman dan keseimbangan konsumsi masyarakat dan kesesuaian target yang ditetapkan pemerintah. Masih tingginya persentase rumah tangga yang belum memenuhi SPM di kota Medan menunjukkan bahwa masih kurang memadainya ketersediaan dan cadangan pangan serta masih kurangnya keragaman konsumsi dan keamanan pangan terhadap pangan local.

Indikator Ketersediaan Pangan dioperasikan melalui indikator ketersediaan energi dan protein perkapita, dan indikator penguatan cadangan pangan. Berdasarkan temuan survey di kota Medan, ketersediaan energi dan protein perkapita di kota Medan masih belum ideal, hal ini ditunjukkan melalui gambar 1 dan gambar 2 bahwa masih ada penduduk yang mengalami rawan pangan dan sangat rawan pangan sebesar 31 % dan 11 % secara berurutan.

Sedangkan indikator keragaman konsumsi pangan masyarakat di kota Medan juga masih rendah. Hal ini salah satunya dapat dilihat dari mayoritas masyarakat yang masih mengkonsumsi beras sebagai sumber utama pangan karbohidrat (table 10).

4.6 Kontribusi Energi per Kecamatan

4.6.1 Konsumsi Energi/Protein per Kapita/Hari dan Tingkat Kecukupan

Uraian lebih lanjut tentang konsumsi energi per kapita per hari untuk masing-masing kecamatan bervariasi dari yang terkecil 1701,68 kkal di Kecamatan Medan Helvetia dan tertinggi 2455,69 kkal di Kecamatan Medan Perjuangan sedangkan

untuk protein terendah di Kecamatan Medan Polonia 50,40 gram dan tertinggi 77,37 gram di Kecamatan Medan Marelan.

Tabel 16. Besaran konsumsi Enersi dan Protein menurut Kecamatan

Kode Wilayah	Kode Sampel	Total Konsumsi		Konsumsi Per Kapita/Hari		Tingkat Kecukupan	
		Energi (Kkal)	Protein (Gram)	Energi (Kkal)	Protein (Gram)	Energi (%)	Protein (%)
1	Kec. Medan Tuntungan	12539.31	419.30	1870.88	62.54	89.09	109.72
2	Kec. Medan Johor	14101.54	460.45	1881.62	61.87	89.60	108.55
3	Kec. Medan Amplas	14918.63	417.14	2215.27	63.70	105.49	111.76
4	Kec. Medan Denai	15319.66	481.34	1898.07	59.86	90.38	105.02
5	Kec Medan Area	17646.85	539.96	2087.59	63.60	99.41	111.57
6	Kec. Medan Kota	15765.83	476.68	2050.56	61.82	97.65	108.45
7	Kec. Medan Maimun	15825.37	467.93	1911.20	57.53	91.01	100.93
8	Kec. Medan Polonia	14723.07	405.62	1847.51	50.40	87.98	88.42
9	Kec. Medan Baru	15100.85	457.03	1887.86	58.83	89.90	103.21
10	Kec. Medan Selayang	12396.18	442.86	1750.94	63.44	83.38	111.30
11	Kec. Medan Sunggal	14066.64	410.04	1805.68	53.60	85.98	94.03
12	Kec. Medan Helvetia	14434.70	455.51	1701.68	55.05	81.03	96.57
13	Kec. Medan Petisah	18776.64	492.60	2395.97	63.50	114.09	111.40
14	Kec. Medan Barat	16884.95	554.41	2224.16	72.14	105.91	126.55
15	Kec. Medan Timur	16876.03	503.92	2274.63	67.29	108.32	118.05
16	Kec. Medan Perjuangan	17568.36	512.15	2455.69	72.98	116.94	128.03
17	Kec. Medan Tembung	16577.34	549.31	2201.24	72.47	104.82	127.14
18	Kec. Medan Deli	18476.95	494.40	2286.25	62.78	108.87	110.14
19	Kec. Medan Labuhan	17619.87	486.85	2213.20	62.27	105.39	109.24
20	Kec. Medan Marelan	16596.79	533.65	2305.89	77.37	109.80	135.74
21	Kec. Medan Belawan	16307.54	556.65	1755.26	60.60	83.58	106.31
KOTA MEDAN		15834.43	481.80	2048.63	63.03	97.55	110.58

Sejalan dengan besaran konsumsi pada Tabel 16, maka rumah tangga di Kecamatan Medan Helvetia mengkonsumsi 81,03% dari angka kecukupan energi dan tingkat kecukupan protein terendah ada pada rumah tangga di Kecamatan Medan Polonia sebesar 88,42% AKP.

Angka Kecukupan Energi (AKE) yang dianjurkan adalah 2100 kkal/kap/hari, sedangkan untuk kota Medan, AKE nya masih berada di bawah nilai yang dianjurkan

yaitu sebesar 2048. 63. Hal ini juga diperkuat dari grafik Gambar 2 yang menunjukkan bahwa masih terdapatnya masyarakat yang mengalami rawan pangan dan sangat rawan pangan. Sedangkan untuk Angka Kecukupan Protein (AKP), angka temuan di kota Medan sudah berada di atas angka anjuran (57 gr/kap/hari) yaitu sebesar 63.03.

. Hal tersebut diatas menunjukkan bahwa kebutuhan kualitas pangan untuk konsumsi pada rumah tangga khususnya di kota Medan dalam keadaan tidak seimbang atau karbohidrat lebih rendah dari protein dan lemak. Secara umum penduduk miskin masih mengalami kekurangan pangan dari aspek kualitas pangan. Penyebabnya diketahui dari rendahnya daya beli sedangkan proporsi terbesar dari pendapatannya dialokasikan untuk belanja pangan. Karena kemiskinan, sebagian besar pendapatan yang diperoleh oleh penduduk miskin di negara-negara berkembang dialokasikan untuk makanan. Konsumen di negaranegara sedang berkembang mengalami bahaya akan kekurangan pangan dan alu dalam resiko akan kekurangan makanan dan kerapuhan terhadap goncangan harga yang berujung terhadap kelangkaan pangan (Anderson and Roumasset, 1996). Oleh karena itu, kemiskinan erat kaitannya dengan ketersediaan pangan. Akan tetapi sering dengan meningkatnya daya beli keluarga tidak diikuti oleh perbaikan konsumsi pangan. Hal ini disebabkan oleh latar belakang sosial-budaya penduduk setempat seperti rendahnya tingkat pendidikan atau pengetahuan. Sehingga dapat juga dikatakan bahwa tinggi rendahnya konsumsi energi dipengaruhi oleh faktor ketersediaan pangan pokok dan pendapatan rumah tangga (Veronika dkk., 2021).

4.6.2 Rata-rata Kontribusi Energi per Kelompok Pangan menurut Kecamatan

Kajian menurut kontribusi energi per kelompok pangan (Tabel 17), yang paling rendah sebesar 847,84 kkal per kapita per hari dan tertinggi untuk Kecamatan Medan Deli sebesar 1325,61 kkal per kapita per hari. Banyak umbi-umbian yang dikonsumsi

bervariasi dari terkecil 16,17 kkal per kapita per hari di Kecamatan Medan Marelan dan tertinggi di Medan Petisah sebanyak 119,97 kkal per kapita per hari. Sedangkan untuk pangan hewani 178,57 kkal per kapita per hari dan tertinggi 396,17 per kapita per hari di Kecamatan Medan Marelan.

Selanjutnya pada Tabel 18 dapat dilihat tentang kontribusi energi per kelompok pangan berdasarkan hasil survey konsumsi pangan. Padi-padian yang diperhitungkan menyumbang 50% energi, ternyata di beberapa kecamatan memberikan kontribusi lebih dari 50% dan secara terkhusus di 3 kecamatan memberikan kontribusi lebih dari 60% yang akan bisa berdampak terhadap pencapaian skor PPH ideal.

Umbi-umbian juga perlu ditingkatkan konsumsinya sehingga dapat memberikan kontribusi sebesar 6% berhubung semua kecamatan dibawah 5% dan Kecamatan Medan Timur dan Medan Marelan baru mencapai kontribusi energi di bawah 1%.

Tabel 17. Rata-rata Kontribusi Energi per Kelompok Pangan (kkal per kapita per hari)

Kode Wilayah	Kode Sampel	Rata-rata Konsumsi Energi Per Kelompok Pangan (Kkal/Kapita/Hari)									
		Padi-Padian	Umbi-Umbian	Pangan Hewani	Minyak/ Lemak	Buah/Biji Berminyak	Kacang-kacangan	Gula	Sayur/Buah	Lain-lain	Total
1	Kec. Medan Tuntungan	1096.71	59.78	254.19	193.78	20.09	48.27	59.07	134.14	4.86	1870.88
2	Kec. Medan Johor	847.84	57.45	251.76	254.64	31.04	189.28	114.85	127.80	6.97	1881.62
3	Kec. Medan Amplas	1149.67	80.03	283.07	335.24	64.21	125.19	81.90	95.96	0.00	2215.27
4	Kec. Medan Denai	1116.46	37.93	235.40	316.30	52.15	34.29	15.81	87.96	1.76	1898.07
5	Kec Medan Area	1115.10	51.81	224.57	351.71	19.36	124.20	76.24	117.67	6.92	2087.59
6	Kec. Medan Kota	1106.40	63.53	274.82	331.89	24.03	99.21	35.19	115.48	0.00	2050.56
7	Kec. Medan Maimun	899.19	82.70	242.11	320.66	34.36	133.20	82.86	105.58	10.52	1911.20
8	Kec. Medan Polonia	925.19	70.43	266.23	254.22	15.62	136.99	60.28	117.13	1.43	1847.51
9	Kec. Medan Baru	962.86	51.84	288.18	188.40	25.93	221.55	53.33	88.50	7.26	1887.86
10	Kec. Medan Selayang	1090.99	26.92	271.58	85.24	41.38	43.45	51.51	135.37	4.51	1750.94
11	Kec. Medan Sunggal	1031.09	43.05	287.23	275.55	29.33	35.54	21.96	80.88	1.06	1805.68
12	Kec. Medan Helvetia	1049.03	20.52	242.60	225.65	24.87	55.32	7.28	76.41	0.00	1701.68
13	Kec. Medan Petisah	1324.02	119.97	334.14	307.66	19.66	73.63	100.61	113.51	2.78	2395.97
14	Kec. Medan Barat	1016.95	58.61	323.59	409.17	37.56	189.41	57.05	130.10	1.72	2224.16
15	Kec. Medan Timur	1221.35	18.41	300.52	405.00	25.85	117.43	61.37	123.12	1.60	2274.63
16	Kec. Medan Perjuangan	1296.12	62.42	326.21	370.12	40.67	141.17	85.30	128.03	5.66	2455.69
17	Kec. Medan Tembung	1219.99	36.70	283.97	426.20	13.83	91.50	30.09	98.71	0.26	2201.24
18	Kec. Medan Deli	1325.61	49.24	244.91	482.30	12.77	52.54	19.65	99.00	0.22	2286.25
19	Kec. Medan Labuhan	1298.16	51.67	195.66	385.33	8.13	122.03	55.41	93.64	3.17	2213.20
20	Kec. Medan Marelan	1211.98	16.17	396.17	457.77	23.96	40.60	26.21	132.46	0.59	2305.89
21	Kec. Medan Belawan	1107.03	48.55	178.57	165.11	20.43	98.59	50.40	80.80	5.77	1755.26
KOTA MEDAN		1114.85	52.75	271.69	311.52	27.87	103.49	54.59	108.68	3.19	2048.63

Tabel 18. Kontribusi Energi per Kelompok Pangan (%)

Kode Wilayah	Kode Sampel	Kontribusi Energi Per Kelompok Pangan (%)									Total
		Padi-Padian	Umbi-Umbian	Pangan Hewani	Minyak/ Lemak	Buah/Biji Berminyak	Kacang-kacangan	Gula	Sayur/Buah	Lain-lain	
1	Kec. Medan Tuntungan	58.62	3.20	13.59	10.36	1.07	2.58	3.16	7.17	0.26	100.00
2	Kec. Medan Johor	45.06	3.05	13.38	13.53	1.65	10.06	6.10	6.79	0.37	100.00
3	Kec. Medan Amplas	51.90	3.61	12.78	15.13	2.90	5.65	3.70	4.33	0.00	100.00
4	Kec. Medan Denai	58.82	2.00	12.40	16.66	2.75	1.81	0.83	4.63	0.09	100.00
5	Kec Medan Area	53.42	2.48	10.76	16.85	0.93	5.95	3.65	5.64	0.33	100.00
6	Kec. Medan Kota	53.96	3.10	13.40	16.19	1.17	4.84	1.72	5.63	0.00	100.00
7	Kec. Medan Maimun	47.05	4.33	12.67	16.78	1.80	6.97	4.34	5.52	0.55	100.00
8	Kec. Medan Polonia	50.08	3.81	14.41	13.76	0.85	7.41	3.26	6.34	0.08	100.00
9	Kec. Medan Baru	51.00	2.75	15.26	9.98	1.37	11.74	2.82	4.69	0.38	100.00
10	Kec. Medan Selayang	62.31	1.54	15.51	4.87	2.36	2.48	2.94	7.73	0.26	100.00
11	Kec. Medan Sunggal	57.10	2.38	15.91	15.26	1.62	1.97	1.22	4.48	0.06	100.00
12	Kec. Medan Helvetia	61.65	1.21	14.26	13.26	1.46	3.25	0.43	4.49	0.00	100.00
13	Kec. Medan Petisah	55.26	5.01	13.95	12.84	0.82	3.07	4.20	4.74	0.12	100.00
14	Kec. Medan Barat	45.72	2.64	14.55	18.40	1.69	8.52	2.56	5.85	0.08	100.00
15	Kec. Medan Timur	53.69	0.81	13.21	17.80	1.14	5.16	2.70	5.41	0.07	100.00
16	Kec. Medan Perjuangan	52.78	2.54	13.28	15.07	1.66	5.75	3.47	5.21	0.23	100.00
17	Kec. Medan Tembung	55.42	1.67	12.90	19.36	0.63	4.16	1.37	4.48	0.01	100.00
18	Kec. Medan Deli	57.98	2.15	10.71	21.10	0.56	2.30	0.86	4.33	0.01	100.00
19	Kec. Medan Labuhan	58.66	2.33	8.84	17.41	0.37	5.51	2.50	4.23	0.14	100.00
20	Kec. Medan Marelal	52.56	0.70	17.18	19.85	1.04	1.76	1.14	5.74	0.03	100.00
21	Kec. Medan Belawan	63.07	2.77	10.17	9.41	1.16	5.62	2.87	4.60	0.33	100.00
KOTA MEDAN		54.42	2.57	13.26	15.21	1.36	5.05	2.66	5.30	0.16	100.00

Kelompok padi-padian merupakan kelompok yang mempunyai kandungan akan karbohidrat yang tinggi serta mempunyai kandungan protein sebesar 6-12 % (Suhardjo, 1986). Karbohidrat dan protein yang dicerna oleh metabolisme pada tubuh akan menjadi energi yang dibutuhkan. Disamping dari kelompok padi-padian yang mempunyai sumbangan energi terbesar diantara kelompok lain, terdapat juga kelompok umbi – umbian yang menjadi alternative beras yang cukup diminati oleh penduduk di kota Medan. Jenis pangan kelompok pangan sumber karbohidrat yang dikonsumsi oleh rumah tangga di kota Medan masih kurang beragam hal ini karena mayoritas rumah tangga selalu mengkonsumsi nasi sebagai makanan sehari-hari sesuai tabel 10. Menurut penelitian Umanailo ketergantungan terhadap beras yang masih tinggi pada masyarakat desa dan menurunnya tingkat partisipasi konsumsi

mengakibatkan upaya diversifikasi konsumsi pangan mengalami stagnan (Umanailo, 2018). Strategi diversifikasi perlu diterapkan dengan upaya penggantian perubahan pola pangan masyarakat dari pangan nasional (beras), kemudian berubah ke arah pola pangan internasional berbasis gandum. Pangan yang dikonsumsi oleh rumah tangga di kota Medan selain nasi antara lain konsumsi makanan berbahan dasar dari tepung terigu, konsumsi mie kuning, dan roti. Selain ini terdapat bahan olahan jadi yaitu mie jagung, kerupuk gendar, biskuit, beras ketan dan makanan sereal “energen” yang sesekali dikonsumsi. Keragaman pangan yang dikonsumsi oleh rumah tangga di kota Medan dari kelompok sumber pangan protein nabati masih kurang bervariasi karena masyarakat hanya berfokus pada konsumsi olahan kacang kedelai sehingga menyebabkan skor pola pangan harapan pada kelompok ini masih berada dibawah skor PPH yang telah ditetapkan sebesar 10. Sesuai dengan tabel 18 skor pola pangan harapan pada kelompok pangan hewani diketahui sebesar 13.26 dimana skor tersebut masih cukup jauh dibawah dari skor standar yang ditentukan sebesar 24. Dalam survey yang telah dilakukan, jenis pangan protein hewani yang dominan dikonsumsi oleh rumah tangga adalah ikan. Jenis pangan yang dikonsumsi responden namun dengan intensitas yang rendah dapat meliputi daging ruminansia dan minuman olahan jadi seperti yogurt, es krim dan susu. Walaupun konsumsi rumah tangga tersebut beragam namun intensitas konsumsi pada pangan hewani harus ditingkatkan. Salah satu yang memengaruhi diversifikasi pangan rumah tangga adalah pendapatan rumah tangga (Taruvunga et al. 2013). Untuk mengkonsumsi sumber pangan hewani membutuhkan dana beli yang besar, hasil pangan dari hewan seperti daging merah baik daging sapi atau daging kambing merupakan bahan pangan mewah yang mempunyai harga jual yang tinggi, dengan kondisi pendapatan rumah tangga yang kurang akan sulit untuk mengkonsumsinya dibuktikan dengan

sedikitnya responden yang mengkonsumsi daging merah. Penyediaan bahan makanan yang perlu ditekankan untuk rumah tangga di kota Medan harus meliputi makanan-makanan yang bergizi terutama makanan dari kelompok pangan hewani seperti daging merah baik itu sapi atau domba.

Konsumsi sayur dan buah di rumah tangga kota Medan masih sangat jauh dari standar angka PPH pada kelompok ini sebesar 30. Hal ini bisa saja disebabkan dari budaya dan kesadaran masyarakat yang masih rendah untuk mengkonsumsi sayur dan buah. Meningkatkan konsumsi sayur dan buah akan menyehatkan tubuh dan membantu tumbuh kembang otak anak karena menurut Suhardjo (1986) sayur dan buahbuahan mengandung pro- vitamin A, vitamin C, vitamin B-kompleks, vitamin E, dan mineral yang membantu tumbuh kembang anak baik tubuh, tulang, dan otak serta menjaga kekebalan tubuh anak dan orang dewasa.

Konsumsi kelompok minyak dan lemak, kelompok buah/biji berminyak dan kelompok gula, pada rumah tangga kota Medan mendapatkan skor PPH yang cukup rendah, hal ini didasarkan dengan jumlah konsumsi yang kurang, dibuktikan dengan skor angka kecukupan energi yang rendah (tabel 18) dan varietas akan kelompok tersebut yang jarang dikonsumsi. Kelompok minyak dan lemak serta kelompok gula merupakan bahan pangan utama namun porsi konsumsi tersebut lebih sedikit diantara kelompok lainnya karena lebih sering digunakan sebagai bahan pangan pelengkap contohnya gula pasir dan merah untuk peningkat rasa manis pada minuman dan makanan. Kelapa dan kemiri dari kelompok buah/biji berminyak merupakan bahan pendamping masakan.

4.6.3 Skor Pola Pangan Harapan per Kecamatan

Skor pola rumah tangga pada masing-masing kecamatan bervariasi dari terendah 79,95 di Kecamatan Medan Helvetia dan tertinggi 98,69 di Kecamatan

Medan Perjuangan. Perbedaan skor PPH antar rumah tangga di masing-masing kecamatan menggambarkan adanya perbedaan komposisi bahan pangan yang dikonsumsi dengan asumsi semakin tinggi skor PPH mendekati angka ideal 100 menunjukkan bahwa kuantitas dan keragaman konsumsi semakin membaik. Lebih jelasnya pencapaian masing-masing kecamatan dapat dilihat pada Tabel 19.

Tabel 19. Kontribusi Energi per Kelompok Pangan (%)

Kode Wilayah	Kode Sampel	Skor Pola Pangan Harapan									Total
		Padi-Padian	Umbi-Umbian	Pangan Hewani	Minyak/ Lemak	Buah/Biji Berminyak	Kacang-kacangan	Gula	Sayur/Buah	Lain-lain	
1	Kec. Medan Tuntungan	25.00	1.49	24.00	4.84	0.50	4.83	1.48	30.00	0.00	92.14
2	Kec. Medan Johor	21.20	1.44	24.00	5.00	0.78	10.00	2.50	30.00	0.00	94.91
3	Kec. Medan Amplas	25.00	2.00	24.00	5.00	1.00	10.00	2.05	23.99	0.00	93.04
4	Kec. Medan Denai	25.00	0.95	23.54	5.00	1.00	3.43	0.40	21.99	0.00	81.30
5	Kec Medan Area	25.00	1.30	22.46	5.00	0.48	10.00	1.91	29.42	0.00	95.56
6	Kec. Medan Kota	25.00	1.59	24.00	5.00	0.60	9.92	0.88	28.87	0.00	95.86
7	Kec. Medan Maimun	22.48	2.07	24.00	5.00	0.86	10.00	2.07	26.40	0.00	92.87
8	Kec. Medan Polonia	23.13	1.76	24.00	5.00	0.39	10.00	1.51	29.28	0.00	95.07
9	Kec. Medan Baru	24.07	1.30	24.00	4.71	0.65	10.00	1.33	22.12	0.00	88.18
10	Kec. Medan Selayang	25.00	0.67	24.00	2.13	1.00	4.34	1.29	30.00	0.00	88.44
11	Kec. Medan Sunggal	25.00	1.08	24.00	5.00	0.73	3.55	0.55	20.22	0.00	80.13
12	Kec. Medan Helvetia	25.00	0.51	24.00	5.00	0.62	5.53	0.18	19.10	0.00	79.95
13	Kec. Medan Petisah	25.00	2.50	24.00	5.00	0.49	7.36	2.50	28.38	0.00	95.23
14	Kec. Medan Barat	25.00	1.47	24.00	5.00	0.94	10.00	1.43	30.00	0.00	97.83
15	Kec. Medan Timur	25.00	0.46	24.00	5.00	0.65	10.00	1.53	30.00	0.00	96.64
16	Kec. Medan Perjuangan	25.00	1.56	24.00	5.00	1.00	10.00	2.13	30.00	0.00	98.69
17	Kec. Medan Tembung	25.00	0.92	24.00	5.00	0.35	9.15	0.75	24.68	0.00	89.84
18	Kec. Medan Deli	25.00	1.23	24.00	5.00	0.32	5.25	0.49	24.75	0.00	86.05
19	Kec. Medan Labuhan	25.00	1.29	19.57	5.00	0.20	10.00	1.39	23.41	0.00	85.86
20	Kec. Medan Marelan	25.00	0.40	24.00	5.00	0.60	4.06	0.66	30.00	0.00	89.72
21	Kec. Medan Belawan	25.00	1.21	17.86	4.13	0.51	9.86	1.26	20.20	0.00	80.03
KOTA MEDAN		25.00	1.32	24.00	5.00	0.70	10.00	1.36	27.17	0.00	94.55

Berdasarkan tabel diatas, dapat terlihat bahwa konsumsi pangan di kecamatan Medan Perjuangan sudah cukup bervariasi dari karbohidrat, alternative karbohidrat, pprotein hewani dan nabati, minyak serta sayur dan buah – buahan. Meskipun demikian, dari tabel terlihat beberapa sumber pangan memiliki skor yang sama hampir di seluruh kecamatan khususnya pada sumber pangan karbohidrat, protein dan

lemak. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk mengkonsumsi sumber pangan yang bervariasi masih rendah sehingga diperlukan sosialisasi yang merata di seluruh kecamatan mengenai pentingnya konsumsi makanan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman.

4.7. Sasaran Pola Konsumsi Pangan Harapan Kota Medan

Menggunakan pendekatan sampai pada tahun 2027 (Tabel 20), perkembangan pencapaian skor PPH per tahun diperkirakan kurang lebih 1,5 poin sehingga di tahun 2027 skor PPH masyarakat Kota Medan dapat mencapai skor ideal 100.

Tabel 20. Trend Pencapaian Skor PPH Konsumsi Rumah Tangga Kota Medan

No	Kelompok Pangan	Tahun ideal	Skor Pola Pangan Harapan					
		2027	2022	2023	2024	2025	2026	2027
1	Padi-padian	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0
2	Umbi-umbian	2.5	1.3	1.5	1.8	2.0	2.3	2.5
3	Pangan Hewani	24.0	24.0	24.0	24.0	24.0	24.0	24.0
4	Minyak dan Lemak	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
5	Buah/Biji Berminyak	1.0	0.7	0.7	0.8	0.9	0.9	1.0
6	Kacang-kacangan	10.0	9.9	9.9	9.9	9.9	10.0	10.0
7	Gula	2.5	1.3	1.5	1.8	2.0	2.3	2.5
8	Sayur dan Buah	30.0	25.9	26.7	27.5	28.3	29.2	30.0
9	Lain-lain	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Skor PPH	100.0	92.9	94.4	95.8	97.2	98.6	100.0

Skor ideal 100 bisa dicapai apabila adanya perubahan komposisi pangan yang dikonsumsi masyarakat mengikuti perkembangan skor masing-masing kelompok pangan seperti terurai dalam Tabel 21 antara lain dengan peningkatan konsumsi umbi-umbian, peningkatan konsumsi buah/biji berminyak, peningkatan konsumsi gula dan peningkatan konsumsi sayur dan buah. Skor masing-masing kelompok pangan bisa tercapai apabila kontribusi energi dari kelompok pangan mengikuti sebagaimana ditunjukkan dalam tabel 18. Kelompok padi-padian menurun kontribusinya dari tahun

ke tahun, kontribusi umbi-umbian mengalami peningkatan, kontribusi energi dari kelompok pangan minyak dan lemak juga menurun, sedangkan kontribusi dari buah/biji berminyak, gula, sayur dan buah juga meningkat kontribusi energinya.

Berdasarkan tabel diatas, sumber pangan yang perlu ditingkatkan konsumsinya untuk mencapai target 2027 adalah umbi-umbian, buah/biji berminyak, gula serta sayur dan buah. Dalam upaya peningkatan produksi dan ketersediaan pangan khususnya umbi-umbian, hal yang dapat dilakukan adalah mengoptimalkan potensi sumberdaya alam yang terdapat di Sumatera Utara. Terkait dengan penyediaan pangan dan perwujudan ketahanan pangan, maka pengelolaan lahan dan air merupakan sumberdaya alam utama yang perlu dioptimalkan untuk menghasilkan pangan. Potensi lahan pertanian yang tersebar di seluruh kabupaten/kota dan masih dapat dimanfaatkan sebagai sumber produksi pangan daerah, dan menunjang pangan nasional. Dukungan infrastruktur sumberdaya air dalam penguatan strategi ketahanan pangan wilayah, dapat ditempuh dengan langkah- langkah: pengembangan jaringan irigasi, pengelolaan jaringan irigasi dan optimasi lahan – lahan marginal. Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan yang mempunyai tugas melaksanakan pengkajian, pengembangan dan koordinasi di bidang pemantapan ketahanan pangan, memiliki potensi dan peluang untuk mendorong pemantapan ketersediaan pangan, yaitu berperan pada (a) peningkatan koordinasi dalam perumusan kebijakan produksi, ketersediaan dan penanganan kerawanan pangan, (b) penyempurnaan sistem pemantauan produksi pangan dan ketersediaan pangan untuk mengantisipasi rawan pangan, (c) mengembangkan program kemandirian pangan pada desa rawan pangan serta (d) pengembangan cadangan pangan pemerintah dan masyarakat (Sirajuddin dkk., 2018)

Mengingat fungsi distribusi pangan dilaksanakan oleh pelaku distribusi dalam melakukan perdagangan dan jasa pemasaran, maka peran pemerintah adalah memberikan fasilitasi dalam kebijakan yang mendukung ketersediaan sarana/prasarana distribusi yang mudah dan murah, serta pengaturan pola produksi di masing-masing daerah, sehingga proses kelancaran distribusi pangan dari produsen ke pasar dan konsumen terselenggara secara teratur, adil dan bertanggung jawab. Peran pemerintah menyempurnakan sistem standarisasi dan mutu komoditas pangan, serta melaksanakan perangkat kebijakan yang mampu memberikan insentif dan lingkungan yang kondusif bagi pelaku pasar dapat meningkatkan potensi dan peluang pengembangan usaha distribusi pangan yang dapat menjamin stabilitas pasokan pangan di seluruh wilayah dari waktu ke waktu.

Tabel 21. Kontribusi Energi menurut Kelompok Pangan (%)

No	Kelompok Pangan	Kontribusi Energi Menurut Kelompok Pangan (%)						
		2027	2022	2023	2024	2025	2026	2027
1	Padi-padian	50.0	53.1	52.5	51.9	51.2	50.6	50.0
2	Umbi-umbian	6.0	2.5	3.2	3.9	4.6	5.3	6.0
3	Pangan Hewani	12.0	12.9	12.8	12.6	12.4	12.2	12.0
4	Minyak dan Lemak	10.0	14.8	13.9	12.9	11.9	11.0	10.0
5	Buah/Biji Berminyak	3.0	1.3	1.7	2.0	2.3	2.7	3.0
6	Kacang-kacangan	5.0	4.9	4.9	5.0	5.0	5.0	5.0
7	Gula	5.0	2.6	3.1	3.6	4.0	4.5	5.0
8	Sayur dan Buah	6.0	5.2	5.3	5.5	5.7	5.8	6.0
9	Lain-lain	3.0	0.2	0.7	1.3	1.9	2.4	3.0
Angka Kecukupan Gizi (Kkal/Kap/Hari)		100.0	97.6	98.0	98.5	99.0	99.5	100.0

Tabel 22. Rata-rata Konsumsi Energi menurut Kelompok Pangan (Kkal/kapita/hari)

No	Kelompok Pangan	Rata-Rata Konsumsi Energi Menurut Kelompok Pangan (Kkal/Kapita/Hari)						
		2027	2022	2023	2024	2025	2026	2027
1	Padi-padian	1,000	1,115	1,092	1,069	1,046	1,023	1,000
2	Umbi-umbian	120	53	66	80	93	107	120
3	Pangan Hewani	240	272	265	259	253	246	240
4	Minyak dan Lemak	200	312	289	267	245	222	200
5	Buah/Biji Berminyak	60	28	34	41	47	54	60
6	Kacang-kacangan	100	103	103	102	101	101	100
7	Gula	100	55	64	73	82	91	100
8	Sayur dan Buah	120	109	111	113	115	118	120
9	Lain-lain	60	3	15	26	37	49	60
Angka Kecukupan Energi (Kkal/Kap/Hari)		2,000	2,049	2,039	2,029	2,019	2,010	2,000

Dalam pencapaian skor PPH ideal Kota Medan pada tahun 2027 maka diterjemahkan dalam rata-rata konsumsi energi menurut kelompok pangan setiap tahun yang lebih mudah dalam aplikasinya. Melalui penurunan konsumsi energi dari bahan pangan padi-padian; bahan pangan hewani; bahan pangan minyak dan lemak serta peningkatan konsumsi bahan pangan umbi-umbian; buah/biji berminyak; gula; sayur

dan buah serta jenis pangan lainnya akan tercapai kenaikan skor PPH setiap tahun menuju skor PPH ideal tahun 2027.

4.8 Proyeksi Konsumsi Pangan Penduduk per Kapita per Hari

Secara global Tabel 23 menginformasikan proyeksi konsumsi dalam kkal per kapita per hari untuk menjadi target konsumsi masyarakat Kota Medan menurut jenis pangan. Beras giling yang sampai saat ini masih menjadi penyumbang energi terbesar dalam konsumsi masyarakat Indonesia umumnya dan masyarakat Kota Medan khususnya harus dikurangi secara bertahap mulai dari posisi tahun 2022 sebesar 1114,8 kkal menjadi 1032 kkal tahun 2023, menurun menjadi 1010 tahun 2024 dan pada akhirnya di tahun 2027 menjadi 967 kkal/kapita/hari.

Proyeksi konsumsi beras giling perlu diadvokasi kepada masyarakat konsumen dengan tepat mengingat kebiasaan masyarakat yang masih kesulitan dalam mengubah ketergantungan terhadap beras sebagai bahan makanan pokok yang utama. Konsumsi terigu walaupun menyumbang konsumsi dalam jumlah yang kecil juga perlu dibatasi mengingat kebiasaan masyarakat yang banyak menggunakan terigu dalam konsumsi sehari-hari berupa konsumsi mi atau juga konsumsi roti/kue yang bahan dasarnya menggunakan terigu.

Kelompok bahan pangan umbi-umbian sudah selayaknya mendapat porsi dalam makanan sehari-hari masyarakat antara lain dengan penambahan jumlah konsumsi ketela pohon, ubi jalar dan kentang. Pendekatan pemanfaatan umbi-umbian ini harus didukung dengan edukasi akan sumbangan gizi yang diberikan sebagai sumber energi yang sama dibanding konsumsi beras, sehingga secara perlahan akan mengubah ketergantungan masyarakat akan beras.

Konsumsi kelompok bahan pangan hewani berupa bahan pangan daging ruminansia, daging unggas, telur dan ikan perlu dipertahankan keberagaman

konsumsinya dan jumlah yang diasup agar dapat memenuhi proyeksi sumbangan energy dari tahun ke tahun diharapkan menurun sedikit dari kondisi tahun 2022.

Tabel 23. Proyeksi Konsumsi per Kapita per Hari

Kelompok/Jenis Pangan	Konsumsi Aktual Tahun 2022	Kontribusi Aktual (%)	Kontribusi Harapan (%)	Proyeksi Konsumsi (kkal/kapita/hari)				
				Tahun 2023	Tahun 2024	Tahun 2025	Tahun 2026	Tahun 2027
Total Pangan	2048.6			2038.9	2029.2	2019.5	2009.7	2000.0
1. Padi-padian	1114.8	100.0	100.0	1,092	1,069	1,046	1,023	1,000
Beras giling	1053.7	94.5	94.5	1,032	1,010	989	967	945
Jagung Pipilan	7.9	0.7	0.7	8	8	7	7	7
Tepung Terigu	53.2	4.8	4.8	52	51	50	49	48
Padi-padian Lainnya	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
2. Umbi-umbian	52.7	100.0	100.0	66	80	93	107	120
Ketela Pohon	23.0	43.7	43.7	29	35	41	47	52
Ubi Jalar	13.2	25.0	25.0	17	20	23	27	30
Sagu	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
Kentang	16.5	31.3	31.3	21	25	29	33	38
Umbi-umbian lainnya	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
3. Pangan Hewani	271.7	100.0	100.0	265	259	253	246	240
Daging Ruminansia	12.9	4.7	4.7	13	12	12	12	11
Daging Unggas	91.9	33.8	33.8	90	88	85	83	81
Telur	53.8	19.8	19.8	53	51	50	49	48
Susu	2.4	0.9	0.9	2	2	2	2	2
Ikan	110.8	40.8	40.8	108	106	103	100	98
4. Minyak dan Lemak	311.5	100.0	100.0	289	267	245	222	200
Minyak Kelapa	30.7	9.8	9.8	28	26	24	22	20
Minyak Sawit	280.8	90.1	90.1	261	241	220	200	180
Lemak	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
Minyak Lain	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0

5. Buah/Biji Berminyak	27.9	100.0	100.0	34	41	47	54	60
Kelapa	26.3	94.0	94.0	32	38	44	50	56
Kemiri	1.7	6.0	6.0	2	2	3	3	4
Biji Jambu Mete	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
Melinjo	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
6. Kacang-kacangan	103.5	100.0	100.0	103	102	101	101	100
Kacang Tanah	13.9	13.4	13.4	14	14	14	14	13
Kacang Kedelai	81.4	78.7	78.7	81	80	80	79	79
Kacang Hijau	5.1	4.9	4.9	5	5	5	5	5
Kacang Merah	3.1	3.0	3.0	3	3	3	3	3
7. Gula	54.6	100.0	100.0	64	73	82	91	100
Gula Pasir	51.4	94.1	94.1	60	68	77	86	94
Gula Aren	3.2	5.9	5.9	4	4	5	5	6
Gula Kelapa	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
8. Sayur dan Buah	108.6	100.0	100.0	111	113	115	118	120
Sayur-Sayuran	70.3	64.7	64.7	72	73	75	76	78
Buah-Buahan	38.4	35.3	35.3	39	40	41	42	42
9. Lain-Lain	3.2	100.0	100.0	14.6	25.9	37.3	48.6	60.0
Minuman	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
Bumbu	0.4	12.9	12.9	2	3	5	6	8
Lainnya	2.8	87.1	87.1	13	23	32	42	52

Kelompok bahan pangan buah/biji berminyak perlu ditingkatkan konsumsinya agar dapat menyumbang energi dua kali lipat dari konsumsi masyarakat pada tahun 2022 ini yaitu dari 27,9 kkal/kapita/hari menjadi 54 kkal/kapita/hari pada tahun 2027.

Kelompok pangan kacang-kacangan yang terdiri dari kacang tanah, kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah yang sudah dikonsumsi masyarakat pada tahun 2022 ini dapat dipertahankan jumlah konsumsinya agar target proyeksi konsumsi setiap tahun dapat terpenuhi dengan baik.

Konsumsi gula dan sayur/buah juga perlu ditingkatkan konsumsinya per tahun secara bertahap sehingga gula dapat menyumbang energi seperti yang diproyeksikan

sedangkan sayuran/buah walau pun memberikan sumbangan energi yang kecil tetapi juga menjadi penyumbang serat yang diperlukan untuk kesehatan tubuh sebagai sumber vitamin dan mineral.

4.9 Proyeksi Konsumsi Pangan Penduduk per kapita per tahun

Secara operasional dalam pemenuhan target skor ideal PPH tahun 2027 melalui proyeksi konsumsi energi per kapita per hari yang sudah dijelaskan dalam tabel sebelumnya, maka proyeksi konsumsi dalam ton per tahun seperti pada Tabel 24 lebih memudahkan dinas terkait dengan produksi dan konsumsi masyarakat membuat sasaran strategis. Proyeksi konsumsi tahunan ini dapat terealisasi apabila didukung oleh perilaku masyarakat yang semakin sadar akan makanan beragam dan bergizi dalam jumlah yang dibutuhkan.

Pengaturan pola konsumsi harus menjadi suatu perilaku gizi yang diharapkan dapat mengubah alokasi anggaran konsumsi secara berimbang untuk pengadaan semua kelompok pangan. Perilaku dimaksud tidak saja pada banyaknya yang dikonsumsi tetapi juga keberagaman menurut kelompok pangan.

Tabel 24. Proyeksi Konsumsi dalam Ton per Tahun

Kelompok/Jenis Pangan	Konsumsi	Proyeksi Konsumsi (Ton/Tahun)				
	Aktual Tahun 2022	Tahun 2023	Tahun 2024	Tahun 2025	Tahun 2026	Tahun 2027
Total Pangan						
1. Padi-padian						
Beras giling	262911.2	259528.6	256076.2	252553.0	248958.2	245290.8
Jagung Pipilan	2224.2	2195.5	2166.3	2136.5	2106.1	2075.1
Tepung Terigu	13091.3	12922.8	12750.9	12575.5	12396.5	12213.9
Padi-padian Lainnya	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2. Umbi-umbian						
Ketela Pohon	18891.5	23895.8	28978.0	34139.0	39379.7	44701.1
Ubi Jalar	11211.9	14181.9	17198.1	20261.1	23371.5	26529.6
Sagu	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Kentang	21026.2	26595.9	32252.4	37996.5	43829.4	49752.1
Umbi-umbian lainnya	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3. Pangan Hewani						
Daging Ruminansia	5593.2	5505.9	5416.8	5326.0	5233.4	5139.1
Daging Unggas	47114.5	46379.0	45628.9	44864.0	44084.2	43289.3
Telur	33131.5	32614.2	32086.7	31548.9	31000.5	30441.5
Susu	3471.5	3417.3	3362.0	3305.6	3248.2	3189.6
Ikan	110075.4	108356.9	106604.3	104817.4	102995.5	101138.3
4. Minyak dan Lemak						
Minyak Kelapa	3164.7	2961.3	2754.6	2544.3	2330.6	2113.3
Minyak Sawit	27961.2	26164.3	24337.3	22479.8	20591.4	18671.8
Lemak	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Minyak Lain	7.6	7.1	6.6	6.1	5.6	5.1

5. Buah/Biji Berminyak						
Kelapa	65424.7	81088.4	96995.5	113148.9	129551.5	146206.1
Kemiri	236.6	293.2	350.8	409.2	468.5	528.7
Biji Jambu Mete	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Melinjo	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6. Kacang-kacangan						
Kacang Tanah	2757.9	2760.9	2763.8	2766.6	2769.2	2771.7
Kacang Kedelai	22090.0	22114.1	22137.3	22159.5	22180.7	22200.8
Kacang Hijau	1318.8	1320.2	1321.6	1323.0	1324.2	1325.4
Kacang Merah	885.4	886.4	887.3	888.2	889.0	889.8
7. Gula						
Gula Pasir	12676.6	14902.4	17162.7	19457.8	21788.0	24153.9
Gula Aren	785.2	923.1	1063.1	1205.2	1349.6	1496.1
Gula Kelapa	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8. Sayur dan Buah						
Sayur-Sayuran	246898.5	254063.5	261326.3	268688.0	276149.7	283712.5
Buah-Buahan	46405.9	47752.6	49117.6	50501.3	51903.8	53325.2
9. Lain-Lain						
Minuman	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Bumbu	102.8	472.6	848.2	1229.7	1617.2	2010.7
Lainnya	838.2	3851.9	6913.2	10022.7	13180.8	16388.2

4.10 Proyeksi Penyediaan

Perencanaan atau proyeksi konsumsi pangan adalah penyajian sasaran konsumsi pangan penduduk (ton/tahun) dari tahun ke tahun untuk mencapai sasaran PPH ideal 100 pada tahun 2023. Adapun sasaran konsumsi pangan disajikan pada tabel 25 dan 26 hingga periode akhir RPJMD Kota Medan yaitu tahun 2032. Sasaran konsumsi ini harus dapat dipenuhi untuk dapat menjamin kebutuhan gizi penduduk Kota Medan.

Berdasarkan Tabel 26 di bawah ini, konsumsi padi – padian, pangan hewani, serta minyak dan lemak harus dikurangi setiap tahunnya. Pada tahun 2023 ditargetkan konsumsi beras sebanyak 304,209 ton/tahun. Konsumsi makanan yang digoreng juga harus diturunkan karena sudah berlebih. Konsumsi minyak goreng sawit ditargetkan menurun dari 32,458 ton/tahun pada tahun 2022 menjadi 30,372 ton/tahun 2023. Konsumsi pangan nabati, kacang-kacangan, umbi-umbian, gula serta buah dan sayur harus ditingkatkan setiap tahunnya. Konsumsi kacang kedelai ditingkatkan meningkat menjadi 26,603 ton/tahun pada tahun 2023. Konsumsi sayur dan buah juga ditargetkan meningkat dari 284,445 ton/tahun pada tahun 2022 menjadi 292,699 ton/tahun pada tahun 2023.

Pemenuhan proyeksi konsumsi masyarakat menuju skor PPH ideal harus didukung oleh ketersediaan jenis pangan di pasaran sebagaimana dipaparkan dalam Tabel 25.

Tabel 25. Proyeksi Penyediaan Jenis Pangan dalam Ton per Tahun

Kelompok/Jenis Pangan	Penyediaan Aktual Tahun 2022	Proyeksi Penyediaan (Ton/Tahun)									
		Tahun 2023	Tahun 2024	Tahun 2025	Tahun 2026	Tahun 2027	Tahun 2028	Tahun 2029	Tahun 2030	Tahun 2031	Tahun 2032
1. Padi-padian											
Beras giling	300470.0	299723.9	298947.3	298139.8	297300.8	296430.0	295526.8	294590.9	293621.7	292618.9	291581.9
Jagung Pipilan	2541.9	2535.6	2529.0	2522.2	2515.1	2507.7	2500.1	2492.2	2484.0	2475.5	2466.7
Tepung Terigu	14961.4	14924.3	14885.6	14845.4	14803.6	14760.3	14715.3	14668.7	14620.4	14570.5	14518.9
Padi-padian Lainnya	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2. Umbi-umbian											
Ketela Pohon	21590.3	24535.2	27525.3	30561.1	33643.1	36771.9	39948.0	43172.1	46444.5	49766.0	53137.1
Ubi Jalar	12813.6	14561.4	16336.0	18137.7	19966.8	21823.7	23708.7	25622.1	27564.3	29535.6	31536.3
Sagu	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Kentang	24029.9	27307.6	30635.5	34014.3	37444.5	40926.9	44461.9	48050.2	51692.5	55389.3	59141.3
Umbi-umbian lainnya	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3. Pangan Hewani											
Daging Ruminansia	6392.2	6367.5	6342.1	6315.9	6288.8	6261.0	6232.3	6202.7	6172.3	6141.0	6108.9
Daging Unggas	53845.2	53637.6	53423.3	53202.3	52974.5	52739.7	52498.0	52249.1	51993.0	51729.6	51458.8
Telur	37864.5	37718.5	37567.9	37412.5	37252.2	37087.2	36917.2	36742.1	36562.1	36376.8	36186.4
Susu	3967.4	3952.1	3936.3	3920.0	3903.2	3885.9	3868.1	3849.8	3830.9	3811.5	3791.6
Ikan	125800.4	125315.3	124814.7	124298.4	123766.1	123217.7	122652.8	122071.4	121473.1	120857.7	120225.0

4. Minyak dan Lemak											
Minyak Kelapa	3616.8	3514.9	3411.1	3305.5	3198.0	3088.6	2977.3	2864.0	2748.7	2631.4	2512.1
Minyak Sawit	31955.7	31055.1	30138.3	29205.1	28255.3	27288.6	26304.9	25304.0	24285.6	23249.5	22195.5
Lemak	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Minyak Lain	8.7	8.5	8.2	8.0	7.7	7.5	7.2	6.9	6.6	6.4	6.1
5. Buah/Biji Berminyak											
Kelapa	74771.0	84017.1	93404.5	102935.1	112610.4	122432.1	132402.0	142521.8	152793.2	163218.0	173798.0
Kemiri	270.4	303.8	337.8	372.3	407.2	442.8	478.8	515.4	552.6	590.3	628.5
Biji Jambu Mete	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Melinjo	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6. Kacang-kacangan											
Kacang Tanah	3151.9	3166.1	3180.3	3194.5	3208.8	3223.0	3237.3	3251.7	3266.0	3280.4	3294.8
Kacang Kedelai	25245.7	25359.2	25473.0	25586.9	25701.1	25815.5	25930.1	26044.9	26159.9	26275.1	26390.5
Kacang Hijau	1507.2	1514.0	1520.8	1527.6	1534.4	1541.2	1548.1	1554.9	1561.8	1568.7	1575.6
Kacang Merah	1011.9	1016.4	1021.0	1025.6	1030.1	1034.7	1039.3	1043.9	1048.5	1053.1	1057.8
7. Gula											
Gula Pasir	14487.5	15816.7	17165.9	18535.5	19925.7	21336.6	22768.7	24222.0	25696.8	27193.5	28712.2
Gula Aren	897.4	979.7	1063.3	1148.1	1234.2	1321.6	1410.3	1500.3	1591.7	1684.4	1778.5
Gula Kelapa	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8. Sayur dan Buah											
Sayur-Sayuran	282169.7	287378.6	292652.1	297991.1	303396.1	308867.9	314407.3	320014.9	325691.4	331437.7	337254.5
Buah-Buahan	53035.3	54014.3	55005.5	56009.0	57024.9	58053.3	59094.5	60148.4	61215.4	62295.4	63388.7
9. Lain-Lain											
Minuman	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Bumbu	117.5	329.3	544.4	762.9	984.8	1210.1	1439.0	1671.4	1907.3	2146.9	2390.2
Lainnya	957.9	2683.8	4437.0	6217.6	8026.2	9862.9	11728.1	13622.2	15545.5	17498.3	19481.0

4.11 Proyeksi Produksi dalam Ton per Tahun

Tabel 26. Proyeksi Produksi dalam Ton per Tahun

Kelompok/Jenis Pangan	Produksi berdasarkan konsumsi Aktual Tahun 2022	Proyeksi Produksi (Ton/Tahun)				
		Tahun 2023	Tahun 2024	Tahun 2025	Tahun 2026	Tahun 2027
1. Padi-padian						
Padi	308,174.3	304,209.4	300,162.6	296,032.9	291,819.2	287,520.4
Jagung Basah	2,541.9	2,509.2	2,475.8	2,441.7	2,407.0	2,371.5
Tepung Terigu	14,961.4	14,768.9	14,572.5	14,372.0	14,167.4	13,958.7
Padi-padian Lainnya	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2. Umbi-umbian						
Ketela Pohon	25,400.4	32,128.9	38,962.1	45,901.2	52,947.6	60,102.4
Ubi Jalar	14,560.9	18,418.1	22,335.3	26,313.2	30,352.5	34,454.1
Sagu	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Kentang	25,313.3	32,018.7	38,828.5	45,743.8	52,766.0	59,896.3
Umbi-umbian lainnya	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3. Pangan Hewani						
Daging Ruminansia	6,509.0	6,407.4	6,303.8	6,198.1	6,090.4	5,980.5
Daging Unggas	56,679.2	55,794.3	54,891.9	53,971.7	53,033.6	52,077.4
Telur	50,486.1	49,697.9	48,894.1	48,074.5	47,238.9	46,387.1
Susu	4,706.3	4,632.8	4,557.9	4,481.5	4,403.6	4,324.2
Ikan	129,691.2	127,666.4	125,601.6	123,496.2	121,349.6	119,161.5
4. Minyak dan Lemak						
Minyak Kelapa	25,457.8	23,821.8	22,158.3	20,467.1	18,747.8	17,000.1
Minyak Sawit	32,458.8	30,372.9	28,252.0	26,095.7	23,903.6	21,675.2
Lemak	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Minyak Lain	8.7	8.2	7.6	7.0	6.4	5.8
5. Buah/Biji Berminyak						
Kelapa	145,371.1	180,175.3	215,520.3	251,412.5	287,858.4	324,864.4
Kemiri	270.4	335.1	400.9	467.6	535.4	604.3
Biji Jambu Mete	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Melijo	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6. Kacang-kacangan						
Kacang Tanah	3,644.2	3,648.2	3,652.0	3,655.7	3,659.2	3,662.5
Kacang Kedelai	26,574.4	26,603.5	26,631.4	26,658.1	26,683.5	26,707.7
Kacang Hijau	1,620.7	1,622.4	1,624.1	1,625.8	1,627.3	1,628.8
Kacang Merah	1,011.9	1,013.0	1,014.0	1,015.1	1,016.0	1,016.9
7. Gula						
Gula Pasir	14,635.2	17,205.0	19,814.5	22,464.1	25,154.4	27,885.8
Gula Merah	897.4	1,054.9	1,214.9	1,377.4	1,542.4	1,709.8
8. Sayur dan Buah						
Sayur-Sayuran	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Buah-Buahan	284,445.3	292,699.9	301,067.2	309,548.4	318,144.8	326,857.8
9. Lain-Lain						
Minuman	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Bumbu	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Lainnya	117.5	540.1	969.4	1,405.4	1,848.2	2,298.0

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Skor pola pangan harapan masyarakat Kota Medan sebesar 92,9 menggambarkan kuantitas dan kualitas yang semakin membaik. Bahan pangan yang dikonsumsi dalam jumlah yang berlebih dari tertinggi sampai terendah yaitu minyak/lemak; protein hewani dan beras. Sedangkan kelompok pangan yang dikonsumsi masih kurang yaitu sayuran/buah; gula; umbi-umbian; buah/biji berminyak; dan kacang-kacangan. Dibandingkan dengan SPM untuk PPH ≥ 90 , ditemukan proporsi 10,3% rumah tangga yang belum memenuhinya.
2. Gambaran pola konsumsi masyarakat yang memberikan sumbangan energi lebih dari 5% dari kebutuhan energi per hari terdiri atas beras sebagai sumber karbohidrat; ikan/daging unggas/telur sebagai pangan hewani; kacang tanah/kacang kedelai sebagai sumber protein nabati; minyak sawit/minyak kelapa/kelapa sebagai sumber lemak; serta sayuran dan buah-buahan.
3. Tingkat konsumsi energi masyarakat Kota Medan dikategorikan sangat rawan pangan ada 11% (konsumsi kurang dari 70% AKE) dan rawan pangan sejumlah 31% (70-89,9% AKE). Tingkat konsumsi protein sejumlah 56% dikategorikan baik terhubung konsumsi sudah lebih dari 100% angka kecukupan protein (AKP). Rumah tangga dengan konsumsi defisit (kurang dari 70% AKP) sejumlah 8% dan 9% rumah tangga lainnya dengan asupan kurang.
4. Rincian konsumsi energi dan protein menurut masing-masing kecamatan, ditemukan 9 kecamatan dengan dengan konsumsi energi melebihi dari 2100 kalori/kapita/hari dan 3 kecamatan dengan konsumsi protein di bawah 57 gram/kapita/hari.

5.2 Saran

1. Hasil survei konsumsi pangan Kota Medan pada tahun 2022 yang terefleksi dari capaian skor PPH, besarnya pemenuhan AKE dan AKP, mengarahkan OPD terkait dengan konsumsi masyarakat fokus pada praktik konsumsi rumah tangga berbasis B2SA atau menggunakan perilaku gizi seimbang mengingat

keragaman konsumsi yang belum baik dan adanya konsumsi rumah tangga yang berlebih pada kelompok bahan pangan tertentu dan kekurangan pada kelompok pangan lainnya.

2. Untuk memenuhi skor pola pangan ideal 100, pendekatan konsumsi masyarakat dapat menggunakan tren proyeksi, tren sasaran sampai 2027 sebagaimana yang sudah dituliskan dalam laporan ini, dengan peningkatan pencapaian secara bertahap setiap tahun walaupun dalam skala yang kecil akan sangat berdampak pada kualitas konsumsi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin B, N A Achsani, D Martianto, L K Sari, A H Firdaus. 2018. *Modeling the Future of Indonesian Food Consumption: Final Report*. Research Report submitted to the National Development Planning Agency (Bappenas), World Food Programme (WFP) and Food and Agricultural Organization of the United Nations (FAO. Jakarta.
- Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. 2015. Panduan Penghitungan Pola Harapan (PPH)
- Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. 2019. Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan.
- Badan Pusat Statistik Kota Medan. Kota Medan dalam Angka 2020. Katalog: 1102002.1275
- Badan Pusat Statistik Kota Medan. Kota Medan dalam Angka 2022. Katalog: 1102001.1275
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara. 2021. Berita Resmi Statistik
- Badan Pusat Statistik. Pengeluaran untuk Konsumsi Penduduk Indonesia, Berdasarkan Hasil Susenas Maret 2021. Katalog 3201004. Buku 1
- Berita Negara Republik Indonesia. No. 956, 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 Tahun 2019 tentang
- Depkes RI. 2014. Pedoman Umum Gizi Seimbang. Jakarta.
- Devi Trisna Ramadhani, Listyani Hidayati. 2017. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. Seminar Nasional Gizi 2017 Program Studi Ilmu Gizi UMS.

Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan. 2019. Rencana Strategis Perangkat Daerah Tahun 2018-2023.

lin Siti Njunaidah. 2017. Tingkat Konsumsi Ikan di Indonesia: Ironi di Negeri Bahari. Jurnal Penyuluhan Perikanan dan Kelautan 11.

Kemenkes RI. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Edisi Tahun 2018. Survei Konsumsi Pangan.

Kementerian Kesehatan RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang.

Laporan Tahunan Kementerian Pertanian Tahun 2016. Kementerian Pertanian 2016

LIPI. 2012. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X Tahun 2012.

Pedoman Analisis Konsumsi Pangan Mandiri di Wilayah P2KP.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2016. Situasi Gizi. ISSN 2442-7659

Pusat Kebijakan Perdagangan dalam Negeri Badan Pengkajian dan Pengembangan Kebijakan Perdagangan Kementerian Perdagangan., 2013. Laporan Akhir Analisis Dinamika Konsumsi Pangan Masyarakat Indonesia.

Siswanto, et al. 2014. Buku Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Studi Diet Total Indonesia 2014. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Soon JM, and Tee ES. 2014. Changing trend in dietary pattern and implication to food and nutrition security in association of south east Asian nations (ASEAN). International Journal of Nutrition and Food Science. 3(4): 259-269.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Survei Konsumsi Pangan

KUESIONER

SURVEI DATA BASE KONSUMSI PANGAN

TINGKAT KOTA MEDAN

TAHUN 2022



DINAS KETAHANAN PANGAN

KOTA MEDAN

No.Kode Ruta				
-----------------	--	--	--	--

I. IDENTITAS RESPONDEN

1	Provinsi	SUMATERA UTARA
2	Kota	Medan
3	Kecamatan	
4	Kelurahan	
5	Klasifikasi Kelurahan	Perkotaan
6	RT/RW/Dusun	
7	Nama Responden	
8	Nomor Kode Responden	
9	Penghasilan Kepala Keluarga per bulan	Rp.
10	Penghasilan Keluarga per bulan	Rp.
11	Perkiraan pengeluaran RT per bulan untuk konsumsi pangan	RP.

Keterangan:

1. Rumah Tangga terdiri dari Nuclear Family (Bapak/Ibu/Anak) yang tinggal bersama dan makan dari satu dapur
2. Rumah Tangga dipilih secara kluster dengan pusat Kantor Desa
3. Nomor sampel terdiri dari nomor kecamatan diikuti nomor rumah tangga sesuai urutan RT yang diwawancara. Contoh **0101**; **0102**; dst
4. Penghasilan keluarga adalah keseluruhan penghasilan anggota keluarga

No.Kode Ruta				
-----------------	--	--	--	--

II. DAFTAR ANGGOTA RUMAH TANGGA

No	Nama ART	Hubungan dengan KK 1.KK 2.Isteri/Suami 3.Anak 4.Lainnya	Tanggal Lahir	Jenis Kelamin 1.Laki-laki 2.Perempuan	Pekerjaan 1.PNS/ABRI 2. Peg.Swasta 3.Wiraswasta 4.Tani/nelayan 5.Buruh 6. IRT 7. Tdk bekerja
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Anggota RT:

Anggota yang tinggal serumah dan ikut makan makanan yang disediakan RT

No.Kode Ruta				
-----------------	--	--	--	--

III. KONSUMSI PANGAN RUMAH TANGGA

Tanggal Survey : _____ Hari I / II *)

Waktu Maka n	Nama Masakan	Bahan Makanan			Jlh yg makan	Asal Masakan 1.Beli 2.Diolah RT	Ket
		Jenis Bahan Pangan	Banyaknya				
			URT	Gr			

*) CORET YANG TIDAK PERLU

Keterangan: Jika makanan dibeli, sebutkan jenis makanannya; Jika makanan dimasak sendiri uraikan jenis – jenis bahan pangannya.

No.Kode				
Ruta				

III. KONSUMSI PANGAN RUMAH TANGGA

Tanggal Survey : _____ Hari I / II *)

Waktu Maka n	Nama Masakan	Bahan Makanan			Jlh yg makan	Asal Masakan 1.Beli 2.Diolah RT	Ket
		Jenis Bahan Pangan	Banyaknya				
			URT	Gr			

***) CORET YANG TIDAK PERLU**

Keterangan: Jika makanan dibeli, sebutkan jenis makanannya; Jika makanan dimasak sendiri uraikan jenis – jenis bahan pangannya.

No.Kode Ruta				
-----------------	--	--	--	--

IV. REKAPAN BAHAN KONSUMSI RT

No.	Jenis Bahan Pangan	Konsumsi Rumah Tangga (Gram)		Total (Gram)	Ket
		Hari I	Hari II		

No.Kode Ruta				
-----------------	--	--	--	--

V. PENGELUARAN RT/BULAN

No.Kode RT _____

No.	Jenis Bahan Pangan	Jumlah Konsumsi (Gr/Kg)	Nilai Rupiah	Keterangan
1.	Beras			
2.	Jagung			
3.	Ubi kayu			
4.	Ubi jalar			
5.	Ubi talas			
6.	Kacang tanah			
7.	Kacang kedelai/tempe/tahu			
8.	Bawang merah			
9.	Bawang putih			
10.	Cabe merah			
11.	Cabe rawit			
12.	Cabe hijau			
13.	Telur ayam			
14.	Telur bebek			
15.	Daging sapi			
16.	Daging Ayam .			
17.	Gula - Kopi			
18.	Minyak goreng			
19.	Kelapa			
20.	Ikan basah			
21.	Susu			
22.	Roti/jajanan			
23.	DII			
24.				
	Total Pengeluaran per bulan			

VI. KETERANGAN ENUMERATOR

VI. KETERANGAN ENUMERATOR			
1	Nama Enumerator	:	
2	Tanggal Wawancara	:	
3	Tanda Tangan Enumerator	:	

Lampiran 2. NBM Konsumsi Rumah Tangga di Kota Medan Tahun 2022

		Produksi				Penyediaan				Pemakaian dalam Propinsi					Ketersediaan untuk konsumsi per kapita				
		Production		Perubah-		Propinsi		Penyediaan	National Utilization				Per Capita Consumption Availability						
Jenis Bahan Makanan		(Ton)		an Stok	Impor	Ekspor	Ekspor	Propinsi	(Ton)										
Commodity				Changes	Imports	Supply	Exports	Supply			Diolah untuk		Yang	Bahan			Energi	Protein	Lemak
		Masukan	Keluaran	in Stock		Available		Available	Pakan	Bibit	Manufacture for	Tercecer	Makanan	kg/thn	gr/hari	kal/hari	Proteins	Fats	
		Input	Output			before Export			Feed	Seed	Makanan	Waste	Food	kg/year	gr/day	cal/day	gr/day	gr/day	
											Food	Non Food							
																		</	

		Produksi				Penyediaan				Pemakaian dalam Propinsi				Ketersediaan untuk konsumsi per kapita					
		Production				Propinsi		Penyediaan	National Utilization				Per Capita Consumption Availability						
Jenis Bahan Makanan		(Ton)		Perubah-	Impor	Ekspor	Ekspor	Propinsi	(Ton)								Energi	Protein	Lemak
Commodity				an Stok	Imports	Supply	Exports	Supply									Proteins	Fats	
		Masukan	Keluaran	Changes		Available		Available	Pakan	Bibit	Diolah untuk	Yang	Bahan						
		Input	Output	in Stock		before Export			Feed	Seed	Manufacture for	Tercecer	Makanan	kg/thn	gr/hari	kal/hari	gr/day	gr/day	
											Makanan	Waste	Food	kg/year	gr/day	cal/day	gr/day	gr/day	
											Food	Makanan							
											Non Food								
(1)		(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)
II	MAKANAN BERPATI / STARCHY FOOD																		
1	Ubi Jalar / Sweet potatoes	-	14,560.95	-	-	14,560.95	-	14,560.95	291.22	-	-	-	1,456.09	12,813.64	5.21	14.27	17.85	0.17	0.05
2	Ubi Kayu / Cassava	-	25,400.40	-	-	25,400.40	-	25,400.40	508.01	-	-	-	3,302.05	21,590.34	8.77	24.04	31.46	0.20	0.06
3	Ubi kayu/Gaplek Cassava/Manioc	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Ubi kayu/Tapioka Cassava/Tapioca	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Sagu / Tepung Sagu Sagopith / Sago flour	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
																49.31	0.37	0.11	

		Produksi				Penyediaan			Pemakaian dalam Propinsi					Ketersediaan untuk konsumsi per kapita					
		<i>Production</i>				Propinsi		Penyediaan	<i>National Utilization</i>					<i>Per Capita Consumption Availability</i>					
Jenis Bahan Makanan		(Ton)	Perubah- an Stok	Impor	Ekspor	Ekspor	Propinsi		(Ton)										
<i>Commodity</i>			<i>Changes</i>	<i>Imports</i>	<i>Supply</i>	<i>Exports</i>	<i>Supply</i>												
		Masukan	Keluaran		Available		Available		Pakan	Bibit	Diolah untuk	Yang	Bahan				Energi	Protein	Lemak
		<i>Input</i>	<i>Output</i>	<i>in Stock</i>	<i>before Export</i>				<i>Feed</i>	<i>Seed</i>	<i>Manufacture for</i>	<i>Tercecer</i>	<i>Makanan</i>	<i>kg/thn</i>	<i>gr/hari</i>	<i>kal/hari</i>	<i>Proteins</i>	<i>Fats</i>	
											<i>Makanan</i>	<i>Waste</i>	<i>Food</i>	<i>kg/year</i>	<i>gr/day</i>	<i>cal/day</i>	<i>gr/day</i>	<i>gr/day</i>	
											<i>Food</i>	<i>Non Food</i>							
(1)		(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)
III	GULA / SUGAR																		
1	Gula Pasir / Refined Sugar	-	14,635.16	-	-	14,635.16	-	14,635.16	-	-	-	13.17	146.35	14,487.49	5.89	16.13	58.71	-	-
2	Gula merah Brown sugar	-	897.45	-	-	897.45	-	897.45	-	-	-	0.81	-	897.37	0.36	1.00	3.70 62.41	0.01 0.01	0.03 0.03
IV	BUAH/BIJI BERMINYAK / PULSES NUT & OIL SEEDS																		
1	Kacang Tanah Berkulit / Groundnuts in shell	-	11,987.57	-	-	11,987.57	-	11,987.57	-	-	11,388.19	-	599.38	-	-	-	-	-	-
2	Kacang Tanah Lepas Kulit / Groundnuts in shelled	11,388.19	3,644.22	-	-	3,644.22	-	3,644.22	-	-	310.12	-	182.21	3,151.89	1.28	3.51	15.86	0.89	1.50
3	Kedelai / Soyabeans	-	26,574.39	-	-	26,574.39	-	26,574.39	-	-	-	-	1,328.72	25,245.67	10.26	28.11	107.09	11.36	4.69
4	Kacang Hijau / Greenpeas	-	1,620.65	-	-	1,620.65	-	1,620.65	32.41	-	-	-	81.03	1,507.21	0.61	1.68	5.65	0.34	0.03
5	Kelapa Berkulit / daging / Coconut in husk /Coconut meat	1,710,811.40	410,594.74	-	-	410,594.74	-	410,594.74	-	-	218,107.92	-	14,986.71	177,500.10	72.13	197.61	376.00	3.56	36.34
6	Kelapa Daging / Kopra Coconut meat / Copra	177,500.10	79,875.05	-	-	79,875.05	-	79,875.05	-	-	42,429.62	-	870.64	74,771.03	30.38	83.24	158.39 662.99	1.50 17.64	15.31 57.88

		Produksi			Penyediaan			Pemakaian dalam Propinsi						Ketersediaan untuk konsumsi per kapita					
		Production		Perubah-	Impor	Propinsi	Ekspor	National Utilization						Per Capita Consumption Availability					
Jenis Bahan Makanan		(Ton)		an Stok		Ekspor	Propinsi	(Ton)											
Commodity				Changes	Imports	Supply	Supply			Diolah untuk		Yang	Bahan			Energi	Protein	Lemak	
		Masukan	Keluaran	in Stock		Available	Available	Pakan	Bibit	Manufacture for		Tercecer	Makanan	kg/thn	gr/hari	kal/hari	Proteins	Fats	
		Input	Output			before Export		Feed	Seed	Makanan	Bukan	Waste	Food	kg/year	gr/day	cal/day	gr/day	gr/day	
										Food	Non Food								
(1)		(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)
V	BUAH-BUAHAN / FRUITS																		
13	Lainnya / Others	-	53,462.97	-	-	53,462.97	-	53,462.97	-	-	-	42.77	-	53,035.26	21.55	59.05	18.60	0.22	0.15
																	18.60	0.22	0.15
VI	SAYURAN / VEGETABLES																		
1	Bawang Merah / Shallot	-	2,129.99	-	-	2,129.99	-	2,129.99	-	-	-	-	178.07	2,022.00	0.82	2.25	0.79	0.03	0.01
2	Ketimun / Cucumber	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	300,469.95	122.10	334.52	14.72	0.37	0.37
4	Kacang Panjang / Cow Peas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,590.34	8.77	24.04	6.63	0.66	0.11
5	Kentang / Potatoes	-	25,313.31	-	-	25,313.31	-	25,313.31	-	-	-	12.66	1,270.73	24,029.92	9.76	26.75	13.93	0.47	0.04
7	Tomat / Tomatoes	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37,864.55	15.39	42.16	9.61	0.52	0.20
9	C a b e / Chilli	-	4,560.00	-	-	4,560.00	-	4,560.00	-	-	-	2.28	240.31	4,319.69	1.76	4.81	4.21	0.19	0.10
12	Bawang Daun / Spring Onions	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,151.89	1.28	3.51	0.68	0.04	0.02
13	Kangkung / Swampcabbage	-	1,011.87	-	-	1,011.87	-	1,011.87	-	-	-	-	-	1,011.87	0.41	1.13	0.19	0.02	0.00
14	Lobak / Radish	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,487.49	5.89	16.13	2.54	0.12	0.01
16	Buncis / Greenbeans	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	53,035.26	21.55	59.05	18.07	1.28	0.16
18	Bawang Putih / Garlic	2,962.00	1,849.47	-	-	1,849.47	-	1,849.47	-	-	-	-	131.87	1,717.61	0.70	1.91	1.60	0.08	0.00

		Produksi <i>Production</i> (Ton)		Perubah- an Stok <i>Changes</i> <i>in Stock</i>	Impor <i>Imports</i>	Penyediaan Propinsi Ekspor <i>Supply</i> <i>Available</i>	Ekspor <i>Exports</i>	Penyediaan Propinsi <i>Supply</i> <i>Available</i>	Pemakaian dalam Propinsi <i>National Utilization</i> (Ton)						Ketersediaan untuk konsumsi per kapita <i>Per Capita Consumption Availability</i>					
Jenis Bahan Makanan <i>Commodity</i>		Masukan <i>Input</i>	Keluaran <i>Output</i>						Pakan <i>Feed</i>	Bibit <i>Seed</i>	Diolah untuk <i>Manufacture for</i> Makanan	Bukan Makanan	Yang Tercecer Waste	Bahan Makanan <i>Food</i>	kg/thn <i>kg/year</i>	gr/hari <i>gr/day</i>	Energi kal/hari <i>cal/day</i>	Protein <i>Proteins</i> gr/day	Lemak <i>Fats</i> gr/day	
											Food	Non Food								
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)	
VII	D A G I N G / M E A T																			
1	Daging Sapi / Beef Meat	8,979.88	6,728.63	-	-	6,728.63	-	6,728.63	-	-	-	-	336.43	6,392.20	2.60	7.12	14.73	1.34	1.00	
2	Daging Kerbau / Buffalo Meat	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	Daging Kambing / Meat Goat	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Daging Domba / Mutton Meat	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	Daging Kuda / Horse Meat	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6	Daging Babi / Pork Meat	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7	Daging Ayam Buras / Local Chicken Meat	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8	Daging Ayam Ras / Improved Chicken Meat	97,722.68	56,679.16	-	-	56,679.16	-	56,679.16	-	-	-	-	2,833.96	53,845.20	21.88	59.95	181.04	10.91	14.99	
9	Daging Itik / Duck Meat	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
10	Jeroan Semua Jenis / Offal All Kind	-	12,017.24	-	-	12,017.24	-	12,017.24	-	-	-	-	-	12,017.24	4.88	13.38	16.99 212.76	2.10 14.35	0.86 16.84	

		Produksi		Perubahan Stok		Penyediaan Propinsi		Penyediaan Propinsi		Pemakaian dalam Propinsi				Ketersediaan untuk konsumsi per kapita					
Jenis Bahan Makanan		Production (Ton)		Changes in Stock		Imports Supply Available before Export		Exports Supply Available		National Utilization (Ton)				Per Capita Consumption Availability					
Commodity		Masukan Input		Keluaran Output						Pakan Feed		Bibit Seed		Diolah untuk Manufacture for Makanan Food		Yang Tercecer Waste		Bahan Makanan Food	
														Makanan Non Food					
(1)		(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)
VIII	TELUR / EGGS																		
1	Telur Ayam Buras / Local Hen Eggs	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Telur Ayam Ras / Improved Hen Eggs	-	50,486.06	-	-	50,486.06	-	50,486.06	-	-	-	-	1,034.96	37,864.55	15.39	42.16	57.78	4.65	4.05
3	Telur Itik / Duck Eggs	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57.78	4.65	4.05
IX	SUSU / MILK																		
1	Susu Sapi / Cow Milk	-	4,706.27	-	-	4,706.27	-	4,706.27	470.63	-	-	-	268.26	3,967.39	1.61	4.42	2.69	0.14	0.15
2	Susu impor / Imported milk	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.69	0.14	0.15

[illegible]

Lampiran 3. Daftar Bahan Makanan Penukar

Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat 100 gram, yang setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas adalah: 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat.

Daftar pangan sumber karbohidrat sebagai **penukar** 1 (satu) porsi nasi:

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Bihun	$\frac{1}{2}$ Gelas	50
Biskuit	4 Buah Besar	40
Havermut	5 $\frac{1}{2}$ Sendok Besar	45
Jagung Segar	3 Buah Sedang	125
Kentang	2 Buah Sedang	210
Kentang Hitam	12 Biji	125
Maizena	10 Sendok Makan	50
Makaroni	$\frac{1}{2}$ Gelas	50
Mie Basah	2 Gelas	200
Mie Kering	1 Gelas	50
Nasi Beras Giling putih	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Beras Giling Merah	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Beras Giling Hitam	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Beras $\frac{1}{2}$ Giling	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Ketan Putih	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Roti Putih	3 Iris	70
Roti Warna Coklat	3 Iris	70
Singkong	1 $\frac{1}{2}$ Potong	120
Sukun	3 Potong Sedang	150
Talas	$\frac{1}{2}$ Biji Sedang	125
Tape Beras Ketan	5 Sendok Makan	100
Tape Singkong	1 Potong Sedang	100
Tepung Tapioca	8 Sendok Makan	50
Tepung Beras	8 Sendok Makan	50
Tepung Hunkwe	10 Sendok Makan	50
Tepung Sagu	8 Sendok Makan	50
Tepung Singkong	5 Sendok Makan	50
Tepung Terigu	5 Sendok Makan	50
Ubi Jalar Kuning	1 Biji Sedang	135
Kerupuk	3 Biji Sedang	30
Udang/Ikan		

Kandungan zat gizi satu (1) porsi Tempe sebanyak 2 potong sedang atau 50 gram adalah 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat.

Daftar pangan sumber protein nabati sebagai **penukar** 1 porsi tempe adalah:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Kacang Hijau	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Kedelai	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Merah	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Mete	1 ½ Sendok Makan	15
Kacang Tanah	2 Sendok Makan	20
Kupas		
Kacang Toto	2 Sendok Makan	20
Keju Kacang Tanah	1 Sendok Makan	15
Kembang Tahu	1 Lembar	20
Oncom	2 Potong Besar	50
Petai Segar	1 Papan/Biji Besar	20
Tahu	2 Potong Sedang	100
Sari Kedelai	2 ½ Gelas	185

Kandungan zat gizi satu (1) porsi terdiri dari satu (1) potong sedang Ikan segar seberat 40 gram adalah 50 Kalori, 7 gram Protein dan 2 gram lemak.

Daftar lauk pauk sumber Protein hewani sebagai **penukar** 1 porsi Ikan segar adalah:

Bahan makanan	Ukuran RumahTangga (URT)	Berat dalam gram
Daging sapi	1 potong sedang	35
Daging ayam	1 potong sedang	40
Hati Sapi	1 potong sedang	50
Ikan Asin	1 potong kecil	15
Ikan Teri Kering	1 sendok makan	20
Telur Ayam	1 butir	55
Udang Basah	5 ekor sedang	35

Daftar pangan lain sumber Protein hewani sebagai **penukar** 1 porsi Ikan segar:

Bahan makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Susu sapi	1 gelas	200
Susu kerbau	$\frac{1}{2}$ gelas	100
Susu kambing	$\frac{3}{4}$ gelas	185
Tepung sari kedele	3 sendok makan	20
Tepung susu <i>whole</i>	4 sendok makan	20
Tepung susu krim	4 sendok makan	20

Golongan A : Rendah Lemak

Daftar pangan sumber protein hewani dengan 1 (satu) satuan **penukar** yang mengandung: 7 gram Protein, 2 gram Lemak dan 50 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Babat	1 potong sedang	40
Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
Daging asap	1 lembar	20
Daging ayam	1 potong sedang	40
Daging kerbau	1 potong sedang	35
Dendeng sapi	1 potong sedang	15
Gabus kering	1 ekor kecil	10
Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin kering	1 potong sedang	15
Ikan kakap	1/3 ekor besar	35
Ikan kembung	1/3 ekor sedang	30
Ikan lele	1/3 ekor sedang	40
Ikan mas	1/3 ekor sedang	45
Ikan mujair	1/3 ekor sedang	30
Ikan peda	1 ekor kecil	35
Ikan pindang	½ ekor sedang	25
Ikan segar	1 potong sedang	40
Ikan teri kering	1 sendok makan	20
Ikan cakalang asin	1 potong sedang	20
Kerang	½ gelas	90
Ikan lemur	1 potong sedang	35
Putih telur ayam	2 ½ butir	65
Rebon kering	2 sendok makan	10
Rebon basah	2 sendok makan	45
Selar kering	1 ekor	20
Sepat kering	1 potong sedang	20
Teri nasi	1/3 gelas	20
Udang segar	5 ekor sedang	35

Golongan B: Lemak sedang

Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan **penukar** yang mengandung: 7 gram Protein, 5 gram lemak dan 75 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bakso	10 biji sedang	170
Daging kambing	1 potong sedang	40
Daging sapi	1 potong sedang	35
Ginjal sapi	1 potong besar	45
Hati ayam	1 buah sedang	30
Hati sapi	1 potong sedang	50
Otak	1 potong besar	65
Telur ayam	1 butir	55
Telur bebek	1 butir	50
asin		
Telur puyuh	5 butir	55
Usus sapi	1 potong besar	50

Golongan C: Tinggi Lemak

Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan **penukar** yang mengandung: 7 gram Protein, 13 gram Lemak dan 150 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bebek	1 potong sedang	45
Belut	3 ekor	45
Kornet daging sapi	3 sendok makan	45
Ayam dengan kulit	1 potong sedang	40
Daging babi	1 potong sedang	50
Ham	1 ½ potong kecil	40
Sardencis	½ potong	35
Sosis	½ potong	50
Kuning telur ayam	4 butir	45
Telur bebek	1 butir	55

Berdasarkan kandungan zat gizinya kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

- 1) Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah:

Gambas	Jamur kuping	Tomat sayur	Oyong
Ketimun	Labu air	Selada air	
Selada	Lobak	Daun bawang	

- 2) Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein.

Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

Bayam	Bit	Labu waluh	Genjer
Kapri muda	Kol	Daun talas	Jagung muda
Brokoli	Daun kecipir	Pepaya muda	Sawi
Kembang kol	Buncis	Labu Siam	Rebung
Kemangi	Daun kacang panjang	Pare	Taoge
Kangkung	Terong	Kacang panjang	Wortel

3) Golongan C, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah : 50 Kal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein. Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

Bayam merah	Mangkogan	Nangka muda	Daun papaya
Daun katuk	Kacang kapri	Mlinjo	Taoge kedelai
Daun melinjo	Daun talas	Kluwih	Daun singkong

Kandungan zat gizi perporshi buah (setara dengan 1 buah Pi Ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 K dan 10 gram Karbohidrat.

Daftar buah-buahan sebagai penukar 1 (satu) porsi buah:

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram*)
Alpokar	½ buah besar	50
Anggur	20 buah sedang	165
Apel merah	1 buah kecil	85
Apel malang	1 buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125-140
Blewah	1 potong sedang	70
Duku	10-16 buah sedang	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu air	2 buah sedang	100
Jambu biji	1 buah besar	100
Jambu bol	1 buah kecil	90
Jeruk bali	1 potong	105
Jeruk garut	1 buah sedang	115
Jeruk manis	2 buah sedang	100
Jeruk nipis	1 ¼ gelas	135
Kedondong	2 buah sedang/besar	100/120
Kesemek	½ buah	65
Kurma	3 buah	15
Leci	10 buah	75
Mangga	¾ buah besar	90
Manggis	2 buah sedang	80

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram*)
Markisa	$\frac{3}{4}$ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nenas	$\frac{1}{4}$ buah sedang	85
Pear	$\frac{1}{2}$ buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kepok	1 buah	45
Pisang mas	2 buah	40
Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	$\frac{1}{2}$ gelas	60
Srikaya	2 buah besar	50
Strawberry	4 buah besar	215

*) Berat tanpa kulit dan biji (berat bersih)

Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan





































