



**gain**  
Global Alliance for  
Improved Nutrition



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

# Katalog Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal dan Menu Padat Gizi bagi Anak Usia Sekolah di Indonesia



Southeast Asian Ministers of Education Organization  
Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON),  
Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN),  
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

2025

# KATALOG

## PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL DAN MENU PADAT GIZI BAGI ANAK USIA SEKOLAH DI INDONESIA

### Tim Penyusun:

Dr. Umi Fahmida, S.T.P., M.Sc (SEAMEO RECFON / Departemen Ilmu Gizi,  
Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia)

Indriya Laras Pramesthi, SKM, M.Gizi (SEAMEO RECFON)

Sari Kusuma, S.Gz., M.Gizi (SEAMEO RECFON)

Chika Dewi Haliman, S.Gz., M.Gizi (SEAMEO RECFON)

Dr. Hera Nurlita, M.Kes (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia)

Eny Kurnia Sari, S.T.P. – The Global Alliance for Improved Nutrition  
(GAIN) Indonesia



**SEAMEO RECFON**

**2025**

**Katalog Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal dan Menu Padat Gizi Bagi Anak Usia Sekolah di Indonesia**/Umi Fahmida, Indriya Laras Pramesthi, Sari Kusuma, Chika Dewi Haliman, Hera Nurlita, dan Eny Kurnia Sari. Jakarta: SEAMEO RECFON, GAIN, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025.

xiii, 265 hlm; 14,8 x 21 cm.

**ISBN:**

**Tim Penyusun:**

Dr. Umi Fahmida, S.T.P., M.Sc. – SEAMEO RECFON / Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia  
Indriya Laras Pramesthi, M.Gizi – SEAMEO RECFON  
Sari Kusuma, M.Gizi – SEAMEO RECFON  
Chika Dewi Haliman, M.Gizi – SEAMEO RECFON  
Dr. Hera Nurlita, M.Kes - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia  
Eny Kurnia Sari, S.T.P. – The Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN) Indonesia

**Kontributor:**

Dr. Dwi Nastiti Iswarawanti, M.Sc. – SEAMEO RECFON / Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia  
Dr. Luh Ade Ari Wiradnyani, M.Gizi – SEAMEO RECFON / Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia  
Dr. Judhiastuty Februhartanty, M.Gizi – SEAMEO RECFON / Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia  
Dr. dr. Herqutanto, M.P.H., MARS., Sp.KKLP – SEAMEO RECFON / Departemen Ilmu Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia  
Dr. Zainun Misbah, M.Sc. – SEAMEO RECFON  
Dr. Dini Ririn Andrias, SKM, M.Sc. – Universitas Airlangga  
Arienta Rahmania Putri Sudibya, S.Si., M.Sc. – SEAMEO RECFON  
Nur Lailatuz Zahra, S.Gz., M.Gizi – SEAMEO RECFON  
Putu Amrytha Sanjiwani, S.Gz., M.Gizi – Poltekkes Kemenkes Kupang  
Wardina Humayrah, S.Gz., M.Si. – Universitas Sahid  
A.A.S Indriani Oka, M.Gizi, RD – SEAMEO RECFON  
Jill Ayu Dewanti, S.Gz., M.Gizi, RD – RSUD Dr. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro  
Tsania Fitri Kumala, S.Gz., Dietisien – Independen  
Dr. Gusnedi, STP, M.P.H. – Poltekkes Kemenkes Padang  
Rina Hasniyati, SKM, M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Padang  
Edmon, SKM, M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Padang  
Dr. Hermita Bus Umar, SKM, M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Padang  
Dr. Elsyie Yuniarti, SKM, MM – Poltekkes Kemenkes Padang  
Ratmawati, S.Gz., M.Gz. – Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang  
Ori Pertami Enardi, M.P.H. – Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang  
Dr. Zenderi Wardani, S.Gz., M.Si. – Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang  
Ade Devriany, M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang  
Jurianto Gambir, S. SiT, M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Pontianak  
Ir. Martinus Ginting, M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Pontianak  
Didik Hariyadi, S.Gz., M.Si. – Poltekkes Kemenkes Pontianak  
Septiana Maria Deba Ginting, S.Gz., M.Gizi – Poltekkes Kemenkes Pontianak  
Sumarto, MP – Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya  
Dina Setiawati, S.Gz., M.Gz. – Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Priyo Sulistiyono, SKM, M.K.M. – Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya  
Samuel, SKM, M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya  
Titus Priyo Harjatmo, SKM., M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Jakarta II  
Setyo Prihatin, DCN, M.Sc. – Poltekkes Kemenkes Semarang  
Dr. Heni Hendriyani, SKM, M.P.H. – Poltekkes Kemenkes Semarang  
Arina Nurul Ihsani, S.Tr.Gz., M.K.M. – Poltekkes Kemenkes Semarang  
Taufiqurrahman, SKM, M.P.H. – Poltekkes Kemenkes Surabaya  
Fahmi Hafid, S.Gz., M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Surabaya  
Tapiadi, SKM, M.Pd. – Poltekkes Kemenkes Malang  
Ibnu Fajar, SKM, M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Malang  
Juin Hadi Suyitno, S.ST, M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Malang  
Ir. Rindiani, MP – Politeknik Negeri Jember  
Yohan Yuanta, S.ST., M.Gizi – Politeknik Negeri Jember  
Ni Ketut Sri Sulendri, S.ST., M.P.H. – Poltekkes Kemenkes Mataram  
Dr. Made Darawati, S.T.P., M.Sc. – Poltekkes Kemenkes Mataram  
Irianto, SKM, M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Mataram  
Lalu Juntra Utama, S.ST., M.Si. – Poltekkes Kemenkes Mataram  
Juni Gressilda L Sine, S.T.P., M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Kupang  
Asweros Umbu Zogara, SKM, M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Kupang  
Astuti Nur, S.Gz., M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Kupang  
Indra Domili, SKM, M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Gorontalo  
Mutia R. Amalia, S.Gz., M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Gorontalo  
Siti R. K. Baderan, S.Gz., M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Gorontalo  
Manjitala, S.Gz., M.Gizi – Poltekkes Kemenkes Makassar  
Dr. Sirajuddin, S.P., M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Makassar  
Nursalim, S.Gz., M.Si. – Poltekkes Kemenkes Makassar  
Santi Aprilian Lestaluhu, S.Gz., M.P.H. – Poltekkes Kemenkes Maluku  
Wahyuni Sammeng, S.Gz., M.Kes. – Poltekkes Kemenkes Maluku  
Nilfar Ruaida, SKM, M.P.H. – Poltekkes Kemenkes Maluku  
La Supu, SKM, M.P.H. – Poltekkes Kemenkes Sorong  
Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz. – Poltekkes Kemenkes Sorong  
Sriyanti, S.Gz., M.Si. – Poltekkes Kemenkes Sorong  
Merinta Sada, S.Gz., M.Gz. – Poltekkes Kemenkes Sorong

**Desain Sampul, Tata Letak, dan Penyelaras Akhir:**

Dr. Sylvia Prisca Delima, M.Sn., M.Si  
Nelly Kasih, S.Sn., CPM(ASIA)

**Penerbit:**

Southeast Asian Ministers of Education Organization  
Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)

**Bekerja sama dengan:**

Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia  
*The Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)*

**Redaksi:**

Jalan Raya Utan Kayu No. 1A RT 001 RW 008, Kelurahan Utan Kayu Utara,  
Kecamatan Matraman, Jakarta Timur 13120

Telp: +62-21 2211 6225, Fax: +62-21 2211 6456

Website: [www.seameo-recfon.org](http://www.seameo-recfon.org)

Email: [information@seameo-recfon.org](mailto:information@seameo-recfon.org)

**Cetakan pertama, 2025**

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip dan memperbanyak karya tulisan ini tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta, sebagian atau seluruh dalam bentuk apapun, seperti cetak, fotokopi, microfilm, dan rekaman suara.

Copyright © 2025

# Daftar Isi

---

DAFTAR ISI .....	VI
KATA PENGANTAR .....	VIII
KATA SAMBUTAN .....	IX
KATA SAMBUTAN .....	X
KATA SAMBUTAN .....	XI
UCAPAN TERIMA KASIH .....	XII
DAFTAR SINGKATAN.....	XIII
1. PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL).....	1
Pendahuluan.....	1
Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) sebagai Transtasi Pedoman Gizi Seimbang.....	3
2. RINGKASAN HASIL PERMASALAHAN GIZI DAN PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) PADA ANAK SEKOLAH DI 12 KABUPATEN/KOTA DI INDONESIA.....	7
Cakupan dan metodologi studi.....	7
Masalah gizi yang ditemukan dari studi.....	9
<i>Nutrient gap</i> (kesenjangan zat gizi) hasil analisa LP sebagai rujukan untuk memperkuat Program Makan Bergizi Gratis (MBG).....	13
3. STRATEGI PROMOSI PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) SEBAGAI PENGUATAN MATERI EDUKASI GIZI DI SATUAN PENDIDIKAN.....	15
4. PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) ANAK USIA SEKOLAH DI 12 WILAYAH DI INDONESIA	
A. REGIONAL SUMATERA.....	24
Regional Sumatera-1 <sup>a</sup> (Provinsi Aceh, Sumatera Utara, Sumatera Barat, Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi).....	25
Regional Sumatera-2 <sup>b</sup> (Provinsi Lampung, Sumatera Selatan, Bangka Belitung).....	42
B. REGIONAL KALIMANTAN.....	62
Regional Kalimantan <sup>c</sup> (Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan).....	63
C. REGIONAL JAWA.....	81
Regional Jawa-1 <sup>d</sup> (Provinsi DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat).....	82
Regional Jawa-2 <sup>e</sup> (Provinsi Jawa Tengah & DI Yogyakarta).....	100
Regional Jawa-3 <sup>f</sup> (Provinsi Jawa Timur).....	116
D. REGIONAL NUSA TENGGARA.....	140
Regional Nusa Tenggara-1 <sup>g</sup> (Provinsi Bali & Nusa Tenggara Barat).....	141
Regional Nusa Tenggara-2 <sup>h</sup> (Provinsi Nusa Tenggara Timur).....	158

- E. REGIONAL SULAWESI.....178
  - Regional Sulawesi-1<sup>i</sup> (Provinsi Gorontalo, Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara)..179
  - Regional Sulawesi-2<sup>i</sup> (Provinsi Sulawesi Barat, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan)  
.....196
  
- F. REGIONAL MALUKU-PAPUA.....215
  - Regional Maluku<sup>c</sup> (Provinsi Maluku Utara & Maluku).....216
  - Regional Papua<sup>d</sup> (Provinsi Papua, Papua Barat, Papua Selatan, Papua Tengah,  
Papua Pegunungan, Papua Barat Daya).....233

# Kata Pengantar

---

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, kami mempersembahkan *Katalog Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal dan Menu Padat Gizi bagi Anak Usia Sekolah di Indonesia* sebagai kontribusi nyata dalam memperkuat upaya peningkatan status gizi anak dan remaja Indonesia.

Berbagai studi menunjukkan bahwa anak usia sekolah dan remaja di Indonesia masih menghadapi tantangan gizi yang kompleks, mulai dari stunting, anemia, hingga meningkatnya risiko obesitas. Di saat yang sama, pola konsumsi yang tidak seimbang, rendahnya asupan pangan bergizi, serta minimnya pemanfaatan pangan lokal menjadi tantangan yang perlu segera diatasi. Ketimpangan ini menimbulkan kesenjangan dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia yang sehat dan produktif.

Materi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) ini disusun sebagai jawaban atas kebutuhan akan media edukatif yang tidak hanya berbasis bukti ilmiah, tetapi juga mudah dipahami dan relevan secara budaya dan geografis. Katalog ini dirancang untuk memperkaya referensi dalam penyusunan menu padat gizi berbasis pangan lokal serta sebagai alat edukasi gizi untuk membangun kebiasaan makan sehat sejak dini. Harapannya, KIE ini dapat memberikan penguatan dalam implementasi berbagai kebijakan dan program pemerintah di bidang gizi, pendidikan, dan ketahanan pangan.

Dokumen ini merupakan hasil kolaborasi antara SEAMEO RECFON dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dengan dukungan dari *The Global Alliance for Improved Nutrition* (GAIN). Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Vokasi Gizi Indonesia (AIPVOGI), serta seluruh mitra dan kontributor yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan katalog ini. Semoga katalog ini dapat menjadi rujukan praktis dan strategis bagi para pemangku kepentingan, pelaksana program, guru, orang tua, pengelola pengadaan makan di sekolah, dan masyarakat luas, sebagai bagian dari upaya menciptakan generasi sehat dan cerdas Indonesia.

Jakarta, Juni 2025



**Dr. dr. Herqutanto, MPH., MARS., Sp.KKLP**

Direktur

SEAMEO RECFON

# Kata Sambutan

---

Dengan penuh rasa syukur dan apresiasi, kami menyambut baik hadirnya *Katalog Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal dan Menu Padat Gizi bagi Anak Usia Sekolah di Indonesia*. Katalog ini merupakan hasil kolaborasi antara Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bersama SEAMEO RECFON dan *The Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)*, yang sekaligus menjadi wujud nyata sinergi lintas sektor dalam mendukung perbaikan gizi anak Indonesia.

Dokumen ini merupakan kontribusi penting dalam mendukung agenda besar pembangunan kesehatan nasional, khususnya perbaikan gizi anak usia sekolah dan remaja. Sebagai media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE), katalog ini menyajikan informasi gizi yang akurat, aplikatif, dan kontekstual dengan mengedepankan potensi pangan lokal serta prinsip gizi seimbang. Diharapkan, materi ini dapat menjadi rujukan praktis bagi tenaga kesehatan, pendidik, pembuat kebijakan, pelaksana program, dan masyarakat dalam merancang menu padat gizi dan membangun kebiasaan makan sehat di rumah, sekolah, dan komunitas. Kehadiran KIE ini sekaligus memperkuat intervensi spesifik dan sensitif pemerintah dalam penurunan stunting dan masalah gizi lainnya, peningkatan kualitas konsumsi pangan, serta ketahanan gizi nasional, dan mendukung pelaksanaan program seperti GERMAS secara luas, berkelanjutan, dan berdampak nyata bagi generasi penerus bangsa.

Semoga inisiatif ini menjadi langkah maju dalam memperkuat sinergi lintas sektor demi tercapainya Generasi Emas Indonesia 2045 yang lebih sehat, cerdas, dan berdaya saing.

Jakarta, Juni 2025

**dr. Lovely Daisy, MKM.**

Direktur Pelayanan Kesehatan Keluarga  
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

# Kata Sambutan

---

*The Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)* dengan bangga menyampaikan apresiasi atas terbitnya *Katalog Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal dan Menu Padat Gizi bagi Anak Usia Sekolah di Indonesia*. Kami merasa terhormat dapat menjadi bagian dari kolaborasi strategis ini bersama Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan SEAMEO RECFON dalam mendukung peningkatan kualitas konsumsi pangan dan status gizi anak-anak Indonesia.

Sebagai organisasi global yang berkomitmen pada percepatan perbaikan gizi melalui sistem pangan yang lebih inklusif, GAIN di Indonesia memiliki mandat untuk mendukung dan memperkuat upaya Kementerian Kesehatan RI, termasuk dalam pengembangan intervensi berbasis bukti yang menjangkau kelompok rentan seperti anak usia sekolah dan remaja. Katalog ini merupakan wujud konkret dari kerja sama tersebut dengan menghadirkan materi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang tidak hanya ilmiah dan aplikatif, tetapi juga kontekstual dan relevan dengan kebutuhan masyarakat di berbagai daerah di Indonesia.

Sepanjang proses pengembangan, GAIN tidak hanya berperan sebagai penyedia dukungan pendanaan, tetapi juga terlibat aktif dalam memberikan masukan teknis untuk memastikan bahwa materi yang dihasilkan selaras dengan kebijakan nasional serta responsif terhadap tantangan di lapangan. Kami percaya bahwa KIE ini dapat menjadi alat transformasi yang kuat untuk mendorong perilaku makan sehat, memperkuat intervensi gizi di sekolah, serta memperluas pemanfaatan pangan lokal sebagai solusi berkelanjutan dalam perbaikan gizi anak Indonesia.

Kami berharap materi ini dapat dimanfaatkan secara luas oleh para tenaga kesehatan, pendidik, pengambil kebijakan, dan seluruh pemangku kepentingan lintas sektor, serta menjadi bagian dari ekosistem edukasi dan advokasi yang mempercepat pencapaian tujuan pembangunan kesehatan dan ketahanan pangan nasional. GAIN akan terus berkomitmen untuk mendukung pemerintah Indonesia dalam mewujudkan generasi masa depan yang sehat, cerdas, dan berdaya.

Jakarta, Juni 2025

**Agnes A. Mallipu**

*Country Director for Indonesia*

*The Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)*

# Kata Sambutan

---

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah RI menyampaikan apresiasi atas hadirnya *Katalog Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal dan Menu Padat Gizi bagi Anak Usia Sekolah di Indonesia*, sebagai hasil kolaborasi antara Kementerian Kesehatan, SEAMEO RECFON, dan *The Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)*. Katalog ini merupakan kontribusi nyata dalam mendukung pembangunan sumber daya manusia Indonesia yang unggul, sehat, dan berdaya saing sejak jenjang pendidikan dasar.

Sebagai kementerian yang menaungi jutaan peserta didik di seluruh penjuru tanah air, kami memandang bahwa pemenuhan gizi seimbang harus menjadi bagian tidak terpisahkan dari ekosistem pendidikan yang sehat dan inklusif. Anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang cukup dan berkualitas akan memiliki kapasitas belajar yang lebih baik, tumbuh kembang yang optimal, serta daya tahan tubuh yang kuat. Oleh karena itu, kehadiran materi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) ini sangat relevan dan strategis untuk mendukung penguatan perilaku makan sehat di lingkungan sekolah.

Katalog ini menyajikan panduan menu padat gizi dan edukasi gizi berbasis pangan lokal yang mudah dipahami dan dapat diterapkan di berbagai konteks daerah. Kami mendorong Dinas Pendidikan Provinsi dan Kabupaten/Kota, serta seluruh satuan pendidikan, untuk memanfaatkan materi ini dalam kegiatan pembelajaran, pengelolaan kantin sekolah, program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), dan kegiatan lain yang berkaitan dengan kesehatan peserta didik. Pemanfaatan katalog ini secara masif akan mendukung upaya integrasi program sekolah sehat, percepatan penurunan stunting, dan pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Kami berharap katalog ini menjadi referensi yang inspiratif dan aplikatif, serta mendorong kolaborasi lintas sektor antara dunia pendidikan, kesehatan, dan masyarakat. Semoga inisiatif ini memberikan dampak nyata dalam membentuk generasi penerus bangsa yang sehat secara fisik, kuat secara mental, dan siap menghadapi masa depan dengan penuh harapan.

Jakarta, Juni 2025



**Y. Suharti, M.A., Ph.D.**

Sekretaris Jenderal

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia

# Ucapan Terima Kasih

---

Kami menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Pelayanan Kesehatan Keluarga, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia atas dukungan dan kerja sama yang erat dalam proses pengembangan serta pemanfaatan Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) dan Menu Padat Gizi bagi anak usia sekolah dan remaja ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada *The Global Alliance for Improved Nutrition* (GAIN) atas dukungan finansial dan kontribusi teknis yang sangat berarti dalam pengembangan PGS-PL dan menu padat gizi di Indonesia.

Atas peran aktif dan kolaborasi yang mendalam dalam proses penyusunan PGS-PL dan materi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) ini, ucapan terima kasih kami sampaikan pula kepada para mitra akademisi:

1. Poltekkes Kemenkes Padang
2. Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang
3. Poltekkes Kemenkes Pontianak
4. Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
5. Poltekkes Kemenkes Semarang
6. Poltekkes Kemenkes Surabaya
7. Poltekkes Kemenkes Malang
8. Politeknik Negeri Jember
9. Poltekkes Kemenkes Mataram
10. Poltekkes Kemenkes Kupang
11. Poltekkes Kemenkes Gorontalo
12. Poltekkes Kemenkes Makassar
13. Poltekkes Kemenkes Maluku
14. Poltekkes Kemenkes Sorong

# Daftar Singkatan

---

<b>AKG</b>	Angka Kecukupan Gizi	<b>PJOK</b>	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
<b>BAPANAS</b>	Badan Pangan Nasional	<b>PMR</b>	Palang Merah Remaja
<b>BKKBN</b>	Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional	<b>PMTAS</b>	Pemberian Makanan Tambahan untuk Anak Sekolah
<b>BPS</b>	Badan Pusat Statistik	<b>PnA</b>	Problem nutrient absolut
<b>FAO</b>	<i>Food and Agriculture Organization</i>	<b>PnP</b>	Problem nutrient parsial
<b>GAIN</b>	<i>The Global Alliance for Improved Nutrition</i>	<b>PP</b>	Peraturan Pemerintah
<b>GENIUS</b>	Gerakan Edukasi dan Pemberian Pangan Bergizi untuk Anak Usia Sekolah	<b>PR</b>	Pekerjaan rumah
<b>IPA</b>	Ilmu Pengetahuan Alam	<b>ProGAS</b>	Program Gizi Anak Sekolah
<b>Kemendikdasmen</b>	Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah	<b>RI</b>	Republik Indonesia
<b>Kemenkes</b>	Kementerian Kesehatan	<b>Risikesdas</b>	Riset Kesehatan Dasar
<b>KemenkoPMK</b>	Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan	<b>SD</b>	Sekolah Dasar
<b>LP</b>	<i>Linear Programming</i>	<b>SEAMEO RECFON</b>	<i>The Southeast Asian Ministers of Education Organization - Regional Centre for Food and Nutrition</i>
<b>MBG</b>	Makan Bergizi Gratis	<b>SKI</b>	Survei Kesehatan Indonesia
<b>MSG</b>	Monosodium Glutamat	<b>SMA</b>	Sekolah Menengah Atas
<b>NGTS</b>	<i>Nutrition Goes to School</i>	<b>SMP</b>	Sekolah Menengah Pertama
<b>OSIS</b>	Organisasi Siswa Intra Sekolah	<b>SSGI</b>	Survei Status Gizi Indonesia
<b>PGS</b>	Pedoman Gizi Seimbang	<b>TOT</b>	<i>Training of Trainer</i>
<b>PGS-PL</b>	Panduan Gizi Seimbang berbasis Pangan Lokal	<b>UKS/M</b>	Unit Kesehatan Sekolah/Madrasah
<b>PHBS</b>	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	<b>UNICEF</b>	<i>United Nations Children's Fund</i>
		<b>WHO</b>	World Health Organization

# 1. Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL)

---

## Pendahuluan

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok sasaran yang perlu mendapat perhatian dalam mengatasi permasalahan gizi, mengingat mereka akan memasuki usia produktif pada tahun 2045, tahun yang diproyeksikan sebagai puncak bonus demografi Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, tercatat sebanyak 26,1% anak usia sekolah tidak mengonsumsi sarapan. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, perkembangan kognitif, dan prestasi belajar anak.

Untuk menjawab tantangan tersebut, Pemerintah Indonesia telah mencanangkan sejumlah program intervensi, antara lain Pemberian Makanan Tambahan untuk Anak Sekolah (PMTAS), Program Gizi Anak Sekolah (ProGAS) yang menyediakan sarapan berbasis bahan pangan lokal, dan Gerakan Edukasi dan Pemberian Pangan Bergizi untuk Anak Usia Sekolah (GENIUS), yang menawarkan 10 jenis makanan ringan bergizi sebanyak 20 kali dalam periode dua bulan (Kemdikbud, 2017; BAPANAS, 2024).

Saat ini, pemerintah telah meluncurkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) untuk anak usia sekolah. Mengingat keragaman pola makan yang berbeda di berbagai daerah di Indonesia, diperlukan penyusunan menu harian yang berbasis pola konsumsi pangan lokal, ketersediaan bahan makanan di daerah, serta kebutuhan zat gizi yang belum terpenuhi (*problem nutrient*). Pemodelan pola makan dengan menggunakan pendekatan *Linear Programming* (LP) untuk menyusun Panduan Gizi Seimbang berbasis Pangan Lokal (PGS-PL), memungkinkan untuk menyusun rekomendasi menu makan harian yang sesuai dengan pola pangan lokal, ketersediaan pangan, dan *problem nutrient*. PGS-PL yang dihasilkan dari analisis LP ini juga dapat digunakan sebagai pesan untuk pendidikan gizi anak usia sekolah.

SEAMEO RECFON memiliki pengalaman hampir dua dekade dalam mengaplikasikan LP-Optifood dalam penyusunan PGS-PL di berbagai komunitas di Indonesia dan negara-negara Asia Tenggara lainnya. Pada tahun 2019–2020, SEAMEO RECFON bekerja sama dengan Kementerian Kesehatan RI, GAIN, serta mitra akademik (Poltekkes Kemenkes dan universitas), telah mengembangkan PGS-PL untuk balita di 37 kabupaten prioritas stunting yang tersebar di 33 provinsi (Fahmida, U. dkk., 2024). Kompilasi PGS-PL ini kemudian digabungkan dengan PGS-PL dari studi sebelumnya, sehingga menghasilkan panduan yang mencakup 50 kabupaten prioritas stunting selama periode 2018–2020. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada tahun 2021 dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2022 telah mengadopsi PGS-PL ini sebagai salah satu acuan dalam pelaksanaan program pangan lokal di berbagai provinsi.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) sebagai Translasi Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) tahun 2014 disusun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia atas dasar hasil riset kesehatan dasar nasional yang menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas konsumsi pangan masyarakat belum memenuhi konsep gizi seimbang. Oleh karena itu, perlu upaya perubahan perilaku gizi masyarakat untuk mencegah sekaligus memperbaiki status gizi yang ada. Pesan utama dari pedoman gizi seimbang adalah konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan jenis dan jumlah atau porsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip empat (4) pilar, yaitu mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan memantau berat badan secara berkala (**Gambar 1**).

**Gambar 1. Empat pilar gizi seimbang**



Menurut Organisasi Pangan dan Pertanian Dunia atau FAO, pedoman gizi seimbang harus memberikan rekomendasi sesuai konteks, pola produksi dan konsumsi, pengaruh sosial-budaya, akses terhadap makanan, berdasarkan prinsip makan dan gaya hidup sehat, serta mampu menjawab prioritas gizi dan kesehatan masyarakat (**Gambar 2**) (Kemenkes, 2014). Akan tetapi, tidak dapat dimungkiri bahwa ketersediaan dan konsumsi pangan setiap individu maupun rumah tangga masyarakat Indonesia tidak selalu bisa memenuhi pedoman gizi

seimbang yang dianjurkan. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan rekomendasi yang lebih spesifik untuk mengimplementasikan pedoman gizi seimbang Indonesia agar sesuai dengan ketersediaan pangan serta konteks lokal.



**Gambar 2. Komponen pedoman gizi seimbang berdasarkan FAO (FAO, 2020)**

WHO telah menyediakan sebuah perangkat untuk membuat model rekomendasi panduan gizi (*food-based recommendation*) yang disebut dengan “Optifood”. Perangkat ini menggunakan pendekatan *Linear/Goal Programming* (LP) untuk mengembangkan panduan gizi yang spesifik lokal dan terjangkau. LP merupakan metode yang digunakan untuk mengidentifikasi rekomendasi gizi yang tidak hanya optimal, tetapi juga realistis, tersedia sumber makanannya, dan terjangkau untuk memenuhi kebutuhan gizi, baik energi dan zat gizi lainnya. Penggunaan LP tidak hanya membuat panduan gizi yang sedekat mungkin dengan anjuran kecukupan gizi, tetapi juga mempertimbangkan ketersediaan makanan, pola makan, porsi makan, dan harga dari makanan tersebut (SEAMEO RECFON, 2020).

Berbagai studi pendahuluan terkait pengembangan dan penggunaan LP untuk mengembangkan panduan gizi seimbang berbasis pangan lokal (PGS-PL) di berbagai wilayah (kota/pedesaan, berbagai kelompok sosio-ekonomi) di Indonesia telah dilakukan. Studi intervensi terkait pemanfaatan PGS-PL menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan responden lebih baik ketika panduan gizi yang dipakai mempertimbangkan pola makan dan ketersediaan makanan di masyarakat setempat (Fahmida, U. dkk., 2015).

**Panduan Gizi Seimbang berbasis pangan lokal (PGS-PL),**  
yang dikembangkan dengan perangkat "Optifood" dengan menggunakan pendekatan *Linear/Goal Programming* (LP),  
dapat **menguatkan Pedoman Gizi Seimbang** Indonesia karena disusun berdasarkan masalah gizi yang spesifik lokal dengan mempertimbangkan akses dan ketersediaan

PGS-PL dirancang untuk mengarahkan masyarakat agar memahami konsep makan dengan gizi seimbang dan memiliki keterampilan untuk memilih, mengatur, dan menentukan pilihan makanan padat gizi yang tersedia di lingkungannya. Adanya PGS-PL mampu menjawab tantangan masalah gizi yang dialami masyarakat Indonesia yang bervariasi jenis dan jumlahnya (**Gambar 3**).

Pangan lokal diintegrasikan dalam PGS-PL sebagai usaha untuk mengatasi kesenjangan masalah gizi yang ada dengan sumber daya yang tersedia secara lokal pula. Hal ini selaras dengan Peraturan Pemerintah (PP) RI No. 17 Tahun 2015 yang menyebutkan bahwa salah satu upaya perbaikan status gizi masyarakat adalah dengan meningkatkan konsumsi pangan lokal, yaitu makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi dan kearifan lokal, berupa hasil produk ternak, ikan, sayuran, buah-buahan, dan umbi-umbian lokal.

Makanan lokal padat gizi tidak selalu berarti makanan yang sangat unik dan hanya berada pada suatu daerah tertentu, melainkan **makanan yang tersedia secara lokal, menjadi bagian yang sering dikonsumsi masyarakat dan berkontribusi terhadap pemenuhan kecukupan zat gizi, khususnya zat gizi yang bermasalah.**

Pemanfaatan pangan lokal padat gizi dalam PGS-PL menguatkan program intervensi gizi spesifik maupun sensitif melalui upaya meningkatkan keanekaragaman konsumsi dan penganekaragaman pangan, yaitu upaya peningkatan ketersediaan dan konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan berbasis pada potensi sumber daya lokal dalam rangka 1) memenuhi pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan aman; 2) mengembangkan usaha pangan; dan 3) meningkatkan kesejahteraan masyarakat (PP RI No.17 Tahun 2015). Oleh karena itu, penerapan PGS-PL dalam kehidupan sehari-hari merupakan pilihan untuk membantu percepatan perbaikan masalah-masalah gizi, terutama penurunan stunting yang mengintegrasikan sektor-sektor pada program intervensi gizi spesifik dan sensitif.

## **2. Ringkasan Hasil Permasalahan Gizi dan Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Usia Sekolah di 12 Kabupaten/Kota di Indonesia**

---

### **Cakupan dan Metodologi Studi**

Ukuran sampel dalam survei konsumsi pangan ini adalah sebanyak 4.219 anak usia sekolah yang tersebar di 12 kabupaten/kota di enam wilayah di Indonesia. Setiap kabupaten/kota memiliki ukuran sampel minimal 350 siswa yang dibagi ke dalam tujuh kelompok AKG, yaitu: 1) usia 7-9 tahun, 2) usia 10-12 tahun (laki-laki), 3) usia 10-12 tahun (perempuan), 4) usia 13-15 tahun (laki-laki), 5) usia 13-15 tahun (perempuan), 6) usia 16-18 tahun (laki-laki), dan 7) usia 16-18 tahun (perempuan).

Tahapan pemilihan sampel untuk survei konsumsi pangan dalam studi ini dilakukan melalui beberapa langkah berikut:

- 1) Pemilihan wilayah didasarkan pada regionalisasi sistem pangan Indonesia (Direktorat Pangan dan Pertanian, Bapanas), yaitu enam (6) wilayah: Sumatra, Kalimantan, Jawa, Bali-Nusa Tenggara, Sulawesi, dan Maluku-Papua.
- 2) Di setiap wilayah, provinsi dikelompokkan lebih lanjut berdasarkan karakteristik pola konsumsi pangan menjadi 12-15 sub-wilayah.
- 3) Pada setiap sub-wilayah, satu provinsi yang paling representatif dipilih. Pemilihan provinsi ini mempertimbangkan pola konsumsi pangan yang paling khas dan/atau prevalensi stunting yang tinggi.
- 4) Dari setiap provinsi terpilih, satu kabupaten yang representatif kemudian dipilih. Pemilihan kabupaten ini mempertimbangkan prevalensi stunting pada balita, serta kelayakan lokasi terkait aksesibilitas dan faktor keamanan.

Dengan pendekatan berlapis ini, survei diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pola konsumsi pangan anak usia sekolah di berbagai daerah Indonesia. Berikut adalah tabel pengelompokan regional, provinsi yang diwakili, dan kabupaten/kota yang terpilih dalam survei ini:

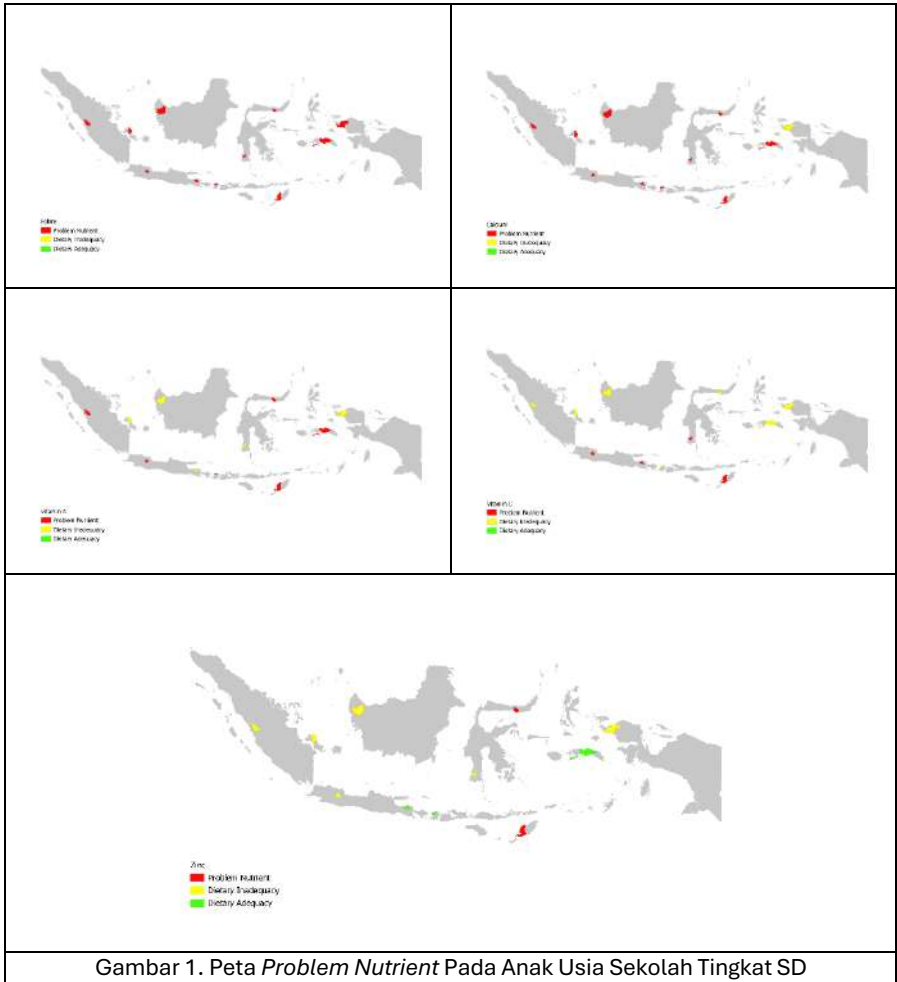
No.	Regional		Sub-Regional/ Provinsi yang Terwakili
1	Sumatra	Sumatra-1	Aceh, <b>Sumatra Barat</b> , Sumatra Utara, Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi
		Sumatra-2	Lampung, Sumatra Selatan, <b>Bangka Belitung</b>
2	Kalimantan	Kalimantan	Kalimantan Utara, <b>Kalimantan Barat</b> , Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan
3	Jawa	Jawa-1	DKI Jakarta, Banten, <b>Jawa Barat</b>
		Jawa-2	<b>Jawa Tengah</b> , DIY Yogyakarta
		Jawa-3	<b>Jawa Timur</b>
4	Nusa Tenggara	Nusa Tenggara-1	Bali, <b>Nusa Tenggara Barat</b>
		Nusa Tenggara-2	<b>Nusa Tenggara Timur</b>
5	Sulawesi	Sulawesi-1	<b>Gorontalo</b> , Sulawesi Tenggara, Sulawesi Utara
		Sulawesi-2	Sulawesi Barat, Sulawesi Tengah, <b>Sulawesi Selatan</b>
6	Maluku-Papua	Maluku	Maluku Utara, <b>Maluku</b>
		Papua	Papua, Papua Barat, Papua Pegunungan, Papua Tengah, Papua Selatan, dan <b>Papua Barat Daya</b>

## Masalah Gizi yang Ditemukan dari Studi

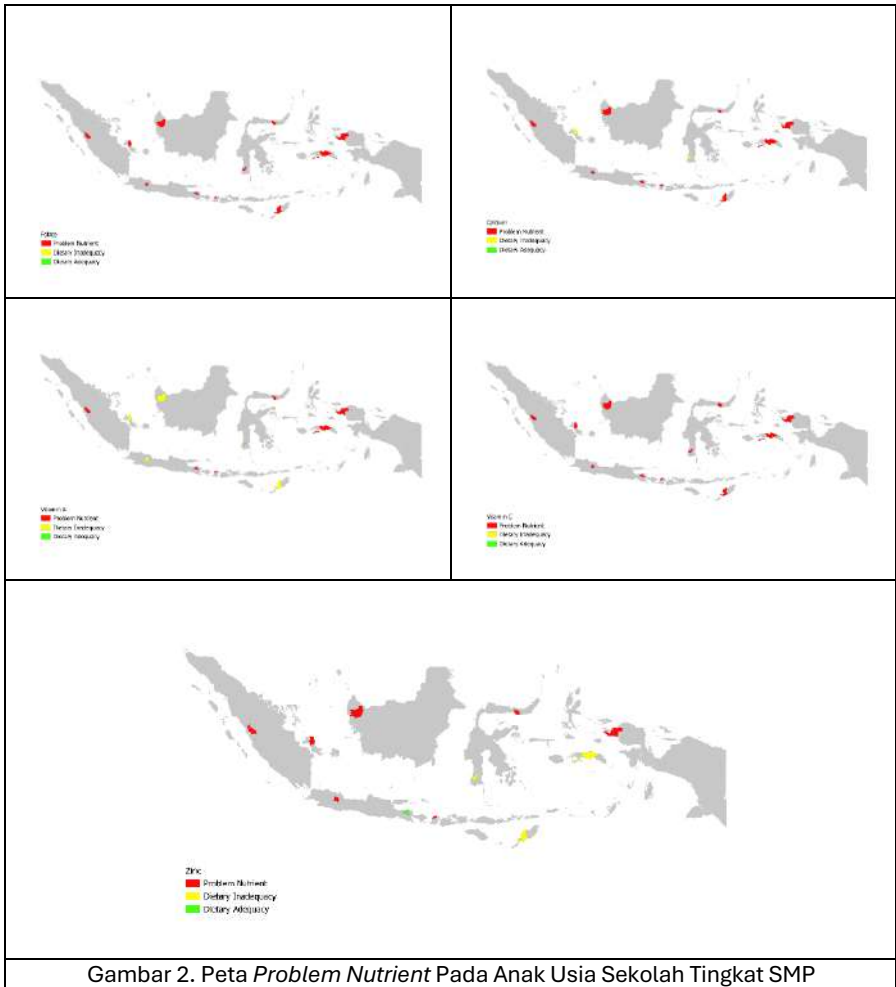
Di tingkat sekolah dasar, lebih dari 1 per 4 kabupaten/kota mengalami masalah gizi, dengan masalah gizi yang paling banyak ditemukan adalah folat (100%), kalsium (78%), dan vitamin A (25%). Di tingkat sekolah menengah pertama, lebih banyak masalah gizi yang terjadi di kabupaten/kota, termasuk folat (61%), kalsium (44%), vitamin C (44%), dan seng (28%). Di tingkat sekolah menengah atas, masalah gizi yang paling umum terjadi di seluruh kabupaten/kota adalah folat (56%), kalsium (33%), dan vitamin C (33%). Temuan ini menunjukkan bahwa folat, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan seng merupakan zat gizi bermasalah yang umum terjadi pada anak usia sekolah di 12 kabupaten.

Berikut merupakan peta sebaran lima zat gizi bermasalah utama (folat, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan seng) di 12 kabupaten/kota, yang dianalisis berdasarkan tiga jenjang pendidikan: SD, SMP, dan SMA.

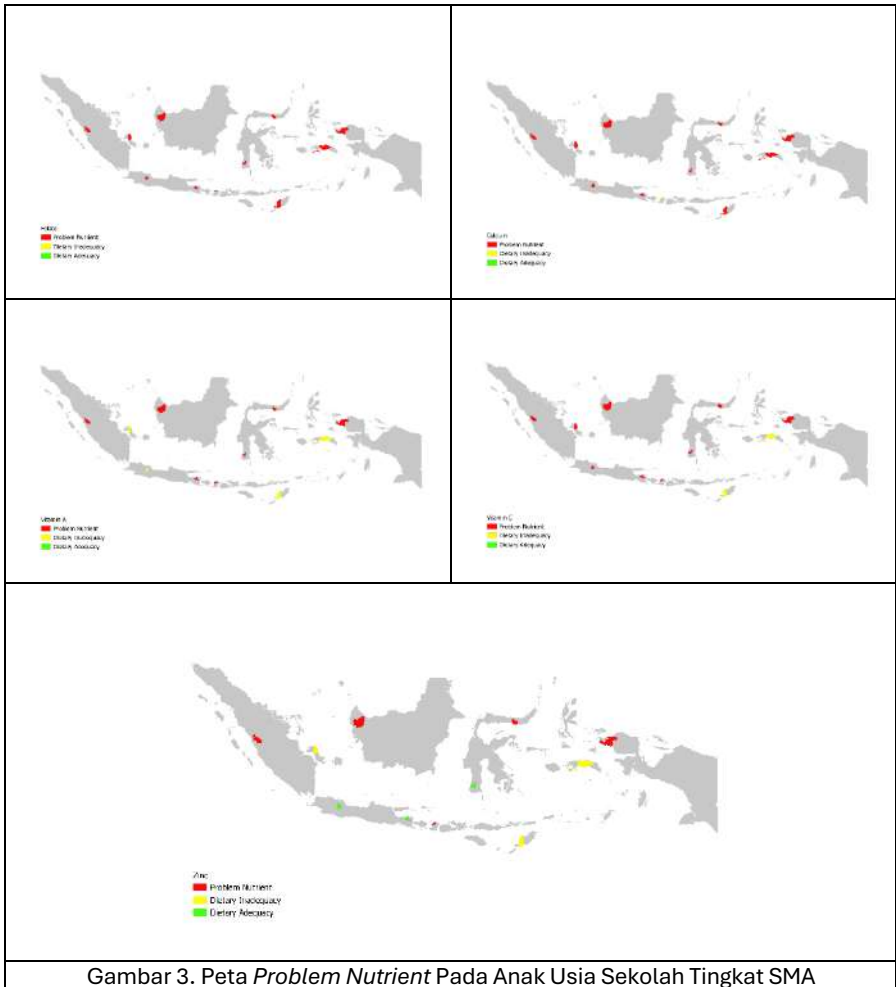
- **Warna merah** menunjukkan bahwa di kabupaten/kota tersebut terdapat setidaknya satu kelompok usia (berdasarkan AKG) yang mengalami permasalahan zat gizi, baik dalam kategori problem *nutrient* absolut (PnA) maupun problem *nutrient* parsial (PnP) untuk zat gizi yang bersangkutan.
- **Warna kuning** menandakan adanya ketidakcukupan asupan zat gizi (*dietary inadequacy*) pada salah satu kelompok usia, namun tidak ditemukan status zat gizi bermasalah (PnA atau PnP) pada kelompok usia mana pun.
- **Warna hijau** menunjukkan bahwa seluruh kelompok usia di kabupaten/kota tersebut memiliki asupan zat gizi yang mencukupi untuk zat gizi yang dimaksud.



Gambar 1. Peta *Problem Nutrient* Pada Anak Usia Sekolah Tingkat SD



Gambar 2. Peta *Problem Nutrient* Pada Anak Usia Sekolah Tingkat SMP



## *Nutrient Gap* (Kesenjangan Zat Gizi) Hasil Analisis LP Sebagai Rujukan untuk Memperkuat Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Program MBG harus lebih dari sekadar makanan, tetapi harus menjadi intervensi gizi yang berfungsi sebagai sarana untuk mengisi kesenjangan gizi dalam pola makan anak sekolah. Ini berarti merancang menu MBG berdasarkan Panduan Gizi Seimbang (PGS) spesifik lokal yang dioptimalkan, memastikan bahwa zat gizi bermasalah seperti folat, kalsium, besi, seng, vitamin A, vitamin C, dan seng diprioritaskan, serta “menitipkan” *nutrient gap* hasil analisis LP pada menu.

Satu temuan penting yang muncul dari analisis LP adalah bahwa Angka Kecukupan Gizi (AKG 2019) Indonesia untuk kebutuhan zat besi bagi remaja putri berusia 10-18 tahun (8–15 mg/hari) secara signifikan lebih rendah daripada rekomendasi FAO/WHO (31–32,7 mg/hari). Mengingat angka anemia yang masih tinggi pada remaja putri di Indonesia maka menu padat gizi dalam katalog ini telah diupayakan agar dapat mengisi kesenjangan zat besi berdasarkan rekomendasi FAO/WHO, sebagai upaya untuk mencegah anemia lebih awal untuk status gizi yang baik saat memasuki periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Pada katalog ini disajikan contoh menu lokal padat gizi yang telah disesuaikan dengan permasalahan zat gizi setempat serta *nutrient gap* hasil analisis LP, serta memanfaatkan pangan lokal padat gizi (sumber protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah) dan mengangkat contoh menu khas lokal yang dikuatkan agar lebih lengkap kandungan gizinya. Diharapkan melalui menu MBG yang padat gizi untuk mengisi *nutrient gap* serta pendidikan gizi melalui promosi PGS-PL yang spesifik lokal, anak dan remaja usia sekolah dapat terpenuhi asupan gizinya tidak hanya untuk energi dan zat gizi makro, namun juga vitamin dan mineral penting bagi status gizi dan prestasi belajar yang baik.



### **3. Strategi Promosi Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) sebagai Penguatan Materi Edukasi Gizi di Satuan Pendidikan**

---

Promosi PGS-PL dapat dilakukan sebagai bagian dari program promosi gizi dan kesehatan yang dicanangkan pemerintah. Di bawah payung besar Program Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M), beberapa program yang dapat menjadi “pintu masuk” promosi PGS-PL adalah Gerakan Sekolah/Madrasah Sehat yang diluncurkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi serta Kementerian Agama di tahun 2024, dan Program Aksi Bergizi yang ditetapkan sebagai Gerakan Nasional melalui Surat Keputusan Bersama Empat Menteri pada 2022.

Sehat Bergizi, yang merupakan satu dari lima sehat pada Program Gerakan Sekolah/Madrasah Sehat, secara khusus menekankan perlunya peningkatan pemahaman dan pembiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang dan menghindari/meminimalisasi konsumsi makanan cepat saji. Senada dengan hal itu, Gerakan Nasional Aksi Bergizi juga menanamkan pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang melalui kegiatan sarapan bersama membawa bekal dari rumah, pendidikan gizi, serta komunikasi perubahan perilaku.

Inisiatif lain yang terkait adalah Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dicanangkan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) pada 2024 sebagai salah satu penekanan utama pada Program Nasional Makan Bergizi Gratis (MBG) di Satuan Pendidikan. Program tujuh kebiasaan baik ini diharapkan dapat tertanam pada siswa, baik intelektual, karakter kuat, bertanggung jawab sosial, dan peduli terhadap lingkungan. Dua dari 7 Kebiasaan hebat tersebut adalah

berolahraga serta makan sehat dan bergizi. Karena itu Edukasi gizi bermuatan PGS-PL beserta penerapannya di sekolah sangat relevan dalam mendukung efektivitas gerakan tersebut.

Pengetahuan dan keterampilan terkait Panduan Gizi Seimbang berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) perlu dimiliki oleh komunitas sekolah, yaitu guru, siswa, dan orang tua. Kegiatan secara umum dikenal sebagai edukasi gizi dan kesehatan dan dapat diberikan secara berjenjang, yaitu :

#### **A. Pelatihan Calon Pelatih (*Training of the Trainer – TOT*) bagi Guru dan Tenaga Kependidikan di Satuan Pendidikan**

Pengetahuan dan keterampilan terkait Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) perlu dimiliki oleh komunitas sekolah, terutama guru, siswa, dan orang tua. Salah satu pendekatan untuk memperkuat kapasitas tersebut adalah melalui kegiatan edukasi gizi dan kesehatan secara berjenjang, dimulai dari pelatihan calon pelatih (TOT) bagi guru dan tenaga kependidikan.

Materi pelatihan PGS-PL dalam kegiatan TOT mencakup 2–3 jam pelajaran (jpl) dan dapat disampaikan secara teori maupun praktik. Subtopik pelatihan meliputi:

1. **Mengapa PGS-PL?** – Menjelaskan konsep dasar dan manfaat penerapan PGS-PL.
2. **Keterkaitan PGS-PL dengan program/gerakan pemerintah yang sedang berjalan**, seperti Gerakan Sekolah Sehat, Aksi Bergizi, dan Program Makan Bergizi Gratis (MBG).
3. **Praktik pengembangan menu berbasis PGS-PL**, yang disesuaikan dengan potensi lokal dan konteks wilayah regional masing-masing.

Topik PGS-PL dapat diintegrasikan dalam pelatihan inti “Gizi Seimbang” yang menjadi bagian dari *Kurikulum Pelatihan Klasikal Gizi dan Kesehatan Remaja melalui Implementasi Program Gizi*

*untuk Prestasi/Nutrition Goes to School (NGTS)* bagi Sekolah/Madrasah (SEAMEO RECFON, 2023). Namun demikian, topik ini juga dapat disampaikan secara mandiri, terlepas dari pelatihan NGTS. Moda pelatihan bersifat fleksibel dan dapat dilakukan secara luring, daring, maupun hibrida.

Sebagai referensi, kurikulum pelatihan NGTS mencakup total 38 jpl dan memuat tujuan pembelajaran, topik, dan subtopik pelatihan yang dapat diakses melalui tautan berikut: <https://bit.ly/KurikulumKlasikalNGTS>.

Selain itu, muatan PGS-PL juga relevan untuk disisipkan dalam kegiatan Edukasi Gizi dan Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan satuan pendidikan, khususnya dalam pelaksanaan Program MBG. Berdasarkan Pedoman MBG, materi edukasi Gizi Seimbang dan PHBS ditujukan bagi pendidik/tenaga kependidikan, peserta didik, serta orang tua.

Tersedianya kanal edukasi yang mudah diakses oleh satuan pendidikan menjadi peluang strategis untuk mempromosikan PGS-PL sebagai bagian integral dari praktik Gizi Seimbang di sekolah.

## **B. Edukasi Bagi Siswa oleh Guru dan Tenaga Pendidik yang Terlatih**

Setelah guru dan tenaga kependidikan mendapatkan pelatihan, edukasi gizi bermuatan Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) dapat diteruskan kepada peserta didik melalui berbagai pendekatan pembelajaran, baik formal maupun informal. Pendekatan ini dapat disesuaikan dengan jenjang pendidikan, karakteristik siswa, serta kapasitas dan fasilitas satuan pendidikan.

### **1. Sesi Pembiasaan di Sekolah Dasar**

Tujuan utama sesi pembiasaan adalah membentuk karakter dan perilaku positif melalui kebiasaan berulang. Edukasi PGS-PL sangat sesuai untuk diterapkan dalam berbagai momen pembiasaan di satuan pendidikan dasar, seperti, jam nol pembelajaran sebelum masuk kelas, jam wali kelas

atau saat pengarahan, makan bekal atau sarapan bersama, ataupun kegiatan literasi dan upacara sekolah.

Materi edukasi sebaiknya dikemas dalam bentuk ceramah singkat yang diselingi permainan atau aktivitas sederhana, baik di dalam maupun di luar kelas. Guru juga dapat mengintegrasikan pesan gizi ke dalam pembelajaran tematik seperti matematika, bahasa Indonesia, menulis, atau bercerita.

## **2. Pembelajaran Intrakurikuler (SMP/SMA/SMK dan Madrasah Sederajat)**

Pada jenjang yang lebih tinggi, muatan PGS-PL dapat diintegrasikan ke dalam mata pelajaran yang sesuai, seperti pelajaran IPA (Biologi dan Kimia), PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan), Bahasa (Indonesia, Inggris, atau bahasa daerah), Ilmu Sosial dan Seni. Pendekatan ini dapat berupa integrasi langsung ke materi ajar, pengayaan topik melalui proyek kelas, atau diskusi tematik. Guru didorong untuk memilih pendekatan yang paling relevan dengan kurikulum dan karakter siswa. Kegiatan sebaiknya diulangi sesuai kebutuhan atau diulangi dengan menekankan topik yang berbeda.

Untuk memudahkan implementasi edukasi gizi, guru dan tenaga kependidikan dapat merujuk pada berbagai modul edukasi gizi, termasuk di dalamnya kumpulan rencana ajar yang telah dikembangkan SEAMEO RECFON, seperti:



Gizi & Kesehatan Anak Usia SD



Gizi dan Kesehatan Remaja

Akses: <https://www.seameo-recfon.org/publications/module-and-education-material/module/>

### 3. Kegiatan Ekstrakurikuler

PGS-PL juga dapat disampaikan dalam kegiatan di luar jam pelajaran, seperti Klub Biologi atau Kimia, Klub Seni, Kebun Gizi, Kantin Sehat, Palang Merah Remaja (PMR). Skema kegiatan sebaiknya disesuaikan dengan minat siswa serta potensi dan karakter satuan pendidikan.

Beberapa modul di bawah ini dapat digunakan sebagai salah satu rujukan guru dan tenaga kependidikan dalam pemanfaatan Kebun Gizi dan Kantin Sehat untuk edukasi gizi di sekolah:



Akses: <https://www.seameo-recfon.org/publications/books/>

### **Kemitraan untuk Mendukung Edukasi Gizi**

Untuk memperkuat implementasi edukasi gizi bermuatan PGS-PL, guru dan sekolah disarankan menjalin kemitraan dengan berbagai pihak, baik sebagai narasumber, pendamping teknis, maupun pendukung pembiayaan kegiatan. Pihak-pihak yang dapat diajak bekerja sama antara lain organisasi kesiswaan (seperti OSIS atau kelompok minat siswa), guru mata pelajaran lain, kepala sekolah, maupun yayasan penyelenggara pendidikan. Keterlibatan orang tua, masyarakat sekitar sekolah, serta fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas juga penting dalam memperluas jangkauan edukasi. Selain itu, sektor swasta atau pelaku usaha lokal dapat menjadi mitra potensial, misalnya dalam penyediaan media edukasi, bahan pangan lokal, atau dukungan logistik kegiatan. Kolaborasi yang baik akan menciptakan ekosistem yang mendukung pembiasaan konsumsi pangan bergizi seimbang di lingkungan sekolah.

## **Prinsip Efektif dalam Penyampaian Pesan Gizi bagi Siswa**

Merujuk pada karakteristik peserta didik, beberapa tips dalam penyampaian pesan gizi dan kesehatan bagi peserta didik yang efektif adalah

1. Topik dikemas sederhana dan dekat dengan keseharian mereka
2. Pastikan isi pesan benar, disampaikan secara singkat dengan visual yang menarik
3. Kombinasikan penyampaian pesan dalam bentuk pemberian informasi dan *experiential learning* (belajar dengan mempraktikkan langsung)
4. Gunakan pendekatan yang positif dan tidak menggurui atau menyalahkan

### **C. Edukasi bagi Orang Tua**

Peran orang tua sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak, khususnya dalam konteks konsumsi pangan yang disiapkan di rumah dan dibawa ke sekolah. Dukungan orang tua menjadi kunci dalam keberhasilan implementasi Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) di satuan pendidikan, terutama dalam hal penyediaan bekal makan sehat dan seimbang sesuai prinsip gizi seimbang.

Pemberian edukasi kepada orang tua dapat dilakukan melalui berbagai momentum yang sudah menjadi bagian dari siklus kegiatan sekolah. Misalnya, pada saat orientasi penerimaan peserta didik baru, pertemuan rutin orang tua (seperti saat penerimaan rapor), maupun pertemuan non-rutin seperti penyuluhan tematik, *webinar*, atau kelas *parenting*. Dalam kegiatan ini, guru, tenaga kesehatan, atau narasumber dari puskesmas dapat menyampaikan pesan-pesan kunci tentang pentingnya peran orang tua dalam mendukung konsumsi pangan bergizi di rumah maupun saat anak berada di sekolah.

Beberapa materi yang dapat disampaikan kepada orang tua antara lain:

- **Pengenalan aneka jenis makanan lokal bergizi**, serta pentingnya mengenalkan makanan ini sejak usia dini.
- **Kebiasaan membawa bekal dari rumah**, bukan uang jajan, untuk memastikan asupan gizi anak lebih terkontrol.
- **Perencanaan menu bekal yang seimbang dan variatif**, yang mengutamakan kandungan gizi dan tidak semata-mata berdasarkan pertimbangan kepraktisan.
- **Kebiasaan menghabiskan bekal dari rumah**, sebagai bentuk pembiasaan disiplin sekaligus penghargaan terhadap makanan.
- **Hubungan antara gizi dan prestasi belajar**, untuk memperkuat pemahaman bahwa pola makan sehat mendukung daya konsentrasi, energi, serta ketahanan tubuh anak dalam proses belajar di sekolah.

Penting untuk memastikan bahwa edukasi disampaikan dengan pendekatan yang ramah dan memberdayakan, agar orang tua merasa dilibatkan sebagai mitra dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

# **4. Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) Anak Usia Sekolah di 12 Wilayah di Indonesia**

---



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



gain  
Global Alliance for  
Improved Nutrition



# Regional Sumatra



# Regional

## Sumatra 1

Aceh, Sumatra Utara, Sumatra Barat,  
Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi

## **Gizi Anak Sekolah dan Budaya Makan di Solok**

Di sebuah pagi di Solok, seorang ibu mungkin sibuk menyiapkan sarapan sederhana, berupa nasi hangat dengan lauk kuah santan pekat, tanpa banyak sayur atau buah. Pola makan seperti ini khas di banyak rumah, dan sayangnya sering kali kurang memenuhi kebutuhan gizi anak-anak. Data kesehatan menunjukkan realitas tersebut. SSGI 2024 menunjukkan Kabupaten Solok dengan masalah gizi pada balita berupa stunting 23,4 %, *wasting* 2,5%, berat badan kurang 13,2% dan risiko berat badan lebih 3,6%, serta terjadi peningkatan prevalensi stunting balita di Sumatra Barat menjadi 24,9% (SSGI 2024). Ini berarti lebih dari satu dari empat anak di daerah ini tumbuh tidak mencapai tinggi badan ideal akibat kekurangan gizi kronis. Demikian pula kasus gizi buruk masih ada walau relatif kecil (4,2%). Sementara itu, meski data Solok untuk gizi lebih (kelebihan berat badan) belum terukur pasti, laporan wilayah sekitar menunjukkan tren meningkatnya obesitas anak. Sebagai perbandingan, Dinas Kesehatan Aceh 2017 melaporkan 29,7% remaja kelebihan berat badan dan hanya 7,7% yang kurus sekali, mengindikasikan pola “dua beban” gizi (kurang dan lebih) mulai muncul di Sumatra.

Apa penyebab utama? Pola konsumsi pangan lokal sangat berpengaruh. Anak-anak Solok sehari-hari masih sangat tergantung nasi dan lauk berlemak santan, dengan konsumsi sayur serta buah yang rendah. Bekal khas anak sekolah Solok umumnya berupa nasi tambah lauk seperti ayam gulai, telur ceplok, atau nasi goreng dan mi instan goreng dalam kotak, roti selai, serta jajanan favorit antara lain es teh dan gorengan lokal seperti dadar kecil, bakwan atau cireng. Kajian konsumsi nasional menunjukkan hampir 98,4% remaja Indonesia belum cukup mengonsumsi sayur dan buah yang

dianjurkan. SKI 2023 menunjukkan remaja Sumatra Barat dengan konsumsi sayur dan buah tidak sesuai kecukupan sebesar 92,1% sedangkan Solok sebesar 82,9%. Akibatnya, anak-anak banyak mengalami kekurangan vitamin dan mineral penting. Mereka berisiko defisiensi vitamin C, vitamin A, dan asam folat (dari sayur dan buah), serta zat besi dan seng (dari daging/ikan/kacang) karena jarang makan sayur, buah, dan lauk hewani. Asupan kalsium yang bersumber dari ikan yang dikonsumsi bersama tulangnya, susu dan olahannya, juga menjadi masalah. Di Solok, pola ini diperparah oleh kebiasaan memilih makanan cepat saji di luar rumah, tanpa tambahan sayur mayur.

Karakteristik ini tidak hanya khas Solok, tetapi mewakili pola konsumsi wilayah Barat dan Tengah Sumatra. Di Aceh, misalnya, angka anak kurus (*wasting*) masih tinggi, yaitu sekitar 12,8%, sementara hampir sepertiga remaja kelebihan berat badan. Di Sumatra Barat, sebagian besar anak remaja juga kurang asupan sayur dan buah, sehingga prevalensi anemia (kurang darah karena zat besi rendah) sangat tinggi (~30%). Dampak kurang nutrisi ini nyata di mana remaja dengan anemia kerap lelah dan kurang konsentrasi. Pola serupa juga tercatat di Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, dan Jambi, di mana konsumsi pangan lokal yang dominan karbohidrat (beras, ubi) dan lemak, serta rendah protein hewani, menyebabkan kekurangan mikronutrien.

Di sisi lain, Solok kaya tradisi kuliner lokal. Nama-nama seperti *palai bilih Singkarak* (pepes ikan Danau Singkarak), *gulai ayam hitam Suliki*, dan *Ampiang Dadiah* (yoghurt - susu kerbau fermentasi) menunjukkan kreativitas pangan Minang. Namun kuliner khas ini biasanya dinikmati sesekali atau untuk tamu, bukan menu sehari-hari anak sekolah. Setiap hari anak mungkin hanya mendapat seporsi lauk rendang atau gulai berlemak dari warung. Kebiasaan makan bersama (disebut *sarilamak*) misalnya di rumah atau pasar terbuka memang mengikat keluarga, tetapi sering kali lauk pauk yang disajikan sedikit sekali sayuran mentah atau lauk sehat. Orang tua di Solok umumnya bangga pada cita rasa makanan gurih ala Minang, namun belum banyak yang sadar menyeimbangkan dengan serat.

Kondisi rumah tangga dan pola pikir tentang makanan juga berperan. Dalam budaya lokal, nasi adalah makanan pokok tidak tergantikan di mana anak kerap dibiasakan menghabiskan nasi dulu baru sayur. Apabila buah dan sayur segar cenderung dipersepsikan sebagai lauk ringan atau lazimnya makan setelah kenyang nasi, asupan vitamin dan mineral menjadi tersisa sedikit. Selain itu, kesibukan orang tua (petani atau pedagang) kadang membuat jajan anak di sekolah diabaikan, dan mereka lebih sering membeli gorengan atau makanan ringan manis. Semua faktor ini membentuk pola konsumsi anak-anak Solok yang kaya karbohidrat, lemak, dan gula, namun kurang asupan zat gizi mikro penting.

Menedukasi orang tua dan guru penting untuk mengubah tren ini. Kegiatan edukasi gizi bisa menekankan pentingnya sarapan bergizi seimbang dan bekal sayur-buah. Misalnya, mengolah khas pangan lokal dengan tambahan sayur bisa jadi solusi atau menggalakkan konsumsi *Ampiang Dadiah* (sumber kalsium alami) sebagai camilan sehat. Dengan memahami akar budaya makan Solok dan kekurangan gizi saat ini, diharapkan orang tua semakin sigap memenuhi kebutuhan anak. Sebagaimana data menunjukkan, perbaikan pola makan akan menurunkan stunting dan malnutrisi anak serta membawa generasi muda di Solok dan Sumatera tumbuh sehat dan cerdas.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah **Usia 10-12 Tahun Perempuan**

**Regional Sumatera-1<sup>a</sup>** (Provinsi Aceh, Sumatera Barat, Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi)



## **🚲** Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi energi, kalsium, vitamin A, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## **📋** Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan dan telur; protein nabati, termasuk tahu; lalu sayuran dan buah-buahan termasuk buah kaya vitamin C



### Pesan PGS-PL untuk Anak **Usia 10-12 Tahun Perempuan**\*

**1**

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan



**2**

Makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

**3**

Berikan protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- ikan tanpa tulang 4x seminggu, termasuk ikan rengis 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)



Berikan protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- tahu 1x sehari (1 potong sedang = 50 gr)



**4**



Berikan sayuran setiap kali makan utama

**5**

Berikan cemilan padat gizi, termasuk:

- buah 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C minimal 10x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)



**6**

<sup>a</sup> Wilayah Survey: Kabupaten Solok, Sumatera Barat

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Perempuan

**Regional Sumatera-1<sup>a</sup>** (Provinsi Aceh, Sumatera Barat, Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi energi, kalsium, vitamin A, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan dan telur; protein nabati, termasuk tahu; lalu sayuran dan buah-buahan termasuk buah kaya vitamin C



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 Tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

**3** Berikan protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- ikan tanpa tulang 4x seminggu, termasuk ikan rengis 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Berikan protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- tahu 1x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Berikan sayuran setiap kali makan utama

**6** Berikan cemilan padat gizi, termasuk:

- buah 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C minimal 10x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)

\* Wilayah Survei: Kabupaten Solok, Sumatera Barat

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Laki-laki

**Regional Sumatera-1<sup>a</sup>** (Provinsi Aceh, Sumatera Barat, Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi energi, kalsium, vitamin A, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan dan telur; protein nabati, termasuk tahu; lalu sayuran dan buah-buahan termasuk buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 Tahun Laki-laki\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr), ikan 4x seminggu, termasuk tongkol 1x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan ikan kecil dengan tulang 2x seminggu (1 sdm = 20 gr)

**4** Konsumsi protein nabati seperti tahu dan tempe 2x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk: - bayam 4x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk: buah 2x dalam sehari, termasuk

- buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 2x seminggu (1 buah besar = 100 gr),
- buah kaya vitamin C seperti jeruk dan buah naga 10x seminggu (2 potong sedang = 80 gr), dan
- buah lainnya 2x seminggu (2 buah sedang = 100 gr)

# Contoh Menu bagi Anak SD Regional Sumatra 1

Gulai Ikan Tuha



Katupek Sayua

Palai Bilih Singkarak



Ikan Salai

Mie Padeh



Pangkek Sasau

Rehdang Baluik



**Regional Sumatra-1<sup>a</sup> (Provinsi Aceh, Sumatra Utara, Sumatra Barat, Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Anak SD/MI**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Pagi	Katupek sayua	Ikan salai	Gulai ikan tuna	Mie padeh	Rendang baluik	Palai bilih singkarak	Pangek sasau
Makanan Pokok	Ketupat	Nasi putih	Nasi putih	Mie goreng	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Gulai cancang	Telur ceplok	Gulai ikan	Telur dadar	Rendang belut	Palai ikan bilih	Pangek ikan sasau
Lauk Hewani 2		Ikan salai	Ikan teri		Ikan teri		
Lauk Nabati	Tahu	Tempe goreng tepung	Palai tahu	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Gulai cubadak (Gulai nangka muda)	Sayur bening bayam wortel	Tumis daun ubi jalar	Tumis wortel buncis	Tumis taoge wortel	Sayur bening bayam labu siam	Sayur sup sawi hijau taoge
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Semangka	Markisa	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Perempuan

**Regional Sumatera-1<sup>a</sup>** (Provinsi Aceh, Sumatera Barat,  
Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi protein, lemak, kalsium, seng, vitamin A, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan dan telur; protein nabati, seperti kacang-kacangan; lalu sayuran dan buah, seperti jeruk



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 3x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 4x seminggu, termasuk ikan rengis/ tongkol 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 30 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 2x sehari, termasuk: kacang-kacangan (3 sdm = 30gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk: buah 1-2x dalam sehari, termasuk jeruk 2x seminggu (2 buah sedang = 100gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x setiap minggu

<sup>a</sup> Wilayah Survei: Kabupaten Solok, Sumatera Barat

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Laki-laki

**Regional Sumatera-1<sup>a</sup>** (Provinsi Aceh, Sumatera Barat,  
Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, folat, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan dan telur; protein nabati, termasuk kedelai dan olahannya; lalu sayuran dan buah-buahan termasuk buah kaya vitamin A dan C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 6x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 4x seminggu, dan
- ikan kecil dengan tulang 2x seminggu (1 sdm = 20gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk: kedelai dan olahannya, seperti tempe dan tahu (1 potong sedang = 50gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, seperti sayuran berdaun hijau

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk: buah 2x dalam sehari, termasuk

- buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 3x seminggu (1 buah besar = 100 gr), dan
- buah kaya vitamin C seperti jeruk dan markisa minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMP Regional Sumatra 1

Gulai Ika Tuha



Katupek Pitalah



Palai Bilih Singkarak



Balado Hati Ayam



Mie Padeh



Pangek Sasau



Rehdang Baluik



**Regional Sumatra-1<sup>a</sup> (Provinsi Aceh, Sumatra Utara, Sumatra Barat, Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMP/MTs**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Katupek pitalah	Balado hati ayam	Gulai ikan tuna	Mie padeh	Rendang baluik	Palai bilih singkarak	Pangek sasau
Makanan Pokok	Ketupat	Nasi putih	Nasi putih	Mie goreng	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Gulai cancang	Balado hati ayam	Gulai ikan	Telur dadar	Rendang belut	Palai ikan bilih	Pangek ikan sasau
Lauk Hewani 2							
Lauk Nabati	Tahu	Tempe goreng tepung	Palai tahu	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Gulai cubadak (Gulai nangka muda)	Sayur bening bayam wortel	Tumis daun ubi jalar	Tumis wortel buncis	Tumis taoge wortel	Sayur bening bayam labu siam	Sayur sup sawi hijau taoge
Buah	Jeruk	Pepaya	jeruk	Buah naga	Semangka	markisa	Pepaya
Susu				Susu			
Tambahan				Kerupuk			

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Perempuan

**Regional Sumatera-1<sup>a</sup>** (Provinsi Aceh, Sumatera Barat,  
Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan (termasuk ikan rinuak), ikan kecil dengan tulang, telur dan hati ayam; protein nabati, termasuk tahu; lalu sayuran termasuk sayuran berdaun hijau; dan buah termasuk buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 4x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 4x seminggu (1 potong sedang = 40 gr),
- ikan kecil dengan tulang 2x seminggu, termasuk ikan rinuak 1x seminggu (1 sdm = 20 gr), dan
- hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 30 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk: • tahu 1x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk: • sayuran berdaun hijau 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk: • buah 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan markisa 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)

7

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x setiap minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Laki-laki

**Regional Sumatera-1<sup>a</sup>** (Provinsi Aceh, Sumatera Barat, Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan, ikan kecil dengan tulang dan telur; protein nabati; lalu sayuran dan buah, termasuk sayuran berdaun hijau



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 4x seminggu, termasuk belut 1x seminggu (1 potong sedang = 40gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 2x seminggu (1sdm = 20gr)

4

Konsumsi protein nabati 2x sehari, seperti tahu, tempe

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk: sayuran berdaun hijau 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan markisa 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)

<sup>a</sup> Wilayah Survei: Kabupaten Solok, Sumatera Barat

# Contoh Menu bagi Remaja SMA Regional Sumatra 1

Gulai Ika Tuha



Katupek Pitalah



Palai Bilih Singkarak



Balado Hati Ayam



Mie Padeh



Pangek Sasau



Rehdang Baluik



**Regional Sumatra-1<sup>a</sup> (Provinsi Aceh, Sumatra Utara, Sumatra Barat, Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMA/MA**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Katupek pitalah	Balado hati ayam	Gulai ikan tuna	Mie padeh	Rendang baluik	Palai bilih singkarak	Pangek sasau
Makanan Pokok	Ketupat	Nasi putih	Nasi putih	Mie goreng	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Gulai cancang	Balado hati ayam	Gulai ikan	Telur dadar	Rendang belut	Palai ikan bilih	Pangek ikan sasau
Lauk Hewani 2							
Lauk Nabati	Tahu	Tempe goreng tepung	Palai tahu	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Gulai cubadak (Gulai angka muda)	Sayur bening bayam wortel	Tumis daun ubi jalar	Tumis wortel buncis	Tumis taoge wortel	Sayur bening bayam labu siam	Sayur sup sawi hijau taoge
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Semangka	Markisa	Pepaya
Susu				Susu			
Tambahan				Kerupuk			



# Regional

## Sumatra 2

Lampung, Sumatra Selatan, Bangka Belitung

## Kisah Pola Makan Anak di Bangka: Tradisi, Gizi, dan Tantangan Masa Kini

Bayangkan pagi di sebuah desa di Kabupaten Bangka, aroma *lempah kuning* (sup ikan khas Bangka) mengepul dari dapur, sementara anak-anak bersiap ke sekolah. Bangka memiliki kekayaan pangan lokal dari hasil laut segar, lada yang terkenal, hingga umbi-umbian seperti singkong dan talas. Namun di balik kekayaan ini, gaya hidup modern mulai memengaruhi pilihan makanan. Banyak remaja lebih akrab dengan mi instan atau jajanan manis daripada sayur dan buah. Kisah di meja makan keluarga Bangka hari ini menjadi potret tarik-menarik antara tradisi kuliner lokal dan pengaruh makanan praktis masa kini, yang berdampak pada asupan gizi anak.

Data terbaru menunjukkan bahwa masalah malnutrisi masih menjadi permasalahan di Kabupaten Bangka. Stunting dialami sekitar 23,2% anak (balita) di Kabupaten Bangka pada 2023. Angka ini memang menurun menjadi 21,4% pada 2024, tetapi masih jauh di atas target nasional. Di sisi lain, Bangka menghadapi tantangan gizi lebih dengan banyak anak yang mengalami *overweight*/obesitas. Provinsi Bangka Belitung tercatat memiliki balita *overweight* sebesar 7,6%. Ini berarti Bangka tidak hanya berjuang melawan kekurangan gizi, tetapi juga beban ganda masalah gizi. Sementara provinsi tetangga seperti Sumatra Selatan dan Lampung menunjukkan tren serupa dengan stunting di Sumatra Selatan dan Lampung 15,9% (SSGI 2024). Artinya, tantangan gizi di Bangka sejalan dengan pola regional di Sumatra bagian selatan, di mana pola makan dan budaya makan masyarakat memiliki kesamaan akar.

Pola makan anak sekolah dan remaja di Bangka mengungkap celah pemenuhan gizi mikro. Menu harian cenderung tinggi karbohidrat (nasi putih, mi) namun rendah protein hewani dan sayur-mayur. Misalnya sarapan hanya dengan teh manis dan gorengan, makan siang dengan lauk seadanya, dan jajanan favorit berupa mi instan atau *snack* kemasan. Akibatnya, banyak anak kekurangan berbagai vitamin dan mineral penting untuk tumbuh kembang mereka. Survei gizi di Sumatra menunjukkan lebih dari separuh anak kekurangan asupan kalsium, zat besi (Fe), seng (Zn), serta vitamin A, B1 (tiamin), dan C. Asupan kalsium yang bersumber dari ikan yang dikonsumsi bersama tulangnya, misalnya ikan masak presto, juga menjadi masalah. Zat besi dan seng rendah akibat terbatasnya asupan daging, hati, atau kacang-kacangan. Asupan vitamin A, B1, dan C pun kurang karena anak jarang makan sayuran hijau, wortel, kacang-kacangan, atau buah segar secara cukup. Vitamin C yang banyak terdapat pada buah-buahan lokal (seperti jeruk, nanas) kadang terabaikan, sehingga daya tahan tubuh anak kurang optimal. Selain itu, vitamin B kompleks lainnya, seperti Vitamin B12, yang terutama diperoleh dari pangan hewani (daging, ikan, telur, susu) juga rentan tidak terpenuhi. Pola makan yang jarang mengonsumsi protein hewani, sayur dan buah menyebabkan banyak remaja mengalami kekurangan vitamin B12 dan asam folat. Hal ini tercermin dari tingginya kasus anemia remaja putri yang kerap dipicu oleh kurangnya asupan zat besi, vitamin B12, dan folat. Begitu pula vitamin B6 dan B3 (niasin) yang penting dalam metabolisme energi, bisa terganggu jika anak jarang makan sumber protein nabati maupun hewani.

Menariknya, alam Bangka sebenarnya menyediakan solusi atas tantangan gizi ini. Ikan tenggiri dalam *lempah kuning* kaya protein dan seng, sayur daun kelor tumbuh subur di pekarangan, dan singkong maupun pisang, adalah camilan lokal yang mengandung vitamin dan mineral. Budaya makan Bangka yang turun-temurun sebenarnya sarat gizi seimbang, seperti lauk pauk ikan laut, sayur katuk atau keladi, buah-buahan tropis, hingga kudapan dari singkong dan pisang. Tantangannya adalah bagaimana budaya sehat lokal ini dapat bersaing dengan makanan instan dan gaya hidup modern. Peran orang

tua dan guru sangat penting untuk mengajak generasi muda kembali mengenal pangan lokal bergizi. Melalui cerita sehari-hari, misalnya kisah ibu yang mengolah singkong jadi camilan enak atau guru yang menanam sayuran di sekolah di mana anak-anak Bangka diajak menyadari bahwa makanan tradisional mereka bukan sekadar lezat, tapi juga kunci untuk tumbuh kuat dan cerdas. Inilah harapan Bangka ke depan yang memadukan kekayaan pangan lokal dengan pola makan bergizi seimbang, agar anak-anaknya terbebas dari stunting atau anemia, serta tumbuh sehat dan berprestasi, secerah lada putih Bangka yang tersohor ke mancanegara.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah **Usia 7-9 tahun**

**Regional Sumatera-2<sup>b</sup>** (Provinsi Lampung,  
Sumatra Selatan, Bangka Belitung)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, zat besi, vitamin B1, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin A



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan, daging ayam dan telur; lalu sayuran dan buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 7-9 Tahun\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x dalam sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x dalam sehari, termasuk: kedelai dan olahannya, seperti tempe dan tahu 2x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 1x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C (seperti pepaya, jeruk) 3x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)
- susu atau olahannya minimal 1x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Perempuan

**Regional Sumatera-2<sup>b</sup>** (Provinsi Lampung,  
Sumatra Selatan, Bangka Belitung)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, seng, vitamin A, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan dan telur; sayuran berdaun hijau; dan buah kaya vitamin C



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Perempuan\*

- 1 **3x** makan utama + **2x** makanan selingan
- 2 Makanan pokok diberikan setiap kali makan utama
- 3 Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:
  - telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
  - daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

- 4 Konsumsi protein nabati seperti tahu dan tempe 1-2x sehari (1 potong sedang = 50 gr)
- 5 Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:
  - sayuran berdaun hijau seperti sawi hijau dan bayam 1x sehari (1 gelas = 100 gr)
- 6 Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:
  - buah minimal 1x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan kedondong 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)
  - susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Laki-laki

**Regional Sumatera-2<sup>b</sup>** (Provinsi Lampung,  
Sumatra Selatan, Bangka Belitung)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium,  
vitamin A, folat, vitamin B12 dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk  
telur; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya  
vitamin C



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Laki-laki\*

- 1 **3x** makan utama + **2x** makanan selingan
- 2 Makanan pokok diberikan setiap kali makan utama
- 3 Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:
  - telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr)

- 4 Konsumsi protein nabati seperti tahu dan tempe 1-2x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

- 5 Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:
  - sayuran berdaun hijau seperti sawi hijau dan bayam 1x sehari (1 gelas = 100 gr), dan
  - kacang panjang 2x seminggu (1 gelas = 100 gr)

- 6 Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:
  - buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan kedondong 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)

# Contoh Menu bagi Anak SD Regional Sumatra 2

Sop Telur Puyuh



Mi Goreng Telur Ayam



Sate Ikan Bangka dan Lempah Darat



Mi Koba



Nasi Goreng Belacan



Telur Puyuh Kecap



Lempah Kuhing Ayam Pucuk Kedondong



Regional Sumatra-2<sup>b</sup> (Provinsi Lampung, Sumatra Selatan, Bangka Belitung)

Contoh Menu 7 Hari Bagi Anak SD/MI

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Pagi	Sop telur puyuh	Mie goreng telur ayam	Sate ikan khas bangka dan lempah darat	Lempah kuning ayam pucuk kedondong	Nasi goreng belacan	Telur puyuh kecap dan lempah darat	Mie kuah ikan ( <i>mie koba</i> )
Makanan Pokok	Nasi	Mie basah	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Mie basah
Lauk Hewani 1	Telur puyuh	Ayam kecap	Tenggiri	Ayam	Telur	Telur puyuh	Tenggiri
Lauk Hewani 2		Telur		Telur		Ayam bakar	
Lauk Nabati	Tahu	Tempe	Tahu	Tempe	Tahu	Tahu	Tempe
Sayur	Wortel kubis	Tauge sawi manis	Bayam kacang panjang	Lempah kuning kacang panjang dan pucuk kedondong	Sawi wortel	Daun katuk, pepaya mengkal, kacang panjang	Tauge sawi
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Jeruk	Pepaya	Pisang	Jeruk
Susu	Susu				Susu		
Tambahan				Kerupuk			Kerupuk

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Perempuan

**Regional Sumatera-2<sup>b</sup>** (Provinsi Lampung,  
Sumatra Selatan, Bangka Belitung)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi protein, lemak, kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan kecil dengan tulang, daging unggas, hati ayam dan telur; buah kaya vitamin A dan C; serta protein nabati seperti tempe



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr),
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr), dan
- hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 30 gr)

**4** Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk: - tempe 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 2x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C seperti jeruk dan kedondong minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x setiap minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Laki-laki

**Regional Sumatera-2<sup>b</sup>** (Provinsi Lampung,  
Sumatra Selatan, Bangka Belitung)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, seng, vitamin A, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan dan telur; protein nabati seperti tempe; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin A



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging sapi 2x seminggu (1 potong sedang = 35 gr), dan
- ikan 5x seminggu, termasuk ikan lele 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk: • tempe 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan daun katuk, 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 2x seminggu (1 buah besar = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMP Regional Sumatra 2

ikan Tenggiri Lempah Kuhing



Bihun Goreng Komplek

Mangut Lele Khas Belinyu



Mi Koba



Lempah Darat Daun Katuk dan Ayam Bakar



Nasi Goreng Hati Belacah



## Regional Sumatra-2<sup>b</sup> (Provinsi Lampung, Sumatra Selatan, Bangka Belitung)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMP/MTs

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Ikan tenggiri lempah kuning	Bihun goreng komplet	Mangut lele khas belinyu	Lempah kuning tenggiri	Mie kuah ikan ( <i>Mie koba</i> )	Lempah darat daun katuk dan ayam bakar	Nasi goreng hati belacan
Makanan Pokok	Nasi	Bihun	Nasi	Nasi	Mie kuning	Nasi	Nasi
Lauk Hewani 1	Ikan tenggiri lempah kuning	Bakso daging	Mangut lele khas belinyu	Ayam goreng tepung	Ikan dencis / salem	Ayam bakar	Hati ayam
Lauk Hewani 2		Suwiran ayam	Teri (dimasak bersama tumis kacang panjang)	Lempah kuning tenggiri	Telur rebus	Telur dadar	Ayam suwir
Lauk Nabati	Sambal teri tempe	Perkedel tahu	Tempe bumbu kuning	Tahu kukus cetak	Tempe mendoan	Tahu goreng bawang putih	Tempe <i>crispy</i>
Sayur	Bayam (masuk masakan lempah kuning)	Sawi hijau, wortel	Tumis kacang panjang	Cah kangkung	Taoge, sawi hijau	Lempah darat daun katuk, pepaya mengkal dan kacang panjang	Sawi hijau, wortel
Buah	Jeruk	Pepaya	Melon	Jeruk	Pepaya	Melon	Jeruk
Susu		Susu			Susu		
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Perempuan

**Regional Sumatera-2<sup>b</sup>** (Provinsi Lampung,  
Sumatra Selatan, Bangka Belitung)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, seng, vitamin A, vitamin B1, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📄 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan, seafood dan telur; lalu sayuran berdaun hijau dan buah khususnya buah kaya vitamin A dan vitamin C



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x dalam sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- seafood dan olahannya 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan tulang 4x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 1x sehari, termasuk pok choy 2x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 4x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C seperti jeruk dan kedondong minimal 2x seminggu (2 buah sedang = 80 gr),
- umbi-umbian 2x seminggu (1 potong sedang = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x setiap minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Laki-laki

**Regional Sumatera-2<sup>b</sup>** (Provinsi Lampung,  
Sumatra Selatan, Bangka Belitung)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Tingkat asupan zat gizi lemak, kalsium, seng, vitamin A, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur, ikan, dan daging sapi; lalu sayuran berdaun hijau dan buah khususnya kaya vitamin C seperti jeruk



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Laki-laki\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr),
- daging sapi 2x seminggu (1 potong sedang = 35 gr), dan
- ikan tanpa tulang 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, seperti tahu, tempe

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 1x sehari (1 gelas = 100 gr), dan
- kacang panjang 2x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 1x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan kedondong minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMA Regional Sumatra 2

Lempah Kukuh Ikan Tuna



Bakmi Kuah Bangka



Sate Ikan Bangka dan Lempah Darat



Ikan Asam Mahis daun ubi jalar



Nasi Goreng Belacah



Tongkol saos Tomat



Nasi Padang dengan pucuk ubi



Regional Sumatra-2<sup>b</sup> (Provinsi Lampung, Sumatra Selatan, Bangka Belitung)

Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMA/MA

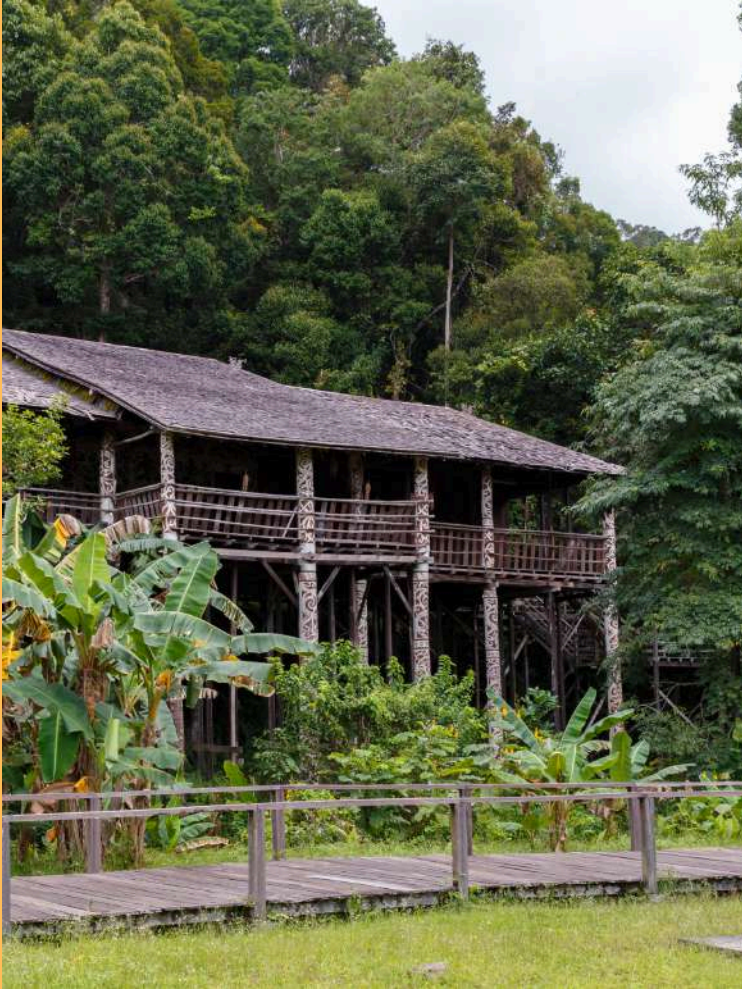
Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Lempah kuning ikan tuna	Bakmie kuah bangka	Sate ikan khas bangka dan lempah darat	<i>Fillet</i> ikan asam manis dengan tumis daun ubi jalar	Nasi padang dengan pucuk ubi	Tongkol saus tomat	Nasi goreng terasi khas bangka
Makanan Pokok	Nasi putih	Mie basah	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Ikan tuna	Ayam suwir	Sate ikan khas bangka	<i>Fillet</i> ikan bumbu asam manis	Daging bumbu rendang	Ikan tongkol saus tomat	Telur dadar suwir
Lauk Hewani 2							
Lauk Nabati	Perkedel tahu	Tempe ungkep goreng	Tahu <i>crispy</i>	Tempe orek	Tahu bacem	Tempe mendoan	Tahu ungkep goreng
Sayur	Tumis kangkung belacan	Tumis taoge pokchoy	Lempah darat daun katuk, pepaya mengkal, dan kacang panjang	Tumis daun ubi jalar	tumis pucuk ubi	Sayur bening bayam gambas	Cah pokchoy wortel
Buah	Jeruk	Pepaya	Jeruk	Jeruk	Jeruk	Semangka	Jeruk
Susu	Susu					Susu	
Tambahan							Kerupuk udang

## Daftar Foto untuk Regional Sumatra

- **Istana Baso Pagar Ruyung -**  
[https://media.istockphoto.com/id/1656163468/id/foto/istano-baso-pagar-ruyung-yang-terkenal-sebuah-istana-bangunan-warisan-dengan-desain.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=QzZI0gQhcMXqD1WcCzk8FUILJKC\\_zD-4DFV0kSctE0s=](https://media.istockphoto.com/id/1656163468/id/foto/istano-baso-pagar-ruyung-yang-terkenal-sebuah-istana-bangunan-warisan-dengan-desain.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=QzZI0gQhcMXqD1WcCzk8FUILJKC_zD-4DFV0kSctE0s=)
- **Gerai Nasi Kapau -**  
<https://media.istockphoto.com/id/1197950596/id/foto/nasi-kapau-adalah-makanan-kuliner-yang-berasal-dari-bukittinggi-sumatera-barat.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=EcwNuPQQV7MNVG7CEMntnluuF4Hmv4XXvbxIUeFhlgA=>
- **Gulai Ikan Tuna -** <https://www.dapurawit.id/wp-content/uploads/2024/06/Resep-Gulai-Ikan-Tuna.webp>
- **Katupek Sayua -** <https://cdn.yummy.co.id/content-images/images/20210721/yqckBdCB2JcwWLCfbtSnuAUPhD1QXZB-31363236383333323639d41d8cd98f00b204e9800998ecf8427e.jpg?x-oss-process=image/format,webp>
- **Ikan Salai -** <https://i0.wp.com/resepkoki.id/wp-content/uploads/2018/04/Resep-Ikan-salai-balado.jpg?fit=1691%2C1526&ssl=1>
- **Mie Padeh -** [https://i.gojekapi.com/darkroom/gofood-indonesia/v2/images/uploads/2051ff54-881d-411d-afaa-f4c7f7c14b18\\_d756f4e5-160b-4ec5-acc4-71543404c912\\_GoBiz\\_20191211\\_014724.jpeg?auto=format](https://i.gojekapi.com/darkroom/gofood-indonesia/v2/images/uploads/2051ff54-881d-411d-afaa-f4c7f7c14b18_d756f4e5-160b-4ec5-acc4-71543404c912_GoBiz_20191211_014724.jpeg?auto=format)
- **Palai Bilih Singkarak -** <https://remen.id/wp-content/uploads/2024/02/lkan-bilih-5.jpg>
- **Pangek Sasau -**  
[https://www.trans7.co.id/images/7update/Pangek\\_Ikan\\_Sasau\\_1570594880.jpg](https://www.trans7.co.id/images/7update/Pangek_Ikan_Sasau_1570594880.jpg)

- **Rendang Baluik** - <https://t2.tstatic.net/padang/foto/bank/images/rendang-belut-rabubaru-foto-resep-utama-cookpadjpg.jpg>
- **Katupek Pitalah** - <https://asset.kompas.com/crops/SbQIM853PbQDtJXGubzXUmfPJ8l=/0x0:998x665/750x500/data/photo/2021/05/12/609be8620a7cb.jpg>
- **Balado Hati Ayam** - <https://img-global.cpcdn.com/recipes/b58b008e743d2643/680x482cq70/balado-hati-ayam-kentang-foto-resep-utama.jpg>
- **Pempek Panggang dan Otak-otak** - <https://media.istockphoto.com/id/1452860505/id/foto/pempek-panggang-and-otak-otak-traditional-food-from-palembang-indonesia.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=ogQB4jZ4o70xL1Wz8m6nT6Oe41MhyDiPmKM1Dr3WILQ=>
- **Sop Telur Puyuh** - <https://www.fimela.com/food/read/5083339/resep-sayur-sop-telur-puyuh-yang-gurih-segar>
- **Mie Goreng Telur Ayam** - <https://media.istockphoto.com/id/1421758309/id/foto/mie-goreng-dengan-telur-sisi-atas-yang-cerah.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=x9FKh-yCRaeUmKP3nuwUoq8kkv09md5E9PXLbrHIBEs=>
- **Mi Koba** - <https://indonesiakaya.com/pustaka-indonesia/nikmatnya-mie-koba-dengan-siraman-ikan>
- **Nasi Goreng Belacan** - [https://cdn.idntimes.com/content-images/post/20210622/106719172-174383587402433-1405135200783722736-n-d710c21cba20bc14788654e58e1affe3\\_600x400.jpg](https://cdn.idntimes.com/content-images/post/20210622/106719172-174383587402433-1405135200783722736-n-d710c21cba20bc14788654e58e1affe3_600x400.jpg)
- **Sate Ikan Khas Bangka** - <https://www.idntimes.com/food/recipe/sate-ikan-khas-bangka-c1c2-01-rbmsh-xwb159>

- **Lempah Darat -**  
<https://kebabelyuk.com/public/image/news/aneka-varian-lempah-darat-kuliner-khas-bangka.jpg>
- **Telur Puyuh Kecap -** <https://cookpad.com/id/resep/4859882>
- **Lempah Kuning Ayam Pucuk Kedondong -**  
<https://cookpad.com/id/resep/6662472>
- **Ikan Tenggiri Lempah Kuning -**  
<https://www.detik.com/sumbagsel/kuliner/d-7144933/lempah-kuning-khas-bangka-belitung-ikan-berkuah-asam-yang-menyelegarkan>
- **Bihun Goreng Komplet -**  
<https://asset.kompas.com/crops/SbQIM853PbQDtJXGubzXUmfPJ8I=/0x0:998x665/750x500/data/photo/2021/05/12/609be8620a7cb.jpg>
- **Mangut Lele Khas Belinyu-**<https://parboaboa.com/resep-mangut-lele>
- **Ayam Bakar khas Bangka -**  
<https://lifestyle.okezone.com/read/2016/10/21/298/1521375/ayam-bakar-begini-filosofi-panjang-ayam-panggang-bangka>
- **Lempah Darat Daun Katuk -** <https://24travel.id/wp-content/uploads/2021/04/Lempah-Darat-1.jpg>
- **Lempah Kuning Ikan Tuna -** <https://www.dapurawit.id/wp-content/uploads/2024/06/Resep-Gulai-Ikan-Tuna.webp>
- **Bakmi Kuah Bangka -** <https://resepkoki.id/resep/resep-mie-kuah-ikan-bangka/>
- **Ikan Asam Manis daun ubi jalar -**  
<https://cookpad.com/id/cari/daun%20ubi%20jalar%20asam%20pedas>
- **Tongkol Saos Tomat -** <https://cookpad.com/id/resep/13585760>
- **Nasi Padang dengan Pucuk Ubi -**  
<https://www.beautynesia.id/wellness/khasnya-di-nasi-padang-ini-7-manfaat-konsumsi-daun-singkong-untuk-kesehatan/b-282769>



# Regional Kalimantan



# Regional

## Kalimantan

Kalimantan Barat, Kalimantan Timur,  
Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara,  
Kalimantan Selatan

## Regional Kalimantan<sup>c</sup> (Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan)

# Gambaran Pola Konsumsi dan Masalah Gizi di Kalimantan (Studi Kasus Kabupaten Landak)

Kabupaten Landak di Kalimantan Barat menghadapi tantangan gizi yang serupa dengan banyak wilayah lain di Pulau Kalimantan. Berdasarkan survei kesehatan terbaru (SKI 2023), masalah gizi kronis seperti stunting di Landak masih sangat tinggi, yaitu 32,5%. Artinya, 1 dari 3 anak balita di Kabupaten Landak mengalami pertumbuhan terhambat akibat kekurangan gizi kronis. Selain itu, masalah gizi kurang (*undernutrition*) dan gizi lebih (*overnutrition*) juga masih ditemukan. Secara nasional, sekitar 11% anak usia sekolah tergolong kurus, sementara hampir 20% mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Dengan kata lain, Kabupaten Landak dan wilayah Kalimantan umumnya menghadapi *triple burden* masalah gizi, yaitu gizi kurang, gizi lebih, serta kekurangan zat gizi mikro.

Pola konsumsi anak usia sekolah dan remaja di Kabupaten Landak cenderung monoton dan kurang beragam, sehingga asupan vitamin dan mineral penting belum terpenuhi. Banyak anak yang belum mengonsumsi cukup pangan bergizi seimbang setiap hari. Misalnya, data KemenkoPMK menunjukkan sekitar 65% anak sekolah tidak sarapan dengan menu sehat, dan 97,7% anak usia 5–14 tahun kurang makan sayur dan buah. Akibatnya, terjadi kekurangan zat gizi mikro (*hidden hunger*) seperti kalsium, folat, vitamin C, vitamin B<sub>12</sub>, vitamin A, vitamin B<sub>6</sub>, vitamin B<sub>1</sub> (tiamin), vitamin B<sub>3</sub> (niasin), zat besi, dan seng. Kekurangan mikronutrien ini berkaitan dengan rendahnya konsumsi pangan sumber gizi tersebut, misalnya konsumsi sayur-buah (sumber folat, vitamin C, vitamin A, dsb.) dan ikan yang dikonsumsi bersama tulangnya (sumber kalsium). Kondisi ini tercermin dari tingginya proporsi remaja yang mengalami anemia (kekurangan zat besi), yaitu

sekitar 1 dari 3 remaja menurut survei nasional. Pola makan kurang seimbang ini tentu berdampak pada status gizi anak. Anak yang sering melewatkan sarapan atau jarang makan sayur dan protein hewani berisiko mengalami kelelahan, daya konsentrasi rendah di sekolah, hingga gangguan pertumbuhan.

Dari sisi pangan lokal dan budaya makan, Kabupaten Landak sebenarnya kaya akan sumber daya pangan tradisional. Masyarakat lokal banyak yang memanfaatkan berbagai bahan pangan yang tersedia di alam. Sebuah studi etnobotani mencatat ada lebih dari 80 spesies tumbuhan lokal, mulai dari sayuran daun, buah-buahan hutan, umbi-umbian hingga kacang-kacangan, yang dikonsumsi oleh warga Landak sebagai sumber pangan. Contohnya, daun ubi tumbuk, hidangan khas Landak berbahan daun singkong muda yang dimasak dengan santan dan rempah, sering disantap dengan nasi hangat sebagai lauk sehari-hari. Ada pula *sup mi cucu* dan ikan nila asam pedas, kuliner berbahan ikan sungai, sayuran, dan bumbu rempah lokal. Menu tradisional ini mencerminkan budaya makan yang mengandalkan beras sebagai makanan pokok disertai makanan pendampingnya dari hasil alam sekitar (sayur daun, buah hutan, ikan, atau hasil kebun). Kudapan lokal seperti *Pengkang* (makanan berbahan ketan dengan isian ebi/udang kering) dan Celimpungan (daging ikan dicampur tepung sagu) juga dikenal di Landak. Kekayaan pangan lokal ini sebenarnya potensi besar untuk memenuhi gizi, namun, tantangannya adalah memastikan keragaman dan keseimbangan dalam pola konsumsi. Dalam praktik sehari-hari, menu anak sering kali didominasi oleh karbohidrat (nasi atau umbi) dengan sayur atau lauk pauk dalam porsi terbatas. Konsumsi protein hewani (daging, ayam, telur, susu) relatif lebih rendah karena faktor keterbatasan akses dan kebiasaan, sehingga asupan zat gizi mikro penting dari sumber hewani belum optimal.

Hal yang terjadi di Landak tersebut merepresentasikan pola konsumsi dan masalah gizi di wilayah Kalimantan lainnya. Seluruh provinsi di Kalimantan umumnya menunjukkan tren serupa, yaitu prevalensi stunting balita yang masih tinggi di kisaran 17,6% - 26,8% (SSGI 2024),

disertai masalah gizi ganda pada anak dan remaja. Pola makan berbasis sumber pangan karbohidrat dengan asupan protein nabati lebih dominan, kurangnya konsumsi protein hewani dan sayur-buah, serta munculnya pola hidup modern (jajanan manis tinggi kalori) merupakan ciri yang ditemui hampir merata di Kalimantan. Dengan demikian, kondisi di Kabupaten Landak dapat dijadikan contoh representatif untuk memahami tantangan gizi anak usia sekolah dan remaja di Kalimantan secara umum. Pemahaman akan gambaran ini penting sebagai pengantar dalam merumuskan rekomendasi PGS-PL Kalimantan, sebuah upaya intervensi gizi spesifik yang diharapkan mampu meningkatkan pola konsumsi dan status gizi generasi muda Kalimantan secara keseluruhan.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 7-9 tahun

**Regional Kalimantan-C** (Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur dan ikan; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin A dan vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 7-9 tahun\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama, termasuk:

- singkong 2x seminggu (1 potong = 120 gr)

3

Konsumsi protein hewani 3x dalam sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr),
- ikan teri 1x seminggu (1 sdm = 20 gr), dan
- ikan 5x seminggu, termasuk ikan kembung 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1x sehari

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk: sayuran berdaun hijau 1x sehari (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 1x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 3x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C (seperti jeruk) minimal 3x seminggu (2 buah sedang = 80 gr),
- jagung kuning 2x seminggu (1 potong sedang = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Perempuan

**Regional Kalimantan-C** (Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur dan ikan; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin A dan vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 3x dalam sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr),
- ikan teri 1x seminggu (1 sdm = 20 gr), dan
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati seperti tahu dan tempe 1-2x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 2x sehari, termasuk pakis 3x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- kacang panjang 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr),
- jagung kuning 2x seminggu (1 potong sedang = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Laki-laki

**Regional Kalimantan-C** (Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur, ayam, dan ikan; talu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama, termasuk: singkong 2x seminggu (1 potong = 120 gr)

3

Konsumsi protein hewani 2-3x dalam sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr), dan
- daging unggas 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati seperti tahu dan tempe 1-2x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau seperti bayam dan daun singkong 2x sehari (1 gelas = 100 gr), dan
- kacang panjang 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 1x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 1x sehari (2 buah sedang = 80 gr),
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Anak SD Regional Kalimantan

Ayam Goreng serai Pontianak



Kwetiau Goreng Komplet



Asam Pedas Ikan Kembung dan Ganggah Mahir



Sop mie kuning



Ikan goreng dan gulai daun pakis



Misoa Goreng



Bubur Ikan Pontianak<sup>70</sup>



**Regional Kalimantan<sup>c</sup> (Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Anak SD/MI**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Pagi	Ayam goreng serai Pontianak	Kwetiau goreng komplet	Asam pedas ikan kembung dan gangan manis	Sop mie kuning	Ikan goreng dan gulai daun pakis	Misoa goreng	Bubur ikan khas Pontianak
Makanan Pokok	Bontok'ng (lontong khas landak)	Kwetiau goreng	Nasi	Mie kuning	Nasi	Misoa	Bubur nasi
Lauk Hewani 1	Ayam goreng serai Pontianak	Telur dadar	Asam pedas ikan kembung	Ayam rebus	Ikan kembung goreng bumbu kuning	Telur dadar	Ikan nila
Lauk Hewani 2	Telur dadar bawang	Potongan ayam	Taburan teri goreng	Telur rebus	Kering teri tempe		Ayam kecap
Lauk Nabati	Tempe goreng tepung	Tahu <i>katsu</i>	Tempe <i>crispy</i>	Tahu goreng	Tempe	Perkedel tahu	Tempe goreng
Sayur	Sayur bening bayam wortel	Bayam, taoge	Gangan manis (sayur daun singkong, kacang panjang, labu kuning)	Wortel, kol	Gulai daun pakis kacang panjang	Wortel, sawi	Sawi keriting, selada
Buah	Pisang	Jeruk	Pepaya	Pisang	Jeruk	Pepaya	Pisang
Susu			Susu			Susu	
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Perempuan

**Regional Kalimantan-C** (Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur dan ikan; protein nabati; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 4x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1x sehari, termasuk: tempe 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 2x sehari, termasuk bayam 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan jambu biji minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah lainnya 1x sehari (2 buah sedang = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x setiap minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Laki-laki

**Regional Kalimantan-C** (Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur, ayam, dan ikan; protein nabati; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Laki-laki\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 3x sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 1x sehari (1 potong sedang = 40 gr),
- ikan kecil dengan tulang 2x seminggu (1 sdm = 20 gr), dan
- ikan 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1x sehari, termasuk: tempe 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti daun pakis, 2x sehari (1 gelas = 100 gr), dan
- kacang panjang 2x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan jambu biji minimal 3x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah lainnya 5x seminggu (2 buah sedang = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMP Regional Kalimantan

Ayam Goreng serai Pontianak



Kwetiau Goreng Komplet



Asam Pedas Ikan Kembung dan Gangan Mahir



Sop mie kuning



Ikan goreng dan gulai daun pakis



Misoa Goreng

Bubur Ikan Pontianak<sup>74</sup>



**Regional Kalimantan<sup>c</sup> (Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMP/MTs**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Ayam goreng serai Pontianak	Kwetiau goreng	Asam pedas ikan kembung	Sop mie kuning	Ikan goreng - gulai daun pakis	Misoa goreng	Bubur ikan
Makanan Pokok	Bontok'ng (lontong khas landak)	Kwetiau goreng	Nasi	Mie kuning	Nasi	Misoa	Bubur nasi
Lauk Hewani 1	Ayam goreng serai Pontianak	Telur dadar	Asam pedas ikan kembung	Ayam rebus	Ikan kembung goreng bumbu kuning	Telur dadar	Ikan nila
Lauk Hewani 2	Telur dadar bawang	Potongan ayam	Teri goreng	Telur rebus	Kering teri tempe	Ayam suwir	Ayam kecap
Lauk Nabati	Tempe goreng tepung	Tahu <i>katsu</i>	Tempe <i>crispy</i>	Tahu goreng	Tempe	Perkedel tahu	Tempe goreng
Sayur	Sayur bening bayam wortel	Bayam, taoge	Gangan manis (sayur daun singkong, kacang panjang, labu kuning)	Wortel, kol	Gulai daun pakis	Wortel, sawi	Sawi keriting, selada
Buah	Pisang	Jeruk	Pepaya	Pisang	Jeruk	Pepaya	Pisang
Susu			Susu			Susu	
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Perempuan

**Regional Kalimantan-C** (Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur dan ikan; protein nabati; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 3x sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr), dan
- ikan teri 3x seminggu (1 sdm = 20 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- tahu 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr), dan
- susu kedelai 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama,

- sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan daun pakis, 1-2x sehari (1 gelas = 100 gr), dan
- kacang panjang 4x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah pisang 1x sehari (1 buah sedang = 50 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

7

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x setiap minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Laki-laki

**Regional Kalimantan-C** (Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, vitamin B1, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur, ikan, ayam, dan daging; protein nabati; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 3x sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr),
- daging sapi 1x seminggu (1 potong sedang = 35 gr), dan
- ikan 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1x sehari, termasuk:

- Konsumsi protein nabati 1x sehari, termasuk: tahu atau tempe 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan daun pakis, 1-2x sehari (1 gelas = 100 gr), dan
- kacang panjang 4x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C minimal 1x sehari (2 buah sedang = 80 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMA Regional Kalimantan

Ayam Goreng serai Pontianak



Kwetiau Goreng Komplet



Asam Pedas Ikan Kembung dan Gangan Mahir



Sop mie kuning



semur Ikan Khas Pontianak



Misoa Goreng



Bubur Ikan Pontianak<sup>78</sup>



**Regional Kalimantan<sup>c</sup> (Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMA/MA**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Ayam goreng serai Pontianak	Kwetiau goreng	Asam pedas ikan kembung	Sop mie kuning	Semur ikan khas Pontianak	Misoa goreng	Bubur ikan khas Pontianak
Makanan Pokok	Bontok'ng (lontong khas landak)	Kwetiau goreng	Nasi	Mie kuning	Nasi	Misoa	Bubur nasi
Lauk Hewani 1	Ayam goreng serai Pontianak	Telur dadar	Asam pedas ikan tuna	Ayam rebus	Ikan tuna goreng	Telur dadar	Ikan tuna
Lauk Hewani 2	Telur dadar bawang	Potongan daging	Teri goreng	Telur rebus	Kering teri tempe	Ayam suwir	Ayam kecap
Lauk Nabati	Tempe goreng tepung	Tahu <i>katsu</i>	Tempe <i>crispy</i>	Tahu goreng	Tempe	Perkedel tahu	Tempe goreng
Sayur	Sayur bening bayam wortel	Bayam, taoge	Gangan manis (sayur daun pakis, kacang panjang, labu kuning, jagung pipil)	Wortel, kol	Tumis kacang panjang wortel	Wortel, sawi	Sawi keriting, selada
Buah	Pisang	Jeruk	Pepaya	Pisang	Jeruk	Pepaya	Pisang
Susu			Susu			Susu	
Tambahan	Kremes hati ayam						

## Daftar Foto untuk Regional Kalimantan

- **Rumah Panjang Kalimantan Timur -**  
[https://media.istockphoto.com/id/921159808/id/foto/orang-ulu-longhouse-damai.jpg?](https://media.istockphoto.com/id/921159808/id/foto/orang-ulu-longhouse-damai.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=PcvlOyFnsXxLSQPHuNIIdnU2d6TH29YBQOpPKJW08Ppc=)  
[s=1024x1024&w=is&k=20&c=PcvlOyFnsXxLSQPHuNIIdnU2d6TH29YBQOpPKJW08Ppc=](https://media.istockphoto.com/id/921159808/id/foto/orang-ulu-longhouse-damai.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=PcvlOyFnsXxLSQPHuNIIdnU2d6TH29YBQOpPKJW08Ppc=)
- **Pasar Terapung -**  
[https://media.istockphoto.com/id/1442079800/id/foto/pasar-terapung.jpg?](https://media.istockphoto.com/id/1442079800/id/foto/pasar-terapung.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=rTynkesEuMzOIBY4eD7RWGajNQ A9mMP12Qy0Uqgb5jE=)  
[s=1024x1024&w=is&k=20&c=rTynkesEuMzOIBY4eD7RWGajNQ A9mMP12Qy0Uqgb5jE=](https://media.istockphoto.com/id/1442079800/id/foto/pasar-terapung.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=rTynkesEuMzOIBY4eD7RWGajNQ A9mMP12Qy0Uqgb5jE=)
- **Ayam Goreng Serai Pontianak -**  
<https://cookpad.com/id/resep/14790058>
- **Kwetiau Goreng Komplet -**  
<https://www.kompas.com/food/read/2023/04/23/160500375/resep-kwetiau-goreng-daging-pontianak-bisa-pakai-sisa-rendang>
- **Asam Pedas Ikan Kembung -**  
<https://www.superindo.co.id/artikel/info-resep/ikan-kembung-saus-asam-pedas>
- **Gangan Manis -** <https://img-global.cpcdn.com/recipes/21fa8d5eea16fe55/1200x630cq70/photo.jpg>
- **Sop Mie Kuning -** [https://cookpad.com/id/resep/22604727?ref=search&search\\_term=sop+ubi+dengan+mie](https://cookpad.com/id/resep/22604727?ref=search&search_term=sop+ubi+dengan+mie)
- **Ikan Goreng dengan Gulai Daun Pakis -**  
<https://www.youtube.com/watch?v=v2wF7oTdwEw>
- **Misoa Goreng -** <https://www.masakapahariini.com/resep/resep-misoa-goreng-jamur/>
- **Bubur Ikan Khas Pontianak -**  
<https://sitimustiani.com/2022/10/sop-ikan-di-bubur-ikan-ahian/>
- **Semur Ikan Khas Pontianak -** <https://i.ytimg.com/vi/uCsRaif-3m4/maxresdefault.jpg>



# Regional

# Jawa



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



gain  
Global Alliance for  
Improved Nutrition



# Regional Jawa 1

DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat

# Cerita Gizi Anak Sumedang: Budaya Makan dan Pangan Lokal dalam Tantangan Modern

Pagi hari di Sumedang, banyak anak usia sekolah berkerumun di warung membeli gorengan dan minuman manis sebelum bel masuk. Pemandangan ini tampak wajar, namun di balik keceriaan itu tersimpan persoalan gizi yang serius. Pola konsumsi anak-anak dan remaja di Kabupaten Sumedang mencerminkan masalah gizi ganda, yaitu sebagian kekurangan gizi, sebagian kelebihan gizi, serta defisiensi zat gizi mikro penting seperti kalsium, zat besi, vitamin A, C, B kompleks, dan seng.

Kabupaten Sumedang sebenarnya telah menunjukkan kemajuan dalam menurunkan angka malnutrisi kronis. Stunting (tubuh pendek akibat gizi kurang kronis di awal kehidupan) yang dulunya tinggi, berhasil diturunkan menjadi sekitar 14,4% pada tahun 2023. Angka ini merupakan perbaikan besar dibanding tahun-tahun sebelumnya. Jumlah tersebut dapat diartikan bahwa 1 dari 7 anak masih mengalami stunting, sebuah tanda bahwa masalah gizi kurang belum sepenuhnya teratasi. Selain itu, Sumedang mulai menghadapi masalah gizi lebih. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa sekitar 19,7% anak usia 5–12 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Di dalam satu kelas, kini kerap dijumpai anak yang bertubuh kecil karena kurang gizi berdampingan dengan teman yang *overweight* akibat pola makan berlebih. Fenomena ini disebut beban ganda masalah gizi, dan Sumedang tengah mengalaminya seperti halnya banyak daerah lain.

Selain persoalan stunting dan obesitas pada siswa, kualitas asupan gizi harian anak-anak Sumedang patut menjadi sorotan. Banyak anak diduga mengalami defisiensi mikronutrien penting. Misalnya, anemia defisiensi zat besi marak pada remaja putri. Sebuah survei di Jawa

Barat menemukan 45% remaja putri mengalami anemia, kondisi yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar dan daya tahan tubuh. Faktor penyebab utama terjadinya anemia adalah kurangnya konsumsi sumber zat besi (seperti daging, sayuran hijau). Selain itu, asupan kalsium yang salah satunya bersumber dari ikan yang dikonsumsi bersama tulangnya, seperti ikan teri, yang rendah dapat menghambat pertumbuhan tinggi badan optimal. Kekurangan vitamin A, C, dan B kompleks juga rentan terjadi karena anak-anak kurang makan sayur dan buah. Secara nasional, 95,5% penduduk Indonesia berusia  $\geq 5$  tahun mengonsumsi sayur dan buah di bawah jumlah yang dianjurkan. Kondisi di Sumedang tidak jauh berbeda dengan daerah lain dimana banyak anak lebih memilih jajanan manis atau asin daripada buah segar. Akibatnya, asupan vitamin dan mineral dari sayur dan buah yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang dan daya tahan terhadap penyakit berkurang.

Budaya makan modern turut berkontribusi pada masalah ini. Dahulu, keluarga di Sumedang terbiasa menyantap pangan lokal bergizi seperti sayur asem, pepes ikan, tempe, oncom, dan tentu saja *Tahu Sumedang* yang kaya protein. Namun, seiring waktu, pola makan anak berubah. Orang tua sibuk kadang memberikan uang saku alih-alih sarapan bergizi di rumah. Hasilnya, banyak anak berangkat ke sekolah dengan perut kosong dimana penelitian Wahana Visi Indonesia (2023) mendapati 32% anak tidak sarapan sebelum sekolah. Mereka kemudian membeli jajanan yang “asal kenyang” di kantin atau pedagang keliling: ciki, minuman bersoda, mi instan, atau gorengan berbalut saus. Makanan seperti ini umumnya tinggi kalori (gula, tepung, lemak) dan tinggi natrium, tetapi rendah zat gizi mikro dan rendah serat. Dengan menyediakan protein hewani yang cukup, misalnya sarapan dengan telur, bisa membuat anak kenyang lebih lama dan mencegah *ngemil* berlebihan. Sayangnya, kesadaran untuk menyediakan sarapan sehat masih perlu ditingkatkan. Budaya “jajan” kuat melekat, sehingga anak-anak cenderung lebih akrab dengan rasa gurih-manis dengan penyedap seperti *Monosodium Glutamat* (MSG) dan gula dibandingkan gizi seimbang dari makanan rumahan.

Kisah di Sumedang ini relevan bagi kita semua, tidak terkecuali di kota besar seperti Jakarta dan daerah penyangganya di Banten serta Jawa Barat secara umum. Di Jakarta misalnya, tantangan bukan lagi kelangkaan pangan, tetapi pilihan pangan. Anak-anak dari berbagai lapisan ekonomi mudah mengakses makanan cepat saji atau minuman manis kekinian, sementara sayur lodeh atau buah potong kurang diminati. Akibatnya, masalah gizi lebih seperti obesitas meningkat seiring defisiensi vitamin dan mineral yang tetap ada. Data SKI 2023 mencerminkan hal ini secara nasional dimana prevalensi obesitas sentral pada anak meningkat dua kali lipat dalam belasan tahun terakhir, dan di saat yang sama pemerintah masih berjibaku menurunkan stunting ke level aman. Artinya, daerah perkotaan dan pedesaan sama-sama menghadapi beban ganda masalah gizi pada generasi mudanya.

Perlu upaya bersama untuk mengatasi kompleksnya masalah gizi ini. Keluarga berperan sebagai benteng pertama untuk memastikan anak mendapat sarapan dan bekal bergizi, mengenalkan aneka pangan lokal bergizi agar diet anak lebih beragam. Sekolah dapat berkontribusi melalui edukasi gizi dan kantin sehat yang menyediakan pilihan makanan bergizi. Menggalakkan kembali budaya makan sehat khas lokal bisa menjadi kunci. Sumedang dianugerahi bahan pangan lokal melimpah mulai dari ubi, jagung, sayuran dataran tinggi, ikan air tawar, hingga kedelai untuk tahu dan oncom yang dapat diolah menjadi menu lezat dan menyehatkan. Dengan memanfaatkan kekayaan pangan lokal ini, anak-anak dapat dikenalkan pada cita rasa tradisional yang juga memenuhi gizi seimbang.

Akhirnya, cerita gizi di Sumedang adalah gambaran tantangan yang dihadapi banyak daerah di Indonesia dalam era modern. Di satu sisi, kita berjuang mencegah terjadinya gizi kurang seperti stunting dan gizi lebih dengan risiko penyakit tidak menular. Solusinya memerlukan keseimbangan dengan edukasi gizi yang terus-menerus, inovasi pemanfaatan pangan lokal, serta kerja sama lintas sektor. Dengan langkah-langkah tersebut, kita berharap anak-anak di Sumedang, Jakarta, Banten, Jawa Barat, dan seluruh Nusantara dapat tumbuh

tinggi, kuat, cerdas, sehat, dan siap menjadi generasi emas yang membanggakan. Data survei dan penelitian telah memberi kita alarm dan arahan, sekarang, saatnya kita beraksi agar potret masa depan gizi anak Indonesia menjadi lebih cerah daripada hari ini.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 7-9 tahun

Regional Jawa-1<sup>d</sup> (Provinsi DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur, ikan kecil dengan tulang, udang; lalu sayuran berdaun hijau dan sayuran sumber vitamin C; serta buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 7-9 tahun\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 3x dalam sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr), dan
- udang 1x seminggu (1 ekor sedang = 35 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1x sehari, termasuk: olahan kacang kedelai, seperti tahu, tempe, dan oncom, 4x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 5x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- sayuran sumber vitamin C seperti brokoli 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C (seperti pepaya, jeruk) minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah naga 2x seminggu (1 potong sedang = 70 gr)
- rumput laut kering 1x seminggu (1 lembar = 5 gr)
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Perempuan

Regional Jawa-1<sup>d</sup> (Provinsi DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi protein, lemak, kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ayam dan telur; lalu sayuran berdaun hijau & sayuran kaya vitamin C; dan buah kaya vitamin A & vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Perempuan\*

- 1 **3x** makan utama + **2x** makanan selingan
- 2 Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama
- 3 Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:
  - telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
  - daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)
- 4 Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:
  - olahan kacang kedelai seperti tahu, tempe, dan oncom 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

- 5 Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:
  - sayuran berdaun hijau seperti sawi hijau dan bayam 5x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
  - sayuran sumber vitamin C seperti brokoli 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)
- 6 Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:
  - buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 5x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr),
  - kerupuk ikan/kemplang 2x seminggu (3 biji sedang = 30 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Laki-laki

Regional Jawa-1<sup>d</sup> (Provinsi DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ayam, telur dan ikan asin; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin C



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Laki-laki\*

- 1 **3x** makan utama + **2x** makanan selingan
- 2 Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama
- 3 Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:
  - telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
  - daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)
- 4 Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:
  - olahan kacang kedelai seperti tahu, tempe, dan oncom 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

- 5 Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:
  - sayuran berdaun hijau seperti sawi hijau dan bayam 5x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
  - sayuran sumber vitamin C seperti brokoli 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)
- 6 Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:
  - buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 5x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr),
  - kerupuk ikan/kemplang 2x seminggu (3 biji sedang = 30 gr)

# Contoh Menu bagi Anak SD Regional Jawa 1

Nasi Goreng Komplet



Nasi Timbel Ohcom Teri



Nasi Sayur Sop Dadar Rumpit Laut



Nasi Liwet Ikan Teri Sunda



Mie Goreng



Nasi cobek udang Bumbu Sunda



Soto Bongko Sumedang



Regional Jawa-1<sup>d</sup> (Provinsi DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat)

Contoh Menu 7 Hari Bagi Anak SD/MI

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Pagi	Nasi goreng komplet	Nasi timbel oncom teri	Nasi sayur sop dadar rumput laut	Nasi liwet ikan teri sunda	Mie goreng	Nasi cobek udang bumbu sunda	Soto Bongko Sumedang
Makanan Pokok	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi liwet	Mie	Nasi	Nasi
Lauk Hewani 1	Telur suwir	Ayam goreng bumbu rempah	Telur dadar topping rumput laut	Balado ikan teri	Ayam goreng tepung	Cobek udang bumbu sunda	Telur rebus
Lauk Hewani 2	Ayam <i>crispy</i>	Teri goreng	Bakso ikan	Ayam suwir bumbu sambal dadak	Telur campuran mi	Semur telur	Ayam
Lauk Nabati	Tahu <i>crispy</i>	Tutug oncom		Tempe goreng	Tahu goreng	Perkedel tempe bayam	Tahu goreng
Sayur	Sawi hijau, timun	Tumis kangkung	Sop (brokoli, kentang, wortel)	Lodeh bayam, kelor	Sawi, wortel, taoge	Bayam (dalam perkedel)	Rebusan wortel, taoge
Buah	Pepaya	Jeruk	Melon	Pisang	Jeruk	Melon	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan	Kerupuk ikan			Kerupuk ikan			

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Perempuan

Regional Jawa-1<sup>d</sup> (Provinsi DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi protein, lemak, kalsium, seng, folat, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ayam dan telur; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kacang kedelai seperti tahu, tempe, dan oncom 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau seperti sawi hijau dan bayam 5x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- sayuran sumber vitamin C seperti brokoli 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 5x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr),
- kerupuk ikan/kemplang 2x seminggu (3 biji sedang = 30 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Laki-laki

Regional Jawa-1<sup>d</sup> (Provinsi DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi protein, lemak, kalsium, seng, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan dan telur; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin C



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Laki-laki\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1x sehari, termasuk:

- olahan kacang kedelai, seperti tahu, tempe, dan oncom, 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 5x seminggu termasuk bayam 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 1x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), termasuk buah jambu biji 2x seminggu (1 buah besar = 100 gr)
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMP Regional Jawa I

Nasi Goreng sayur Hati Ayam



Nasi Timbel ohcom Komplek



Nasi Ayam Bekakak



Nasi Liwet Sunda



Mi Goreng Kecap



Nasi Pepes Ati Ampela



Soto Bongko Sumedang



Regional Jawa-1<sup>d</sup> (Provinsi DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat)

Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMP/MTs

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi goreng sayur hati ayam	Nasi timbel oncom komplet	Nasi ayam bekakak	Nasi liwet sunda	Mie goreng kecap	Nasi pepes ati ampela	Soto bongko sumedang
Makanan Pokok	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi liwet	Mie	Nasi	Nasi
Lauk Hewani 1	Telur suwir	Ayam goreng bumbu rempah	Telur dadar	Ikan nila goreng	Ayam goreng tepung	Pepes ati ampela tanpa daun pisang	Telur rebus
Lauk Hewani 2	Hati ayam	Ikan lele bumbu balado	Ayam bekakak panggang	Ayam suwir bumbu sambal dadak	Telur campuran mi	Telur bulat bumbu kecap	Ayam
Lauk Nabati	Tahu <i>crispy</i>	Tutug oncom	Tahu (dalam oseng)	Tempe goreng	Tahu goreng	Perkedel tempe bayam	Tahu goreng
Sayur	Sawi hijau, wortel	Bening bayam	Oseng sawi tahu	Lodeh bayam	Sawi, wortel	Bayam (dalam perkedel)	Rebusan wortel, taoge
Buah	Jeruk	Melon	Jeruk	Pisang	Jeruk	Melon	Jeruk
Susu		Susu			Susu		
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Perempuan

Regional Jawa-1<sup>d</sup> (Provinsi DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi energi, kalsium, vitamin A, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ayam dan hati; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin A



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 30 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kacang kedelai, seperti tahu, tempe, dan oncom, 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 5x seminggu, termasuk sawi hijau 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A berwarna merah/jingga minimal 5x seminggu (1 buah besar = 100 gr)

7

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Laki-laki

Regional Jawa-1<sup>d</sup> (Provinsi DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi energi, kalsium, vitamin A, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ayam dan hati; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin A



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 30 gr), dan
- belut 1x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kacang kedelai 5x seminggu, termasuk tempe 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 5x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- taoge 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah naga 2x seminggu (1 potong sedang = 70 gr)
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMA Regional Jawa I

Nasi Goreng Komplet



Nasi Timbel Ohcom Tongkol



Nasi Ayam Bekakak



Nasi Liwet Belut Sunda



Ml Goreng Kecap



Nasi Pepes Ati Ampela



Soto Bongko Sumedang



Regional Jawa-1<sup>d</sup> (Provinsi DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat)

Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMA/MA

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi goreng komplet	Nasi timbel oncom tongkol	Nasi ayam bekakak	Nasi liwet belut sunda	Mie goreng kecap	Nasi pepes ati ampela	Soto bongko sumedang
Makanan Pokok	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi liwet	Mie	Nasi	Nasi
Lauk Hewani 1	Telur suwir	Ayam goreng bumbu rempah	Telur dadar	Belut goreng <i>crispy</i>	Ayam goreng tepung	Pepes ati ampela tanpa daun pisang	Telur rebus
Lauk Hewani 2	Ayam <i>crispy</i>	Ikan tongkol suwir bumbu balado	Ayam bekakak panggang	Ayam suwir bumbu sambal dadak	Telur campuran mi	Telur bulat bumbu kecap	Ayam masuk kuah soto
Lauk Nabati	Tahu <i>crispy</i>	Tutug oncom	Tahu (dalam oseng)	Tempe goreng	Tahu goreng	Perkedel tempe bayam	Tahu goreng
Sayur	Sawi hijau, wortel	Bening bayam	Oseng sawi tahu, taoge	Lodeh bayam	Sawi, wortel	Bayam (dalam perkedel)	Rebusan wortel, taoge
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Jeruk	Pepaya	Pisang	Jeruk
Susu		Susu			Susu		
Tambahan							



# Regional Jawa 2

Jawa Tengah dan DI Yogyakarta

## Pola Konsumsi dan Masalah Gizi di Pekalongan: Sebuah Kisah di Meja Makan

Pagi itu, di sebuah rumah pinggir Kota Pekalongan, Bu Sri menghadirkan nasi megono, nasi hangat dengan parutan nangka muda berbumbu, untuk sarapan putranya, Budi, yang duduk di bangku SD. Budi lahap menyantap meski lauknya minim. Ia hanya menambahkan kerupuk. Di sekolah, Budi mudah lelah dan paling pendek di kelasnya. Sore harinya, kakak sepupu Budi, Dina yang remaja, lebih suka jajan *bubble tea* manis dan mi instan ketimbang makan malam di rumah. Kisah nyata semacam ini memberikan gambaran bagaimana pola konsumsi sehari-hari dapat berdampak pada status gizi anak dan remaja di Kota Pekalongan.

Fenomena malnutrisi di Pekalongan tampak seperti “paradoks” dua wajah. Di satu sisi, banyak anak mengalami gizi kurang yang ditandai tubuh lebih pendek atau berat kurang dari seharusnya. Di sisi lain, tidak sedikit pula yang menderita kelebihan gizi seperti kegemukan pada usia muda. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) terbaru menunjukkan prevalensi stunting (tubuh pendek akibat kekurangan gizi kronis) di Kota Pekalongan mencapai 28,2% pada 2023, sebelum turun menjadi 17,7% pada 2024. Penurunan ini menggembirakan, meski angka 17,7% tersebut masih di atas target nasional. Selain stunting, survei yang sama menemukan sekitar 18% balita mengalami *underweight* (berat badan kurang) dan 4,9% tergolong *overweight* (berat badan berlebih). Kombinasi persoalan *stunting* pada sebagian anak dan obesitas pada anak lainnya menggambarkan tantangan gizi yang kompleks di Kota Batik ini.

Meski perut anak-anak mungkin terasa kenyang, kualitas gizinya belum tentu tercukupi. “*Hidden hunger*” atau kelaparan tersembunyi

akibat kekurangan vitamin dan mineral penting banyak dialami remaja dan anak sekolah di Pekalongan. Kekurangan zat besi (Fe), folat, dan vitamin B-12, kalsium yang umumnya berasal dari pangan hewani, juga banyak dialami remaja putri, yang dapat berujung pada anemia. Kondisi ini ditunjukkan dengan persentase anemia sebesar 85,4% dari remaja putri kelas 7 dan 10 yang diskriminasi status hemoglobin di Provinsi Jawa Tengah, dimana di Kota Pekalongan sebesar 52,7% (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023). Data ini tidak mengherankan karena lebih dari 95% remaja Indonesia mengonsumsi kurang dari 5 porsi buah/sayur per hari. Padahal, vitamin C membantu penyerapan zat besi dan mendukung imunitas. Kekurangan aneka zat gizi mikro ibarat “bom waktu” bagi kesehatan anak dan remaja dimana efeknya tidak langsung terlihat, namun diam-diam menghambat potensi tumbuh-kembang optimal mereka.

Pola konsumsi di Pekalongan sangat dipengaruhi karakteristik pangan lokal dan kebiasaan turun-temurun. Nasi megono, ikon kuliner Pekalongan, menjadi contoh nyata. Hidangan ini terdiri dari nasi dengan lauk nangka muda berbumbu kelapa. Jika sarapan utama hanyalah nasi megono polos tanpa lauk hewani atau sayur tambahan, anak berisiko kekurangan mineral dan vitamin. Beruntung, masyarakat sering menyajikan megono dengan pendamping seperti tempe, telur, dan *greh* (ikan pindang). Kombinasi megono dengan lauk hewani seperti ikan tongkol dan ikan gabus dapat menjadi alternatif agar anak tetap bisa menikmati cita rasa tradisi sekaligus memperoleh nutrisi lebih seimbang.

Selain tradisi lokal, pola makan anak zaman kini juga dipengaruhi gempuran jajanan kekinian. Di Pekalongan, seperti halnya kota-kota lain, anak sekolah gemar membeli gorengan, ciki, mi instan, dan minuman manis. Pola makan semacam ini berkontribusi pada gizi lebih sekaligus gizi kurang. Ibarat “lemak tapi lapar”, anak mungkin tampak montok namun sebenarnya tubuhnya “kelaparan” vitamin dan mineral. Budaya minum teh manis kental di rumah dan anggapan orang tua bahwa anak “asal kenyang dengan nasi” juga menjadi tantangan edukasi. Masih banyak keluarga yang belum menerapkan

prinsip Isi Piringku dengan porsi seimbang karbohidrat, protein, sayur, dan buah di tiap waktu makan. Akibatnya, keseharian anak-anak Pekalongan cenderung didominasi nasi dan lauk sederhana, dengan sayur dan buah sebagai pelengkap yang porsinya minim. Hal ini menjelaskan tingginya kekurangan vitamin A, C, B, zat besi, dan seng di kelompok ini berdasarkan hasil analisis LP.

Kondisi pola konsumsi dan masalah gizi di Kota Pekalongan sejatinya mewakili karakteristik anak dan remaja di wilayah Jawa Tengah dan DI Yogyakarta secara umum. Provinsi Jawa Tengah, tempat Pekalongan berada, masih bergelut dengan persoalan stunting dan gizi kurang mirip dengan Pekalongan. Prevalensi stunting balita di Jawa Tengah sekitar 17,1% pada tahun 2024. Sementara itu, DIY Yogyakarta, provinsi tetangga, juga menghadapi pola makan yang serupa dimana remaja mengalami kenaikan masalah anemia dan kekurangan gizi mikro seperti di Pekalongan. Dinas Kesehatan DIY melaporkan hampir separuh remaja putri di Yogyakarta terkena anemia (48,9% pada 2018), seiring pola makan rendah zat besi dan folat. Persamaan karakteristik budaya Jawa mungkin berperan di banyak daerah Jateng-DIY, konsumsi nasi sangat tinggi, sementara lauk nabati-hewani serta sayur-buah kurang bervariasi. Menu tradisional seperti *gudeg* di Yogyakarta atau *sego megono* di Pekalongan sama-sama kaya karbohidrat dan rasa, tetapi relatif miskin sayuran segar, dan kadang disajikan tanpa protein hewani. Dengan demikian, apa yang terjadi di Pekalongan bukanlah kasus terpisah, melainkan cermin dari tantangan gizi anak-anak dan remaja di banyak komunitas Jawa Tengah dan DIY.

Kisah Budi dan Dina di awal tulisan ini adalah panggilan bagi kita, guru, orang tua, dan masyarakat untuk lebih peduli pada pola konsumsi anak-anak kita. Edukasi gizi yang kreatif dan sederhana perlu digencarkan dimulai dari mengajarkan pentingnya sarapan bergizi seimbang dan beragam (bukan sekadar kenyang), membiasakan membawa bekal sehat ke sekolah, hingga mengajak remaja mengurangi minuman manis dan *junk food*. Kebiasaan baik dimulai di rumah, misalnya menyediakan lauk protein hewani setiap kali makan,

menghidangkan sayur dengan cara menarik, serta menjadikan buah sebagai camilan wajib. Masyarakat Pekalongan juga bisa bangga pada pangan lokalnya dengan mengolah ikan laut, hasil kebun, dan bahan tradisional menjadi menu yang disukai anak. Contoh kecil dengan mencampur bayam atau daun kelor ke dalam megono dan menyajikan pepes ikan sebagai teman nasi. Upaya kolektif semacam ini diharapkan dapat memperbaiki pola konsumsi *dan* status gizi generasi muda kita. Sejatinya gizi yang baik adalah investasi. Dengan demikian, mari ubah cerita di meja makan keluarga dari yang sekadar kenyang menjadi benar-benar bergizi, demi masa depan Kota Pekalongan dan wilayah sekitarnya yang lebih sehat, lebih cerdas, dan lebih produktif.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 7-9 tahun

Regional Jawa-2<sup>e</sup> (Provinsi Jawa Tengah & DI Yogyakarta)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi protein, lemak, kalsium, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; protein hewani, termasuk ikan, telur, dan daging sapi; lalu buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 7-9 tahun\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging sapi 1x seminggu (1 potong sedang = 35 gr), dan
- ikan tanpa tulang 2x seminggu, termasuk ikan nita 1x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai 1x sehari, termasuk
- tempe 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 5x seminggu, termasuk bayam 3x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- buncis 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C (seperti jeruk, jambu biji) minimal 3x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Perempuan

Regional Jawa-2<sup>e</sup> (Provinsi Jawa Tengah & DI Yogyakarta)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; protein hewani, termasuk ikan kecil dengan tulang dan telur; lalu buah kaya vitamin A dan vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 6x seminggu (1 butir = 55 gr),
- hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 30 gr),
- ikan 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai seperti tahu dan tempe 1x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau seperti bayam 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 3x seminggu (1 buah besar = 100 gr), serta buah jeruk 3x seminggu (2 buah sedang = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Laki-laki

Regional Jawa-2<sup>e</sup> (Provinsi Jawa Tengah & DI Yogyakarta)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau dan sayur kaya vitamin A; protein hewani, termasuk telur, daging unggas, dan seafood; lalu buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 6x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- seafood dan olahannya 1x seminggu 1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai 1x sehari, termasuk tahu 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 5x seminggu, termasuk bayam 3x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- sayuran kaya vitamin A seperti wortel 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 3x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Anak SD Regional Jawa 2

Nasi Megoho



Mahgut Ikan

Garang Asem Kombinasi



Nasi Pecel Pekalongan



Bubur Ayam



Tauto Pekalongan



Sambal Goreng Ati Ayam<sup>108</sup>

Regional Jawa-2<sup>e</sup> (Provinsi Jawa Tengah & DI Yogyakarta)

Contoh Menu 7 Hari Bagi Anak SD/MI

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Pagi	Nasi megono	Mangut Ikan	Nasi Pecel Pekalongan	Garang Asem Kombinasi	Bubur Ayam	Tauto pekalongan	Sambal Goreng Ati Ayam
Makanan Pokok	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Bubur nasi	Nasi, soun	Nasi
Lauk Hewani 1	Ayam goreng	Mangut nila	Ayam bacem panggang	Telur	Ayam rebus suwir	Daging sapi	Sambal goreng ati ayam
Lauk Hewani 2			Bandeng presto goreng	Garang asem ayam dan telur			
Lauk Nabati	Tempe mendoan	Tahu goreng <i>crispy</i>	Tempe goreng	Perkedel tahu	Kedelai goreng	Tahu goreng	Orek tempe cabe ijo
Sayur	Nangka muda bumbu kecombrang+ kelapa parut	Tumis buncis wortel	Sayuran rebus (bayam, wortel, taoge, kol, kacang panjang)	Tumis bayam jagung manis	Tauge	Taoge	Bening bayam wortel
Buah	Pepaya	Jeruk	Pisang	Pepaya	Jeruk	Pisang	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan	Taburan teri		Bumbu pecel		Kerupuk		

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Perempuan

Regional Jawa-2<sup>e</sup> (Provinsi Jawa Tengah & DI Yogyakarta)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin A



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; protein hewani, termasuk hati ayam, telur, dan daging sapi; lalu buah kaya vitamin A dan vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 6x seminggu (1 butir = 55 gr),
- hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 30 gr), dan
- daging sapi 1x seminggu (1 potong sedang = 35 gr), termasuk dalam bentuk hidangan tauto 1x seminggu

**4** Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 1x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 5x seminggu, termasuk bayam 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 3x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 4x seminggu (1 buah besar = 100 gr), serta buah pisang 2x seminggu (1 buah sedang = 50 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Laki-laki

Regional Jawa-2<sup>e</sup> (Provinsi Jawa Tengah & DI Yogyakarta)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; protein hewani, termasuk ikan, daging unggas, dan telur; lalu buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 3x sehari, termasuk:

- telur 6x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 6x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan ikan 2x seminggu, termasuk ikan tele 1x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu, tempe, 1x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan daun kelor, 5x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- kacang panjang 2x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 3x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), serta buah pisang 2x seminggu (1 buah sedang = 50 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMP Regional Jawa 2

Nasi Megoho



Mahgut Ikan

Nasi Pecel Pekalongan



Garang Asem Kombinasi



Bubur Ayam



Taufu Pekalongan

Sambal Goreng Ati Ayam & Behing Kelor



**Regional Jawa-2<sup>e</sup> (Provinsi Jawa Tengah & DI Yogyakarta)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMP/MTs**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi megono	Mangut ikan	Nasi pecel pekalongan	Garang asem kombinasi	Bubur ayam	Tauto pekalongan	Sambal goreng ati ayam dan bening kelor
Makanan Pokok	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Bubur nasi	Nasi, soun	Nasi
Lauk Hewani 1	Ayam goreng	Mangut lele	Ayam bacem goreng	Telur	Telur rebus	Daging sapi	Sambal goreng ati ayam
Lauk Hewani 2	Telur rebus goreng	Ayam panggang manis	Bandeng presto	Garang asem ayam dan telur	Ayam rebus suwir	Telur rebus	Bandeng presto suwir
Lauk Nabati	Tempe mendoan	Tahu goreng <i>crispy</i>	Tempe goreng	Perkedel tahu	Kedelai goreng	Tahu goreng	Orek tempe cabe ijo
Sayur	Nangka muda bumbu kecombrang kelapa parut	Tumis kacang panjang wortel	Sayuran rebus (bayam, wortel, taoge, kol, kacang panjang)	Tumis bayam jagung manis	Bakwan sayur (bayam, wortel, taoge)	Taoge	Bening daun kelor dan wortel
Buah	Pepaya	Jeruk	Pisang	Pepaya	Jeruk	Pisang	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan			Bumbu pecel		Kerupuk	Bawang goreng	

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Perempuan

Regional Jawa-2<sup>e</sup> (Provinsi Jawa Tengah & DI Yogyakarta)



## 🚗 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi energi, protein, lemak, kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; protein hewani, termasuk ikan dan telur; lalu buah kaya vitamin A dan vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 3x sehari, termasuk:

- telur 6x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 6x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan 2x seminggu, termasuk ikan tongkol 1x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 1-2x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 5x seminggu, termasuk bayam 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah pepaya minimal 4x seminggu (1 potong besar = 100 gr),
- umbi-umbian kaya vitamin A seperti ubi ungu minimal 1x seminggu (1 potong sedang = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Laki-laki

Regional Jawa-2<sup>e</sup> (Provinsi Jawa Tengah & DI Yogyakarta)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi energi, kalsium, vitamin A, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; protein hewani, termasuk ikan, telur, dan ikan dengan tulang; lalu buah kaya vitamin A dan vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan tanpa tulang 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr),
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr), dan
- daging sapi 1x seminggu (1 potong sedang = 35 gr), termasuk dalam bentuk hidangan tauto 1x seminggu

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 1-2x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan daun kelor, 5x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- sayuran kaya vitamin A seperti wortel 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A berwarna merah/ jingga setiap hari (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMA Regional Jawa 2

Nasi Megoho



Mahgut Ikan

Garang Asem Kombinasi



Nasi Pecel Pekalongan



Bubur Ayam



Taufu Pekalongan

Sambal Goreng Ati Ayam & Behing Kelor



Regional Jawa-2<sup>e</sup> (Provinsi Jawa Tengah & DI Yogyakarta)

Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMA/MA

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi megono	Mangut ikan	Nasi pecel pekalongan	Garang asem kombinasi	Bubur ayam	Tauto pekalongan	Ayam goreng kalasan dan bening kelor
Makanan Pokok	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Bubur nasi	Nasi, soun	Nasi
Lauk Hewani 1	Ayam goreng	Mangut lele	Ayam bacem goreng	Telur	Telur rebus	Daging sapi	Ikan teri kering
Lauk Hewani 2	Telur rebus goreng	Ayam panggang manis	Ikan tongkol suwir	Garang asem ayam dan telur	Ayam rebus suwir	Telur rebus	Ayam goreng kalasan
Lauk Nabati	Tempe mendoan	Tahu goreng <i>crispy</i>	Tempe goreng	Perkedel tahu	Kedelai goreng	Tahu goreng	Orek tempe teri cabe ijo
Sayur	Nangka muda bumbu kecombrang+ kelapa parut	Tumis kacang panjang wortel	Sayuran rebus (bayam, wortel, taoge, kol, kacang panjang)	Tumis bayam jagung manis	Rolade kelor	Taoge	Bening daun kelor wortel
Buah	Pepaya	Jeruk	Pisang	Pepaya	Jeruk	Pisang	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan			Bumbu pecel		Kerupuk	Bawang goreng	



# Regional Jawa 3

Jawa Timur

## Regional Jawa-3<sup>f</sup> (Provinsi Jawa Timur)

# Masalah Gizi Anak dan Remaja di Bondowoso: Cerita dari Kota Tape

Bondowoso, sebuah kabupaten di Jawa Timur yang dikenal dengan produksi singkong melimpah, menghadapi ironi terkait masalah gizi anak. Dalam beberapa tahun terakhir, kabupaten ini mencatat prevalensi stunting yang termasuk tertinggi di Jawa Timur. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2021, sekitar 37% balita di Bondowoso mengalami stunting. Meskipun demikian, melalui berbagai upaya, angka tersebut berhasil ditekan signifikan menjadi 11,2% pada tahun 2024. Angka tersebut masih perlu dipertahankan dan diawasi agar tidak kembali naik. Di sisi lain, Bondowoso mulai menghadapi gejala gizi lebih pada anak dan remaja, sejalan dengan tren nasional. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan sekitar 1 dari 7 remaja di Indonesia tergolong *overweight* atau obesitas. Pola serupa kemungkinan terjadi di Bondowoso dimana remaja dan anak usia sekolah tidak hanya bergelut dengan tubuh pendek akibat stunting, tetapi sebagian juga mengalami kelebihan berat badan. Kombinasi beban ganda ini mencerminkan transisi pola makan dan gaya hidup masyarakat. Tak kalah memprihatinkan, anemia akibat kekurangan zat besi dan folat juga banyak dialami anak dan remaja. Seperti banyak daerah pedesaan lain, pola makan anak dan remaja di Bondowoso masih didominasi makanan pokok berkarbohidrat dengan asupan protein hewani dan sayur-buah yang terbatas. Keterbatasan konsumsi protein hewani (daging, ayam, ikan, telur) juga berdampak pada rendahnya asupan zat besi, seng, dan vitamin B12. Anemia pada remaja putri perlu mendapat perhatian besar karena berdampak pada risiko stunting generasi berikutnya dimana remaja putri yang anemia cenderung melahirkan bayi yang tumbuh pendek. Masalah gizi mikro ini sering kali tersembunyi, tetapi dampaknya nyata pada kesehatan dan prestasi belajar anak.

Pola konsumsi modern turut memengaruhi kualitas gizi remaja Bondowoso. Pengaruh iklan dan tren membuat remaja gemar makan

camilan olahan dan gorengan. Survei UNICEF tahun 2017 menunjukkan sepertiga remaja di Indonesia rutin mengonsumsi *snack* kemasan atau makanan ultra-proses, dan sepertiga lainnya sering menikmati kue manis, gorengan, dan kerupuk setiap minggunya. Fenomena ini tampak pula di Bondowoso. Akibatnya, anak kenyang “semu” tanpa mendapatkan gizi yang dibutuhkan tubuh. Pola makan tinggi karbohidrat sederhana dan lemak ini, jika berkelanjutan, menjelaskan mengapa generasi muda sekarang menghadapi obesitas di satu sisi dan defisiensi vitamin-mineral di sisi lain, sebuah ironi masalah gizi ganda.

Sebagai Kota Tape, Bondowoso sangat lekat dengan pangan berbahan dasar singkong. Bondowoso dikenal sebagai sentra penghasil singkong terbaik, sehingga aneka kuliner singkong mudah ditemui di sini. Tape manis Bondowoso, singkong yang difermentasi dengan ragi, merupakan ikon kuliner lokal yang dibanggakan. Masyarakat kerap menyuguhkan tape bagi tamu atau menjadikannya camilan keluarga. Budaya makan berbasis singkong ini ibarat pedang bermata dua bagi gizi. Di satu sisi, singkong menyediakan sumber energi murah dan mengandung vitamin (terutama jika varietas singkong kuning dengan beta karoten tinggi/warna lebih kuning). Proses fermentasi tape bahkan menghasilkan probiotik dan meningkatkan kandungan vitamin B pada singkong. Namun di sisi lain, singkong rendah protein. Artinya, bila anak terlalu banyak mengonsumsi pangan pokok seperti singkong tanpa diimbangi lauk berprotein, kebutuhan gizinya tidak terpenuhi dan tubuh mereka kekurangan bahan untuk tumbuh secara optimal.

Meski demikian, pangan lokal Bondowoso sebenarnya menyimpan potensi gizi yang baik jika dimanfaatkan dengan bijak. Tradisi kuliner setempat mengenal hidangan bernutrisi seperti *Nasi Mamong*, semacam nasi tumpeng mini yang dibungkus daun pisang yang dibuat dari nasi aron santan berbumbu serai, daun jeruk, dan daun salam, dengan isian lauk pauk berlimpah seperti ayam, ikan teri, dan daun singkong tumis. Kombinasi tersebut menjadikan *Nasi Mamong* kaya protein hewani dan mineral, seperti zat besi dan kalsium (dari ayam dan teri) serta vitamin dan mineral (dari sayur daun singkong yang

tinggi vitamin A dan zat besi). Kuliner lain seperti *Surma* (semacam kebab lokal berisi daging cincang, jagung, dan sayuran) menunjukkan bahwa masyarakat Bondowoso sebenarnya memiliki resep yang menggabungkan sumber protein dan sayuran dalam satu hidangan. Ini menandakan kearifan lokal yang memanfaatkan hasil bumi secara variatif.

Sayangnya, pola konsumsi harian anak sekarang tidak selalu mencerminkan kekayaan kuliner tradisional tersebut. Daun singkong, pepaya, dan aneka sayuran lokal memang tersedia dan terjangkau, tetapi kerap kurang digemari anak karena rasa yang pahit atau tekstur yang kurang menarik. Demikian pula, ikan teri dan hasil ternak (telur, ayam) sebenarnya mudah didapat di Bondowoso, namun beberapa keluarga mungkin masih terhalang daya beli atau kurang pengetahuan tentang pentingnya protein hewani. Sementara itu, makanan modern seperti mi instan, sosis, dan *snack* ber-MSG justru dianggap praktis dan prestise, sehingga lebih sering disajikan. Hal-hal ini menciptakan kesenjangan antara potensi gizi pangan lokal dan realitas konsumsi sehari-hari di Bondowoso.

Kisah gizi di Bondowoso sejatinya adalah potret kecil dari kondisi masyarakat Jawa Timur pada umumnya. Provinsi Jawa Timur masih bergulat dengan angka stunting yang tinggi di banyak kabupaten. Meskipun rata-rata stunting Jatim sudah menurun seiring upaya nasional, masih ada kabupaten dengan prevalensi di atas 20%. Wilayah tapal kuda di timur (termasuk Bondowoso, Jember, Situbondo) bahkan sempat menyandang predikat kantong stunting tertinggi di provinsi. Masalah kurang gizi kronis karena kemiskinan dan pola makan tidak seimbang masih menjadi pekerjaan rumah di Jawa Timur, bukan hanya Bondowoso. Di saat yang sama, perubahan gaya hidup melanda generasi muda seantero Jawa Timur, desa maupun kota. Anak-anak sekarang lebih mengenal gadget dan makanan cepat saji, sehingga aktivitas fisik menurun dan konsumsi gula-lemak meningkat. Pola makan yang tinggi karbohidrat dan rendah protein dan sayur-buah ini jamak ditemukan di kantin sekolah dari Bondowoso hingga Lamongan, dari pedesaan Madura hingga pinggiran Malang.

Dampaknya, kasus obesitas anak dan remaja mulai muncul dari kota Surabaya hingga ke wilayah kecil lainnya. Ini menunjukkan bahwa di tengah masih adanya gizi kurang, gizi lebih juga mengintai generasi muda Jawa Timur.

Masyarakat perlu menggali kembali kearifan lokal pangan dengan memanfaatkan sumber protein lokal (ikan, telur) dan sayuran daun yang sebenarnya murah dan bergizi. Tentu, perubahan perilaku makan tidak bisa instan. Perlu keteladanan orang tua dan guru dalam membudayakan sarapan sehat, membawa bekal bergizi seimbang dan beragam, serta membatasi jajanan kurang sehat. Bondowoso telah memulai langkah baik, dan kisah suksesnya bisa menjadi inspirasi bagi daerah lain di Jawa Timur untuk mewujudkan generasi anak dan remaja yang sehat, cerdas, dan tumbuh optimal.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 7-9 tahun

Regional Jawa-3<sup>f</sup> (Provinsi Jawa Timur)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani termasuk ikan; kacang-kacangan; sayuran terutama yang berdaun hijau; serta buah-buahan.



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 7-9 tahun\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2x3x sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr), dan
- ikan 4-5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, minimal 1x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan sawi hijau, 2x sehari (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya 4x seminggu (1 buah besar = 100 gr)
- susu atau olahannya minimal 1x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Perempuan

Regional Jawa-3<sup>f</sup> (Provinsi Jawa Timur)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur, ikan, dan hati ayam; sayuran berdaun hijau; kacang-kacangan; dan buah.



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Perempuan\*

**1** 3x makan utama + 2x makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr),
- ikan 5-6x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 30 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai seperti tahu dan tempe minimal 2x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau seperti bayam dan daun singkong 2x sehari (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah pisang minimal setiap sehari (1 buah sedang = 50 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Laki-laki

Regional Jawa-3<sup>f</sup> (Provinsi Jawa Timur)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📅 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan dan susu; sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin C



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Laki-laki\*

**1** 3x makan utama + 2x makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 1x sehari (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan 4-5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai seperti tahu dan tempe minimal 2x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran seperti bayam, wortel, dan kangkung setiap kali makan utama (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 1x sehari (1 buah besar = 100 gr)

# Contoh Menu bagi Anak SD Regional Jawa 3

Nasi Mamong



Nasi campur cakalang



Nasi Semur Tahu



Magut Lele



Cwie Mie Ayam



Lodeh Kelor Komplet



Nasi Goreng Merah Hati Ayam



## Regional Jawa-3<sup>f</sup> (Provinsi Jawa Timur)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Anak SD/MI

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Pagi	Nasi mamong	Nasi campur cakalang	Nasi semur telur	Mangut lele	Cwie mie ayam	Lodeh kelor komplet	Nasi goreng merah hati ayam
Makanan Pokok	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Mie	Nasi	Nasi
Lauk Hewani 1	Tongkol goreng	Cakalang asap bumbu balado	Irisan daging	Mangut lele (tanpa santan)	Ayam dadu	Ikan mas goreng	Telur
Lauk Hewani 2	Teri	Telur dadar	Semur telur	Telur dadar	Telur rebus	Udang campuran lodeh	Hati ayam
Lauk Nabati	Tahu goreng unkep bumbu kuning	Tempe bacem	Rolade tahu daun pakis	Kering tempe	Tahu pong	Tempe (dalam lodeh)	Tahu goreng tepung
Sayur	Oseng daun singkong	Bening bayam kacang panjang	Daun pakis (dalam rolade)	Tumis kangkung	Bayam, selada	Lodeh kelor, kacang panjang dan tempe	Sawi hijau, wortel, taoge
Buah	Jeruk	Pisang	Pepaya	Jeruk	Pisang	Pepaya	Jeruk
Susu				Susu			
Tambahan	Bawang goreng						

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Perempuan

Regional Jawa-3<sup>f</sup> (Provinsi Jawa Timur)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan; sayuran berdaun hijau; kacang-kacangan; dan buah-buahan



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- ikan 3-4x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- otahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 4-5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan daun kelor, 2x sehari (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal setiap kali makan utama, seperti jeruk dan pepaya (1 buah sedang = 50 gr)

7

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Laki-laki

Regional Jawa-3<sup>f</sup> (Provinsi Jawa Timur)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan; kacang-kacangan; sayuran berdaun hijau; serta buah.



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- ikan 2-3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 2x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan daun kelor, 2x sehari (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal setiap kali makan utama, seperti jeruk dan jambu biji (1 buah sedang = 50 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMP Regional Jawa 3

Nasi Mamohg



Nasi campur cakalang



Soto Bondowoso



Nasi oreg Tempe cakalang Asap



Cwie Mie Ayam



Lodeh Kelor Komplet



Nasi Goreng Merah Hati Ayam



## Regional Jawa-3<sup>f</sup> (Provinsi Jawa Timur)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMP/MTs

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi mamong	Nasi campur cakalang	Soto bondowoso	Nasi oreg tempe cakalang asap	Cwie mie ayam	Lodeh kelor komplet	Nasi goreng merah hati ayam
Makanan Pokok	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Mie	Nasi	Nasi
Lauk Hewani 1	Tongkol goreng	Cakalang bumbu balado	Irisan daging	Oreg tempe cakalang asap	Ayam dadu	Ikan mas goreng	Telur
Lauk Hewani 2	Teri	Telur dadar	Sate telur puyuh	Telur dadar	Bakso sapi	Udang campuran lodeh	Hati ayam
Lauk Nabati	Tahu goreng bumbu kuning	Tempe bacem	Rolade bayam tahu		Tahu pong	Tempe (dalam lodeh)	Tahu goreng tepung
Sayur	Oseng daun singkong	Bening bayam wortel, kacang panjang	Bayam (dalam rolade)	Tumis kangkung	Bayam, selada	Lodeh kelor, tempe	Sawi hijau, wortel, taoge
Buah	Jeruk	Pisang	Pepaya	Jeruk	Pisang	Pepaya	Jeruk
Susu				Susu			
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Perempuan

Regional Jawa-3<sup>f</sup> (Provinsi Jawa Timur)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan; sayuran berdaun hijau; dan buah kaya vitamin C.



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- ikan 4-5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, seperti tahu, tempe

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan daun kelor, 1x sehari (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah kaya vitamin C, seperti jeruk, minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)

7

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Laki-laki

Regional Jawa-3<sup>f</sup> (Provinsi Jawa Timur)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, vitamin B6, folat, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur dan ikan; sayuran berdaun hijau; dan kacang-kacangan.



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr),
- hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 30 gr), dan
- ikan 3-4x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- tahu minimal 1x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan daun kelor, 1x sehari (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah setiap kali makan utama, seperti jeruk dan pepaya (1 buah sedang = 50 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMA Regional Jawa 3

Nasi Mamohg



Nasi campur cakalang



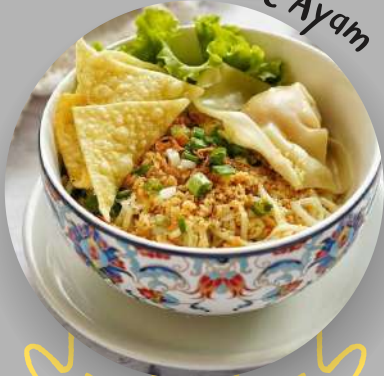
Nasi oreg Tempe cakalang Asap



Soto Bondowoso



Cwie Mie Ayam



Nasi Geseng Tongkol & Loden Kelor



Nasi Goreng Merah Hati Ayam



## Regional Jawa-3<sup>f</sup> (Provinsi Jawa Timur)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMA/MA

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi mamong	Nasi campur	Soto bondowoso	Nasi oreg tempe cakalang asap	Cwie mie ayam	Nasi geseng tongkol dan lodeh kelor	Nasi goreng merah hati ayam
Makanan Pokok	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Mie	Nasi	Nasi
Lauk Hewani 1	Tongkol goreng	Cakalang bumbu balado	Irisan daging	Oreg tempe cakalang asap	Ayam dadu	Geseng tongkol	Telur
Lauk Hewani 2	Teri	Telur dadar	Sate telur puyuh	Telur dadar	Telur rebus	Udang campuran lodeh	Hati ayam
Lauk Nabati	Tahu goreng bumbu kuning	Tempe bacem	Rolade bayam tahu		Tahu pong	Tempe (dalam lodeh)	Tahu goreng tepung
Sayur	Oseng daun singkong	Bening bayam wortel	Bayam (dalam rolade)	Tumis kangkung	Bayam, selada	Lodeh kelor kacang panjang, tempe	Sawi hijau, wortel, daun kubis
Buah	Jeruk	Pisang	Pepaya	Jeruk	Pisang	Pepaya	Jeruk
Susu				Susu			
Tambahan							

## Daftar Foto untuk Regional Jawa

- **Rumah Joglo -**  
<https://media.istockphoto.com/id/1352953114/id/foto/joglo-house.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=y2agnvWUpuyTWJTA5NUhKaMe5wfAaDoW46GpgP52mFw=>
- **Gado-gado Jakarta -**  
[https://media.istockphoto.com/id/1703348876/id/foto/tampilan-close-up-gado-gado.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=jtmCGmxSV0\\_88I2OJZCm5EZ20dTc5Q9MyFnZSMp6\\_1k=](https://media.istockphoto.com/id/1703348876/id/foto/tampilan-close-up-gado-gado.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=jtmCGmxSV0_88I2OJZCm5EZ20dTc5Q9MyFnZSMp6_1k=)
- **Nasi Goreng -**  
[https://www.tripadvisor.co.id/LocationPhotoDirectLink-g3442346-d12261564-i316275534-Handayani\\_Restaurant-Gresik\\_East\\_Java\\_Java.html](https://www.tripadvisor.co.id/LocationPhotoDirectLink-g3442346-d12261564-i316275534-Handayani_Restaurant-Gresik_East_Java_Java.html)
- **Nasi Timbel Oncom -**  
<https://www.kedainyonyarumah.com/menu/nasi-timbel-gepuk/>
- **Nasi Sayur Sop -** <https://cookpad.com/id/resep/2184493>
- **Dadar Rumput Laut -** <https://img-global.cpcdn.com/recipes/29d0990ed09ebe71/680x964cq70/telur-dadar-nori-rumput-laut-foto-resep-utama.jpg>
- **Nasi Liwet Ikan Teri Sunda-** <https://prfmnews.pikiran-rakyat.com/lifestyle/pr-137798519/resep-nasi-liwet-ikan-teri-khas-sunda-untuk-munggahan-tradisi-untuk-menyambut-bulan-suci-ramadhan>
- **Nasi Cobek Udang Bumbu Sunda-**  
<https://cookpad.com/id/resep/9113826>
- **Mie Goreng -**  
<https://media.istockphoto.com/id/1421758309/id/foto/mie-goreng-dengan-telur-sisi-atas-yang-cerah.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=x9FKh-yCRaeUmKP3nuwUoq8kkv09md5E9PXLbrHIBEs=>

- **Soto Bongko Sumedang** -  
<https://priangan.tribunnews.com/2022/10/26/resep-soto-bongko-khas-sumedang-gurih-dan-bikin-nagih>
- **Nasi Pepes Hati Ampela** - <https://img-global.cpcdn.com/recipes/57f274ae9f82bec5/1200x630cq70/photo.jpg>
- **Nasi Belut** -  
<https://img.okezone.com/content/2017/07/17/298/1738341/resep-nenek-maknyus-makan-malam-dengan-cobek-belut-0jSYoksQbR.jpg>
- **Gudeg Yogya** -  
<https://media.istockphoto.com/id/1283187536/id/foto/gudeg-jogja-hidangan-jawa-rebusan-nangka-dengan-kari-ayam-putih-dan-rebusan-kerupuk-kulit-sapi.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=Qv7x-BAiNn6Hv0nraqPziSUi0s0sHfCtEQLwXIC0TVI=>
- **Nasi Megono** - <https://tse4.mm.bing.net/th?id=OIP.0BsNPcaSB4F9SKwow6osOQHaEK&pid=Api&P=0&h=180>
- **Mangut Ikan**- <https://tse4.mm.bing.net/th?id=OIP.0BsNPcaSB4F9SKwow6osOQHaEK&pid=Api&P=0&h=180>
- **Nasi Pecel Pekalongan**-  
[https://i0.wp.com/i.gojekapi.com/darkroom/gofood-indonesia/v2/images/uploads/b52f6d64-f4c9-4a18-9e0d-93c21e97debe\\_a8a86243-1948-4e95-b181-c1b35e362fbc.jpg?resize=728%2C500](https://i0.wp.com/i.gojekapi.com/darkroom/gofood-indonesia/v2/images/uploads/b52f6d64-f4c9-4a18-9e0d-93c21e97debe_a8a86243-1948-4e95-b181-c1b35e362fbc.jpg?resize=728%2C500)
- **Garang Asem Kombinasi** -  
<https://asset.kompas.com/crops/BYfDDOuMBFY7Ufs3LDCXkoCQ6kY=/0x0:1000x667/750x500/data/photo/2021/05/30/60b2de1ed72be.jpg>
- **Tauto Pekalongan** - <https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.JII4GbAn8ISK0HXLkxU3AHaEK&pid=Api&P=0&h=180>

- **Bubur Ayam** - [https://i0.wp.com/i.gojekapi.com/darkroom/gofood-indonesia/v2/images/uploads/b52f6d64-f4c9-4a18-9e0d-93c21e97debe\\_a8a86243-1948-4e95-b181-c1b35e362fbc.jpg?resize=728%2C500](https://i0.wp.com/i.gojekapi.com/darkroom/gofood-indonesia/v2/images/uploads/b52f6d64-f4c9-4a18-9e0d-93c21e97debe_a8a86243-1948-4e95-b181-c1b35e362fbc.jpg?resize=728%2C500)
- **Sambal Goreng Hati Ayam** - <https://1.bp.blogspot.com/-y7Tzqz3Mde0/YEmtkcZ86vI/AAAAAAAAAF0s/ZKmxlaxnAV4VgvzWVNUNUPHNliuirSczQCLcBGAsYHQ/s16000/sambel-goreng-ati-ayam.webp>
- **Bening Kelor** - [https://cdn0-production-images-kly.akamaized.net/u88d9Splrlxyv58AEow8t66dJal=/0x73:999x636/1200x675/filters:quality\(75\):strip\\_icc\(\):format\(jpeg\)/kly-media-production/medias/4350430/original/069251500\\_1678248489-shutterstock\\_2257294553.jpg](https://cdn0-production-images-kly.akamaized.net/u88d9Splrlxyv58AEow8t66dJal=/0x73:999x636/1200x675/filters:quality(75):strip_icc():format(jpeg)/kly-media-production/medias/4350430/original/069251500_1678248489-shutterstock_2257294553.jpg)
- **Rawon**
- <https://www.istockphoto.com/id/foto/rawon-atau-nasi-rawon-nasi-rawon-adalah-sup-hitam-daging-sapi-tradisional-indonesia-gm1405179444-457168759>
- **Nasi Mamong** - [https://superapp.id/blog/wp-content/uploads/2024/04/bayu-syaits-pJe2PI8LP\\_g-unsplash-e1713949497923.jpg](https://superapp.id/blog/wp-content/uploads/2024/04/bayu-syaits-pJe2PI8LP_g-unsplash-e1713949497923.jpg)
- **Nasi Campur Cakalang** - <https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.kRQPwhfQLgWtkrYZHJ-NxwHaHa&pid=Api&P=0&h=180>
- **Nasi Semur Tahu**- [https://tse4.mm.bing.net/th?id=OIP.Qh5UpY9q2X\\_fB\\_FuL9z-4AHaHX&pid=Api&P=0&h=180](https://tse4.mm.bing.net/th?id=OIP.Qh5UpY9q2X_fB_FuL9z-4AHaHX&pid=Api&P=0&h=180)
- **Mangut Lele** - [https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.KBqMKqnzeFc\\_BVOvN3lywgHaD3&pid=Api&P=0&h=180](https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.KBqMKqnzeFc_BVOvN3lywgHaD3&pid=Api&P=0&h=180)
- **Cwie Mie Ayam** - <https://cdn.idntimes.com/content-images/community/2021/12/121251588-332590301370845-1175688327152633007-n-9cde86371d7fc78c91ae80a6ffab250e-3dbf03918d8fcb2a2f939ee927d0a8aa.jpg>

- **Lodeh Kelor Komplet** -  
[https://awsimages.detik.net.id/api/wm/2021/07/07/resep-sayur-lodeh-daun-kelor-1\\_169.jpeg?wid=54&w=650&v=1&t=jpeg](https://awsimages.detik.net.id/api/wm/2021/07/07/resep-sayur-lodeh-daun-kelor-1_169.jpeg?wid=54&w=650&v=1&t=jpeg)
- **Nasi Goreng Merah Hati Ayam** -  
<https://i.ytimg.com/vi/y5XSNZh0udw/maxresdefault.jpg>
- **Soto Bondowoso** -  
<https://assets.promediateknologi.id/crop/0x0:0x0/750x500/webp/photo/2023/06/19/horizonhoman-3011460409.jpg>
- **Nasi Oreg Tempe** -  
<https://i.ytimg.com/vi/QuWTMyuSuh4/maxresdefault.jpg>
- **Cakalang Asap** - <https://cdn.idntimes.com/content-images/community/2022/09/fromandroid-d768900bd7a9ad0829e9f0a293882a42.jpg>
- **Nasi Geseng Tongkol** -<http://www.azhan.co/wp-content/uploads/2016/09/Nasi-Dagang-Resepi-Asli-Terengganu.jpg>



# Regional

## Nusa Tenggara



# Regional

Nusa Tenggara 1  
Bali & Nusa Tenggara Barat

## Regional Nusa Tenggara-1<sup>§</sup> (Provinsi Bali & Nusa Tenggara Barat)

# Lombok Utara: Tantangan dan Potensi Pangan Lokal untuk Masa Depan Sehat Anak dan Remaja

Kabupaten Lombok Utara (KLU) menghadapi masalah gizi yang serius pada anak dan remaja, ditandai dengan beban ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Salah satu indikator utamanya adalah stunting (tubuh pendek akibat kekurangan gizi kronis). KLU pernah tercatat sebagai kabupaten dengan angka stunting tertinggi di NTB di mana pada 2022 prevalensi stunting balita mencapai sekitar 35,5%. Data SKI tahun 2023 menunjukkan prevalensi stunting mencapai 33,5% dan meningkat di tahun 2024 mencapai 35,3% berdasarkan SSGI 2024. Artinya, lebih dari sepertiga anak balita tumbuh lebih pendek dari standar usianya. Gizi kurang/*underweight* secara umum (berat badan di bawah standar) juga masih banyak dialami anak. Secara nasional, prevalensi balita *underweight* sekitar 15–17%, dan wilayah NTB cenderung di atas rata-rata nasional (20,8%) dan Kabupaten Lombok Utara mencapai 24,8% (SKI 2023). Di sisi lain, gizi lebih (*overnutrition*) mulai muncul pada anak-anak dan remaja. Fenomena gizi ganda ini menunjukkan bahwa sebagian anak menghadapi kekurangan gizi, sementara sebagian lain kelebihan asupan kalori namun tetap kekurangan zat gizi mikro.

Pola makan anak usia sekolah dan remaja di Lombok Utara menjadi faktor kunci di balik masalah gizi tersebut. Banyak anak terbiasa mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat namun miskin protein dan vitamin. Nasi putih merupakan makanan pokok yang dominan setiap hari karena ada anggapan “belum makan kalau belum kena nasi”. Lauk-pauk yang dikonsumsi umumnya sederhana, misalnya mi instan, gorengan, atau kerupuk, dengan sayuran dan buah-buahan yang minim. Kekurangan kalsium misalnya terjadi karena rendahnya konsumsi lauk hewani, seperti ikan dengan tulang, atau sumber kalsium lain. Selain itu, asam folat dan vitamin B12 yang penting untuk pembentukan sel darah merah juga sering kurang dalam diet remaja. Asupan sayuran hijau,

kacang-kacangan, daging, dan hati (sumber folat dan B12) relatif rendah, sehingga remaja putri rentan anemia. Vitamin A dan C pun kerap tidak terpenuhi optimal dari sayur berwarna jingga/hijau tua atau buah segar. Padahal vitamin C diperlukan untuk penyerapan zat besi dan daya tahan tubuh. Zat besi dan seng juga acap kurang dikonsumsi karena lauk hewani seperti daging merah, ayam, atau ikan dalam porsi memadai tidak selalu tersedia setiap hari, terutama di keluarga kurang mampu. Akibatnya, tidak sedikit anak yang mengalami anemia akibat defisiensi zat besi, serta daya tahan tubuh rendah karena kekurangan zink dan vitamin. Pola konsumsi seperti ini pada akhirnya menyebabkan anak kenyang secara energi tetapi “lapar tersembunyi” terhadap zat gizi mikro.

Kebiasaan makan di Lombok Utara sangat dipengaruhi pangan lokal dan budaya setempat. Masyarakat Sasak di Lombok Utara terkenal menjadikan beras putih sebagai pangan pokok utama. Di pedesaan, beras hasil panen disimpan di lumbung (disebut *sambi* dalam bahasa lokal) untuk cadangan pangan. Selain beras, sumber karbohidrat lokal lain seperti singkong dan ubi juga dibudidayakan, namun biasanya dikonsumsi sebagai selingan atau camilan, bukan makanan utama sehari-hari. Jagung dulunya juga merupakan pangan pokok cadangan di musim paceklik, meskipun kini perannya berkurang seiring preferensi yang bergeser ke beras.

Dalam hal lauk, masyarakat Lombok Utara memiliki kekayaan pangan laut dan darat, tetapi konsumsinya masih terbatas secara kuantitas. Daerah pesisir menyediakan ikan laut (misalnya untuk sate ikan seperti *Sate Tanjung* yang populer di KLU), yang bisa menjadi sumber protein, seng, dan omega-3. Namun ikan segar mungkin tidak setiap hari tersedia di meja makan semua keluarga sehingga konsumsi protein hewani masyarakat sering kali hanya berupa ikan asin atau telur sesekali. Sayur-mayur lokal seperti kangkung (bahan *plecing kangkung* yang tersohor), kacang panjang, daun kelor, dan aneka sayuran daun sebenarnya tumbuh subur dan terjangkau. Demikian pula buah tropis (pisang, pepaya, mangga, dll.) cukup melimpah di Lombok Utara. Tantangannya adalah pada kebiasaan porsi sayur dalam hidangan yang

biasanya sedikit, sekadar pelengkap sambal, dan buah sering tidak rutin dimakan sebagai bagian dari menu harian. Budaya makan setempat cenderung mementingkan lauk yang memberikan rasa gurih-pedas (seperti sambal terasi, ikan asin, atau ayam bumbu), sedangkan buah dianggap camilan terpisah. Pola ini membuat asupan gizi mikro dari pangan lokal kurang optimal, walaupun ketersediaan pangan sebenarnya cukup beragam. Faktor ekonomi juga berperan. Tingkat kemiskinan KLU yang masih sekitar 23-26% beberapa tahun terakhir turut membatasi kemampuan memenuhi gizi seimbang, karena protein hewani harganya relatif mahal dibanding beras.

Pola konsumsi dan masalah gizi di Lombok Utara mencerminkan karakteristik umum masyarakat di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Provinsi NTB secara keseluruhan hingga 2024 masih mencatat prevalensi stunting sekitar 29.8%, menandakan masalah gizi kronis yang meluas. Provinsi Bali, yang secara geografis berdekatan dengan NTB, memang sedikit lebih baik dalam angka stunting (8,7%), namun tantangan gizi lainnya serupa dimana banyak anak dan remaja di Bali juga tidak makan cukup sayur dan buah setiap hari, dan konsumsi makanan cepat saji serta minuman manis meningkat seiring pariwisata dan modernisasi. Di kedua provinsi, prinsip makan kenyang masih lebih dominan daripada pemenuhan gizi seimbang. Akibatnya, kita melihat pola yang sama, yaitu anak-anak menghadapi risiko gizi kurang (terlihat dari kasus anemia, stunting, dan *underweight*) bersamaan dengan peningkatan kasus gizi lebih (*overweight*/obesitas) di kelompok usia muda. Hal ini menjadi alarm bagi orang tua dan pendidik di Bali-Nusa Tenggara Barat untuk lebih memperhatikan kualitas gizi makanan anak, bukan sekadar kuantitas. Budaya lokal yang kaya sebenarnya dapat diadaptasi untuk perbaikan gizi, misalnya memanfaatkan hasil laut Lombok dan sayur organik Bali, asalkan ada edukasi dan kesadaran. Dengan peran aktif guru dan orang tua dalam mengenalkan pola makan Isi Piringku (karbohidrat, lauk protein, sayur, buah seimbang) kepada anak, diharapkan generasi muda di Lombok Utara dan seluruh Bali-NTB dapat tumbuh sehat, cerdas, dan produktif.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah **Usia 7-9 tahun**

**Regional Nusa Tenggara-1<sup>g</sup>** (Provinsi Bali & Nusa Tenggara Barat)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, dan folat

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur; protein nabati, termasuk kedelai dan olahannya; sayuran termasuk sayuran berdaun hijau; dan buah, termasuk buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 7-9 tahun\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2x3x sehari, termasuk:

- telur 4x seminggu (1 butir = 55gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 4x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau seperti kelor, kangkung, bayam 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah 1-2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C (seperti jeruk, kedondong) minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Perempuan

Regional Nusa Tenggara-1<sup>g</sup> (Provinsi Bali & Nusa Tenggara Barat)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, dan folat



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur dan ikan; protein nabati; sayuran termasuk sayuran berdaun hijau; buah, termasuk buah kaya vitamin C dan vitamin A; serta susu dan olahannya



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 3x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- ikan 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang lebar 1-2x sehari (1 porsi sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau seperti kelor dan kangkung 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah 1-2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 3x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 3x seminggu (1 buah besar = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Laki-laki

Regional Nusa Tenggara-1<sup>g</sup> (Provinsi Bali & Nusa Tenggara Barat)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, dan folat



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur dan ikan; protein nabati; lalu sayuran termasuk sayuran berdaun hijau; buah, termasuk buah kaya vitamin C dan vitamin A; serta susu dan olahannya



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 4x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- ikan 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang lebari 1-2x sehari (1 porsi sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau seperti kelor dan kangkung 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah 2-3x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 3x seminggu (1 buah besar = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Anak SD Regional Nusa Tenggara 1

Lothong Sate Ayam Rembiga



Nasi Balap Puyung

Nasi Sasak



Nasi Ebatan



Ikan Bagek Goreng Sambal Acan



Nasi Goreng Taoge Teri



Ikan Bakar Khas Lombok



## Regional Nusa Tenggara-1<sup>8</sup> (Provinsi Bali & Nusa Tenggara Barat)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Anak SD/MI

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Pagi	Lontong sate Rembiga ayam	Nasi balap puyung/ nasi campur Sasak	Nasi Sasak	Nasi ebatan	Ikan bagek goreng sambal acan	Nasi goreng taoge teri	Ikan bakar khas Lombok
Makanan Pokok	Lontong	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi
Lauk Hewani 1	Sate rembiga ayam / sate ayam bulayak	Telur ceplok sambal acan	Pelecingan telur	Ikan tongkol goreng bumbu bali	Ikan bagek goreng sambal acan	Telur dadar suwir	Kakap bakar lombok
Lauk Hewani 2			Oseng ikan renggis tahu			Teri / keramba	
Lauk Nabati	Perkedel tahu kelor	Kacang kedelai goreng	Tahu (dalam oseng)	Biji kedelai, biji kacang nasi rebus (campur dalam ebatan)	Tahu goreng	Tempe goreng tepung	Tahu bumbu plecing
Sayur	Kelor	Oseng buncis wortel	Plecing kangkung dan taoge	Ebatan (kacang panjang, angka muda, daun turi, daun kemangi)	Sayur kelor/bayam manis, terong bulat	Taoge	Tumis kangkung
Buah	Pepaya	Pisang mas	Jeruk	Pepaya	Pisang mas	Jeruk	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan	Kremes hati ayam	Kremes hati ayam	Kremes hati ayam	Kremes hati ayam	Kremes hati ayam	Kremes hati ayam	Kremes hati ayam

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Perempuan

Regional Nusa Tenggara-1<sup>g</sup> (Provinsi Bali & Nusa Tenggara Barat)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, seng, zat besi, vitamin A, folat, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur dan ikan; protein nabati; lalu sayuran termasuk sayuran berdaun hijau; buah, termasuk buah kaya vitamin C (termasuk jeruk); serta susu dan olahannya



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 4x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr), dan • ikan 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati, seperti tahu, tempe, dan kacang lembang, 1-2x sehari

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti kelor dan kangkung, 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah 2-3x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), termasuk jeruk 2x seminggu (2 buah sedang = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Laki-laki

Regional Nusa Tenggara-1<sup>g</sup> (Provinsi Bali & Nusa Tenggara Barat)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, seng, vitamin A, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur dan ikan; protein nabati; lalu sayuran termasuk sayuran berdaun hijau; buah, termasuk buah kaya vitamin C; serta susu dan olahannya



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 4x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- ikan 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati, seperti tahu, tempe, dan kacang lebuhi, 1-2x sehari

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti kelor dan kangkung, 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah 2-3x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan jambu biji minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMP Regional Nusa Tenggara 1

Lothong Sate Ayam Rembiga



Nasi Balap Puyung

Nasi Sasak



Nasi Ebatan



Ikan Bagek Goreng Sambal Acan



Nasi Goreng Taoge Teri



Ikan Bakar Khas Lombok



## Regional Nusa Tenggara-1<sup>a</sup> (Provinsi Bali & Nusa Tenggara Barat)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMP/MT

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Lontong sate Rembiga ayam	Nasi balap puyung/ nasi Sasak	Nasi Sasak	Nasi ebatan	Ikan bagek goreng sambal acan	Nasi goreng telur taoge	Ikan bakar khas Lombok
Makanan Pokok	Lontong	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi
Lauk Hewani 1	Sate rembiga ayam/ sate ayam bulayak	Ikan rengis/ tongkol sambal acan	Pelecingan telur	Ikan tongkol goreng bumbu bali	Ikan bagek goreng sambal acan	Telur dadar suwir (masuk dalam nasi goreng)	Kakap bakar lombok
Lauk Hewani 2	Telur dadar kelor		Oseng ikan rengis/ tongkol tahu	Tumis teri tempe lombok ijo	Telur		Ikan rengis (dalam tumis)
Lauk Nabati	Tahu tempe goreng <i>krispi</i>	Kacang kedelai goreng	Tahu (dalam oseng)	Biji kedelai, biji kacang nasi rebus (campur dalam ebatan)	Tahu goreng	Tempe goreng tepung	Tahu tempe bumbu plecing
Sayur	Kelor	Oseng buncis wortel	Plecing kangkung	Ebatan (kacang panjang, nangka muda, daun turi, daun kemangi)	Sayur kelor/bayam manis, terong bulat	taoge	Tumis kangkung ikan rengis
Buah	Pepaya	Pisang mas	Jeruk	Pepaya	Pisang mas	Jeruk	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Perempuan

Regional Nusa Tenggara-1<sup>g</sup> (Provinsi Bali & Nusa Tenggara Barat)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, seng, zat besi, vitamin A, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur, ikan dengan tulang, dan ikan; protein nabati; lalu sayuran termasuk sayuran berdaun hijau; buah, termasuk buah kaya vitamin C dan kaya vitamin A



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 3x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 2x seminggu (1 sdm = 20 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, seperti tahu, tempe

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti kelor dan kangkung, 4x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C, seperti jeruk, minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr) dan buah kaya vitamin A berwarna merah/jingga seperti pepaya minimal 3x seminggu (1 buah besar = 100 gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Laki-laki

Regional Nusa Tenggara-1<sup>g</sup> (Provinsi Bali & Nusa Tenggara Barat)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, seng, vitamin A, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur dan ikan rengis/tongkol kecil; protein nabati; lalu sayuran termasuk sayuran berdaun hijau (termasuk daun kelor); dan buah, termasuk buah kaya vitamin A



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Laki-laki\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 3x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- ikan rengis/tongkol 4x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, seperti tahu, tempe

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 5x seminggu, termasuk daun kelor 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah 2-3x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A berwarna merah/jingga seperti pepaya minimal 4x seminggu (1 buah besar = 100 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMA Regional Nusa Tenggara 1

Lothong Sate Ayam Rembiga



Nasi Balap Puyung

Nasi Sasak



Nasi Ebatan



Ikan Bagek Goreng Sambal Acan



Nasi Goreng Taoge Teri



Ikan Bakar Khas Lombok



## Regional Nusa Tenggara-1<sup>a</sup> (Provinsi Bali & Nusa Tenggara Barat)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMA/MT

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Lontong sate Rembiga ayam	Nasi puyung/ nasi campur lombok	Nasi ayam bumbu taliwang	Ikan bumbu Bali	Ikan asam manis	Nasi goreng Lombok daun kelor	Ikan bakar khas Lombok
Makanan Pokok	Lontong	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi
Lauk Hewani 1	Sate rembiga ayam/ sate ayam bulayak	Ikan rengis/ tongkol sambal acan	Pelecingan telur	Ikan tongkol goreng bumbu bali	Ikan bagek goreng sambal acan	Telur dadar suwir	Kakap bakar lombok
Lauk Hewani 2	Telur dadar kelor	Ayam suwir	Oseng ikan rengis/ tongkol tahu	Tumis teri tempe lombok ijo	Telur	Teri <i>krispi</i>	Ikan rengis (dalam tumis)
Lauk Nabati	Tahu goreng <i>krispi</i>	Kacang kedelai goreng	Tahu (dalam oseng)	Biji kedelai, biji kacang nasi rebus (campur dalam ebatan)	Tahu goreng	Tempe goreng tepung	Tahu bumbu plecing
Sayur	Kelor	Oseng buncis wortel	Plecing kangkung	Ebatan (kacang panjang, nangka muda, daun turi, daun kemangi)	sayur kelor/bayam manis, terong bulat	taoge	Tumis daun pepaya ikan rengis
Buah	Pepaya	Pisang mas	Jeruk	Pepaya	Pisang mas	Jeruk	Pepaya
Susu			Susu				
Tambahan				Kerupuk udang	Kerupuk udang		



# Regional

Nusa Tenggara 2

Nusa Tenggara Timur

## Tantangan Gizi Anak dan Remaja di Kabupaten Kupang: Sebuah Cerminan NTT

Suatu pagi di pedesaan Kabupaten Kupang, seorang ibu menyiapkan sarapan sederhana untuk putrinya sebelum berangkat ke sekolah. Di piring anak itu tersaji *jagung borse*, olahan jagung khas NTT, ditemani sayur daun singkong. Menu ini mengenyangkan, namun sang ibu tidak menyadari bahwa putrinya mungkin tidak mendapat cukup gizi mikro penting dari sarapan tersebut. Kisah seperti ini jamak ditemui di Kupang, dan menggambarkan tantangan gizi yang dihadapi banyak keluarga di Nusa Tenggara Timur.

Kabupaten Kupang masih berjuang melawan masalah gizi pada anak dan remaja. Stunting, kondisi kekurangan gizi kronis, masih menjadi perhatian utama. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, prevalensi stunting di Provinsi NTT sebesar 37%, menjadi yang tertinggi di Indonesia. Sebagai bagian dari NTT, Kabupaten Kupang juga mengalami masalah serupa. Selain stunting, ada bentuk kekurangan gizi lain yang tidak terlihat kasatmata namun sama mengkhawatirkannya, yaitu kekurangan zat gizi mikro atau *hidden hunger*. Misalnya, banyak remaja terutama remaja putri mengalami anemia karena kekurangan zat besi dan vitamin. Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan prevalensi anemia remaja putri usia 15–24 tahun di NTT angkanya masih di atas 20% (hampir 1 dari 5 remaja putri). Kondisi anemia membuat remaja mudah lelah, pucat, dan sulit konsentrasi di sekolah. Masalah gizi pada anak dan remaja di Kupang nyata adanya, mulai dari tubuh yang pendek, badan lemas, hingga prestasi belajar yang bisa terpengaruh.

Uniknya, banyak anak di Kupang tidak tampak kelaparan karena perut mereka kenyang, tetapi kualitas gizinya kurang. Pola makan sehari-hari didominasi oleh makanan tinggi karbohidrat, namun miskin vitamin dan mineral. Anak-anak kenyang oleh nasi, jagung, atau ubi, tetapi tidak cukup mendapat zat gizi mikro seperti kalsium, zat besi, folat, vitamin A, vitamin B (B1, B6, B12), vitamin C, dan seng yang vital untuk pertumbuhan dan kecerdasan. Hasil Riskesdas menunjukkan hanya sekitar 6,4% anak usia 10–14 tahun di NTT yang makan sayur-buah dalam jumlah cukup. Kombinasi kekurangan gizi mikro tersebut ibarat “makanan tanpa isi gizi”. Anak mungkin merasa kenyang, tetapi tubuhnya tidak mendapatkan bahan baku untuk tumbuh kembang optimal.

Padahal, NTT sebenarnya kaya akan pangan lokal bergizi. Jagung, sorgum, ubi-ubian (singkong, ubi jalar), kacang-kacangan (kacang hijau, kacang tanah), hingga daun kelor merupakan contoh bahan pangan lokal yang dulunya menjadi andalan keluarga. Iklim Kupang yang kering memang cocok untuk tanaman seperti jagung dan ubi, dan masyarakat dulu mengolahnya menjadi aneka makanan tradisional. Sebagai contoh, *jagung bose* (bubur jagung dengan kacang) dan *katemak* (sayur kacang-kacangan) adalah hidangan bergizi warisan leluhur. Ikan dan hasil laut juga tersedia, mengingat wilayah NTT yang kepulauan, memberi sumber protein dan mineral bagi penduduk pesisir.

Sayangnya, keberagaman pangan lokal ini kian menyusut seiring perubahan zaman. Pola konsumsi kini semakin didominasi beras dan terigu yang didatangkan dari luar NTT. Beras putih telah menggantikan jagung sebagai makanan pokok utama di banyak rumah tangga. Mie instan dan roti berbahan terigu menjadi makanan selingan favorit anak-anak. Generasi muda cenderung menganggap makanan instan modern lebih menarik, sementara pangan lokal dipandang kuno. Pergeseran dari pola makan tradisional ke modern ini membawa tantangan baru. Makanan instan dan olahan cenderung tinggi kalori tetapi rendah zat gizi mikro. Selain itu, ketergantungan pada beras dari luar daerah membuat NTT rentan krisis pangan. Ketika pasokan beras

menipis atau harga naik, keluarga miskin paling terpukul karena mereka sudah tidak lagi menanam dan menyimpan jagung atau ubi seperti dulu. Padahal, kalau pangan lokal dimanfaatkan lagi, ketahanan pangan dan gizi bisa lebih baik. Singkatnya, modernisasi pola makan tanpa diimbangi edukasi gizi membuat “meja makan” anak Kupang penuh jumlah tetapi kurang mutu gizinya.

Selain ketersediaan pangan, budaya makan dalam keluarga turut memengaruhi status gizi anak. Di banyak rumah tangga ekonomi lemah, prinsipnya yang penting anak kenyang. Orang tua akan menghadirkan porsi besar nasi atau jagung dengan lauk apa adanya. Lauknya mungkin hanya sambal, garam, atau kuah sayur bening dengan daun pepaya. Protein hewani seperti telur atau ikan sering dianggap lauk mewah dan diberikan sesekali saja, misalnya saat panen ikan atau ketika ada uang lebih. Nelayan di pesisir pantai lebih memilih untuk menjual hasil tangkapan daripada mengolahnya karena tuntutan ekonomi. Sayur hijau seperti daun kelor, bayam, atau kangkung sebenarnya mudah diperoleh, namun kerap diolah sekadarnya sebagai pelengkap, bukan menu utama. Misalnya, daun kelor dimasak menjadi sayur bening tetapi jumlah yang dimakan anak sangat sedikit atau kelor dibuat bubur dan diberikan kepada anak tanpa protein hewani. Buah-buahan lokal (pisang, pepaya, mangga) juga belum menjadi kebiasaan harian, sebagian keluarga malah menjual hasil kebun ke pasar daripada mengonsumsinya sendiri.

Persepsi orang tua terhadap makanan bergizi juga menjadi tantangan. Sebagian keluarga berpikir bahwa makanan bergizi itu identik dengan biaya mahal sehingga merasa “tidak sanggup” memberi gizi seimbang. Padahal, banyak sumber gizi murah meriah di sekitar, seperti telur ayam kampung, sayur kelor, kacang tanah, dan ikan teri kering. Perlu digarisbawahi bahwa pola konsumsi dan budaya makan di Kabupaten Kupang mewakili pola konsumsi masyarakat NTT secara umum. Daerah lain di NTT menghadapi situasi serupa dimana ketersediaan pangan lokal melimpah tetapi kurang dimanfaatkan, keluarga terbiasa dengan menu karbohidrat tunggal, serta pengetahuan gizi yang

terbatas di kalangan orang tua. Artinya, upaya perbaikan gizi di Kupang bisa menjadi model bagi wilayah NTT lainnya.

Potret masalah gizi di atas mungkin terasa kompleks, namun ada harapan besar melalui peran guru dan orang tua. Edukasi gizi yang populer dan sederhana sangat dibutuhkan. Guru dapat menyisipkan cerita tentang pentingnya makan beragam kepada murid. Orang tua pun bisa diajak belajar cara memasak pangan lokal menjadi menu lezat bergizi. Dengan memahami bahwa gizi baik tidak selalu mahal dan memanfaatkan kekayaan pangan lokal, keluarga di Kupang dan NTT dapat perlahan mengubah pola makan.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah **Usia 7-9 tahun**

**Regional Nusa Tenggara-2<sup>h</sup>** (Provinsi Nusa Tenggara Timur)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan, telur dan daging sapi; protein nabati seperti tempe; buah; dan sayuran hijau seperti sawi hijau



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 7-9 tahun\*

**1**

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2**

Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama, termasuk: Jagung (jagung bose/katemak) 1x seminggu (1 potong sedang = 100 gr)

**3**

Konsumsi protein hewani 2x3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging sapi 1x seminggu (1 potong sedang = 35 gr), dan
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4**

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- tempe 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr), dan
- kacang hijau 1x seminggu (2 sdm = 25 gr)

**5**

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sawi hijau 2x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6**

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari (1 buah sedang = 50 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 1x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Perempuan

Regional Nusa Tenggara-2<sup>h</sup> (Provinsi Nusa Tenggara Timur)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi protein, lemak, kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folate, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur, ikan, ikan kecil dengan tulang, dan daging sapi; sayuran hijau; dan buah - buahan khususnya buah kaya vitamin A



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging sapi 1x seminggu (1 potong sedang = 35 gr),
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr), dan
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai seperti tahu dan tempe 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- bayam 4x seminggu (1 gelas = 100 gr),
- dan - daun kelor 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) minimal 5x seminggu, termasuk pepaya 4x seminggu (1 potong besar = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Laki-laki

Regional Nusa Tenggara-2<sup>h</sup> (Provinsi Nusa Tenggara Timur)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi seng, vitamin A, folat, dan vitamin B12



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan dan telur; lalu sayuran berdaun hijau; dan buah kaya vitamin A dan vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 4x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr), dan
- ikan 4x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- tahu 4x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- bayam 4x seminggu (1 gelas = 100 gr),
- dan kacang panjang 2x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 4x seminggu (1 potong besar = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Anak SD Regional Nusa Tenggara 2

Nasi Cah Daging Giling



Telur Bumbu Kuning

Se'i Ikan Bumbu Kecap



Mie Goreng Ayam



Jagung Bose Daging Sapi Se'i



Ubi Teri dan Sayur Rumpu Rampe



Ikan Panggang dan Sup Daun Kelor



## Regional Nusa Tenggara-2<sup>h</sup> (Provinsi Nusa Tenggara Timur)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Anak SD/MI

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Pagi	Nasi cah daging giling	Telur bumbu kuning	Se'i ikan bumbu kecap	Mie goreng ayam	Jagung bose daging sapi se'i	Ubi teri dan sayur rumpu rampe	Ikan panggang dan sup daun kelor
Makanan Pokok	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih	Mie goreng	Jagung bose	Singkong	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Cah daging giling	Telur bumbu kuning	Ikan tongkol se'i bumbu kecap	Ayam potong presto	Daging sapi se'i	Ikan teri gula merah	Ikan lele panggang
Lauk Hewani 2	Ikan kembung presto	Ikan tuna	Ikan teri		Ikan teri	Ikan lele presto	Ikan teri
Lauk Nabati	Tahu unkep	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu kuning	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis terong kacang panjang	Sayur sup wortel buncis	Sayur sup bayam labu kuning	Sayur sup sawi putih buncis	Sayur tumis sawi hijau pepaya muda	Sayur rumpu rampe (tumis bunga pepaya, daun singkong, jantung pisang)	Sayur sup wortel daun kelor
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Semangka	Jeruk	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Perempuan

Regional Nusa Tenggara-2<sup>h</sup> (Provinsi Nusa Tenggara Timur)



## 🚗 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan, seafood dan telur; lalu sayuran berdaun hijau; dan buah kaya vitamin A dan vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 4x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- seafood dan olahannya 1x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- tahu 4x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- daun kelor 2x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan jambu biji minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 5x seminggu (1 buah besar = 100 gr),
- dan susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Laki-laki

Regional Nusa Tenggara-2<sup>h</sup> (Provinsi Nusa Tenggara Timur)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi protein, lemak, kalsium, seng, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan, daging unggas dan telur; lalu sayuran berdaun hijau; dan buah kaya vitamin A dan vitamin C



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Laki-laki\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- daging unggas 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- tahu 4x seminggu (1 potong sedang = 50 gr), dan
- tempe 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- daun kelor 3x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- kangkung 4x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan jambu biji minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 5x seminggu (1 buah besar = 100 gr), serta buah pisang 4x seminggu (1 buah sedang = 50 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMP Regional Nusa Tenggara 2

Nasi Cah Daging Giling



Telur Bumbu Kuning

Sei Ikan Bumbu Kecap



Mie Goreng Ayam



Jagung Bore Daging Sapi Sei



Ubi Teri dan Sayur Rumpu Rampe



Ikan Panggang dan Sup Daun Kelor



## Regional Nusa Tenggara-2<sup>h</sup> (Provinsi Nusa Tenggara Timur)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMP/MTs

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi cah daging giling	Telur bumbu kuning	Se'i ikan bumbu kecap	Mie goreng ayam	Jagung bose daging sapi se'i	Ubi teri dan sayur rumpu rampe	Ikan panggang dan sup daun kelor
Makanan Pokok	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih	Mie goreng	Jagung bose	Singkong	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Cah daging giling	Telur bumbu kuning	Ikan tongkol se'i bumbu kecap	Ayam potong presto	Daging sapi se'i	Ikan teri gula merah	Ikan lele panggang
Lauk Hewani 2							
Lauk Nabati	Tahu unkep	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu kuning	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis terong kacang panjang	Sayur sup wortel buncis	Sayur sup bayam labu kuning	Sayur sup sawi putih buncis	Sayur tumis sawi hijau pepaya muda	Sayur rumpu rampe (tumis bunga pepaya, daun singkong, jantung pisang)	Sayur sup wortel daun kelor
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Semangka	Jeruk	Pepaya
Susu	Susu		Susu		Susu		Susu
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Perempuan

Regional Nusa Tenggara-2<sup>h</sup> (Provinsi Nusa Tenggara Timur)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan, telur, dan seafood; sayuran; dan buah khususnya buah kaya vitamin A dan vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr),
- seafood dan olahannya 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, seperti tahu, tempe

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- kangkung 4x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 1x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan jambu biji minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 5x seminggu (1 buah besar = 100 gr), serta buah jambu air 2x seminggu (2 buah sedang = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

7

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Laki-laki

Regional Nusa Tenggara-2<sup>h</sup> (Provinsi Nusa Tenggara Timur)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi protein, lemak, kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, dan vitamin B12



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan, telur, seafood, dan unggas; protein nabati seperti tahu; sayuran; dan buah kaya vitamin A



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 2x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr),
- seafood dan olahannya 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan daging unggas 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- tahu 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 4x seminggu (1 buah besar = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMA Regional Nusa Tenggara 2

Nasi Cah Daging Giling



Telur Bumbu Kuning

Sei Ikan Bumbu Kecap



Mie Goreng Ayam



Jagung Bose Daging Sapi Sei



Ubi Teri dan Sayur Rumpu Rampe



Ikan Panggang dan Sup Daun Kelor



## Regional Nusa Tenggara-2<sup>h</sup> (Provinsi Nusa Tenggara Timur)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMA/MA

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi cah daging giling	Telur bumbu kuning	Se'i ikan bumbu kecap	Mie goreng ayam	Jagung bose daging sapi se'i	Ubi teri dan sayur rumpu rampe	Ikan panggang dan sup daun kelor
Makanan Pokok	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih	Mie goreng	Jagung bose	Singkong	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Cah daging giling	Telur bumbu kuning	Ikan tongkol se'i bumbu kecap	Ayam potong presto	Daging sapi se'i	Ikan teri gula merah	Ikan kembung panggang
Lauk Hewani 2							
Lauk Nabati	Tahu unkep	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu kuning	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis terong kacang panjang	Sayur sup wortel buncis	Sayur sup bayam labu kuning	Sayur sup sawi putih buncis	Sayur tumis sawi hijau pepaya muda	Sayur rumpu rampe (tumis bunga pepaya, daun singkong, jantung pisang)	Sayur sup wortel daun kelor
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Semangka	Jeruk	Pepaya
Susu			Susu			Susu	
Tambahan							

## Daftar Foto untuk Regional Nusa Tenggara

- **Pintu Rumah Bali** - <https://media.istockphoto.com/id/2163184840/id/foto/pintu-masuk-pura-tradisional-bali-dengan-patung-dan-ukiran-dekoratif.jpg?s=612x612&w=is&k=20&c=dWBUe1-c7XarLvVbyBvVd6pfsVmhspg47WTIVA7JSms=>
- **Nasi Campur Bali** - [https://media.istockphoto.com/id/1480570469/id/foto/nasi-campur-balinese-local-food.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=nUfEfe1Hp2v1zRy4tSU7NqU\\_sGg\\_aqoT19kiq9mef-4E=](https://media.istockphoto.com/id/1480570469/id/foto/nasi-campur-balinese-local-food.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=nUfEfe1Hp2v1zRy4tSU7NqU_sGg_aqoT19kiq9mef-4E=)
- **Lontong Sate Ayam Rembiga** - <https://cdn-brilio-net.akamaized.net/news/2024/07/10/291168/2308441-resep-sate-rembiga-khas-lombok.jpg>
- **Nasi Sasak** - <https://i0.wp.com/i.gojekapi.com/darkroom/gofood-indonesia/v2/images/uploads/45c8f0de-2388-4d5d-a68f-f1bc5d2971f6.jpg>
- **Nasi Balap Puyung** - <https://tse4.mm.bing.net/th?id=OIP.ljfN4ZG92Z7GX4mPYjBwBAHaHa&pid=Api&P=0&h=180>
- **Nasi Ebatan** - <https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.a7-wMGFLvHtaG4c7ibTsrgHaE-&pid=Api&P=0&h=180>
- **Ikan Bagek Goreng Sambal Acan** - <https://img-global.cpcdn.com/recipes/bd9ebc5f695d6e83/680x482cq70/ikan-goreng-khas-lombok-foto-resep-utama.jpg>
- **Nasi Goreng Taoge Teri** - <https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.D0XncIS2D9NnkuGXpwtvgwHaFF&pid=Api&P=0&h=180>
- **Nasi Bakar Khas Lombok** - [https://www.mytrip.co.id/editor/images/Ikan%20bakar%20Pantai%20Nipah%20\(2\).jpg](https://www.mytrip.co.id/editor/images/Ikan%20bakar%20Pantai%20Nipah%20(2).jpg)

- **Sayur Bunga Pepaya -**  
[https://media.istockphoto.com/id/1055074682/id/foto/garo-bunga-pepaya-hidangan-minahasan-dari-tumis-kuncup-bunga-pepaya.jpg?s=612x612&w=is&k=20&c=7CQHx6fBzKEfWInj\\_ vee6tR652mlGjhsy\\_0ETTzeyql=](https://media.istockphoto.com/id/1055074682/id/foto/garo-bunga-pepaya-hidangan-minahasan-dari-tumis-kuncup-bunga-pepaya.jpg?s=612x612&w=is&k=20&c=7CQHx6fBzKEfWInj_ vee6tR652mlGjhsy_0ETTzeyql=)
- **Nasi Cah Daging Giling -** <https://up.yimg.com/ib/th?id=OIP.MOygbLnMySZ5szvX7rlk1QHaD4&pid=Api&rs=1&c=1&qt=95&w=203&h=106>
- **Telur Bumbu Kuning -** <https://tse1.mm.bing.net/th?id=OIP.HFepFBBHq1MV2fCErAS2vAHaFP&pid=Api&P=0&h=180>
- **Se'i Ikan Bumbu Kecap -** <https://seilera.com/wp-content/uploads/2023/04/sei-ikan-seilera-01.jpg>
- **Mie Goreng Ayam -**  
<https://i.ytimg.com/vi/tA6btNCHQyc/maxresdefault.jpg>
- **Jagung Bose Daging Sapi Se'i -** [https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.Gfi4ucU-isUCHLHX\\_E-olwHaEK&pid=Api&P=0&h=180](https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.Gfi4ucU-isUCHLHX_E-olwHaEK&pid=Api&P=0&h=180)
- **Ubi Teri dan Sayur Rumpu Rampe -**  
<https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIPPeyYaNrdAcsEIGZT-gzpOAHaEK&pid=Api&P=0&h=180>
- **Ikan Panggang -** <https://i.ytimg.com/vi/y0TZW6uJTck/oar2.jpg?sqp=-oaymwEkCJUDENAFSFqQAghyq4qpAxMIARUAAAAAJQAAyEI9AICiQ3gB&rs=AO4CLATytYEuwTil0rpe20FIKOaOv-h9Q>
- **Sop Daun Kelor -** <https://cookpad.com/id/resep/17085473>



# Regional

## Sulawesi



# Regional

## Sulawesi 1

Gorontalo, Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara

## Kesehatan Gizi Anak dan Remaja di Bone Bolango: Antara Pangan Lokal dan Tantangan Nutrisi

Di sebuah siang hari di Bone Bolango, aroma jagung manis yang direbus memenuhi udara. Ibu-ibu menyiapkan Binte Biluhuta, sup jagung dengan ikan, sebagai makan siang anak-anak setelah pulang sekolah. Meski perut kenyang, tantangan gizi mengintai. Data survei terbaru menunjukkan bahwa masalah malnutrisi masih nyata di daerah ini. Stunting (tubuh pendek akibat kekurangan gizi kronis) menjadi perhatian utama dimana prevalensi stunting di Kabupaten Bone Bolango tercatat sekitar 23% pada tahun 2024, artinya 1 dari 4 anak masih mengalami gangguan tumbuh kembang. Di sisi lain, gizi kurang (*underweight*) juga masih dijumpai, sementara tantangan gizi lebih mulai mengintip seiring perubahan gaya hidup modern. Fenomena “*double burden*” malnutrisi dimana terjadi kekurangan dan kelebihan gizi sekaligus, kini menjadi PR penting di Bone Bolango.

Bone Bolango dikenal sebagai lumbung jagung dan hasil laut di Gorontalo. Budaya makan masyarakat Bone Bolango terbentuk oleh pangan lokal tersebut. Hidangan sehari-hari sarat karbohidrat dari jagung atau nasi, dipadu lauk pauk ikan, ayam, atau telur, namun sayur dan buah sering kali hanya sebagai pelengkap. Contohnya, *Binte Biluhuta* yang kaya jagung dan protein ikan, tetapi relatif rendah porsi sayuran hijau. Ada pula *Ilabulo*, makanan tradisional dari sagu bercampur ayam dan daging dibungkus daun pisang yang lezat dan bergizi, namun disajikan tidak setiap hari. Pola konsumsi ini berakar dari kebiasaan masyarakat memastikan makan untuk kenyang daripada seimbang dan beragam. Akibatnya, asupan serat, vitamin, dan mineral dari buah-sayuran terabaikan. Anak-anak di Bone Bolango tumbuh dalam budaya kuliner yang kaya rasa namun miskin variasi gizi seimbang.

Tak heran, pola konsumsi pangan anak-anak dan remaja Bone Bolango mencerminkan pola konsumsi umum masyarakat Gorontalo dan Sulawesi Tenggara pada umumnya. Di Provinsi Gorontalo, hampir semua remaja jarang makan cukup sayur dan buah dimana 96,4% remaja 15-19 tahun tergolong kurang konsumsi buah/sayur menurut Riskesdas 2018. Pola serupa tampak di Sulawesi Tenggara dimana laporan Riskesdas menemukan 95,3% penduduk  $\geq 10$  tahun di Sultra tidak makan sayur-buah cukup setiap harinya. Artinya, mayoritas keluarga di kawasan ini, pedesaan maupun perkotaan, terbiasa makan nasi/jagung dengan lauk seadanya tanpa sayur atau buah yang memadai. Pola makan tinggi karbohidrat dan rendah serat-vitamin ini sudah membudaya lintas generasi. Globalisasi pangan turut menambah tantangan dengan masuknya makanan cepat saji dan minuman manis yang tinggi kalori namun miskin zat gizi mulai digandrungi remaja, berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degeneratif di kemudian hari.

Di balik perut kenyang oleh nasi jagung, banyak anak dan remaja Bone Bolango mengalami defisiensi zat gizi penting yang menunjukkan sebuah “kelaparan terselubung” yang tidak kasat mata. Pola makan monoton yang didominasi karbohidrat menghasilkan asupan mikronutrien di bawah kebutuhan. Kalsium, zat besi, dan seng yang vital untuk pertumbuhan dan kekebalan juga sering kurang akibat terbatasnya asupan daging merah, kacang-kacangan, dan hasil laut yang dikonsumsi dengan tulangnya. Survei menunjukkan asupan kalsium, zat besi, dan seng para remaja Indonesia jauh di bawah angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan zat besi kronis dapat memicu anemia, membuat remaja lesu dan sulit berkonsentrasi di sekolah.

Selain itu, vitamin dan mineral esensial lainnya turut defisit. Vitamin A dan vitamin C rendah karena anak jarang makan sayur berwarna dan buah segar, padahal kedua vitamin ini penting untuk daya tahan tubuh dan kesehatan mata. Folat yang banyak terdapat dalam sayuran hijau dan kacang juga kurang, berisiko menghambat fungsi kognitif dan pertumbuhan sel remaja. Studi GAIN bersama SAVICA tahun 2014

mencatat bahwa diet orang Indonesia cenderung tinggi karbohidrat dan rendah pangan hewani, sehingga kualitas gizinya rendah dimana banyak wanita hamil dan remaja kekurangan zat besi dan kalsium, di samping berbagai vitamin lainnya. Kondisi ini tampak di Bone Bolango dimana anak-anak tumbuh tanpa cukup susu, daging, sayur, dan buah, sehingga rentan mengalami kurang gizi mikro.

Kombinasi defisiensi gizi tersebut dapat melemahkan potensi generasi muda Bone Bolango. Stunting pada masa balita hanyalah puncak gunung es. Pada usia sekolah dan remaja, gizi kurang dapat berlanjut menjadi prestasi belajar rendah, stamina lemah, dan risiko penyakit meningkat. Pemerintah pusat dan daerah terus berupaya mengatasi ini melalui berbagai program. Harapannya, dengan pemanfaatan kekayaan pangan lokal secara bijak, misalnya dengan memadukan jagung, ikan, sagu yang melimpah dengan sayur, buah, dan sumber protein lain, anak-anak Bone Bolango dapat tumbuh sehat dan cerdas. Kolaborasi guru, orang tua, dan pemerintah sangat diperlukan untuk mengubah kebiasaan makan sehari-hari. Jika masyarakat menyadari pentingnya keberagaman gizi di piring keluarga, niscaya masalah malnutrisi dapat ditekan dan Bone Bolango melahirkan generasi emas yang siap bersaing di masa depan.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah **Usia 7-9 tahun**

**Regional Sulawesi-1<sup>i</sup>** (Provinsi Gorontalo,  
Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur, ayam dan susu; lalu sayuran berdaun hijau dan buah



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 7-9 tahun\*

**1**

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2**

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3**

Konsumsi protein hewani 2x3x sehari, termasuk:

- ikan 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr)

**4**

Konsumsi protein nabati, seperti kacang merah dan tahu, 1-2x sehari

**5**

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan daun kemangi, 1x sehari (1 gelas = 100 gr)

**6**

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, seperti jeruk dan jambu biji (1 buah sedang = 50 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Perempuan

Regional Sulawesi-1<sup>i</sup> (Provinsi Gorontalo,  
Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, vitamin B1, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur, ayam, dan ikan; protein nabati termasuk tahu; lalu sayuran berdaun hijau dan buah



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 3x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 1x sehari, termasuk ikan tuna 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr),
- dan ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- tahu 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau seperti bayam dan daun kelor 2x sehari (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) minimal 1x sehari, termasuk buah pepaya 3x seminggu (1 buah besar = 100 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Laki-laki

**Regional Sulawesi-1<sup>i</sup>** (Provinsi Gorontalo,  
Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, vitamin B1, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur, ayam, dan ikan; protein nabati termasuk tahu; lalu sayuran berdaun hijau dan buah



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 3x sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 1x sehari (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- tahu 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau seperti bayam dan daun kelor 2x sehari (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya dan mangga minimal 5x seminggu (1 buah besar = 100 gr)

# Contoh Menu bagi Anak SD Regional Sulawesi I

Nasi Sup Daging Giling



Telur Bumbu Balado/Tomat

Ikan Sambal Rica-rica



Mie Goreng Ayam



Binte Biluhuta



Ikan Teri Tumis Daun Pakis



Tuha Milu Dabu-dabu<sup>186</sup>



**Regional Sulawesi-1<sup>i</sup> (Provinsi Gorontalo, Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Anak SD/MI**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Pagi	Nasi sup daging giling	Telur bumbu balado (bumbu tomat)	Ikan sambal rica-rica	Mie goreng ayam	Binte biluhuta (sup jagung manis)	Ikan teri tumis daun singkong	Tuna milu dabu-dabu
Makanan Pokok	Nasi putih	Nasi kuning	Singkong rebus	Mie goreng	Nasi, jagung	Nasi putih	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Sup daging giling	Telur bumbu balado (bumbu tomat)	Ikan tongkol sambal rica-rica	Ayam potong presto	Udang rebus	Ikan teri gula merah	Tuna milu dabu-dabu
Lauk Hewani 2	Ikan kembung (ikan oci) presto	Ikan layang presto	Ikan teri		Ikan teri	Ikan tuna	Ikan teri
Lauk Nabati	Tahu rebus	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu kecap	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis kangkung kacang panjang	Sayur tumis buncis jagung manis	Sayur bening bayam labu kuning	Sayur sup kol merah buncis	Kangkung dan labu siam (dalam binte biluhuta)	Sayur tumis daun singkong, kacang panjang	Sayur sup wortel daun kelor
Buah	Mangga	Pepaya	Pisang	Buah naga	Apel	Jeruk	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Perempuan

Regional Sulawesi-1<sup>i</sup> (Provinsi Gorontalo,  
Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara)



## 🔍 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan, ayam, dan daging sapi; sayuran sumber vitamin A; dan buah kaya vitamin A dan vitamin C



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama, termasuk:

- jagung kuning 1x seminggu (1 potong sedang = 100 gr)

**3** Konsumsi protein hewani 3x sehari, termasuk:

- daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr),
- ikan 1x sehari, termasuk ikan kembung 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- daging sapi 1x seminggu (1 potong sedang = 35 gr)

**4** Konsumsi protein nabati setiap hari, seperti kacang merah dan tahu

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, seperti bayam dan daun kelor (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan jambu biji minimal 3x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), serta buah pisang minimal 3x seminggu (1 buah sedang = 50 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 3x seminggu (1 gelas = 200 gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Laki-laki

Regional Sulawesi-1<sup>i</sup> (Provinsi Gorontalo, Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, vitamin B1, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan, telur, dan ayam; protein nabati termasuk olahan kedelai; lalu sayuran berdaun hijau dan buah kaya vitamin A dan vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan 1x sehari (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- tahu 1x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan daun kelor, 2x sehari (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 3x seminggu (1 buah besar = 100 gr), serta buah pisang minimal 3x seminggu (1 buah sedang = 50 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMP Regional Sulawesi I

Nasi Sup Daging Giling



Telur Bumbu Balado/Tomat

Ikan Sambal Rica-rica



Mie Goreng Ayam



Binte Biluhuta



Ikan Teri Tumis Daun Pakis



Tuha Milu Dabu-dabu<sup>190</sup>



**Regional Sulawesi-1<sup>i</sup> (Provinsi Gorontalo, Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMP/MTs**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi sup daging giling	Telur bumbu balado (bumbu tomat)	Ikan sambal rica-rica	Mie goreng ayam	Binte biluhuta (sup jagung manis)	Ikan teri tumis daun pakis	Tuna milu dabu-dabu
Makanan Pokok	Nasi putih	Nasi kuning	Singkong rebus	Mie goreng	Nasi, jagung	Nasi putih	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Sup daging giling	Telur bumbu balado (bumbu tomat)	Ikan tongkol sambal rica-rica	Daging ayam suwir	Udang rebus	Ikan teri gula merah	Tuna milu dabu-dabu
Lauk Hewani 2							
Lauk Nabati	Tahu rebus	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu kecap	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis kangkung kacang panjang	Sayur tumis buncis jagung manis	Sayur bening bayam labu kuning	Sayur sup kol merah buncis	kangkung dan labu siam (dalam binte biluhuta)	Sayur tumis daun pakis, kacang panjang	Sayur sup wortel daun kelor
Buah	Mangga	Pepaya	Pisang	Buah naga	Apel	Jeruk	Pepaya
Susu	Susu					Susu	
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Perempuan

Regional Sulawesi-1<sup>i</sup> (Provinsi Gorontalo, Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan; sayuran berdaun hijau; dan buah



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- ikan 5x seminggu, termasuk ikan kembung 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- tahu 1x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti kangkung dan daun kelor, 2x sehari (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, seperti jeruk dan pepaya (1 buah sedang = 50 gr)

7

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Laki-laki

Regional Sulawesi-1<sup>i</sup> (Provinsi Gorontalo, Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, folat, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ikan, telur, dan ayam; sayuran berdaun hijau; dan buah kaya vitamin A



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 3x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 1x sehari (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 2x seminggu (1 sdm = 20 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu, 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti kangkung dan daun kelor, 2x sehari (1 gelas = 100 gr), dan
- kacang panjang 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 1x sehari (1 buah besar = 100 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMA Regional Sulawesi I

Nasi Sup Daging Giling



Telur Bumbu Balado/Tomat

Ikan Sambal Rica-rica



Mie Goreng Ayam



Binte Biluhuta



Ikan Teri Tumis Daun Pakis



Tuha Milu Dabu-dabu<sup>194</sup>



**Regional Sulawesi-1<sup>i</sup> (Provinsi Gorontalo, Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMA/MA**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi sup daging giling	Telur bumbu balado	Ikan sambal rica-rica	Mie goreng ayam	Binte biluhuta (sup jagung manis)	Ikan teri tumis daun pakis	Tuna milu dabu-dabu
Makanan Pokok	Nasi putih	Nasi jagung (balobinde)	Singkong rebus	Mie goreng	Nasi, jagung	Nasi putih	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Sup daging giling	Telur bumbu balado	Ikan tongkol sambal rica-rica	Daging ayam suwir	Udang rebus	Ikan teri gula merah	Tuna milu dabu-dabu
Lauk Hewani 2							
Lauk Nabati	Tahu goreng saus kecap	Orak-arik tempe	Tahu kukus bumbu kecap	Tempe goreng tepung	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis kangkung kacang panjang	Sayur tumis buncis jagung manis	Sayur bening bayam labu kuning	Sayur sup kol merah buncis	Daun kangkung, labu siam (dalam binte biluhuta)	Sayur tumis daun pakis, kacang panjang	Sayur sup wortel daun kelor
Buah	Mangga	Pepaya	Pisang	Buah naga	Apel	Jeruk	Pepaya
Susu	Susu						
Tambahan							



# Regional

## Sulawesi 2

Sulawesi Barat, Sulawesi Tengah, Sulawesi  
Selatan

## Regional Sulawesi-2<sup>i</sup> (Provinsi Sulawesi Barat, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan)

# Situasi Gizi dan Pola Makan di Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan

Kabupaten Maros di Sulawesi Selatan menghadapi tiga beban gizi, yaitu kekurangan gizi makro dan mikro, kelebihan gizi, serta stunting. Data terkini menunjukkan prevalensi stunting pada balita di Maros masih sekitar 30% dimana tergolong sangat tinggi. Angka ini sejalan dengan kondisi provinsi sekitarnya di Sulawesi (SSGI 2024), misalnya Sulawesi Selatan 23,3%, Sulawesi Tengah 26,1%, dan Sulawesi Barat bahkan 35,4%. Artinya, sekitar 1 dari 3 anak mengalami keterlambatan pertumbuhan yang bisa berdampak pada kecerdasan dan kesehatan jangka panjang. Di sisi lain, masalah gizi kurang pada anak dan remaja juga belum tuntas. Kekurangan gizi ini membuat daya tahan tubuh menurun dan remaja tampak lesu, sehingga rentan infeksi dan prestasi belajar pun menurun. Namun bersamaan dengan itu, gizi lebih mulai muncul sebagai masalah baru seiring perubahan pola makan modern. Proporsi remaja yang kegemukan atau obesitas terus meningkat. Fenomena ini terlihat di sekolah dimana ada anak yang terlalu kurus karena asupan kurang, sementara lainnya mengalami kegemukan akibat pola makan tinggi kalori. Penting bagi kita untuk mengenali tren ini sehingga intervensi gizi bisa seimbang dengan menurunkan stunting dan gizi kurang, tanpa melupakan pencegahan obesitas pada anak.

*Bale Nasu*, di Maros, Pallumara di Makassar, adalah makanan sumber lauk hewani, berbahan dasar ikan, keduanya merupakan kuliner khas sehari-hari, selain *Konro*, sup iga sapi berbumbu khas Sulawesi Selatan, adalah contoh kuliner Maros yang gurih berprotein tinggi, dikonsumsi saat momen khusus pada berbagai acara makan bersama. Pola makan sehari-hari di Maros memang dipengaruhi kekayaan kuliner Bugis-Makassar. Sebagai salah satu lumbung beras

Sulawesi Selatan, masyarakat Maros sangat mengandalkan nasi sebagai makanan pokok. Nasi putih hampir selalu hadir tiga kali sehari, sering disantap dalam porsi besar. Lauk pauk utama biasanya berupa protein hewani seperti ikan laut, ayam, atau daging sapi, contohnya coto Makassar, pallubasa, dan sup konro yang populer hingga ke Maros. *Pallubasa*, misalnya, adalah sup jeroan sapi kental dengan taburan telur mentah dan bawang goreng, disajikan hangat bersama olahan beras. Hidangan lokal ini kaya kalori, protein, dan sangat gurih, namun relatif tinggi lemak.

Di samping makanan utama, anak-anak di Maros gemar menikmati camilan tradisional yang tinggi karbohidrat dan gula. Ada jalangkote, yaitu kue pastel goreng berisi sedikit sayuran (wortel, kentang, taoge) dan bihun. Camilan lain seperti gorengan, kerupuk, kue-kue manis, dan minuman teh manis sangat digemari remaja setempat. Pola konsumsi di Maros ini mewakili pola makan anak-anak dan remaja di kawasan Sulawesi Selatan, Tengah, dan Barat pada umumnya. Secara budaya, makanan pokok tinggi karbohidrat (nasi, jagung atau sagu di beberapa daerah) mendominasi piring, sementara porsi sayur-mayur segar cenderung sedikit. Buah-buahan lokal (seperti pisang, pepaya, mangga) sebenarnya tersedia, tetapi belum rutin dikonsumsi setiap hari. Di sisi lain, tren makanan modern cepat saji dan jajanan kemasan juga mulai masuk. Remaja banyak mengisi waktu luang dengan *mengemil snack* pabrikan atau gorengan daripada makan makanan bergizi. Perubahan gaya hidup turut menambah tantangan baru bagi kebiasaan makan sehat. Budaya makan seperti ini perlu diimbangi edukasi gizi agar anak-anak tidak sekadar kenyang dan senang, tetapi juga mendapat zat gizi lengkap untuk tumbuh kembang optimal. Guru dan orang tua berperan penting membimbing anak memilih makanan bergizi seimbang, termasuk mengajak mereka mengonsumsi sayuran dan buah setiap hari meski awalnya tidak terbiasa.

Gaya makan di Maros dan wilayah Sulawesi sekitarnya yang kurang beragam menyebabkan banyak zat gizi mikro tidak terpenuhi dengan baik pada anak usia sekolah dan remaja. Berbagai studi dan survei menemukan asupan vitamin dan mineral penting berada di bawah

rekomendasi. Hampir 100% remaja dalam suatu survei dilaporkan tidak memenuhi kecukupan kalsium harian. Ini dikarenakan konsumsi susu atau sumber kalsium lain, seperti ikan yang dikonsumsi dengan tulangnya, sangat rendah di pola makan lokal. Kalsium penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi, dimana kekurangannya dapat mengganggu pencapaian tinggi badan optimal dan meningkatkan risiko osteoporosis dini. Selain itu, pola makan rendah daging merah, hati, dan sayuran hijau mengakibatkan banyak remaja mengalami defisiensi besi. Remaja yang anemia akan mudah lelah, pucat, dan sulit berkonsentrasi di sekolah. Kekurangan zat besi juga diperburuk oleh asupan vitamin C yang rendah, karena vitamin C membantu penyerapan besi. Kekurangan folat pada remaja putri sangat berisiko karena kelak saat hamil bisa memicu cacat saraf pada bayi. Sumber folat seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan hati perlu ditingkatkan dalam diet. Anak di Maros jarang makan sumber vitamin A seperti wortel, ubi, labu, sayur berdaun hijau, atau hati dalam jumlah cukup.

Dari uraian di atas, jelas bahwa pola konsumsi anak sekolah dan remaja di Maros dan wilayah Sulawesi lain di sekitarnya yang kurang berimbang menyebabkan defisit aneka zat gizi mikro penting. Kondisi ini ibarat “kelaparan tersembunyi” dimana anak terlihat cukup makan (tidak selalu kurus), tetapi sebenarnya tubuhnya kekurangan vitamin-mineral penting. Dampaknya tidak langsung terlihat, namun sangat memengaruhi prestasi dan Kesehatan, yaitu anak mudah sakit, letih, sulit konsentrasi, pertumbuhan terhambat, hingga berisiko obesitas atau penyakit kronis di kemudian hari. Oleh karena itu, upaya perbaikan gizi di Maros perlu menitikberatkan edukasi dan intervensi gizi yang mendorong konsumsi protein hewani yang terjangkau, memperbanyak sayur dan buah lokal dalam menu harian, dan mengurangi makanan tinggi gula-garam-lemak. Peran guru dan orang tua sangat vital dalam membangun kebiasaan makan sehat sejak dini. Dengan pemahaman bersama, kita dapat memperbaiki status gizi generasi muda Maros, mewakili Sulawesi secara umum, agar tumbuh menjadi anak-anak yang sehat, cerdas, aktif, dan bebas dari masalah gizi.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 7-9 tahun

Regional Sulawesi-2<sup>1</sup> (Provinsi Provinsi Sulawesi Barat, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ayam dan telur; sayuran berdaun hijau; dan buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 7-9 tahun\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2x3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan dengan tulang (ikan presto) 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu, 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti kangkung dan daun pakis, 5x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- kacang panjang 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 1x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C (seperti jeruk) minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) minimal 3x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah pisang 3x seminggu (1 buah sedang = 50 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 1x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Perempuan

Regional Sulawesi-2<sup>1</sup> (Provinsi Provinsi Sulawesi Barat,  
Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, karbohidrat, kalsium, vitamin A, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ayam dan telur; sayuran berdaun hijau & sayuran kaya vitamin C; dan buah kaya vitamin C & vitamin A



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 1x sehari (1 potong sedang = 40 gr),
- dan ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai seperti tahu dan tempe 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau seperti bayam dan daun pakis 1x sehari (1 gelas = 100 gr), dan
- sayur lawar (jantung pisang) 5x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah pisang 3x seminggu (1 buah sedang = 50 gr), buah kelapa 3x seminggu (1 potong kecil = 15 gr),
- dan susu atau olahannya minimal 1x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Laki-laki

Regional Sulawesi-2<sup>1</sup> (Provinsi Provinsi Sulawesi Barat,  
Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk telur dan ikan; sayuran berdaun hijau; dan buah kaya vitamin C dan vitamin A



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Laki-laki\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai seperti tahu dan tempe 1x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- daun pakis 3x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- rebung 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 5x seminggu (1 buah besar = 100 gr),
- dan susu atau olahannya minimal 1x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Anak SD Regional Sulawesi 2

Burasa daging Giling



Ikan Bakar Parape



Mie Goreng Ayam



coto Makassar



Kohro



Ikan Bumbu Woku 203

## Regional Sulawesi-2<sup>1</sup> (Provinsi Sulawesi Barat, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Anak SD/MI

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Pagi	Buras daging giling	Bacem telur	Ikan bakar parape	Mie goreng ayam	Coto makassar	Konro	Ikan bumbu woku
Makanan Pokok	Buras (lontong)	Jagung rebus	Nasi putih	Mie goreng	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Cah daging giling	Bacem telur	Ikan cakalang bakar parape (bumbu tomat)	Ayam potong presto	Coto makassar (daging sapi dan hati sapi)	Sup iga sapi rempah	Ikan cakalang presto bumbu woku
Lauk Hewani 2		Bandeng presto	Ikan teri				Ikan teri
Lauk Nabati	Tahu goreng	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu kuning	Tempe panggang	Tahu panggang	Temp e goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis kacang panjang jamur	Sayur sup wortel buncis	Sayur sup bayam labu kuning	Sayur sup sawi putih buncis	Sayur tumis daun pakis	Tumis rebung taoge	Tumis kacang panjang daun pakis
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Semangka	Jeruk	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Perempuan

Regional Sulawesi-2<sup>1</sup> (Provinsi Provinsi Sulawesi Barat,  
Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin B3, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ayam dan telur; sayuran berdaun hijau; dan buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 1x sehari, termasuk sawi hijau 2x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- labu siam 2x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (buah berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 5x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr),
- dan susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

7

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Laki-laki

Regional Sulawesi-2<sup>1</sup> (Provinsi Provinsi Sulawesi Barat, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi seng, folat, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ayam dan telur; sayuran berdaun hijau; dan buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, seperti telur, ayam, ikan kecil dengan tulang

4

Konsumsi protein nabati 1x sehari, termasuk:  
 • olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:  
 • sayuran berdaun hijau 1x sehari, termasuk bayam 4x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:  
 • buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah jambu biji 2x seminggu (1 buah besar = 100 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMP Regional Sulawesi 2

Burasa daging Giling



Bacem Telur

Ikan Bakar Parape



Mie Goreng Ayam



coto Makassar



Kohro



Ikan Bumbu Woku 207

## Regional Sulawesi-2<sup>1</sup> (Provinsi Sulawesi Barat, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMP/MTs

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Buras daging giling	Bacem telur	Ikan bakar parape	Mie goreng ayam	Coto Makassar	Konro	Ikan bumbu woku
Makanan Pokok	Buras (lontong)	Jagung rebus	Nasi putih	Mie goreng	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Cah daging giling	Bacem telur	Ikan cakalang bakar parape (bumbu tomat)	Ayam potong presto	Coto makassar (daging sapi dan hati sapi)	Sup iga sapi rempah	Ikan cakalang presto bumbu woku
Lauk Hewani 2	Bandeng presto		Ikan teri		Ikan teri		Ikan teri
Lauk Nabati	Tahu goreng	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu kuning	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis kacang panjang jamur	Sayur sup wortel buncis	Sayur sup bayam labu kuning	Sayur tumis bayam buncis	Sayur tumis daun pakis	Tumis rebung taoge	Tumis kacang panjang daun pakis
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Semangka	Jeruk	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan					Kerupuk		

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Perempuan

Regional Sulawesi-2<sup>1</sup> (Provinsi Provinsi Sulawesi Barat,  
Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, zat besi, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ayam, ikan kecil dan hati; sayuran berdaun hijau; dan buah kaya vitamin C & vitamin A



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- daging unggas 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr),
- hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 30 gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 5x seminggu, termasuk daun singkong 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A berwarna merah/jingga minimal 4x seminggu (1 buah besar = 100 gr) dan
- buah kaya vitamin C (seperti jeruk) minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)

7

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Laki-laki

Regional Sulawesi-2<sup>1</sup> (Provinsi Provinsi Sulawesi Barat, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, folat, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani, termasuk ayam dan telur; sayuran berdaun hijau & sayuran kaya vitamin C; dan buah kaya vitamin C & vitamin A



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 2x seminggu (1 sdm = 20 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 1x sehari, termasuk daun singkong 5x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan kacang panjang 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 1-2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 5x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), dan buah naga 1x seminggu (1 potong sedang = 70 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMA Regional Sulawesi 2

Burasa daging Giling



Ikan Bakar Parape



Mie Goreng Ayam



coto Makassar



Kohro



Ikan Bumbu Woku <sup>211</sup>

**Regional Sulawesi-2<sup>1</sup> (Provinsi Sulawesi Barat, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMA/MA**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Buras daging giling	Bacem telur	Ikan bakar parape	Mie goreng ayam	Coto makassar	Konro	Ikan bumbu woku
Makanan Pokok	Buras (lontong)	Jagung rebus	Nasi putih	Mie goreng	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Cah daging giling	Bacem telur	Ikan cakalang bakar parape (bumbu tomat)	Ayam potong presto	Coto makassar (daging sapi dan hati sapi)	Sup iga sapi rempah	Ikan cakalang presto bumbu woku
Lauk Hewani 2	Bandeng presto	Bandeng presto	Ikan teri		Ikan teri		Ikan teri
Lauk Nabati	Tahu goreng	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu kuning	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis kacang panjang jamur	Sayur sup wortel buncis	Sayur sup bayam labu kuning	Sayur sup sawi putih buncis	Sayur tumis daun singkong	Tumis rebung taoge	Tumis kacang panjang daun pakis
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Semangka	Jeruk	Pepaya
Susu				Susu			
Tambahan				Kerupuk		Taburan teri	

## Daftar Foto untuk Regional Sulawesi

- **Rumah Toraja -**

<https://media.istockphoto.com/id/601379730/id/foto/indonesia-sulawesi-tana-toraja-traditional-village.jpg?s=612x612&w=is&k=20&c=drQ-EGQyQTTGku-ryN-J3Vajm0bg93Js9w6IDxZwfBw=>

- **Ikan Tude Bakar Sambal Dabu Khas Minahasa -**

[https://media.istockphoto.com/id/1207619851/id/foto/ikan-tude-bakar-sambal-dabu-the-minahasan-grilled-mackerel-with-dabu-dabu-salsa-from-manado.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=qJ4awla\\_\\_JAqniXVesfqYV02V9msWLWnzWc0Mj4RWkQ=](https://media.istockphoto.com/id/1207619851/id/foto/ikan-tude-bakar-sambal-dabu-the-minahasan-grilled-mackerel-with-dabu-dabu-salsa-from-manado.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=qJ4awla__JAqniXVesfqYV02V9msWLWnzWc0Mj4RWkQ=)

- **Nasi Sup Daging Giling -**

<https://cookpad.com/id/resep/14429564>

- **Telur Balado Tomat -**

<https://www.kompas.com/food/read/2023/05/04/180300575/resep-telur-balado-praktis-2-langkah-masak-lauk-nasi-uduk>

- **Ikan Sambal Rica -**

<https://www.kompas.com/food/read/2023/05/04/180300575/resep-telur-balado-praktis-2-langkah-masak-lauk-nasi-uduk>

- **Mie Goreng Ayam -** <https://www.istockphoto.com/id/bot-wall?returnUrl=%2Fid%2Ffoto-foto%2Fmi-goreng>

- **Ikan Teri Tumis Daun Pakis -**

<https://www.rri.co.id/meulaboh/kuliner/1138554/tumis-pakis-teri-ala-dapur-darma>

- **Binte Blluhuta -**

<https://www.liputan6.com/lifestyle/read/5228847/3-resep-binte-biluhuta-khas-gorontalo-sajian-sup-lezat-untuk-hangatkan-tubuh>

- **Tuna Milu Dabu-dabu -** <https://cookpad.com/id/resep/2565472>

- **Coto Makassar** -  
[https://media.istockphoto.com/id/1207619851/id/foto/ikan-tude-bakar-sambal-dabu-the-minahasan-grilled-mackerel-with-dabu-dabu-salsa-from-manado.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=qJ4awla\\_\\_JAqniXVesfqYV02V9msWLWnzWc0Mj4RWkQ=](https://media.istockphoto.com/id/1207619851/id/foto/ikan-tude-bakar-sambal-dabu-the-minahasan-grilled-mackerel-with-dabu-dabu-salsa-from-manado.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=qJ4awla__JAqniXVesfqYV02V9msWLWnzWc0Mj4RWkQ=)
- **Burasa Daging Giling** - <https://cookpad.com/id/resep/14689671>
- **Bacem Telur** - <https://www.masakapahariini.com/resep/resep-telur-bacem-manis-gurih-gampang-bikinnya/>
- **Ikan Bakar Parape** -  
<https://www.unileverfoodsolutions.co.id/id/recipe/ikan-bakar-parape-R0078816.html>
- **Mie Goreng Ayam** - <https://www.istockphoto.com/id/bot-wall?returnUrl=%2Fid%2Ffoto-foto%2Fmi-goreng>
- **Konro** - <https://lingkar.news/resep/resep-sop-konro-makanan-tradisional-khas-makassar-yang-legendaris/>
- **Coto Makasar**- <https://lingkar.news/resep/resep-sop-konro-makanan-tradisional-khas-makassar-yang-legendaris/>
- **Ikan Bumbu Woku** -  
<https://www.kompas.com/food/read/2023/12/24/200300775/resep-ikan-woku-hidangan-istimewa-saat-natal>
- 
-



# Regional

## Maluku-Papua



# Regional

## Maluku-Papua

### Regional Maluku

# Kondisi Gizi dan Pola Konsumsi Anak dan Remaja di Maluku Tengah

Kabupaten Maluku Tengah, sebagaimana halnya Provinsi Maluku dan Maluku Utara, masih menghadapi masalah gizi yang serius. Survei gizi terbaru tahun 2024 mencatat prevalensi stunting yang sangat tinggi, misalnya Maluku masih stagnan di 28,4% dan Maluku Utara sendiri tercatat 23,2%. Angka ini jauh di atas target nasional. Di sisi lain, masalah malnutrisi gizi lebih (*overnutrition*) mulai muncul, terutama pada remaja. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi obesitas usia 15–18 tahun di Maluku sampai 20,7%, menunjukkan tren konsumsi kalori berlebih pada sebagian anak dan remaja. Dengan demikian, generasi muda di wilayah ini menghadapi tantangan gizi ganda, yaitu kekurangan gizi kronis (stunting) sekaligus kecenderungan gizi lebih.

Pola konsumsi anak dan remaja di Maluku Tengah sangat dipengaruhi oleh karakteristik pangan lokal. Suku asli Maluku pada umumnya berbasis pangan lokal seperti sagu dan umbi-umbian, serta hasil laut. Masakan tradisional seperti *papeda*, bubur sagu kental disiram kuah ikan bumbu, masih dikenal sebagai makanan khas Maluku. Sagu (tumbukan batang pohon sagu) dikeringkan menjadi tepung untuk membuat papeda atau sebagai sumber karbohidrat pengganti nasi. Selain itu, ubi rebus, pisang, jagung, dan singkong kering adalah pangan pokok turun-temurun. Namun sejak beberapa dekade lalu, kebiasaan makan mulai berubah dimana nasi telah merambah kebanyakan rumah tangga Maluku, termasuk Maluku Tengah. Dalam keseharian, banyak keluarga kini lebih sering mengonsumsi nasi dengan lauk ikan atau sayuran sederhana, sementara penghidangan sagu tradisional semakin jarang. Bahkan dalam acara-acara resmi

dewasa ini, kuliner modern sering mendominasi dimana menu tradisional seperti papeda dan sagu kering sangat jarang disajikan.

Dulu, makan papeda disertai ikan laut atau sambal hijau (*woku*) merupakan kebiasaan sehari-hari penduduk pesisir Maluku. Selain sagu, diet lokal menekankan protein laut (ikan, udang, kerang) dan sayuran sederhana. Namun, prevalensi konsumsi beras di Maluku cukup tinggi, misalnya rata-rata penduduk Maluku mengonsumsi sekitar 86,3 kg beras per kapita per tahun, menunjukkan nasi kini menjadi makanan pokok. Pergeseran ke nasi ini mencerminkan perubahan budaya makan dari tradisional menuju pola pangan modern, sekaligus mengurangi diversifikasi pangan. Pemerintah daerah bahkan mendorong kembali budaya pangan lokal karena menurunnya konsumsi makanan tradisional dapat melemahkan ketahanan gizi keluarga.

Akibat pola makan ini, asupan mikronutrien anak dan remaja Maluku Tengah sering tidak mencukupi. Data Riskesdas 2018 menunjukkan konsumsi buah dan sayur masyarakat Maluku Tengah sangat rendah dimana hanya 7,2% penduduk usia  $\geq 5$  tahun yang mencapai rekomendasi minimal  $\geq 5$  porsi buah/sayur per hari. Di Maluku Utara, kondisi serupa bahkan lebih parah dimana 96,1% penduduk kekurangan konsumsi buah/sayur. Artinya, anak-anak di wilayah ini berisiko defisiensi vitamin A, C, dan folat (karena kurang konsumsi sayur, buah, dan sayuran hijau). Demikian pula, rendahnya asupan produk hewani lain menyebabkan kekurangan kalsium, vitamin D, serta zat besi dan seng. Dengan dominasi karbohidrat (beras, sagu, ubi) dan sedikit daging atau sayur, banyak remaja di Maluku Tengah kekurangan vitamin B kompleks (B1, B2, B3, B6, B12) serta mineral penting seperti besi dan seng. Kondisi ini selaras temuan nasional dimana konsumsi hewani di Maluku relatif rendah dan sangat rentan menyebabkan anemia serta defisiensi zat-zat gizi mikro.

Secara keseluruhan, pola konsumsi anak sekolah dan remaja di Maluku Tengah merefleksikan pola Maluku secara umum. Anak-anak cenderung mengonsumsi makanan utama berupa nasi atau sagu

dengan lauk ikan goreng/bakar dan kadang sayur yang sederhana. Buah-buahan sebagai pencuci mulut sehari-hari masih kurang populer, kecuali buah lokal mudah seperti pisang, pepaya. Budaya jajanan di sekolah masih didominasi oleh makanan ringan tidak sehat (nasi kotak, mi instan, gorengan), bukan camilan sayur atau buah. Karakteristik inilah yang menyebabkan masalah gizi tetap tinggi di provinsi ini. Semua faktor tersebut menunjukkan perlunya edukasi gizi kepada orang tua dan guru agar pola makan anak lebih beragam dengan memanfaatkan pangan lokal bergizi (papeda, umbi-umbian, sayur laut) dan memperbanyak sayur serta buah agar defisiensi zat-zat gizi mikro dapat diminimalkan. Upaya percepatan penurunan stunting maupun peningkatan gizi anak dan remaja di Maluku Tengah harus mempertimbangkan kebiasaan makan lokal ini, sehingga intervensi gizi cocok dengan budaya setempat dan dapat diterima masyarakat.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah **Usia 7-9 tahun**

**Regional Maluku<sup>k</sup>** (Provinsi Maluku Utara & Maluku)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; protein hewani; dan buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 7-9 tahun\*

**1**

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2**

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3**

Konsumsi protein hewani 2x3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr),
- dan ikan tongkol 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4**

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu, 2x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5**

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- daun kelor 2x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6**

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C minimal 5x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), termasuk buah jambu biji 3x seminggu (1 buah besar = 100 gr),
- dan susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Perempuan

Regional Maluku<sup>k</sup> (Provinsi Maluku Utara & Maluku)



## 🚗 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; buah kaya vitamin C; dan protein hewani, termasuk ikan, telur, dan daging unggas



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 6x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan 6x seminggu, termasuk ikan tongkol 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai seperti tahu dan tempe 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- daun kelor 5x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- bayam 4x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk dan buah naga minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah pisang 3x seminggu (1 buah sedang = 50 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Laki-laki

Regional Maluku<sup>k</sup> (Provinsi Maluku Utara & Maluku)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; buah kaya vitamin A dan vitamin C; serta protein hewani, termasuk telur dan ikan



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Laki-laki\*

**1** 3x makan utama + 2x makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 4x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- ikan tongkol 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai seperti tahu dan tempe 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- daun singkong ambon 2x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- bayam 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 5x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C seperti jeruk dan buah naga minimal 3x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah pisang 3x seminggu (1 buah sedang = 50 gr), dan susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Anak SD Regional Maluku

Nasi Sup Daging Giling Tahu



Telur Bumbu Kuning

Papeda Ikan Kuah Pala Banda



Mie Goreng Ayam



Nasi Jaha



Nasi Lapola Sayur Garu



Ikan Asap/Tuha Asap<sup>23</sup>



## Regional Maluku<sup>k</sup> (Provinsi Maluku Utara & Maluku)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Anak SD/MI

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Pagi	Nasi sup daging giling tahu	Telur bumbu kuning	Papeda ikan kuah pala banda	Mie goreng ayam	Nasi jaha	Nasi lapola sayur garu	Ikan asar/tuna asap
Makanan Pokok	Nasi putih	Nasi putih	Papeda (sagu)	Mie goreng	Nasi jaha (nasi ketan santan)	Nasi lapola (nasi dengan kacang merah)	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Sup daging giling	Telur bumbu kuning	Ikan tongkol kuah pala banda	Ayam potong presto	Teri nasi goreng	Ikan teri sambal kenari (bumbu tomat)	Ikan asar/tuna asap bumbu merah
Lauk Hewani 2	Ikan teri	Bandeng presto	Ikan teri		Ikan tongkol	Bandeng presto	
Lauk Nabati	Tahu rebus	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu bali	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis bayam merah kacang panjang	Sayur bening bayam hijau labu kuning	Sayur tumis buncis jagung manis	Sayur sup sawi putih buncis	Sayur tumis bayam hijau labu siam	Sayur garu (tumis daun pepaya dan jantung pisang)	Sayur sup wortel daun kelor
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Melon	Jeruk	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Perempuan

Regional Maluku<sup>k</sup> (Provinsi Maluku Utara & Maluku)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; protein hewani, termasuk telur dan ikan; dan buah kaya vitamin A dan vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati setiap hari

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- bayam 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 4x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C seperti jeruk dan jambu biji minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr),
- dan susu atau olahannya minimal 1x seminggu (1 gelas = 200 gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Laki-laki

Regional Maluku<sup>k</sup> (Provinsi Maluku Utara & Maluku)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi lemak, kalsium, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; protein hewani, termasuk telur dan ikan; dan buah kaya vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- ikan 6x seminggu, termasuk ikan tongkol 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 3x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- daun singkong ambon 3x seminggu (1 gelas = 100 gr),
- daun kelor 2x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- bayam merah 2x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C minimal 3x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), termasuk buah nanas 2x seminggu (1 potong sedang = 80 gr),
- dan susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMP Regional Maluku

Nasi Sup Daging Giling Tahu



Telur Bumbu Kuning

Papeda Ikan Kuah Pala Banda



Mie Goreng Ayam



Nasi Jaha



Nasi Lapola Sayur Garu



Ikan Asar/Tuha Asap<sup>27</sup>



## Regional Maluku<sup>k</sup> (Provinsi Maluku Utara & Maluku)

### Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMP/MTs

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi sup daging giling dan tumis daun matel	Telur bumbu kuning	Papeda ikan kuah pala banda	Mie goreng ayam	Nasi jaha	Nasi lapola sayur garu	Ikan asar/tuna asap
Makanan Pokok	Nasi putih	Nasi putih	Papeda (sagu)	Mie goreng	Nasi jaha (nasi ketan santan)	Nasi lapola (nasi dengan kacang merah)	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Sup daging giling	Telur bumbu kuning	Ikan tongkol kuah pala banda	Ayam potong presto	Teri nasi goreng	Ikan teri sambal kenari (bumbu tomat)	Ikan asar/tuna asap bumbu merah
Lauk Hewani 2							
Lauk Nabati	Tahu rebus	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu bali	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis daun matel kacang panjang	Sayur bening bayam hijau labu kuning	Sayur tumis buncis jagung manis	Sayur sup sawi putih buncis	Sayur tumis bayam hijau labu siam	Sayur garu ( tumis daun singkong dan jantung pisang)	Sayur sup wortel daun kelor
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Nanas	Jeruk	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan							

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Perempuan

Regional Maluku<sup>k</sup> (Provinsi Maluku Utara & Maluku)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, vitamin B1, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; protein hewani, termasuk ikan, ikan kecil dengan tulang, dan telur; serta buah kaya vitamin A dan vitamin C



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 6x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 6x seminggu, termasuk ikan tongkol 3x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr)

**4** Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu, 5x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- daun singkong ambon 6x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- daun pepaya 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 4x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C seperti nanas minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr), buah melon 2x seminggu (1 potong = 90 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 1x seminggu (1 gelas = 200 gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Laki-laki

Regional Maluku<sup>k</sup> (Provinsi Maluku Utara & Maluku)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi sayuran berdaun hijau; protein hewani, termasuk ikan dan telur; serta buah kaya vitamin A dan vitamin C



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Laki-laki\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 4x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- ikan 6x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu, 4x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- daun singkong ambon 6x seminggu (1 gelas = 100 gr), dan
- daun susupan/daun putri malu 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A berwarna merah/ jingga seperti pepaya minimal 4x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 2x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMA Regional Maluku

Nasi Sup Daging Giling Tahu



Telur Bumbu Kuning

Papeda Ikan Kuah Pala Banda



Mie Goreng Ayam



Nasi Jaha



Nasi Lapola Sayur Garu



Ikan Asap/Tuha Asap



**Regional Maluku<sup>k</sup> (Provinsi Maluku Utara & Maluku)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMA/MA**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi sup daging giling tahu	Telur bumbu kuning	Papeda ikan kuah pala banda	Mie goreng ayam	Nasi jaha	Nasi lapola sayur garu	Ikan asar/tuna asap
Makanan Pokok	Nasi putih	Nasi putih	Papeda (sagu)	Mie goreng	Nasi jaha (nasi ketan santan)	Nasi lapola (nasi dengan kacang merah)	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Sup daging giling	Telur bumbu kuning	Ikan tongkol kuah pala banda	Ayam potong presto	Teri nasi goreng	Ikan teri sambal kenari (bumbu tomat)	Ikan asar/tuna asap bumbu merah
Lauk Hewani 2							
Lauk Nabati	Tahu rebus	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu bali	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis bayam merah kacang panjang	Sayur bening bayam hijau labu kuning	Sayur daun singkong	Sayur sup sawi putih buncis	Sayur tumis bayam hijau labu siam	Sayur garu (tumis daun pepaya dan jantung pisang)	Gangan daun susupan
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	nanas	Melon	Jeruk	Pepaya
Susu	Susu					Susu	
Tambahan							



# Regional

Maluku-Papua  
Regional Papua

## Regional Papua<sup>1</sup> (Provinsi Papua, Papua Barat, Papua Selatan, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Barat Daya)

# Masalah Gizi Anak dan Remaja di Sorong

Bayangkan seorang anak SD di pesisir Sorong yang setiap hari sarapan papeda (bubur sagu) dan lauk ikan. Namun meski perutnya kenyang, tubuhnya tampak pendek dari teman sebayanya. Data resmi menggambarkan situasi ini dengan nyata di mana hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023 mencatat prevalensi stunting di Kabupaten Sorong mencapai 27,3% dan di Papua Barat sebesar 24,6% (SSGI 2024). Ini artinya hampir sepertiga balita Sorong pendek sesuai umurnya. Di sisi lain, masalah malnutrisi tidak hanya kekurangan gizi dimana tren gizi lebih (kelebihan berat badan) pun mulai tampak. Dengan kata lain, Sorong mengalami beban gizi ganda di mana sebagian anak terlalu kurus (pendek), sebagian sudah mulai berisiko kelebihan gizi, sementara ada pula yang mengalami gizi buruk dan anemia. Studi di Jayapura (Papua) yang pola dietnya mirip, menemukan bahwa remaja 15–18 tahun hampir tidak makan sayur dan buah (rata-rata sayur cuma 4,4 g/hari, buah 38,6 g/hari), hasilnya siswa kekurangan serat, kalsium, dan zat besi. Ini menggambarkan diet anak Papua yang secara umum rendah asupan sayur-buah. Hal ini meningkatkan risiko terjadinya defisiensi vitamin C (kekebalan tubuh dan membantu penyerapan zat besi), vitamin A (penglihatan dan kekebalan tubuh), serta vitamin B kompleks (B1, B2, B3, B6, B12) dan folat (mendorong tumbuh kembang sel) menjadi masalah umum. Selain itu, seng juga berisiko kurang karena rendahnya sumber hewani.

Karakteristik pangan lokal Sorong bercirikan bahan pokok tradisional dan kearifan lokal. Makanan pokok tradisional di Sorong dan Papua adalah sagu dan umbi-umbian (ubi kayu, ubi jalar, keladi), bukan nasi. Dari sagu inilah dibuat *papeda*, bubur kental khas Papua yang biasa disantap bersama *ikan kuah kuning*. Papeda rendah gula, namun tinggi

serat dan nutrisi. Ikan (tuna, kakap, atau ikan bakar lokal) sering menjadi sumber protein utama. Sayur mayur lokal seperti ganemo (daun pepaya muda) juga kadang disajikan, dan buah-buahan Papua (pisang, pepaya, buah merah pandanus) ada nilai budaya penting, meski konsumsi sehari-hari masih rendah. Penelitian di Sorong menunjukkan bahwa bahan pangan lokal ini kaya energi dan gizi untuk tumbuh kembang anak, namun dalam praktiknya, pola makan anak sekolah Sorong cenderung monoton, yaitu banyak karbohidrat dari papeda/ubi dan lauk, tetapi kurang sayur dan buah sebagai sumber mikronutrien. Data BPS (Sensus 2020) bahkan mencatat konsumsi beras penduduk Papua Barat hanya 6,45 kg/kapita/tahun, jauh di bawah rata-rata nasional, bukti kuat masyarakat masih mengandalkan pangan lokal (sagu/ubi) ketimbang nasi. Budaya makan di Sorong bersifat gotong-royong dan “kenyang dulu” di mana banyak orang lebih merasa cukup jika perut terisi, tanpa selalu memperhatikan variasi gizi. Hal ini membuat sayur dan buah kerap terlupa dalam hidangan. Kebiasaan lain yang khas adalah mengunyah sirih-pinang (*betel nut*) yang populer di Papua dimana kebiasaan ini dapat mengurangi nafsu makan dan bukan sumber nutrisi.

Penting untuk dipahami bahwa masalah gizi di Kabupaten Sorong bukanlah masalah yang berdiri sendiri. Pola konsumsi dan tantangan gizi yang dihadapi di Sorong juga mewakili banyak daerah lainnya di seluruh Tanah Papua, seperti Papua Barat, Papua Selatan, dan Papua Tengah. Misalnya, Provinsi Papua Tengah dan Papua Pegunungan, yang juga menghadapi angka stunting yang tinggi, serta wilayah Papua Barat Daya, yang berjuang untuk menurunkan prevalensi malnutrisi dimana Provinsi Papua Barat Daya melaporkan 30,5% stunting (SSGI 2024), angka tertinggi di wilayah Papua. Di seluruh provinsi pemekaran Papua (Papua, Papua Barat, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Selatan, Papua Barat Daya) pola serupa terjadi dimana karbohidrat lokal (sagu, ubi, pisang) mendominasi, sedangkan buah, sayur, dan susu relatif sedikit. Pola konsumsi penduduk Papua cenderung berbeda dengan wilayah lain Indonesia karena cepat berpindah ke beras, sehingga masyarakat justru terjebak rendahnya variasi gizi.

Oleh karena itu, solusi untuk mengatasi masalah gizi di Sorong harus melibatkan kolaborasi lintas sektor, baik pemerintah, masyarakat, serta pemangku kepentingan lainnya, untuk memastikan keberhasilan program perbaikan gizi yang berkelanjutan. Dukungan guru dan orang tua sangat penting agar anak-anak di Sorong dan Papua umumnya mendapatkan asupan gizi lengkap dari makanan sehari-hari, mirip dengan upaya di wilayah lain di Tanah Papua. Dengan memanfaatkan potensi pangan lokal yang ada, serta mengedukasi masyarakat tentang pentingnya keseimbangan dan keberagaman gizi dalam pola makan sehari-hari, kita dapat menciptakan perubahan yang signifikan. Diperlukan upaya bersama untuk meningkatkan konsumsi sayuran, buah-buahan, serta makanan yang kaya kalsium, seperti ikan yang dikonsumsi dengan tulangnya, dan zat besi, seperti hati ayam. Selain itu, program edukasi untuk orang tua dan guru sangat penting untuk mengubah kebiasaan makan di kalangan anak-anak, sehingga mereka dapat tumbuh sehat dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 7-9 tahun

**Regional Papua<sup>1</sup>** (Regional Papua (Provinsi Papua, Papua Barat, Papua Selatan, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Barat Daya))



## 🔍 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani yang bervariasi, termasuk telur, ikan, susu dan daging ayam; sayuran dan buah-buah



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 7-9 tahun\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2x3x sehari, termasuk:

- telur 1x sehari (1 butir = 55 gr), dan
- ikan 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 6x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, seperti daun pakis dan wortel

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin C seperti jeruk minimal 1x sehari (2 buah sedang = 80 gr)
- susu atau olahannya minimal 1x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Perempuan

**Regional Papua<sup>1</sup>** (Regional Papua (Provinsi Papua, Papua Barat, Papua Selatan, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Barat Daya)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Perbanyak konsumsi protein hewani yang bervariasi, termasuk telur, ikan, susu dan daging sapi; sayuran dan buah-buahan



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 8x seminggu (1 butir = 55 gr),
- ikan 10x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- daging sapi 1x seminggu (1 potong sedang = 35 gr)

4

Konsumsi protein nabati seperti tahu dan tempe 1-2x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti daun pakis dan daun gedi, 2x sehari (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah minimal 2x dalam sehari, termasuk buah kaya vitamin A (berwarna merah/jingga) seperti pepaya minimal 4x seminggu (1 buah besar = 100 gr), buah kaya vitamin C seperti jeruk dan buah naga minimal 4x seminggu (2 buah sedang = 80 gr)
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 10-12 tahun Laki-laki

**Regional Papua<sup>1</sup>** (Regional Papua (Provinsi Papua, Papua Barat, Papua Selatan, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Barat Daya)



## 🚲 Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## 📋 Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani yang bervariasi, termasuk telur, susu, dan daging ayam; serta sayuran dan buah-buahan



### Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 10-12 tahun Laki-laki\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 9x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- daging unggas 5x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

**4** Konsumsi protein nabati seperti tahu dan tempe 1-2x sehari (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti daun pakis dan daun gedi, 3x sehari (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah seperti jeruk, pepaya, dan buah naga minimal 2x dalam sehari (1 buah sedang = 50 gr),
- cincau 2x seminggu (1 potong sedang = 50 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Anak SD Regional Papua

Nasi Sup Daging dan Tumis Daun Gedi



Telur Bumbu Kuning

Papeda Ikan Kuah Pala Banda



Mie Goreng Ayam



Auhu Sehebre



Keladi Tumbuk



Ikan Panggang



**Regional Papua<sup>1</sup> (Provinsi Papua, Papua Barat, Papua Selatan, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Barat Daya)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Anak SD/MI**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Pagi	Nasi sup daging dan tumis daun gedi	Telur bumbu kuning	Papeda ikan kuah kuning	Mie goreng ayam	Aunu senebre	Keladi tumbuk	Ikan panggang
Makanan Pokok	Nasi putih	Nasi putih	Papeda (sagu)	Mie goreng	Singkong rebus	Keladi (talas) dan kelapa tumbuk	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Sup daging giling	Telur bumbu kuning	Ikan tongkol kuah kuning	Ayam potong presto	Aunu senebre (teri nasi)	Ikan teri gula merah	Ikan nila panggang
Lauk Hewani 2	Bandeng presto	Bandeng presto	Ikan teri		Bandeng presto	Bandeng presto	
Lauk Nabati	Tahu rebus	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu bali	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis daun gedi kacang panjang	Sayur bening bayam labu kuning	Sayur tumis buncis jagung manis	Sayur sup sawi hijau buncis	Sayur tumis daun pakis labu siam	Sayur tumis daun pepaya, kacang panjang	Sayur sup wortel daun kelor
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Semangka	Jeruk	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan							

<sup>1</sup>Wilayah Survei: Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Perempuan

**Regional Papua<sup>1</sup>** (Regional Papua (Provinsi Papua, Papua Barat, Papua Selatan, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Barat Daya)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C

## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani yang bervariasi, termasuk telur, ikan teri, daging ayam, daging sapi, dan susu; serta sayuran dan buah-buahan



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Perempuan\*

**1** **3x** makan utama + **2x** makanan selingan

**2** Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

**3** Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 10x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 1x seminggu (1 potong sedang = 40 gr),
- daging sapi 1x seminggu (1 potong sedang = 35 gr),
- hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 30 gr), dan
- ikan teri 1x seminggu (1 sdm = 20 gr)

**4** Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 2x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

**5** Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti daun pakis dan daun gedé, 3x sehari (1 gelas = 100 gr)

**6** Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah kaya vitamin C seperti jeruk dan jambu biji minimal 2x sehari (2 buah sedang = 80 gr)
- keladi 1x seminggu (1 potong sedang = 100 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 1x seminggu (1 gelas = 200 gr)

**7** Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 13-15 tahun Laki-laki

**Regional Papua<sup>1</sup>** (Regional Papua (Provinsi Papua, Papua Barat, Papua Selatan, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Barat Daya)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, folat, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani yang bervariasi, termasuk ikan, susu, dan daging ayam; serta sayuran dan buah-buahan



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 13-15 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- daging unggas 4x seminggu (1 potong sedang = 40 gr),
- ikan tanpa tulang 6x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan kecil dengan tulang 1x seminggu (1 sdm = 20 gr)

4

Konsumsi protein nabati setiap hari, termasuk:

- olahan kedelai, seperti tahu dan tempe, 4x seminggu (1 potong sedang = 50 gr)

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau 2x sehari (1 gelas = 100 gr), termasuk daun dalungdung 3x seminggu (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah kaya vitamin C seperti jeruk dan jambu biji minimal 2x sehari (2 buah sedang = 80 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMP Regional Papua

Nasi Sup Daging dan Tumis Daun Gedi



Telur Bumbu Kuning

Papeda Ikan Kuah Pala Banda



Mie Goreng Ayam



Auhu Sehebre



Keladi Tumbuk

Ikan Panggang dan Kuah Asam Dalungdung



**Regional Papua<sup>1</sup> (Provinsi Papua, Papua Barat, Papua Selatan, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Barat Daya)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMP/MTs**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi sup daging dan tumis gedi	Telur bumbu kuning	Papeda ikan kuah kuning	Mie goreng ayam	Aunu senebre	Keladi tumbuk	Ikan panggang dan kuah asam dalundung
Makanan Pokok	Nasi putih	Nasi putih	Papeda (sagu)	Mie goreng	Singkong rebus	Keladi (talas) dan kelapa tumbuk	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Sup daging giling	Telur bumbu kuning	Ikan tongkol kuah kuning	Ayam potong presto	Aunu senebre (teri nasi)	Ikan teri gula merah	Ikan nila panggang
Lauk Hewani 2							
Lauk Nabati	Tahu rebus	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu bali	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis daun gedi panjang	Sayur bening bayam labu kuning	Sayur tumis buncis jagung manis	Sayur sup sawi hijau buncis	Sayur tumis daun pakis labu siam	Sayur tumis daun pepaya, kacang panjang	kuah asam dalundung
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Semangka	Jeruk	Pepaya
Susu		Susu			Susu		
Tambahan							

<sup>1</sup>Wilayah Survei: Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Perempuan

**Regional Papua<sup>1</sup>** (Regional Papua (Provinsi Papua, Papua Barat, Papua Selatan, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Barat Daya)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, dan folat



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani yang bervariasi, termasuk telur, susu, dan ikan; serta sayuran dan buah-buahan



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Perempuan\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok diberikan setiap kali makan utama, dapat divariasikan dengan nasi kuning

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 5x seminggu (1 butir = 55 gr), dan
- ikan 6x seminggu (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, seperti tahu, tempe

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, termasuk:

- sayuran berdaun hijau, seperti daun pakis dan daun gedi, 2x sehari (1 gelas = 100 gr)

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah kaya vitamin C seperti jeruk dan jambu biji minimal 1x sehari (2 buah sedang = 80 gr),
- cincau 1x seminggu (1 potong sedang = 50 gr), dan
- susu atau olahannya minimal 2x seminggu (1 gelas = 200 gr)

7

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1x per minggu

# Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) pada Anak Sekolah Usia 16-18 tahun Laki-laki

**Regional Papua<sup>1</sup>** (Regional Papua (Provinsi Papua, Papua Barat, Papua Selatan, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Barat Daya)



## Apa yang terjadi?

Kurang asupan zat gizi kalsium, seng, vitamin A, folat, vitamin B12, dan vitamin C



## Apa yang bisa dilakukan?

Tingkatkan konsumsi protein hewani yang bervariasi, termasuk telur, ikan, dan daging unggas; serta sayuran dan buah-buahan



## Pesan PGS-PL untuk Anak Usia 16-18 tahun Laki-laki\*

1

**3x** makan utama + **2x** makanan selingan

2

Konsumsi makanan pokok setiap kali makan utama, termasuk:

- jagung manis 2x seminggu (1 potong sedang = 100 gr)

3

Konsumsi protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

- telur 4x seminggu (1 butir = 55 gr),
- daging unggas 2x seminggu (1 potong sedang = 40 gr), dan
- ikan 1x sehari (1 potong sedang = 40 gr)

4

Konsumsi protein nabati 1-2x sehari, seperti tahu, tempe

5

Konsumsi sayuran setiap kali makan utama, seperti daun pakis, daun gedi, labu kuning

6

Konsumsi cemilan padat gizi, termasuk:

- buah kaya vitamin C seperti jeruk dan jambu biji minimal 1x sehari (2 buah sedang = 80 gr)
- keladi 1x seminggu (1 potong sedang = 100 gr), dan
- buah matoa 5x seminggu (3 biji sedang = 50 gr)

# Contoh Menu bagi Remaja SMA Regional Papua

Nasi Sup Daging dan Tumis Daun Gedi



Telur Bumbu Kuning

Papeda Ikan Kuah Pala Banda



Mie Goreng Ayam



Auhu Sehebre



Keladi Tumbuk

Ikan Panggang dan Kuah Asam Dalungung



**Regional Papua<sup>1</sup> (Provinsi Papua, Papua Barat, Papua Selatan, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Barat Daya)**

**Contoh Menu 7 Hari Bagi Remaja SMA/MA**

Kelompok Bahan Makanan	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Makan Siang	Nasi sup daging dan tumis geddi	Telur bumbu kuning	Papeda ikan kuah kuning	Mie goreng ayam	Aunu senebre	Keladi tumbuk	Ikan panggang dan kuah asam dalundung
Makanan Pokok	Nasi putih	Nasi putih	Papeda (sagu)	Mie goreng	Singkong rebus	Keladi (talas) dan kelapa tumbuk	Nasi putih
Lauk Hewani 1	Sup daging giling	Telur bumbu kuning	Ikan tongkol kuah kuning	Ayam potong presto	Aunu senebre (teri nasi)	Ikan teri gula merah	Ikan nila panggang
Lauk Hewani 2							
Lauk Nabati	Tahu rebus	Tempe goreng tepung	Tahu kukus bumbu bali	Tempe panggang	Tahu panggang	Tempe goreng	Perkedel tahu
Sayur	Sayur tumis daun geddi kacang panjang	Sayur bening bayam labu kuning	Sayur tumis buncis jagung manis	Sayur sup sawi putih buncis	Sayur tumis daun pakis labu siam	Sayur tumis daun pepaya, bunga pepaya, kacang panjang	Kuah asam dalundung
Buah	Jeruk	Pepaya	Pisang	Buah naga	Semangka	Jeruk	Pepaya
Susu	Susu				Susu		
Tambahan							

## Daftar Foto untuk Regional Maluku-Papua

- **Honai Papua -**  
[https://media.istockphoto.com/id/185059012/id/foto/gubuk-tradisional-papua.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=aUgrBpQdT2EZX\\_VazwFujepBjxNXSM95yTcSDvqrow4=](https://media.istockphoto.com/id/185059012/id/foto/gubuk-tradisional-papua.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=aUgrBpQdT2EZX_VazwFujepBjxNXSM95yTcSDvqrow4=)
- **Rempah Pala, Bunga Pala, dan Cengkeh dari Kepulauan Maluku -**  
[https://media.istockphoto.com/id/2000329992/id/foto/rempah-rempah-dari-kepulauan-maluku.jpg?s=612x612&w=is&k=20&c=twj6cTz9A5FPi99VxNOlgqF4Yv8N\\_XXl830qx94wDIQ=](https://media.istockphoto.com/id/2000329992/id/foto/rempah-rempah-dari-kepulauan-maluku.jpg?s=612x612&w=is&k=20&c=twj6cTz9A5FPi99VxNOlgqF4Yv8N_XXl830qx94wDIQ=)
- **Sup Tahu Daging Cincang -**  
<https://www.yummy.co.id/resep/sup-tahu-daging-cincang>
- **Telur Bumbu Kuning -**  
<https://www.fimela.com/food/read/4720320/resep-telur-ayam-bumbu-kuning>
- **Papeda Ikan Kuah Pala Banda -**  
<https://www.liputan6.com/regional/read/5839173/ikan-kuah-pala-banda-kuliner-maluku-kaya-rempah-menggugah-selera>
- **Mie Goreng Ayam -** <https://www.istockphoto.com/id/bot-wall?returnUrl=%2Fid%2Ffoto-foto%2Fmi-goreng>
- **Nasi Jaha -**  
<https://regional.kompas.com/read/2022/11/09/210010178/mengenal-nasi-jaha-makanan-khas-manado-yang-mirip-lemang?page=all>
- **Nasi Lapola Sayur Garu -**  
<https://cookpad.com/id/resep/16054741>
- **Ikan Asar/Tuna Asap-**  
<https://keranjangbelanja.co.id/product/tuna-asap>

- **Ulat Sagu -**  
<https://media.istockphoto.com/id/471404482/id/foto/larva.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=uA1NcPNfr4yD2tKrhzsfuP9nsXtCWPeV6-OYpDKLPaQ=>
- **Nasi Sup Daging dan Tumis Daun Gedi-**  
<https://cookpad.com/id/cari/sayur%20daun%20gedi>
- **Telur Bumbu Kuning -**  
<https://www.fimela.com/food/read/4720320/resep-telur-ayam-bumbu-kuning>
- **Aunu Senebre -** <https://fajarpapua.com/2021/07/15/menikmati-aunu-senebre-yang-jadi-kuliner-khas-papua/>
- **Keladi Tumbuk-** <https://cookpad.com/id/resep/3181346>
- **Ikan Panggang-**  
<https://bahasa.newsbytesapp.com/news/lifestyle/evolusi-ikan-bakar-manokwari-papua/story>
- **Kuah Asam Dalundung -** <https://www.youtube.com/watch?v=8QLUmE4DmN4>



**gain**  
Global Alliance for  
Improved Nutrition



**KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA**

**Southeast Asian Ministers of Education Organization,  
Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON),  
Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN),  
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia**

**2025**

