





# MEMBUMIKAN POLA PANGAN HARAPAN DAN GIZI SEIMBANG UNTUK PERBAIKAN GIZI



**PENGUATAN SISTEM PANGAN UNTUK PERBAIKAN EKONOMI, GIZI DAN TANGGUH BENCANA**

4 November 2021



**Prof Dr Hardinsyah MS**  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia





# MEMBUMIKAN POLA PANGAN HARAPAN DAN GIZI SEIMBANG UNTUK PERBAIKAN GIZI

1. PENDAHULUAN
2. PPH SEBAGAI INSTRUMEN NASIONAL DAN DAERAH
3. GIZI SEIMBANG SEBAGAI INSTRUMEN EDUKASI
4. PPH & GIZI SEIMBANG: PERLU DIHARMONISKAN?
5. MEMBUMIKAN GIZI SEIMBANG
6. PENUTUP



Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



# 1. Pendahuluan

**Pasal 3**  
Penyelenggaraan Pangan dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia yang memberikan manfaat secara adil, merata, dan berkelanjutan berdasarkan Kedaulatan Pangan, Kemandirian Pangan, dan Ketahanan Pangan.



## Pasal 4

Penyelenggaraan Pangan bertujuan untuk:

1. Meningkatkan kemampuan memproduksi Pangan secara mandiri;
2. Menyediakan Pangan yang beraneka ragam dan memenuhi persyaratan keamanan, mutu, dan Gizi bagi konsumsi masyarakat;
3. Mewujudkan tingkat kecukupan Pangan, terutama Pangan Pokok dengan harga yang wajar dan terjangkau sesuai dengan kebutuhan masyarakat;
4. Mempermudah atau meningkatkan akses Pangan bagi masyarakat, terutama masyarakat rawan Pangan dan Gizi;
5. Meningkatkan nilai tambah dan daya saing komoditas Pangan di pasar dalam negeri dan luar negeri;
6. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang Pangan yang aman, bermutu, dan bergizi bagi konsumsi masyarakat;
7. Meningkatkan kesejahteraan bagi Petani, Nelayan, Pembudi Daya Ikan, dan Pelaku Usaha Pangan; dan
8. Melindungi dan mengembangkan kekayaan sumber daya Pangan nasional.



PRESIDEN  
REPUBLIK INDONESIA

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 18 TAHUN 2012  
TENTANG  
PANGAN

Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia





PRESIDEN  
REPUBLIK INDONESIA

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA

NOMOR 18 TAHUN 2012

TENTANG

PANGAN

Kebutuhan Pangan (Y) =  
 $X1 + X2 + X3 + X4 + X5 \dots$  dll (Waste, Lost,  
Cadangan, Ekspor)



Perencanaan Pangan harus memperhatikan:

1. Pertumbuhan dan sebaran penduduk;
2. Kebutuhan konsumsi Pangan dan Gizi;
3. Daya dukung sumber daya alam, teknologi, dan kelestarian lingkungan;
4. Pengembangan sumber daya manusia dalam Penyelenggaraan Pangan;
5. Kebutuhan sarana dan prasarana Penyelenggaraan Pangan;
6. Potensi Pangan dan budaya lokal;
7. Rencana tata ruang wilayah; dan
8. Rencana pembangunan nasional dan daerah



Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



## 2.

# PPH Sebagai Instrumen Nasional dan Daerah dalam Evaluasi dan Perencanaan

PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA

NOMOR 17 TAHUN 2015

TENTANG

KETAHANAN PANGAN DAN GIZI



### Pasal 27

(1) Penetapan kaidah Penganekaragaman Pangan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 26 ayat (1) huruf a dilakukan dengan berpedoman pada:

- a. **prinsip Gizi seimbang;**
- b. berbasis sumber daya dan kearifan lokal;
- c. ramah lingkungan; dan
- d. aman.

(2) Prinsip Gizi seimbang sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a **diukur dengan pola pangan harapan dan/atau ukuran lainnya.**

(3) Ketentuan mengenai pola pangan harapan dan/atau ukuran lainnya diatur dengan Peraturan Kepala Lembaga Pemerintah.

Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



## Pola Pangan Harapan (PPH)

No	Pangan	Kebutuhan Energi	% Kebutuhan Energi	Jumlah Anjuran konsumsi pangan ( $\pm$ g/kap/hr)
1	Sereal	1050	50	275
2	Umbi	126	6	90
3	Pangan hewani	252	12	140
4	Kacang-kacangan	105	5	75
5	Buah dan sayur	126	6	350
6	Biji berminyak	63	3	10
7	Minyak & Lemak	210	10	25
8	Gula	105	5	30
9	Bumbu	63	3	15
		2100	100	850



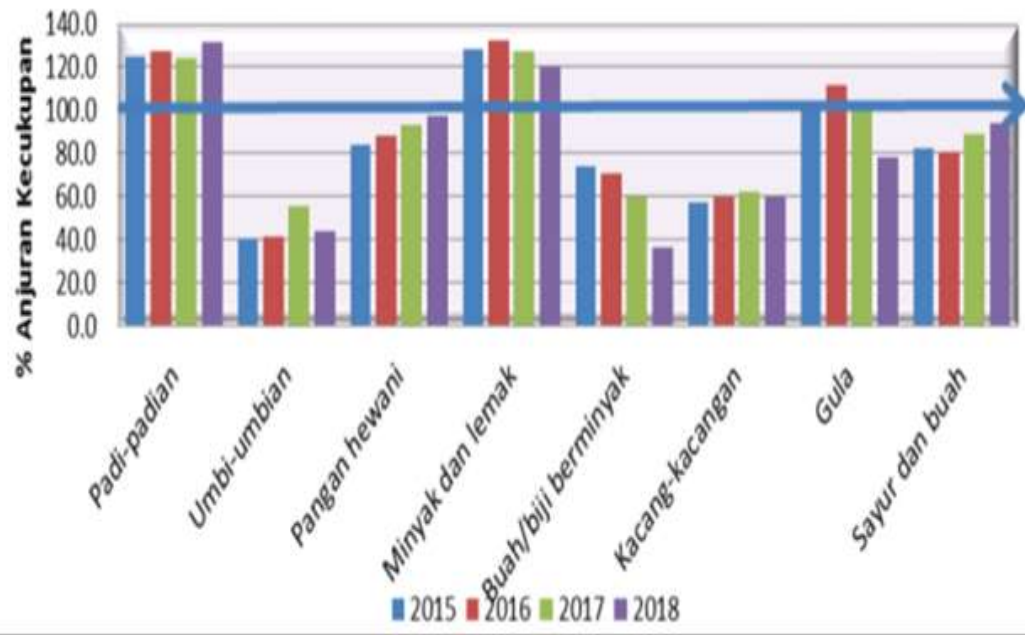
**AKE = 2100 kkal & AKP = 57 g/kap/hr**



Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



❑ Keragaman konsumsi pangan membaik perlahan tetapi kelebihan pangan karbo dan lemak/minyak, dan kekurangan pangan hewani, buah dan sayur



Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia





### 3. Gizi Seimbang Sebagai Instrumen Edukasi

Pedoman Gizi Seimbang sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 digunakan sebagai acuan bagi Pemerintah, Pemerintah Daerah Provinsi dan Pemerintah Daerah Kabupaten/kota, tenaga kesehatan, dan pihak lain yang terkait dalam penyelenggaraan gizi seimbang.



**Prof Dr Hardinsyah MS**  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



## 4.

# PPH dan Gizi Seimbang: Perlu Diharmoniskan?

PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA

NOMOR 17 TAHUN 2015

TENTANG

KETAHANAN PANGAN DAN GIZI



### Pasal 27

(1) Penetapan kaidah Penganekaragaman Pangan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 26 ayat (1) huruf a dilakukan dengan berpedoman pada:

- a. **prinsip Gizi seimbang;**
- b. berbasis sumber daya dan kearifan lokal;
- c. ramah lingkungan; dan
- d. aman.

(2) Prinsip Gizi seimbang sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a **diukur dengan pola pangan harapan dan/atau ukuran lainnya.**

(3) Ketentuan mengenai pola pangan harapan dan/atau ukuran lainnya diatur dengan Peraturan Kepala Lembaga Pemerintah.

Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



Kesamaan	Perbedaan
1. Tujuan sama yaitu untuk menilai pemenuhan konsumsi pangan penduduk	1. PPH untuk basis instrumen evaluasi konsumsi pangan penduduk di suatu wilayah (nasional/daerah)
2. Sama-sama menggambarkan keragaman dan mutu gizi konsumsi pangan	2. PPH untuk basis instrumen perencanaan kebutuhan pangan penduduk di suatu wilayah (nasional/daerah)
	3. GS untuk instrumen edukasi gizi dan tidak hanya ttg pangan
	4. GS dapat dikembangkan menjadi instrumen evaluasi dan perencanaan konsumsi pangan perorangan



GS belum resmi menjadi suatu instrument pengukuran dan belum ada target



Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



## Berdasarkan Pola Pangan Harapan (PPH)

No	Pangan	Kebutuhan Energi	% Kebutuhan Energi	Kebutuhan pangan (g/hr)
1	Sereal	1050	50	275
2	Umbi	126	6	90
3	Pangan hewani	252	12	140
4	Kacang-kacangan	105	5	75
5	Buah dan sayur	126	6	350
6	Biji berminyak	63	3	10
7	Minyak & Lemak	210	10	25
8	Gula	105	5	30
9	Bumbu	63	3	15
		2100	100	850

## Berdasarkan Gizi Seimbang

No	Pangan	Kebutuhan/kap/hr*
1	Beras	225 g (atau setara pgn pokok lain)
2	Buah	200 g
3	Sayur	250 g
4	Lauk nabati	150 g
5	Lauk hewani	100 g
6	Minyak	25 g
7	Gula	40 g

\*Permenkes no 41/2014 yang dimodifikasi untuk 2100 kkal

AKE = 2100 kkal & AKP = 57 g/kap/hr

Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



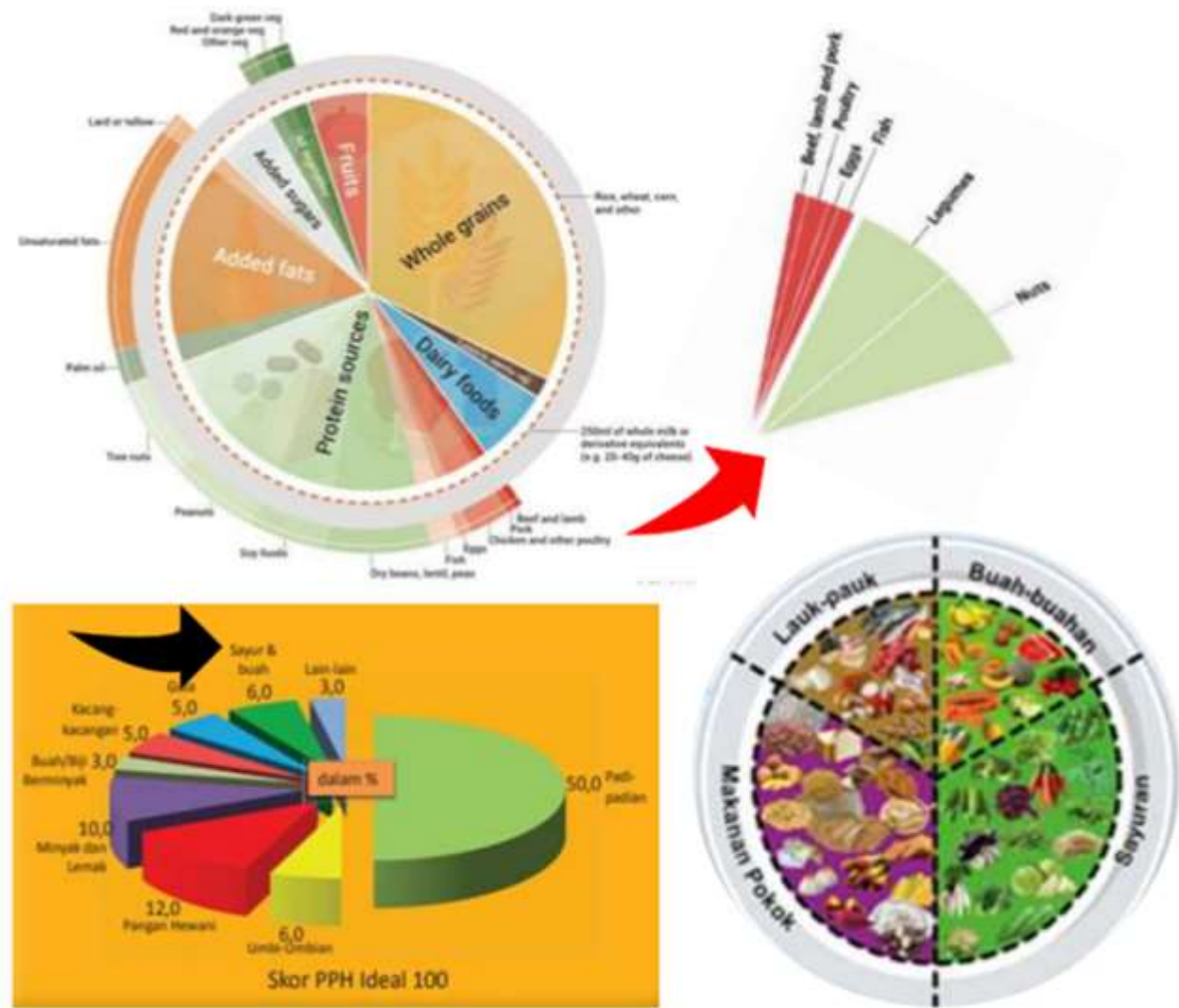
Sustainable  
Healthy Diet

	intake (possible range), g/day	Caloric intake, kcal/day
<b>Whole grains*</b>		
Rice, wheat, corn, and other†	232 (total grains 0–60% of energy)	811
<b>Tubers or starchy vegetables</b>		
Potatoes and cassava	50 (0–100)	39
<b>Vegetables</b>		
All vegetables	300 (200–600)	..
Dark green vegetables	100	23
Red and orange vegetables	100	30
Other vegetables	100	25
<b>Fruits</b>		
All fruit	200 (100–300)	126
<b>Dairy foods</b>		
Whole milk or derivative equivalents (eg, cheese)	250 (0–500)	153
<b>Protein sources‡</b>		
Beef and lamb	7 (0–14)	15
Pork	7 (0–14)	15
Chicken and other poultry	29 (0–58)	62
Eggs	13 (0–25)	19
Fish§	28 (0–100)	40
<b>Legumes</b>		
Dry beans, lentils, and peas*	50 (0–100)	172
Soy foods	25 (0–50)	112
Peanuts	25 (0–75)	142
Tree nuts	25	149
<b>Added fats</b>		
Palm oil	6–8 (0–6–8)	60
Unsaturated oils¶	40 (20–80)	354
Dairy fats (included in milk)	0	0
Lard or tallow	5 (0–5)	36
<b>Added sugars</b>		
All sweeteners	31 (0–31)	120

Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



	Intake (possible range), g/day	Caloric intake, kcal/day
<b>Whole grains*</b>		
Rice, wheat, corn, and other†	232 (total grains 0-60% of energy)	811
<b>Tubers or starchy vegetables</b>		
Potatoes and cassava	50 (0-100)	39
<b>Vegetables</b>		
All vegetables	300 (200-600)	-
Dark green vegetables	100	23
Red and orange vegetables	100	30
Other vegetables	100	25
<b>Fruits</b>		
All fruit	200 (100-300)	126
<b>Dairy foods</b>		
Whole milk or derivative equivalents (eg, cheese)	250 (0-500)	153
<b>Protein sources‡</b>		
Beef and lamb	7 (0-14)	15
Pork	7 (0-14)	15
Chicken and other poultry	29 (0-58)	62
Eggs	13 (0-25)	19
Fish§	28 (0-100)	40
<b>Legumes</b>		
Dry beans, lentils, and peas*	50 (0-100)	172
Soy foods	25 (0-50)	112
Peanuts	25 (0-75)	142
Tree nuts	25	149
<b>Added fats</b>		
Palm oil	6-8 (0-6-8)	60
Unsaturated oils¶	40 (20-80)	354
Dairy fats (included in milk)	0	0
Lard or tallow	5 (0-5)	36
<b>Added sugars</b>		
All sweeteners	31 (0-31)	120



Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



## 5. Membumikan Gizi Seimbang

Pemerintah dan Pemda berkewajiban meningkatkan pemenuhan kuantitas dan kualitas konsumsi Pangan masyarakat melalui:

1. **Penetapan target** pencapaian angka konsumsi Pangan perkapita pertahun sesuai dengan angka kecukupan Gizi;
2. Penyediaan Pangan yang **beragam, bergizi seimbang, aman**, dan tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat; dan
3. Pengembangan **pengetahuan dan kemampuan** masyarakat dalam pola konsumsi Pangan yang beragam, bergizi seimbang, bermutu, dan aman. (Pasal 59)



Penganekaragaman konsumsi Pangan dilakukan dengan:

1. Mempromosikan penganekaragaman konsumsi Pangan;
2. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk mengonsumsi aneka ragam Pangan dengan prinsip Gizi seimbang;
3. Meningkatkan keterampilan dalam pengembangan olahan Pangan Lokal; dan
4. Mengembangkan dan mendiseminasikan teknologi tepat guna untuk pengolahan Pangan Lokal.



Tercapainya penganekaragaman konsumsi Pangan diukur melalui **pencapaian nilai komposisi pola Pangan dan Gizi seimbang** (Pasal 62).



Regulasi dan kebijakan

Indikator

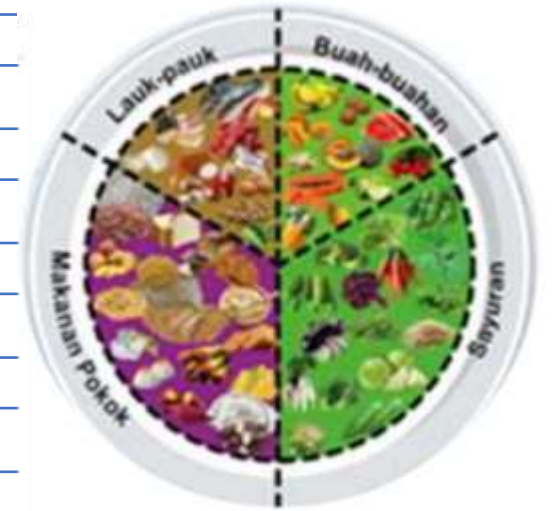
Sasaran dan target

Kelembagaan

Perencanaan dan prioritas

Program/intervensi (suplai/deman, insentif/disinsentif)

Pemantaun dan Evaluasi (instrumen & survei)



Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia







Pengembangan pesan prioritas yang menarik sesuai kelompok kelompok sasaran

Pengembangan media online dan offline sesuai kelompok sasaran

Mengembangkan gerakan relawan (siswa, mahasiswa, guru, pekerja)

Menggerakkan partisipasi kelompok potensi sebagai teladan: selebriti/selegram, penyanyi, tokoh, idola dll sesuai kelompok sasaran

Peran guru dan sekolah (PAUD, SD, SLP dan SLA, pesantren) serta kader dari berbagai sector/organisasi

Peran lomba, games, lagu, media online & offline

Pengembangan pengolahan & bisnis kuliner khususnya terkait sayur buah dan lauk pauk

Meningkatkan ABCG dalam kampanye isi piringku



Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia





Article

## Formation and Validation of the Healthy Diet Index (HDI) for Evaluation of Diet Quality in Healthcare

Jaana Lindström <sup>1,\*</sup>, Kirsikka Aittola <sup>2,†</sup>, Auli Pölonen <sup>3,†</sup>, Katri Hemiö <sup>1</sup>, Kirsti Ahonen <sup>4</sup>,  
Leila Karhunen <sup>2</sup>, Reija Männikkö <sup>2,5</sup>, Ulla Siljamäki-Ojansuu <sup>4</sup>, Tanja Tilles-Tirkkonen <sup>2</sup>, Eeva Virtanen <sup>1</sup>,  
Jussi Pihlajamäki <sup>2,5</sup> and Ursula Schwab <sup>2,5</sup>

- In the linear regression model adjusted for BMI and age, HDI is associated inversely with waist circumference, concentrations of fasting and 2-h glucose and triglycerides in men and women, total and LDL cholesterol in women, and fasting insulin in men ( $p < 0.05$  for all).
- The HDI proved to be a valid tool to measure adherence to a health-promoting diet and to support individualised dietary counselling





ISSN 1978 - 1059  
*Jurnal Gizi dan Pangan, November 2013, 8(3): 167-174*

**ALTERNATIF INDEKS GIZI SEIMBANG UNTUK PENILAIAN  
 MUTU GIZI KONSUMSI PANGAN PRIA DEWASA INDONESIA**

*(Balanced Diet Indices for the Assessment of Nutritional Quality of the Diet of Indonesian Adult Males)*

Atika Primadala Amrin<sup>1</sup>, Hardinsyah<sup>2</sup>, dan Cesilia Meti Dwiriani<sup>2</sup>



**IGS3-60 merupakan metode praktis yang dapat digunakan untuk menilai kualitas konsumsi pangan pria Indonesia, karena penggunaan IGS3-60 hanya didasarkan pada jumlah konsumsi pangan harian.**

**Tabel 1. Komponen dan Kriteria Penilaian Indeks Gizi Seimbang Tiga Tingkat**

Komponen	Skor		
	0	5	10
Konsumsi Pangan Karbohidrat	<4 porsi	4–8 porsi	≥8 porsi
Konsumsi Sayuran	<1 porsi	1–3 porsi	≥3 porsi
Konsumsi Buah	<½ porsi	½ –2 porsi	≥2 porsi
Konsumsi Lauk Hewani (Total)	<1¼ porsi	1¼ –4 porsi	≥4 porsi
Lauk Hewani (selain susu)	<1 porsi	1–3 porsi	≥3 porsi
Susu	< ¼ porsi	¼ –1 porsi	≥1 porsi
Konsumsi Lauk Nabati	<1 porsi	1–3 porsi	≥3 porsi
Asupan Lemak Total	>30%-e atau <10%-e	20–30%-e	10–20%-e
Asupan Lemak Jenuh	>10%-e atau <2%-e	6–10%-e	2–6%-e
Konsumsi Gula Tambahan	>20%-e	5–20%-e	≤5%-e
Asupan Kolesterol	>300 mg atau <100 mg	200–300mg	100–200mg
Asupan Sodium	>2 000 mg atau <500 mg	1 000–2 000mg	500–1 500mg

Keterangan:

1 porsi KH setara 100 g nasi  
 1 porsi sayur setara 100 g sayur  
 1 porsi buah setara 100 g buah  
 10%-e artinya sama dengan 10% dari kebutuhan energi total.

1 porsi LH (selain susu) setara 50 g daging  
 1 porsi susu: 200 ml susu cair / 30 g tepung susu  
 1 porsi lauk nabati setara 50 g tempe

JGP, Volume 8, Nomor 3, November 2013

**Prof Dr Hardinsyah MS**  
 Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
 Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia

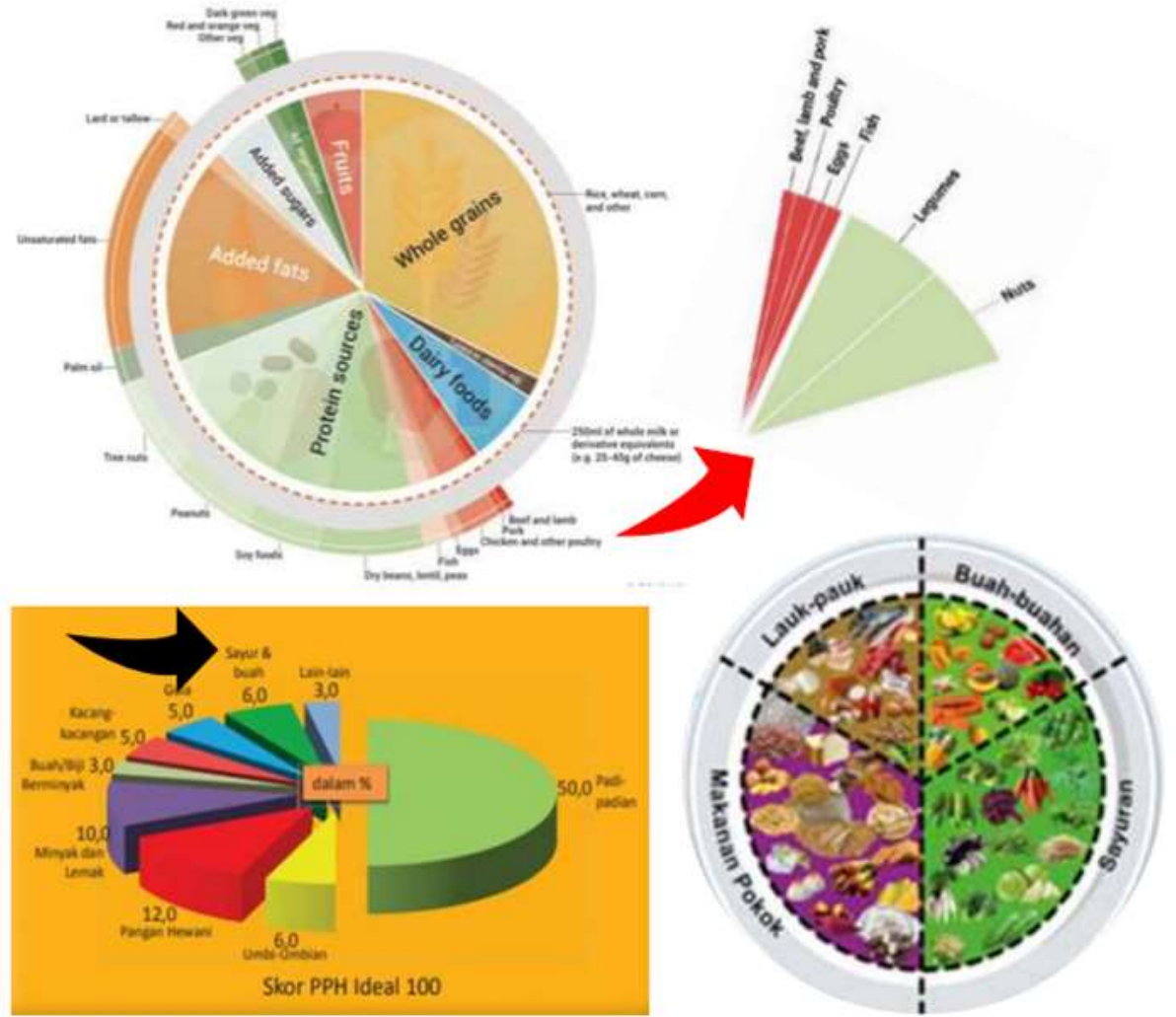


Bekerja sama dengan





	intake (possible range), g/day	Caloric intake, kcal/day
<b>Whole grains*</b>		
Rice, wheat, corn, and other†	232 (total grains 0-60% of energy)	811
<b>Tubers or starchy vegetables</b>		
Potatoes and cassava	50 (0-100)	39
<b>Vegetables</b>		
All vegetables	300 (200-600)	..
Dark green vegetables	100	23
Red and orange vegetables	100	30
Other vegetables	100	25
<b>Fruits</b>		
All fruit	200 (100-300)	126
<b>Dairy foods</b>		
Whole milk or derivative equivalents (eg, cheese)	250 (0-500)	153
<b>Protein sources‡</b>		
Beef and lamb	7 (0-14)	15
Pork	7 (0-14)	15
Chicken and other poultry	29 (0-58)	62
Eggs	13 (0-25)	19
Fish§	28 (0-100)	40
<b>Legumes</b>		
Dry beans, lentils, and peas*	50 (0-100)	172
Soy foods	25 (0-50)	112
Peanuts	25 (0-75)	142
Tree nuts	25	149
<b>Added fats</b>		
Palm oil	6-8 (0-6-8)	60
Unsaturated oils¶	40 (20-80)	354
Dairy fats (included in milk)	0	0
Lard or tallow	5 (0-5)	36
<b>Added sugars</b>		
All sweeteners	31 (0-31)	120



Prof Dr Hardinsyah MS  
 Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
 Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



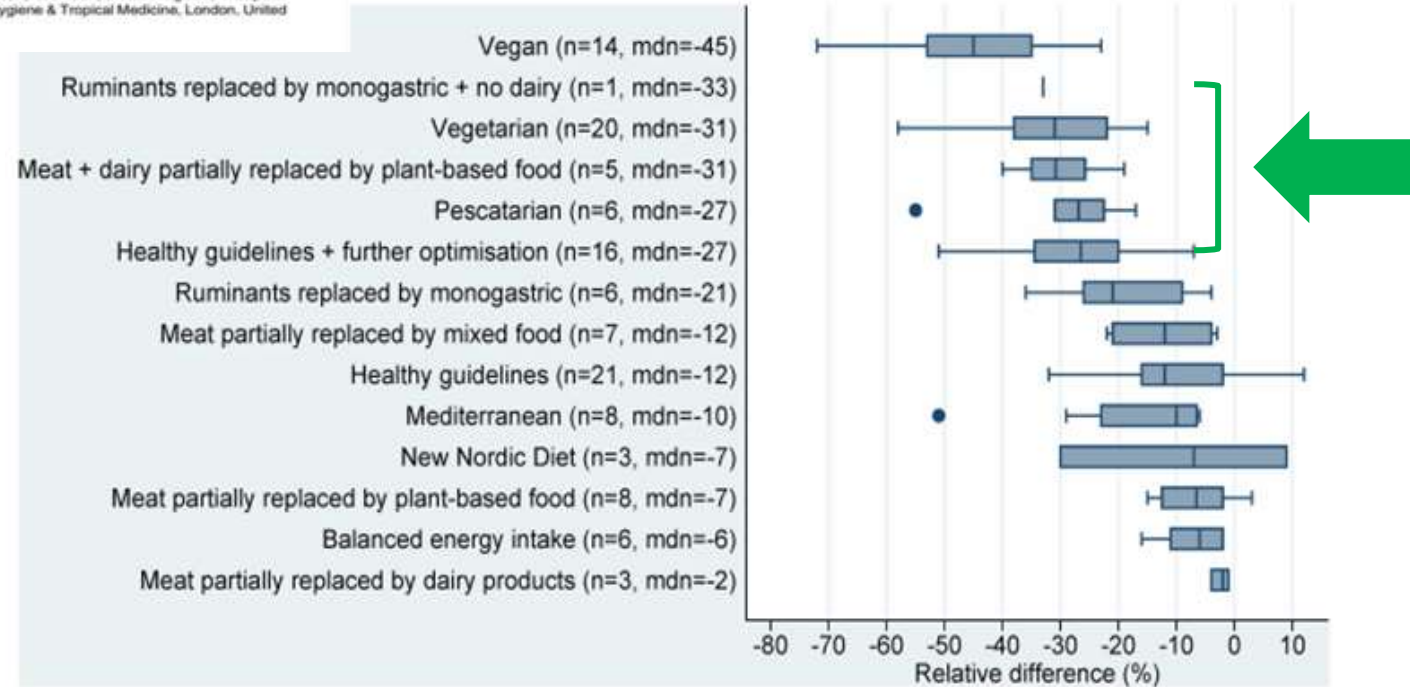
RESEARCH ARTICLE

# The Impacts of Dietary Change on Greenhouse Gas Emissions, Land Use, Water Use, and Health: A Systematic Review

Lukasz Aleksandrowicz<sup>1,2\*</sup>, Rosemary Green<sup>1,2</sup>, Edward J. M. Joy<sup>1,2</sup>, Pete Smith<sup>3</sup>, Andy Haines<sup>1,4</sup>

**1** Dept. of Population Health, London School of Hygiene & Tropical Medicine, London, United Kingdom, **2** Leverhulme Centre for Integrative Research on Agriculture & Health, London, United Kingdom, **3** Institute of Biological and Environmental Sciences, University of Aberdeen, Aberdeen, United Kingdom, **4** Dept. of Social & Environmental Health Research, London School of Hygiene & Tropical Medicine, London, United Kingdom

□ Diet yang mempertimbangkan dimensi Kesehatan dan lingkungan dapat dikembangkan dengan beragam pangan nabati dan hewani



**Fig 2. Relative differences in GHG emissions (kg CO<sub>2</sub>e/capita/year) between current average diets and sustainable dietary patterns.** Note: n = number of studies, mdn = median.



Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



## 6. Penutup

- ❑ PPH dan Gizi Seimbang memiliki tujuan akhir yang sama yaitu pemenuhan kebutuhan pangan yang beragam dan bergizi
- ❑ Agar sejalan angka-angka perencanaan penyediaan kebutuhan pangan bagi penduduk dengan edukasi anjuran kebutuhan pangan masyarakat, ada baiknya kebutuhan pangan berdasarkan PPH dan Gizi Seimbang diharmoniskan dan masing-masing memiliki indikator dan target-target pencapaian yang jelas
- ❑ Sektor berwenang perlu mengembangkan dan menetapkan Indeks Gizi Seimbang atau Indeks Isi Piringku bagi berbagai kelompok sasaran edukasi gizi di Indonesia, terutama bagi anak, remaja dan ibu hamil, agar pemanataan evaluasi dan kinerja membumikan perilaku gizi seimbang dapat dinilai secara utuh
- ❑ Membumikan gizi seimbang atau isi piringku memerlukan upaya terstruktur dan terencana dari pusat sampai ke daerah serta terintegrasi hulu-hilir dengan upaya peningkatan akses fisik dan ekonomi.
- ❑ Mengotimalkan peran Posyandu, PAUD dan sekolah serta dunia kerja/kantor; disertai pengembangan inovasi teknologi dan inovasi sosial melalui berbagai Gerakan yang sesuai ekologi (ayo berkebun, ayo bersayur, ayo beternak, ayo makan ....) disertai insentif dan keteladanan menjadi suatu keharusan

Prof Dr Hardinsyah MS  
Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University  
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



*terima  
kasih*

**Semoga Bermanfaat**



**Prof Dr Hardinsyah MS**  
**Guru Besar Ilmu Gizi, FEMA IPB University**  
**Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia**