



POLA PANGAN HARAPAN KONSUMSI 2025

**DINAS PERIKANAN DAN KETAHANAN PANGAN
KABUPATEN GUNUNG MAS**

SAMBUTAN KEPALA DINAS

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan berkat dan kasih-Nya sehingga Dinas Perikanan dan Ketahanan Pangan Kabupaten Gunung Mas dapat menyelesaikan penyusunan Analisa Pola Pangan Harapan Konsumsi Kabupaten Gunung Mas Tahun 2025.

Penyusunan Analisa Pola Pangan Harapan Konsumsi Kabupaten Gunung Mas merupakan amanat Undang-undang No. 18 Tahun 2012 tentang pangan Pasal 114 dan Peraturan Pemerintah No. 17 Tahun 2015 tentang Ketahanan Pangan dan Gizi Pasal 75.

Analisa Pola Pangan Harapan Konsumsi Kabupaten Gunung Mas Tahun 2025 adalah gambaran tentang pola konsumsi pangan di Kabupaten Gunung Mas untuk memberikan informasi kepada para pembuat keputusan dalam pembuatan program dan kebijakan untuk lebih memprioritaskan intervensi dan program berdasarkan kebutuhan dan potensi pola konsumsi pangan yang Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA).

Dengan tersusunnya Analisa Pola Pangan Harapan Konsumsi Kabupaten Gunung Mas Tahun 2025 ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu instrumen untuk mengelola pola pangan masyarakat di Kabupaten Gunung Mas sehingga tercipta pola pangan konsumsi sesuai dengan yang diharapkan.

Semoga Buku ini dapat menjadi referensi dan memenuhi kebutuhan data bagi pihak-pihak yang berkepentingan di bidang pangan khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Kuala Kurun, 12 November 2025



EIGH MANTO, S.Pi., M.Si

Kepala Dinas Perikanan dan
Ketahanan Pangan Kabupaten Gunung
Mas



DAFTAR ISI

COVER	i
SAMBUTAN KEPALA DINAS	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	iv
RINGKASAN EKSEKUTIF	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Maksud Dan Tujuan	1
1.2 Keluaran (Output)	1
BAB II KONSEP POLA PANGAN HARAPAN	3
BAB III KOMPOSISI POLA PANGAN HARAPAN	5
BAB IV METODE PENGHITUNGAN SKOR POLA PANGAN HARAPAN	7
4.1 Jenis Data	7
4.2 Tahapan Penghitungan Skor PPH	7
BAB V KEADAAN UMUM WILAYAH	10
5.1 Keadaan Geografi Umum Wilayah	10
5.2 Karakteristik Demografi	12
5.3 Pertanian, Kehutanan, Peternakan dan Perikanan	13
5.4 Perekonomian Kabupaten Gunung Mas	13
5.5 Pengeluaran Penduduk dan Konsumsi Makanan	14
BAB VI. HASIL ANALISIS POLA PANGAN HARAPAN	15
6.1 Situasi Konsumsi Pangan	15
6.2 Pola Konsumsi Pangan Penduduk	21
BAB VII. PENUTUP	28
7.1 Kesimpulan	28
7.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rekomendasi Kontribusi Energi
Tabel 2.	Susunan Pola Pangan Harapan Nasional
Tabel 3.	Pengelompokkan Pangan
Tabel 4.	Total Rata-Rata Konsumsi Pangan dan Gizi Per Hari Penduduk Kabupaten Gunung Mas Tahun 2025
Tabel 5.	Perbandingan Skor PPH 2024 dan 2025
Tabel 6.	Kecukupan Gizi Tahun 2025
Tabel 7.	Tabel Konsumsi Pangan Sumber Karbohidrat
Tabel 8.	Tabel Konsumsi Pangan Sumber Protein
Tabel 9.	Konsumsi Pangan Sumber Vitamin dan Mineral
Tabel 10.	Konsumsi Pangan Sumber Minyak dan Lemak
Tabel 11.	Tabel Konsumsi Pangan Sumber Gula
Tabel 12.	Sasaran PPH Kabupaten Gunung Mas Tahun 2023 – 2030

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Pembobotan dalam Kelompok Pangan PPH
Gambar 2.	Peta Wilayah Administrasi Kabupaten Gunung Mas
Gambar 3.	Persentase Luas Daerah menurut Kecamatan di Kabupaten Gunung Mas (%)
Gambar 4.	Persentase Penduduk Menurut Kecamatan di Kabupaten Gunung Mas 2024
Gambar 5.	Laju Pertumbuhan Ekonomi Kabupaten Gunung Mas (persen) 2020-2024
Gambar 6.	Rata-rata Pengeluaran Per Kapita Sebulan Untuk Makanan dan Bukan Makanan di Kabupaten Gunung Mas, 2018-2023
Gambar 7.	Total Rata-Rata Konsumsi Pangan dan Gizi Per Hari
Gambar 8.	Grafik Skor PPH Tahun 2022-2025 Gunung Mas



RINGKASAN EKSEKUTIF

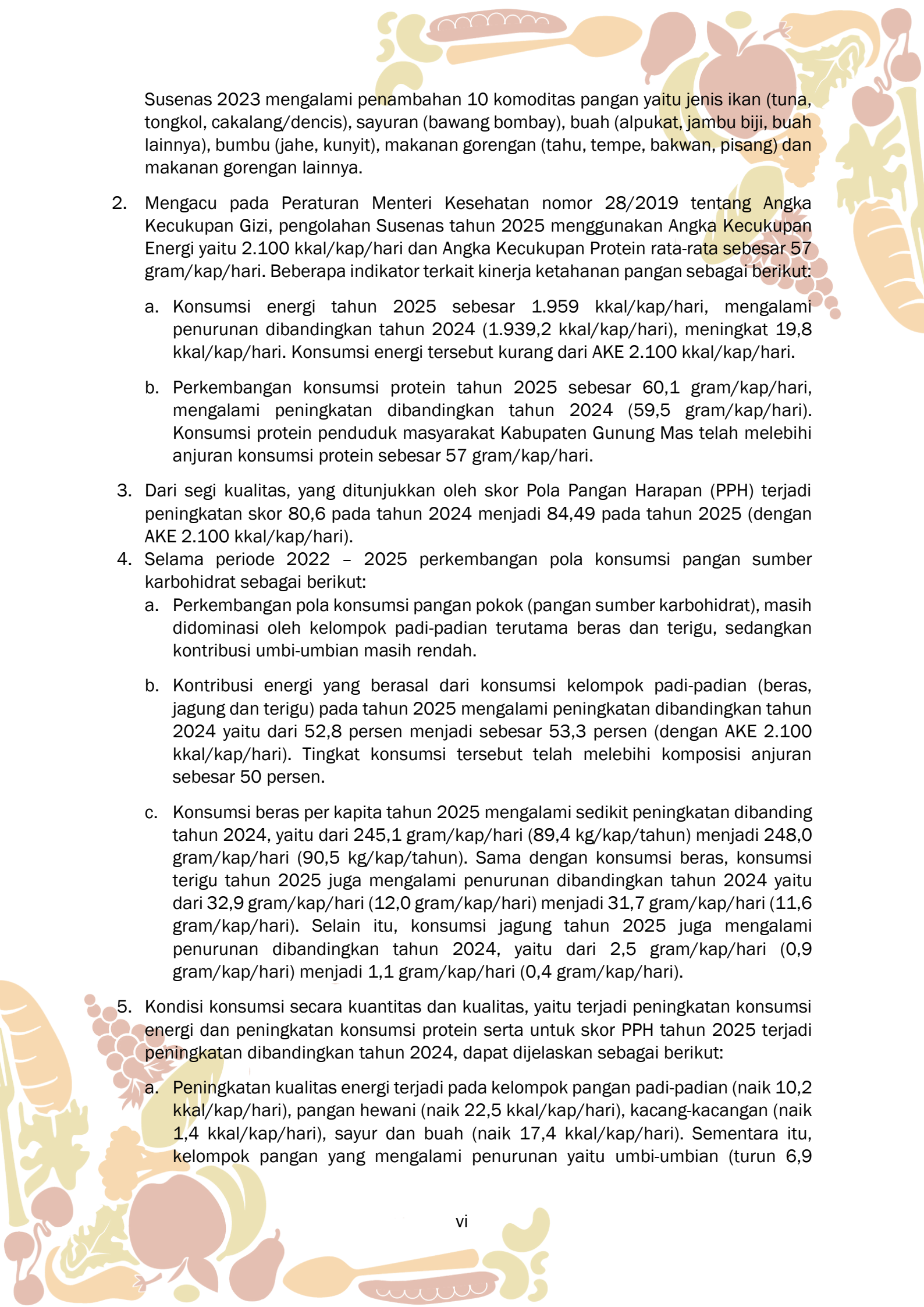
Capaian Pola Pangan Harapan (PPH) menjadi salah satu target pembangunan pangan nasional dan daerah. Pemanfaatan atau konsumsi pangan merupakan salah satu entri point dan sub sistem untuk memantapkan ketahanan pangan. Dengan mengetahui pola konsumsi pangan masyarakat, maka dapat disusun kebijakan terkait dengan penyediaan dan cadangan pangan. Kebijakan produksi pangan mencakup beberapa volume dan jenis pangan yang mampu diproduksi dengan memperhatikan sumberdaya lahan, air, teknologi dan sarana pendukung lainnya. Selain itu dengan mengetahui pola dan situasi konsumsi pangan masyarakat, maka dapat disusun kebijakan harga, distribusi dan pasokan pangan agar masyarakat dapat menjangkau pangan yang tersedia dan berkualitas. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai bahan bagi perencanaan pangan.

Data konsumsi pangan secara nasional ditinjau berdasarkan aspek kuantitatif dan kualitatif, melalui perhitungan konsumsi energi dan protein berdasarkan angka kecukupan zat gizi yang dianjurkan bagi penduduk Indonesia. Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan bagi penduduk Indonesia merupakan kecukupan rata-rata zat gizi sehari bagi hampir semua orang sehat menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktifitas fisik dan keadaan fisiologis untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, yang dirumuskan setiap lima tahun sekali dalam forum Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). Dalam direktori ini, AKG yang digunakan merupakan asupan rata-rata sehari yang dikonsumsi oleh populasi dan bukan merupakan kecukupan gizi perorangan/individu. Berdasarkan rekomendasi hasil Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). WNPG VIII tahun 2004 dan IX tahun 2008 menganjurkan AKG ditingkat konsumsi pangan sebesar 2.000 (dua ribu) kilokalori/kapita/hari dan 52 (lima puluh dua) gram protein/hari. AKG tersebut mengalami penyesuaian dalam WNPG X tahun 2012 dan telah ditetapkan dalam Permenkes Nomor 75 tahun 2013 sebesar 2.150 (dua ribu seratus lima puluh) kilokalori/kapita/hari dan 57 (lima puluh tujuh) gram protein/hari. Angka Kecukupan Gizi disesuaikan kembali melalui WNPG XI tahun 2018 mengajurkan AKG di tingkat konsumsi pangan sebesar 2.100 (dua ribu seratus) kilokalori/kapita/hari dan 57 (lima puluh tujuh) gram protein/hari dan telah ditetapkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 tahun 2019 dan digunakan sebagai acuan dalam analisis situasi konsumsi pangan baik nasional maupun daerah.

Penyusunan buku ini ditujukan untuk menyajikan data dan informasi perkembangan konsumsi pangan penduduk Kabupaten Gunung Mas Tahun 2025 mencakup: (a) data konsumsi energi, protein dan skor Pola Pangan Harapan dan (b) data konsumsi pangan strategis. Data yang digunakan dalam penyusunan buku ini adalah data sekunder hasil Survei Sosial Ekonomi (Susenas) tahun 2024.

Gambaran umum data konsumsi (hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional – Susenas, BPS) dan situasi konsumsi pangan penduduk Kabupaten Gunung Mas Tahun 2025, sebagai berikut:

1. Susenas modul konsumsi tahun 2023 memuat banyak 198 jenis komoditas pangan, mengalami perubahan komoditas pangan dibandingkan modul Susenas tahun 2022.



Susenas 2023 mengalami penambahan 10 komoditas pangan yaitu jenis ikan (tuna, tongkol, cakalang/dencis), sayuran (bawang bombay), buah (alpukat, jambu biji, buah lainnya), bumbu (jahe, kunyit), makanan gorengan (tahu, tempe, bakwan, pisang) dan makanan gorengan lainnya.

2. Mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan nomor 28/2019 tentang Angka Kecukupan Gizi, pengolahan Susenas tahun 2025 menggunakan Angka Kecukupan Energi yaitu 2.100 kkal/kap/hari dan Angka Kecukupan Protein rata-rata sebesar 57 gram/kap/hari. Beberapa indikator terkait kinerja ketahanan pangan sebagai berikut:
 - a. Konsumsi energi tahun 2025 sebesar 1.959 kkal/kap/hari, mengalami penurunan dibandingkan tahun 2024 (1.939,2 kkal/kap/hari), meningkat 19,8 kkal/kap/hari. Konsumsi energi tersebut kurang dari AKE 2.100 kkal/kap/hari.
 - b. Perkembangan konsumsi protein tahun 2025 sebesar 60,1 gram/kap/hari, mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2024 (59,5 gram/kap/hari). Konsumsi protein penduduk masyarakat Kabupaten Gunung Mas telah melebihi anjuran konsumsi protein sebesar 57 gram/kap/hari.
3. Dari segi kualitas, yang ditunjukkan oleh skor Pola Pangan Harapan (PPH) terjadi peningkatan skor 80,6 pada tahun 2024 menjadi 84,49 pada tahun 2025 (dengan AKE 2.100 kkal/kap/hari).
4. Selama periode 2022 – 2025 perkembangan pola konsumsi pangan sumber karbohidrat sebagai berikut:
 - a. Perkembangan pola konsumsi pangan pokok (pangan sumber karbohidrat), masih didominasi oleh kelompok padi-padian terutama beras dan terigu, sedangkan kontribusi umbi-umbian masih rendah.
 - b. Kontribusi energi yang berasal dari konsumsi kelompok padi-padian (beras, jagung dan terigu) pada tahun 2025 mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2024 yaitu dari 52,8 persen menjadi sebesar 53,3 persen (dengan AKE 2.100 kkal/kap/hari). Tingkat konsumsi tersebut telah melebihi komposisi anjuran sebesar 50 persen.
 - c. Konsumsi beras per kapita tahun 2025 mengalami sedikit peningkatan dibanding tahun 2024, yaitu dari 245,1 gram/kap/hari (89,4 kg/kap/tahun) menjadi 248,0 gram/kap/hari (90,5 kg/kap/tahun). Sama dengan konsumsi beras, konsumsi terigu tahun 2025 juga mengalami penurunan dibandingkan tahun 2024 yaitu dari 32,9 gram/kap/hari (12,0 gram/kap/hari) menjadi 31,7 gram/kap/hari (11,6 gram/kap/hari). Selain itu, konsumsi jagung tahun 2025 juga mengalami penurunan dibandingkan tahun 2024, yaitu dari 2,5 gram/kap/hari (0,9 gram/kap/hari) menjadi 1,1 gram/kap/hari (0,4 gram/kap/hari).
5. Kondisi konsumsi secara kuantitas dan kualitas, yaitu terjadi peningkatan konsumsi energi dan peningkatan konsumsi protein serta untuk skor PPH tahun 2025 terjadi peningkatan dibandingkan tahun 2024, dapat dijelaskan sebagai berikut:
 - a. Peningkatan kualitas energi terjadi pada kelompok pangan padi-padian (naik 10,2 kkal/kap/hari), pangan hewani (naik 22,5 kkal/kap/hari), kacang-kacangan (naik 1,4 kkal/kap/hari), sayur dan buah (naik 17,4 kkal/kap/hari). Sementara itu, kelompok pangan yang mengalami penurunan yaitu umbi-umbian (turun 6,9

kkal/kap/hari), minyak dan lemak (turun 14,9 kkal/kap/hari), buah/biji berminyak (turun 0,8 kkal/kap/hari) dan gula (turun 7,9 kkal/kap/hari).

- b. Terjadi peningkatan konsumsi protein asal pangan nabati (naik 0,1 gram protein/kap/hari) sementara itu asal pangan hewani (turun 0,2 gram protein/kap/hari). Peningkatan konsumsi protein asal pangan hewani terjadi pada konsumsi daging ruminansia (naik 0,9 gram protein/kap/hari), daging unggas (naik 0,1 gram protein/kap/hari), susu (naik 0,4 gram protein/kap/hari) dan penurunan konsumsi protein pada ikan (turun 1,5 gram protein/kap/hari) dan telur (turun 0,1 gram protein/kap/hari). Pada pangan nabati terjadi peningkatan konsumsi pada kedelai (naik 0,1 gram protein/kap/hari).



PENDAHULUAN

1

1.1. Latar Belakang

Pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang paling utama dan pemenuhannya merupakan bagian dari hak asasi manusia yang dijamin di dalam Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945 sebagai komponen dasar untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, pangan merupakan salah satu urusan wajib yang tidak berkaitan dengan pelayanan dasar, sebagaimana tercantum dalam ketentuan Pasal 12, Undang-Undang (UU) Nomor 23 Tahun 2014 Tentang Pemerintah Daerah (UU Pemerintah Daerah). Berdasarkan Lampiran UU Pemerintah Daerah, konsumsi pangan merupakan salah satu urusan yang wajib dilaksanakan oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah provinsi dan kabupaten/kota. Pemerintah pusat berkewajiban untuk penetapan target pencapaian konsumsi pangan per kapita per tahun sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Pemerintah provinsi mempunyai kewajiban untuk melakukan promosi pencapaian target konsumsi pangan per kapita per tahun sesuai dengan angka kecukupan gizi melalui media provinsi. Kewajiban pemerintah kabupaten/kota adalah melaksanakan pencapaian target konsumsi pangan per kapita per tahun sesuai dengan AKG.

Pemenuhan konsumsi pangan sesuai AKG seyogyanya tidak hanya ditekankan pada aspek kuantitas, tetapi juga memperhatikan kualitasnya, termasuk komposisi pangan yang menggambarkan keragaman pangan dan keseimbangan gizi. Konsumsi pangan yang beragam sangat penting karena tubuh memerlukan 40 (empat puluh) jenis zat gizi yang dapat diperoleh dari berbagai jenis makanan dan minuman. Sampai saat ini belum ada satu jenis pangan yang dapat memenuhi semua kebutuhan zat gizi tersebut.

Keragaman dan keseimbangan konsumsi pangan pada tingkat individu dan keluarga akan menentukan kualitas konsumsi pada tingkat wilayah, baik kabupaten/kota, provinsi dan nasional. Kualitas konsumsi pangan penduduk di Tingkat wilayah (makro) dicerminkan dengan skor Pola Pangan Harapan (PPH). Kualitas konsumsi pangan di Tingkat keluarga dan individu, berupa asupan makanan sesuai prinsip konsumsi pangan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA), dapat diketahui dengan melakukan penilaian konsumsi pangan, melalui pendekatan penghitungan porsi. Keragaman dan keseimbangan konsumsi pangan pada tingkat individu dan keluarga merupakan salah satu determinan pencegah terjadinya masalah stunting pada balita. Penurunan prevalensi stunting menjadi salah satu indikator utama transformasi sosial pada bidang kesehatan untuk mencapai Indonesi Emas tahun 2045.

Skor PPH telah menjadi indikator yang cukup strategis dan merupakan indikator kinerja bidang ketahanan pangan yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) yang diturunkan juga menjadi Rencana

Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) Pentingnya pencapaian skor PPH tersebut juga diamanatkan oleh Undang-Undang Nomor 18 tahun 2012 tentang Pangan dan Peraturan Pemerintah (PP) No 17 Tahun 2015 tentang Ketahanan Pangan dan Gizi. Dalam ketentuan pasal 60 UU No 18 tahun 2012 disebutkan bahwa Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah berkewajiban mewujudkan penganekaragaman konsumsi pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat. Tercapainya penganekaragaman konsumsi pangan tersebut diukur melalui pencapaian nilai, komposisi, pola pangan dan gizi seimbang. indikator yang ada saat ini adalah PPH. Lebih lanjut sesuai dengan amanat Pasal 27 ayat (3) PP No 17 Tahun 2015 bahwa ketentuan mengenai PPH dan/atau ukuran lainnya diatur dengan peraturan kepala lembaga pemerintah, maka telah diterbitkan Peraturan Badan Pangan Nasional Nomor 11 Tahun 2023 tentang Pola Pangan Harapan.

Pencapaian Skor Pola Pangan Harapan (PPH) merupakan indikator kunci penyelenggaraan urusan pangan, yang perlu diukur dan dianalisis secara periodik, baik ditingkat pusat dan di daerah, sesuai dengan peraturan perundang-undangan mengenai PPH.

1.2 MAKSUD DAN TUJUAN

Maksud dan tujuan dari analisis PPH konsumsi adalah:

1. Mengidentifikasi situasi konsumsi pangan baik secara kuantitas maupun kualitas di Kabupaten Gunung Mas;
2. Mengidentifikasi pola konsumsi pangan penduduk di Kabupaten Gunung Mas;
3. Melakukan perencanaan konsumsi pangan penduduk dan kebutuhan/suplai/penyediaan pangan di Kabupaten Gunung Mas;
4. Merumuskan kebijakan perbaikan konsumsi pangan penduduk Kabupaten Gunung Mas sesuai dengan situasi konsumsi pangan.

1.3 KELUARAN (Output)

Keluaran yang diharapkan dari analisa PPH Konsumsi ini antara lain:

1. Analisis pola konsumsi pangan penduduk Kabupaten Gunung Mas;
2. Perencanaan konsumsi dan kebutuhan pangan di Kabupaten Gunung Mas;
3. Perumusan kebijakan perbaikan konsumsi pangan penduduk di Kabupaten Gunung Mas.



KONSEP POLA PANGAN HARAPAN

Menurut FAO-RAPA, masyarakat di negara-negara Asia-Pasifik memiliki keragaman pola konsumsi pangan sesuai dengan keragaman agro-ekologi setempat. Selama ini Indonesia mengadopsi konsep *Desirable Dietary Pattern* (DDP) yang diterjemahkan dengan Pola Pangan Harapan (PPH) untuk mengevaluasi dan membuat perencanaan pangan sesuai dengan karakteristik agro-ekologi dan budaya pangan setempat. FAO-RAPA (1998) mendefinisikan PPH sebagai komposisi kelompok pangan utama yang bila dikonsumsi dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya. Dengan kata lain, PPH merupakan susunan beragam pangan yang didasarkan atas proporsi keseimbangan energi dari berbagai kelompok pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi baik dalam jumlah, maupun kualitas dengan mempertimbangkan segi daya terima, ketersediaan pangan, ekonomi, budaya dan agama.

Konsep PPH yang dikembangkan oleh FAO-RAPA mempertimbangkan keragaman pola konsumsi antar negara wilayah Asia Pasifik. Pendekatan yang digunakan pada dasarnya merupakan konsep dari *territorial diets* untuk mendukung diet sehat. Pangan yang dikonsumsi secara beragam dalam jumlah cukup dan seimbang akan mampu memenuhi kebutuhan zat gizi. Keanekaragaman pangan tersebut mencakup 9 (sembilan) kelompok pangan, yaitu: (1) padi-padian; (2) umbi-umbian; (3) pangan hewani; (4) minyak dan lemak; (5) buah/biji berminyak; (6) kacang-kacangan; (7) gula; (8) sayur dan buah; (9) lain-lain (aneka bumbu dan bahan minuman). Mempertimbangkan variasi antar wilayah/teritori, PPH disajikan dalam angka *range* menurut kelompok pangan, misalnya untuk padi-padian disarankan memberi kontribusi energi sebesar 40-60% (empat puluh sampai enam puluh persen), pangan hewani 5-20% (lima sampai dua puluh persen) dan seterusnya seperti terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Rekomendasi Kontribusi Energi Menurut Kelompok Pangan Terhadap Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan dalam Pola Pangan Harapan FAO-RAPA

No	Kelompok Pangan	% AKG (FAO-RAPA)
1.	Padi-padian	40,0-60,0
2.	Umbi-umbian	0,0-8,0
3.	Pangan Hewani	5,0-20,0
4.	Minyak dan Lemak	5,0-15,0
5.	Buah/Biji Berminyak	0,0-3,0
6.	Kacang-kacangan	2,0-10,0
7.	Gula	2,0-15,0
8.	Sayur dan Buah	3,0-8,0
9.	Aneka Bumbu dan Bahan Minuman	0,0-5,0



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



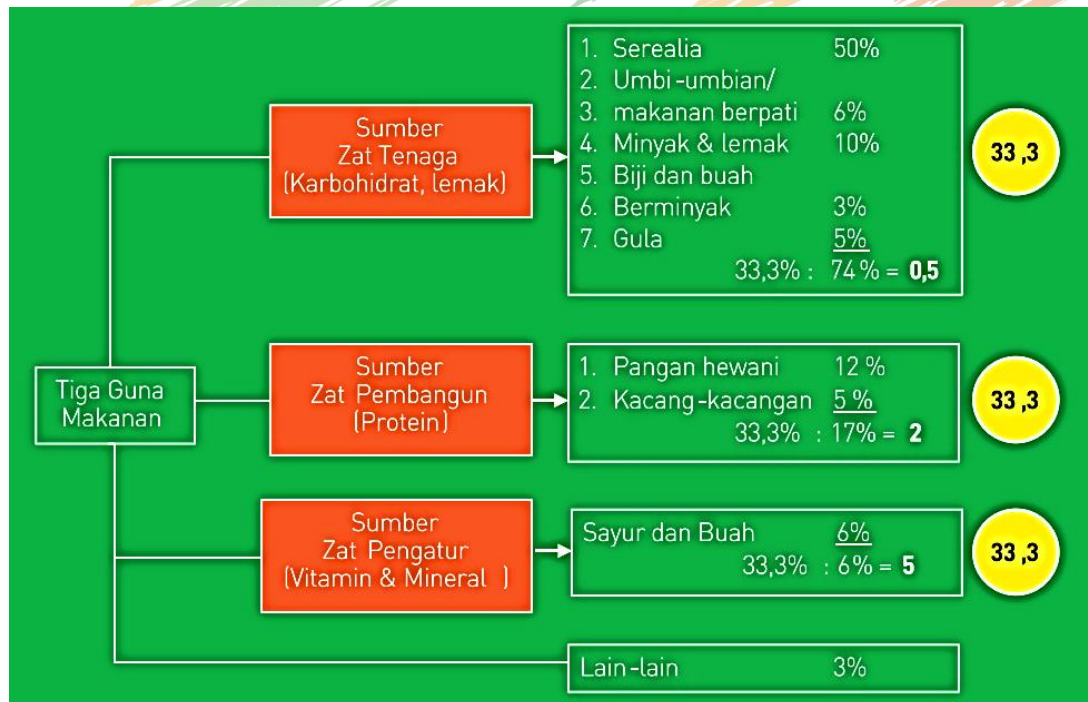
KOMPOSISI POLA PANGAN HARAPAN

Dalam melakukan penilaian terhadap konsumsi energi dan protein secara agregat digunakan standar, yaitu Angka Kecukupan Gizi (AKG) hasil Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). WNPG VIII tahun 2004 dan IX tahun 2008 menganjurkan AKG ditingkat konsumsi pangan sebesar 2.000 (dua ribu) kilokalori/kapita/hari dan 52 (lima puluh dua) gram protein/hari. AKG tersebut mengalami penyesuaian dalam WNPG X tahun 2012 dan telah ditetapkan dalam Permenkes Nomor 75 tahun 2013 sebesar 2.150 (dua ribu seratus lima puluh) kilokalori/kapita/hari dan 57 (lima puluh tujuh) gram protein/hari. Angka Kecukupan Gizi disesuaikan kembali melalui WNPG XI tahun 2018 mengajurkan AKG di tingkat konsumsi pangan sebesar 2.100 (dua ribu seratus) kilokalori/kapita/hari dan 57 (lima puluh tujuh) gram protein/hari dan telah ditetapkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 tahun 2019. Untuk keperluan perencanaan dan evaluasi, AKG tersebut perlu diterjemahkan dalam satuan yang dikenal oleh para penyelenggara pangan menjadi volume jenis pangan atau kelompok pangan.

Sejak konsep PPH diadopsi diawal tahun 1990-an di Indonesia, meski disadari bahwa wilayah Indonesia begitu luas dengan keragaman agro-ekologi dan budaya pangan yang bervariasi, namun hanya satu komposisi PPH yang digunakan secara nasional bagi seluruh wilayah. Kontribusi atau proporsi konsumsi energi untuk masing-masing kelompok di dalam komposisi PPH nasional tersebut sesuai hasil kesepakatan Departemen Pertanian tahun 2001, yaitu: (1) Padi-padian 50% (lima puluh persen), (2) Umbi-umbian 6% (enam persen), (3) Pangan Hewani 12% (dua belas persen), (4) Minyak dan Lemak 10% (sepuluh persen), (5) Buah dan Biji Berminyak 3% (tiga persen), (6) Kacang-kacangan 5% (lima persen), (7) Gula 5% (lima persen), (8) Sayur dan Buah 6% (enam persen), serta (9) Lain-lain (aneka bumbu dan bahan minuman) 3% (tiga persen).

Konsep PPH merupakan manifestasi konsep gizi seimbang yang didasarkan pada konsep triguna pangan. Keseimbangan jumlah antar kelompok pangan merupakan syarat terwujudnya keseimbangan gizi. Dalam perhitungan skor PPH, setiap kelompok pangan diberi bobot yang didasarkan pada fungsi pangan dalam triguna makanan (sumber karbohidrat/zat tenaga, sumber protein/zat pembangun, serta vitamin dan mineral/zat pengatur). Ketiga fungsi zat gizi tersebut memiliki proporsi yang seimbang, masing-masing sebesar 33,3% (tiga puluh tiga koma tiga persen) (berasal dari 100% (seratus persen) dibagi 3 (tiga)), seperti pada Gambar 1. Pembobotan tersebut adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Pembobotan dalam Kelompok Pangan PPH



Selanjutnya berdasarkan hasil perkalian antara proporsi energi dari masing-masing kelompok pangan dengan masing-masing pembobotnya diperoleh skor PPH. Dalam konsep PPH akan diperoleh skor ideal sebesar 100, yang artinya kualitas konsumsi pangan penduduk disebut ideal apabila mempunyai skor PPH 100. Hasil perhitungan skor PPH dengan komposisi kelompok seperti tersebut diatas maka dihasilkan susunan Pola Pangan Harapan Nasional, seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Susunan Pola Pangan Harapan Nasional

No	Kelompok Pangan	Pola Pangan Harapan Nasional				
		Gram	Energi (kkal)	% AKG	Bobot	Skor PPH
1.	Padi-padian	289	1050	50,0	0,5	25,0
2.	Umbi-umbian	105	126	6,0	0,5	2,5
3.	Pangan Hewani	157	252	12,0	2,0	24,0
4.	Minyak dan Lemak	21	210	10,0	0,5	5,0
5.	Buah/Biji Berminyak	11	63	3,0	0,5	1,0
6.	Kacang-kacangan	37	105	5,0	2,0	10,0
7.	Gula	31	105	5,0	0,5	2,5
8.	Sayur dan Buah	262	126	6,0	0,5	30,0
9.	Aneka Bumbu dan Bahan Minuman	-	63	3,0	0,0	0,0
Jumlah			2100	100,0	-	100,0

Sumber: *) Harmonisasi PPH, Badan Ketahanan Pangan (2019)

Komposisi Pola Pangan Harapan Nasional pada Tabel 2 digunakan untuk pengolahan data konsumsi pangan dan skor PPH untuk wilayah Indonesia yang memiliki pola konsumsi antar kelompok pangan yang tidak berbeda jauh. Berdasarkan hasil analisis pola konsumsi pangan wilayah, **komposisi PPH nasional meliputi provinsi dan kabupaten wilayah Sumatera, Jawa, Bali Nusa Tenggara, Kalimantan dan Sulawesi.**



METODE PERHITUNGAN POLA PANGAN HARAPAN

4.1 Jenis Data

Dalam rangka melaksanakan analisis konsumsi pangan digunakan data Susenas BPS, yang selanjutnya diolah menggunakan aplikasi analisis konsumsi pangan berbasis Pola Pangan Harapan. Jenis data yang digunakan dalam analisis konsumsi pangan adalah data kuantitas konsumsi pangan hasil Susenas.

Data konsumsi pangan merupakan informasi tentang jenis pangan dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu yang diperoleh melalui survei konsumsi pangan. Data yang tersedia kontinu setiap tahun dapat bersumber dari hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) BPS.

Dari hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) merupakan salah satu jenis data sekunder yang digunakan untuk analisis konsumsi pangan. Survei tersebut dilakukan oleh BPS setiap tahunnya yang terdiri dari data nasional, provinsi dan kabupaten/kota. Data yang dikumpulkan merupakan data konsumsi/pengeluaran rumah tangga, mencakup konsumsi makanan dan bukan makanan. Untuk konsumsi/pengeluaran makanan dikumpulkan data kuantitas dan nilainya, sesuai dengan rincian komoditas yang terdapat pada kuesioner Susenas.

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

4.2 Tahapan Penghitungan Skor PPH

Ada 10 (sepuluh) langkah untuk menghitung jumlah dan komposisi pangan berdasarkan PPH, sebagai berikut:

1. Pengelompokkan Pangan

Pangan yang dikonsumsi dikelompokkan menjadi 9 (sembilan) kelompok pangan yang mengacu pada komposisi Pola Pangan Harapan (PPH), seperti terdapat pada 7, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Pengelompokkan Pangan

No	Kelompok Pangan	Jenis Komoditas
1	Padi-padian	beras dan olahannya, jagung dan olahannya, gandum dan olahannya
2	Umbi-umbian	Ubi kayu dan olahannya, ubi jalar, kentang, talas, dan sagu (termasuk makanan berpati)

3	Pangan Hewani	daging dan olahannya, ikan dan olahannya, telur, serta susu dan olahannya
4	Minyak dan Lemak	minyak kelapa, minyak sawit, margarin, dan lemak hewani
5	Buah/Biji Berminyak	kelapa, kemiri, kenari, dan coklat
6	Kacang-kacangan	kacang tanah, kacang kedelai hijau, kacang merah, kacang mete, kacang tunggak, kacang polong, kacang lain, tahu, tempe, tauco, oncom, sari kedelai, kecap
7	Gula	gula pasir, gula merah, sirup, minuman jadi dalam botol/kaleng
8	Sayur dan Buah	sayur segar dan olahannya, buah segar dan olahannya, termasuk emping
9	Aneka Bumbu dan Bahan Minuman	terasi, cengkeh, ketumbar, merica, pala, asam, bumbu masak, teh dan kopi

2. Konversi Bentuk, Jenis dan Satuan

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

Contoh: jika rumah tangga mengkonsumsi pangan dengan satuan URT (Ukuran Rumah Tangga), misalnya 5 butir telur ayam dan 3 potong tempe, maka berat telur dan tempe dalam satuan gram diperoleh setelah dilakukan konversi satuan. Satu (1) butir telur ayam = 60 gram dan satu (1) potong tempe = 25 gram. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan konversi bentuk, jenis dan satuan pangan yang dikonsumsi adalah:

- Data konsumsi pangan dalam Susenas terdiri dari makanan segar, olahan dan makanan jadi. Jenis makanan olahan dalam satuan porsi dan jenisnya dikonversi menjadi satuan berat (gram). Misalnya satu (1) porsi bubur kacang hijau sama dengan 200 gram.
- Jenis makanan jadi dikonversi setara bentuk pangan segarnya dengan menggunakan angka konversi bentuk mentah matang. Misalnya satu porsi bubur kacang hijau dikonversi setara kacang hijau segar dengan angka konversi 0,3.
- Konversi satuan data konsumsi pangan dalam Susenas, dilakukan dengan cara membagi konsumsi dalam satuan gram per minggu menjadi satuan gram per hari (konsumsi per minggu dibagi 7). Tahap ini dilakukan karena Susenas dilakukan melalui recall jenis pangan yang dikonsumsi rumah tangga seminggu yang lalu.

3. Mengitung Sub Total Kandungan Energi Menurut Kelompok Pangan

Pada tahap ini dilakukan penghitungan kandungan energi setiap jenis pangan yang dikonsumsi dengan bantuan daftar komposisi bahan makanan (DKBM). Kolom energi dalam DKBM menunjukkan kandungan energi (kkal) per 100 gram bagian yang dapat dimakan (BDD). Selanjutnya besaran energi setiap jenis pangan dijumlahkan menurut kelompok pangannya.

4. Menghitung Total Energi Aktual Seluruh Kelompok
Pada tahap ini yang dilakukan adalah menjumlahkan total energi dari masing-masing kelompok pangan, sehingga akan diketahui total energi dari seluruh kelompok pangan.
5. Menghitung Kontribusi Energi dari Setiap Kelompok Pangan Terhadap Total Energi Aktual (Dalam Bentuk Persen)
Pada tahap ini adalah untuk menilai pola/komposisi energi setiap kelompok pangan dengan cara menghitung kontribusi energi setiap kelompok pangan di bagi dengan total energi actual seluruh kelompok pangan dan dikalikan dengan 100%. Contoh: kontribusi energi dari kelompok padi-padian terhadap AKE adalah $1150/2100 \times 100\% = 54,8\%$.
6. Menghitung Kontribusi Energi Setiap Kelompok Pangan Terhadap Angka Kecukupan Energi (% AKE)
Pada tahap ini merupakan langkah untuk menilai tingkat konsumsi energi dalam bentuk persen (%) dengan cara menghitung kontribusi energi dari setiap kelompok pangan terhadap AKE (AKE konsumsi untuk rata-rata nasional tahun 2019 adalah 2.100 kkal/kap/hari).
7. Menghitung Skor Aktual Berdasarkan Kontribusi Aktual Dikalikan Bobot Masing-masing Kelompok Pangan
Pada tahap ini adalah untuk menilai pola/komposisi energi setiap kelompok pangan dengan cara menghitung kontribusi energi dari setiap kelompok pangan di bagi dengan total energi aktual seluruh kelompok pangan dan dikalikan dengan 100%.
8. Menghitung Skor AKE
Pada tahap ini yang dilakukan dengan mengalikan kontribusi AKE (% AKE) setiap kelompok pangan dengan bobotnya masing-masing.
9. Menghitung Skor PPH
Skor PPH aktual dihitung dengan cara membandingkan skor AKE dengan skor maksimum. Skor maksimum adalah batas maksimum setiap kelompok pangan yang memenuhi komposisi ideal. Penghitungan skor PPH masing-masing kelompok pangan dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a. Jika skor AKE lebih tinggi dari skor maksimum, maka yang digunakan adalah skor maksimum.
 - b. Jika skor AKE lebih rendah dari skor maksimum, maka yang digunakan adalah skor AKE.Skor PPH setiap kelompok pangan menunjukkan komposisi kelompok pangan penduduk pada waktu/tahun tertentu. Contoh: skor AKE kelompok padi-padian adalah 26,8 dibandingkan dengan skor maksimum kelompok padi-padian sebesar 25,0 maka skor PPH kelompok padi-padian sebesar 25,0.
10. Menghitung Total Skor Pola Pangan Harapan
Total skor Pola Pangan Harapan (PPH) yang dikenal dengan kualitas konsumsi pangan adalah jumlah dari skor 9 (sembilan) kelompok pangan, yaitu jumlah dari kelompok padi-padian sampai dengan skor kelompok aneka bumbu dan bahan minuman. Angka ini disebut skor PPH konsumsi pangan, yang menunjukkan tingkat keragaman konsumsi pangan.

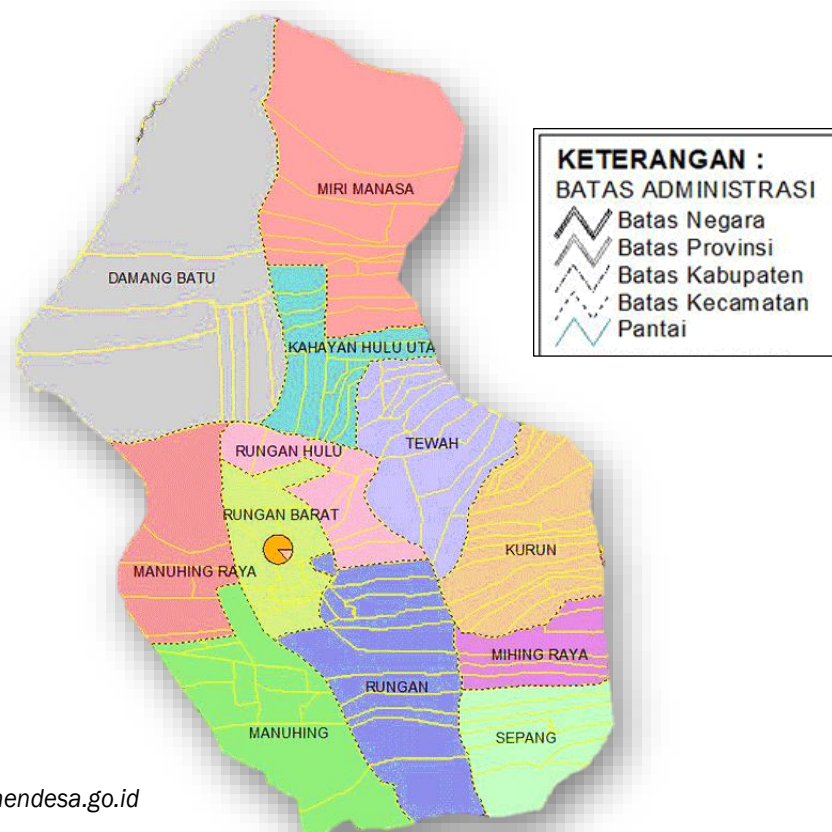
KEADAAN UMUM WILAYAH

5

5.1 Keadaan Geografi Umum Wilayah

Kabupaten Gunung Mas merupakan salah satu kabupaten pemekaran dari Kabupaten Kapuas pada tahun 2002 berdasarkan UU Nomor 5 Tahun 2002 dengan luas wilayah keseluruhan 10.804 km². Secara astronomis, Kabupaten Gunung Mas terletak antara $\pm 0^{\circ}17'05''$ Lintang Selatan sampai dengan $01^{\circ}39'40''$ Lintang Selatan dan $\pm 113^{\circ}00'45''$ Bujur Timur sampai dengan $114^{\circ}02'05''$ Bujur Timur dan merupakan kabupaten terluas keenam dari 14 kabupaten yang ada di Kalimantan Tengah (7,04 persen dari luas Provinsi Kalimantan Tengah). Kecamatan Kahayan Hulu Utara memiliki wilayah terluas yaitu sebesar 1.589 km² atau sekitar 14,71 persen dari luas Kabupaten Gunung Mas. Sedangkan Kecamatan Mihing Raya memiliki luas daerah terkecil yaitu sebesar 343 km² (3,17 persen).

Gambar 2. Peta Wilayah Administrasi Kabupaten Gunung Mas

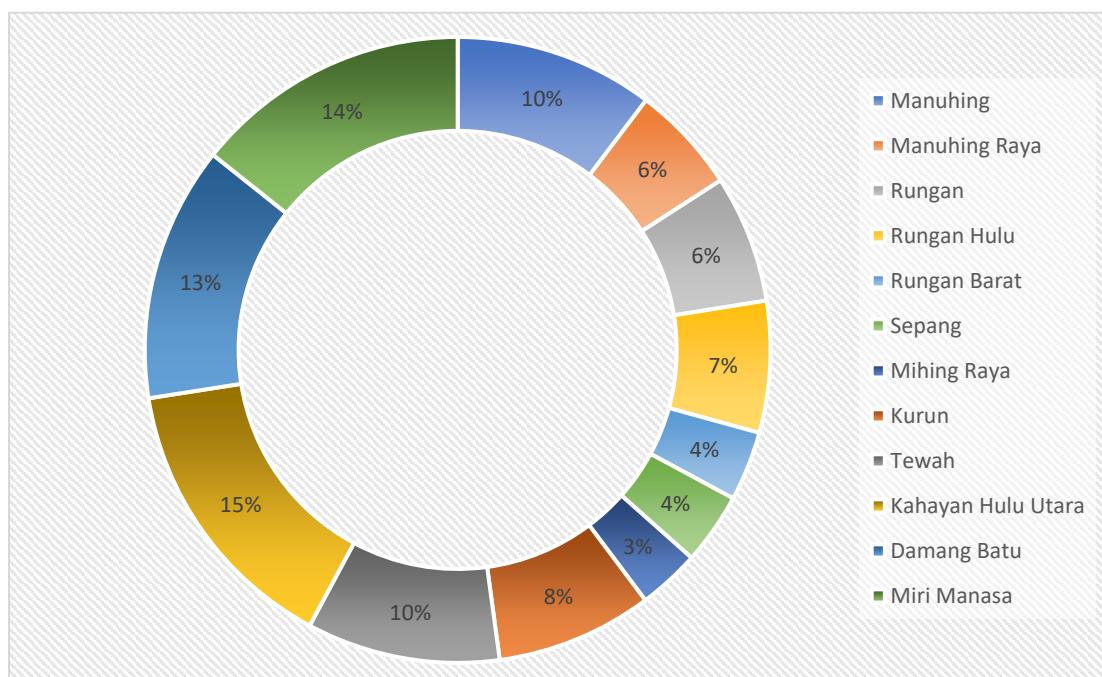


Sumber: kemendes.go.id

Berdasarkan posisi geografisnya, Kabupaten Gunung Mas memiliki batas-batas: Utara: Kecamatan Sumber Barito, Kabupaten Murung Raya; Selatan : Kecamatan Banama Tingang Kabupaten Pulang Pisau, Kecamatan Bukit Batu Kota Palangka Raya dan Kecamatan Tewang Sangalang Garing Kabupaten Katingan; Barat : Kecamatan Pulau Malan, Kecamatan Katingan Tengah dan Kecamatan Sanaman Mantikei Kabupaten Katingan dan Kabupaten Sintang Provinsi Kalimantan Barat; Timur: Kecamatan Kapuah Hulu, Kecamatan Kapuas Tengah dan Kecamatan Mantangai Kabupaten Kapuas.

Kabupaten Gunung Mas terdiri dari 12 kecamatan, yaitu Kecamatan Manuhing, Kecamatan Manuhing Raya, Kecamatan Rungan, Kecamatan Rungan Hulu, Kecamatan Rungan Barat, Kecamatan Sepang, Kecamatan Mihing Raya, Kecamatan Kurun, Kecamatan Tewah, Kecamatan Kahayan Hulu Utara, Kecamatan Damang Batu, dan Kecamatan Miri Manasa. Kabupaten Gunung Mas dibagi ke dalam 12 kecamatan, 13 kelurahan, 114 desa, dan 1 UPT. Kecamatan yang memiliki desa terbanyak adalah Kecamatan Tewah terdiri dari 16 desa/ kelurahan. Sedangkan Kecamatan Manuhing Raya dan Mihing Raya merupakan kecamatan dengan jumlah desa/kelurahan paling sedikit yaitu 6 desa/kelurahan.

Gambar 3. Persentase Luas Daerah menurut Kecamatan di Kabupaten Gunung Mas (%)



Sumber: Kabupaten Gunung Mas Dalam Angka 2025 (BPS Kab.Gunung Mas)

5.2 Karakteristik Demografi

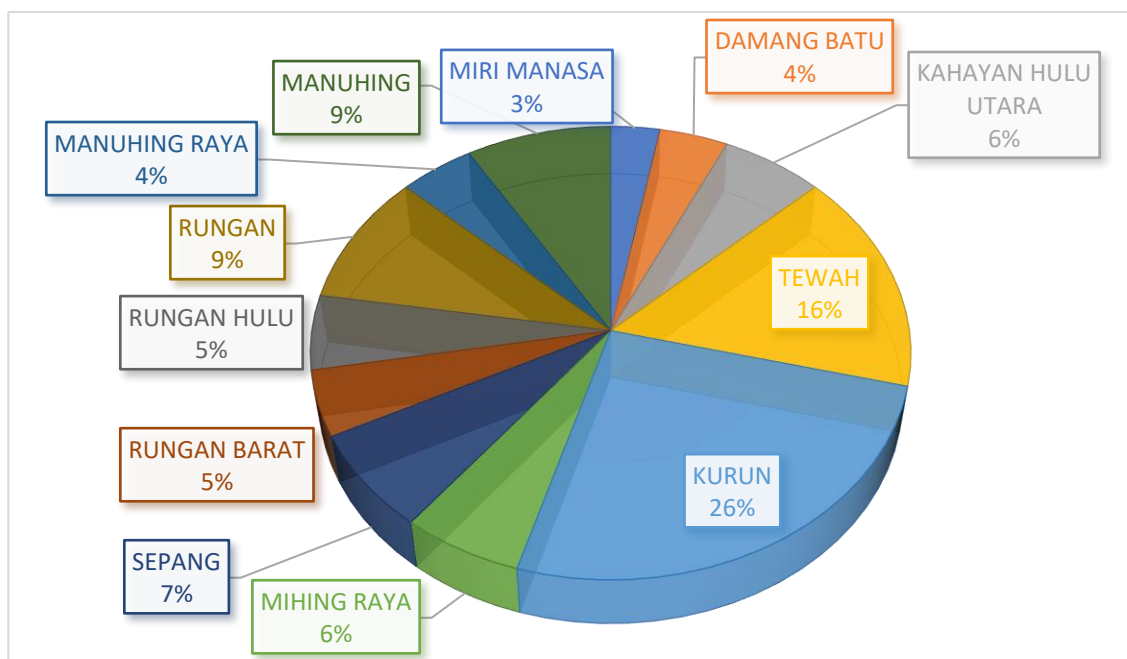
Penduduk Kabupaten Gunung Mas berdasarkan proyeksi penduduk interim 2023 sebanyak 142.835 jiwa yang terdiri dari 75.066 laki-laki dan 67.769 perempuan dengan rasio jenis kelamin 111. Pertumbuhan penduduk Tahun 2020 sebesar 3.28 dibandingkan jumlah penduduk hasil Sensus 2010. Sedangkan Pertumbuhan penduduk per tahun antara 2022-2023 adalah sebesar 1,93. Tingkat kepadatan penduduk Gunung Mas tahun 2023 rata-rata 13.2 orang per km².

Tahun 2023 penduduk usia kerja di Gunung Mas mencapai 105.685 orang. 75.100 orang diantaranya merupakan angkatan kerja yang terdiri dari bekerja 72.670 orang dan pengangguran 2.430 orang. Jumlah bukan angkatan kerja mencapai 30.585 orang terdiri dari penduduk yang bersekolah 7.137 orang mengurus rumah tangga 20.831 orang dan lainnya sebanyak 2.617 orang.

Menurut lapangan pekerjaan utama didominasi oleh pekerja yang bekerja di sektor industri yaitu sebanyak 36.359 orang. Sektor kedua dan ketiga terbanyak berturut-turut 24.062 dan 12.249 orang adalah sektor jasa dan sektor pertanian.

Bila dilihat status pekerjaan utama, pekerja di Gunung Mas masih didominasi oleh pekerja yang berstatus sebagai buruh/karyawan/pegawai (35.058 orang) diikuti yang berstatus berusaha baik berusaha sendiri, berusaha di bantu buruh tetap/dibayar dan berusaha di bantu buruh tidak tetap/tidak dibayar sebanyak 16.839 orang. Sementara itu, pekerja yang berstatus pekerja bebas mencatat jumlah yang paling kecil, yaitu hanya sebanyak 1.344 orang.

Gambar 4. Persentase Penduduk Menurut Kecamatan di Kabupaten Gunung Mas 2024



Sumber: Kabupaten Gunung Mas Dalam Angka 2025 (BPS Kab.Gunung Mas)

5.3 Pertanian, Kehutanan, Peternakan dan Perikanan

Sejak tahun 2016, BPS mengeluarkan moratorium angka luas panen dan produksi tanaman pangan karena metode penghitungan sedang dikaji ulang. Pada tahun 2018, BPS dapat mengeluarkan angka luas panen dan produksi berdasarkan hasil metode Kerangka Sampel Area (KSA). Berdasarkan hasil KSA, produksi padi GKG di Kabupaten Gunung Mas tahun 2023 adalah sebesar 621 ton dari luas panen padi sebesar 198 hektar. Selama dua tahun terakhir, produksi sayuran di Kabupaten Gunung Mas didominasi oleh kacang panjang, ketimun, cabai rawit, bayam dan terung. Apabila dibandingkan dengan tahun Sebelumnya produksi jamur belum ada di Kabupaten Gunung Mas tahun 2023.

Produksi sayuran terbanyak 2023 di Kabupaten Gunung Mas adalah kacang panjang sebesar 579 kwintal dengan luas 47 hektar, dan rata - rata produktivitas 12,31 kuintal per hektar. Dibandingkan tahun 2022, terjadi pertumbuhan produksi sebesar 3,2 persen dan pertumbuhan produktivitas sebesar 32,97 persen.

Untuk tanaman perkebunan, tanaman kelapa sawit masih menjadi tanaman perkebunan unggulan di Kabupaten Gunung Mas hingga tahun 2023 ini. Hal ini terlihat dari jumlah produksi kelapa sawit pada tahun 2023 sebesar 125.193 ton dengan menggunakan luas areal yang bertambah dari tahun sebelumnya, yaitu sebesar 92.656 hektar. Hal ini tidak bisa dipungkiri karena banyaknya perusahaan kelapa sawit di Kabupaten Gunung Mas.

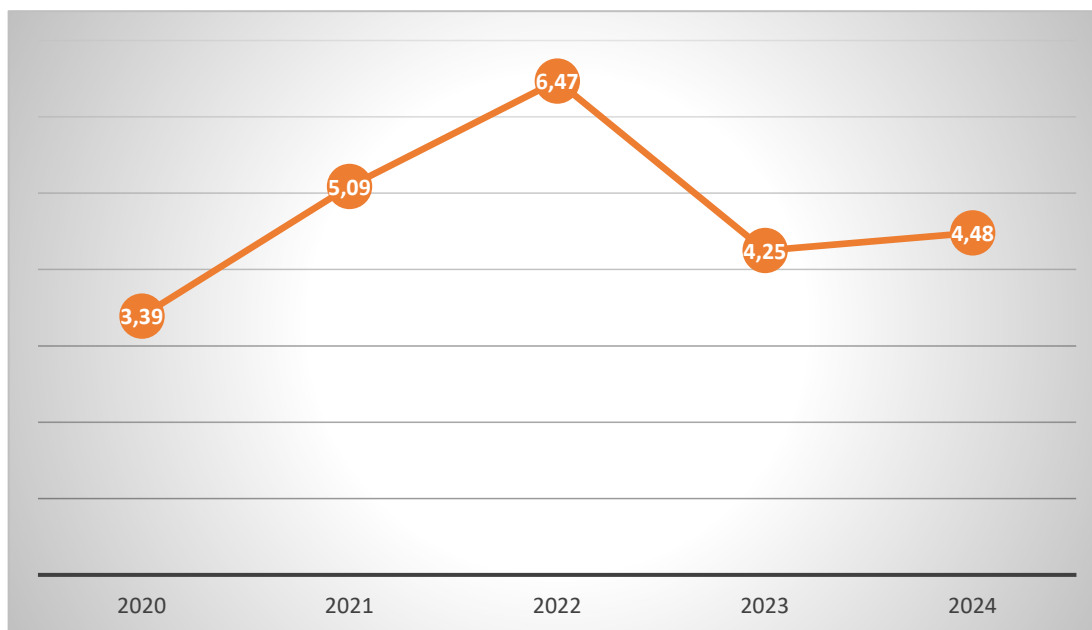
Berdasarkan data yang dihimpun dari Dinas Pertanian Kabupaten Gunung Mas, populasi Babi pada tahun 2023 masih mendominasi populasi ternak di Kabupaten Gunung Mas (15.658 ekor).

5.4 Perekonomian Kabupaten Gunung Mas

Perhitungan Produk Domestik Regional Bruto (PDRB) menggunakan angka tahun 2010 sebagai tahun dasar. Pada tahun 2023, PDRB Atas Dasar Harga Berlaku Kabupaten Gunung Mas yaitu 8.620 milyar rupiah. Penyumbang terbesar PDRB Kabupaten Gunung Mas yaitu sektor Pertanian, Kehutanan, dan Perikanan sebesar 31,69 persen, diikuti oleh sektor Sektor Pertambangan dan Penggalan dan Konstruksi masing-masing menyumbang 8,66 persen dan 12,79 persen.

Bila PDRB suatu daerah dibagi dengan jumlah penduduk yang tinggal di daerah itu (Gunung Mas 2023: 130.241), maka akan dihasilkan suatu PDRB per kapita. PDRB per kapita atas dasar harga berlaku menunjukkan rata-rata pendapatan yang diterima per kepala atau per satu orang penduduk selama setahun. Pada tahun 2023, PDRB per kapita atas dasar harga berlaku Kabupaten Gunung Mas mencapai 66,18 juta rupiah. Agregat makro lain yang dapat diturunkan dari data PDRB adalah pertumbuhan riil PDRB atau lebih dikenal dengan pertumbuhan ekonomi, yang menggambarkan kinerja pembangunan di bidang ekonomi. Pertumbuhan ekonomi Kabupaten Gunung Mas tahun 2018- 2022 sebesar 6,87 persen (2018), 7,21 persen (2019), 3,39 persen (2020), 5,09 persen (2021) dan 6,47 persen (2022).

Gambar 5. Laju Pertumbuhan Ekonomi Kabupaten Gunung Mas (persen) 2020 -2024



Sumber: Kabupaten Gunung Mas Dalam Angka 2025 (BPS Kab.Gunung Mas)

5.5 Pengeluaran Penduduk dan Konsumsi Makanan

Penduduk Kabupaten Gunung Mas rata-rata telah memiliki pendapatan di atas 500.000 rupiah. Semakin besar pendapatan seseorang, semakin besar pula konsumsi baik makanan maupun non makanan. Rata-rata pengeluaran per kapita sebulan di Kabupaten Gunung Mas pada Tahun 2022 sebesar 1.547.237 rupiah dengan 53,11 persen diantaranya adalah kelompok makanan dan 46,89 persen lainnya adalah kelompok bukan makanan. Pengeluaran per kapita sebulan untuk makanan bertambah 10,28 persen dari tahun 2022.

Data Susenas Maret 2023 menunjukkan komponen makanan paling besar dalam pengeluaran per kapita sebulan adalah makanan minuman jadi yaitu sebesar 10,83 persen. Sedangkan pengeluaran untuk padi-padian hanya 5,92 persen. Sementara untuk kelompok bukan makanan, komponen pengeluaran per kapita terbesar adalah perumahan dan fasilitas rumah tangga yaitu sebesar 25,29 persen.

HASIL ANALISIS POLA PANGAN HARAPAN



6.1 Situasi Konsumsi Pangan

Pangan yang dikonsumsi secara beragam dalam jumlah cukup dan seimbang akan mampu memenuhi kebutuhan zat gizi. Keanekaragaman pangan tersebut dapat terlihat dari situasi konsumsi pangan penduduk Kabupaten Gunung Mas, dimana berdasarkan data susenas tahun dasar 2024 menggunakan aplikasi harmonisasi untuk PPH Konsumsi penduduk Kabupaten Gunung Mas secara keseluruhan data yang diolah dan dianalisis dapat terlihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Total Rata-Rata Konsumsi Pangan dan Gizi Per Hari Penduduk Kabupaten Gunung Mas Tahun 2025

Kelompok/ Jenis Pangan	Berat (Gram)	Energi (Kkal)	Protein (Gram)	Lemak (Gram)	KH (Gram)
Padi-padian	280,8	1.119,7	25,7	3,4	182,8
Umbi-umbian	21,9	27,8	0,2	0,05	5,5
Ikan	84,5	68,5	11,9	1,9	0,9
Daging	52,3	194,9	10,21	12,4	0,01
Telur dan Susu	26,9	62,6	3,4	3,2	5,0
Sayur-sayuran	121,9	47,2	3,0	0,7	7,0
Kacang-kacangan	13,3	33,7	3,0	1,2	1,3
Buah-buahan	104,4	55,4	1,0	0,6	12,7
Minyak dan Lemak	23,1	208,0	0,0	2,7	0,1
Bahan Minuman	76,7	42,9	1,4	1,0	26,4
Bumbu	11,0	4,4	0,2	0,5	0,9
Konsumsi lainnya	15,7	69,6	1,5	2,7	9,4
Makanan dan Minuman Jadi	213,8	302,7	8,5	10,1	34,5

Sumber: Susenas 2024, BPS; diolah DPKP Kabupaten

Berdasarkan Tabel diatas, dapat dilihat untuk rata-rata konsumsi pangan dan gizi per hari penduduk Kabupaten Gunung Mas secara berat, diketahui bahwa untuk konsumsi padi-padian memiliki nilai tertinggi yaitu 280,8 gram, diikuti oleh makanan dan minuman jadi sebesar 213,8 gram, sayur-sayuran 121,9 gram, buah-buahan 104,4 gram, ikan 84,5 gram, bahan minuman 76,7 gram, daging 52,3 gram, telur dan susu 26,9 gram, minyak dan lemak 23,1 gram, umbi-umbian 21,9 gram, konsumsi lainnya 15,7 gram, kacang-kacangan 13,3 gram serta bumbu 11,0 gram.

Rata-rata konsumsi energi penduduk Kabupaten Gunung Mas terlihat bahwa padi- padian berada diposisi teratas yaitu sebesar 1.119,7 Kkal, selanjutnya makanan dan minuman jadi 302,7 Kkal, minyak dan lemak 208,0 Kkal, daging 194,9 Kkal, lainnya 69,6 Kkal, ikan 68,5 Kkal, telur dan susu 62,6 Kkal, buah-buahan 55,4 Kkal, sayur-sayuran 47,2 Kkal, bahan minuman 42,9 kkal, kacang-kacangan 33,7 Kkal umbi- umbian 27,8 Kkal, serta bumbu-bumbuan sebesar 4,4 Kkal.

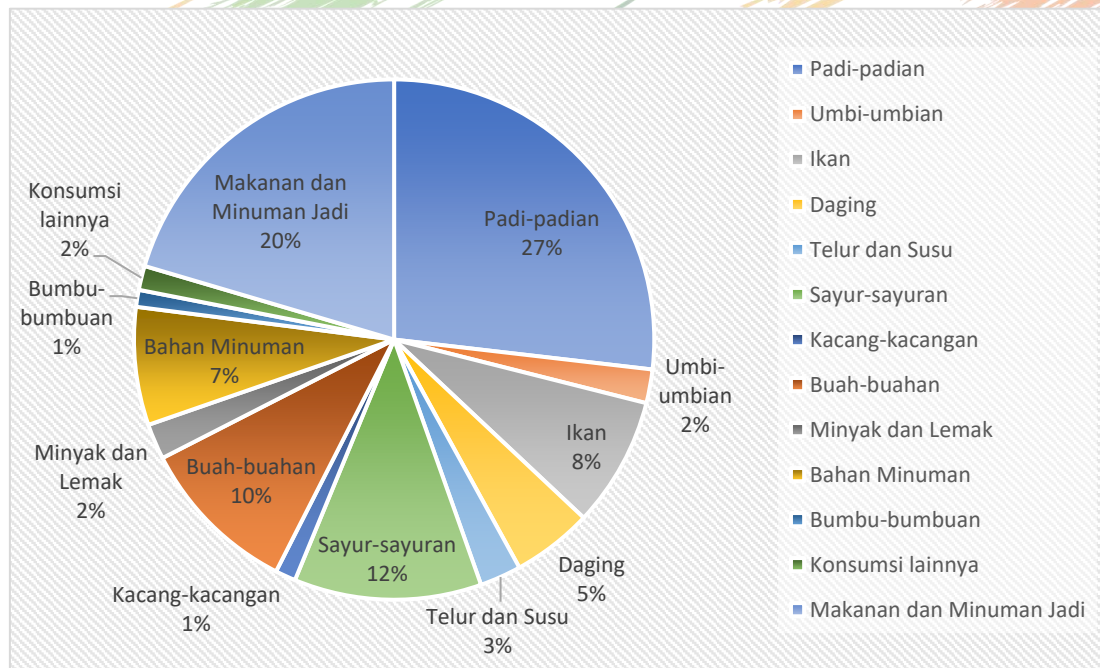
Kemudian untuk rata-rata konsumsi protein, padi-padian menempati nilai tertinggi yaitu 25,7 gram, ikan 11,9 gram, diikuti dengan daging 10,21 gram, makanan dan minuman jadi 8,5 gram, telur dan susu 3,4 gram, sayur-sayuran 3,0 gram, kacang-kacangan 3,0 gram, konsumsi lainnya 1,5 gram, bahan minuman 1,4 gram, buah-buahan 1,0 gram, umbi-umbian 0,2 gram, bumbu 0,2 gram serta minyak dan lemak 0,0 gram.

Tabel tersebut juga menggambarkan rata-rata konsumsi untuk lemak dimana daging berada di posisi teratas yaitu 12,4 gram, selanjutnya diikuti oleh makanan dan minuman jadi sebesar 10,1 gram, padi- padian 3,4 gram, telur dan susu 3,2 gram, minyak dan lemak 2,7 gram, konsumsi lainnya 2,7 gram, ikan 1,9 gram, kacang-kacangan 1,2 gram, bahan minuman 1,0 gram, sayur-sayuran 0,7 gram, buah-buahan 0,6 gram, bumbu 0,5 gram serta umbi-umbian sebanyak 0,05 gram.

Pada tabel 4 juga terlihat bahwa rata-rata konsumsi karbohidrat penduduk Kabupaten Gunung Mas untuk padi-padian berada pada nilai tertinggi yaitu 182,8 gram, diikuti oleh makanan dan minuman jadi 34,5 gram, bahan minuman 26,4 gram, buah- buahan 12,7 gram, konsumsi lainnya 9,4 gram, sayur-sayuran 7,0 gram, umbi-umbian 5,5 gram, telur dan susu 5,0 gram, kacang-kacangan 1,3 gram, ikan 0,9 gram, bumbu-bumbuan 0,9 gram, minyak dan lemak 0,1 gram, dan daging sebesar 0,0 gram.

Berikut ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini pembagian total rata-rata konsumsi pangan dan gizi per hari.

Gambar 7. Total Rata-Rata Konsumsi Pangan dan Gizi Per Hari



Sumber : Susenas 2024, BPS; diolah DPKP Kabupaten

Dilihat dari gambar diatas yaitu total rata-rata konsumsi pangan dan gizi penduduk per hari berdasarkan data Susenas tahun 2024 sebagai data dasar, dapat kita ketahui bahwa masyarakat Kabupaten Gunung Mas lebih banyak mengkonsumsi padi-padian yang termasuk di dalamnya beras, jagung dan terigu yaitu sebesar 27% dari total rata-rata konsumsi pangan dan gizi dan untuk rata-rata konsumsi energi, protein dan karbohidrat berada pada tingkat pertama.

Berdasarkan kelompok pangan padi-padian beras adalah jenis pangan yang paling besar memberikan kontribusi untuk konsumsi kalornya terhadap total konsumsi kalori masyarakat. Dimana untuk tingkat konsumsi rata-rata masyarakat Kabupaten Gunung Mas berdasarkan data Susenas untuk tahun 2024 yaitu sebesar 89,4 kg per kapita per tahun sedangkan untuk tahun 2025 mengalami peningkatan pada konsumsi beras yaitu sebesar 90,5 kg per kapita per tahun.

Pada konsumsi umbi-umbian yang diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap nilai konsumsi energi dan kalori belum memberikan hasil yang maksimal dimana di dalamnya termasuk konsumsi jenis pangan singkong, ubi jalar, kentang, sagu dan ubi lainnya masih sangat kecil jika dibandingkan dengan konsumsi padi-padian sebagai bahan makanan sumber karbohidrat. Angka konsumsi rata-rata untuk umbi-umbian pada tahun 2025 mengalami penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 8,0 kg per kapita per tahun dibandingkan tahun 2024 yaitu 10,7 kg per kapita per tahun.

Untuk mencapai konsumsi energi dan nilai skor PPH yang ideal perlu diimbangi dengan peningkatan konsumsi umbi-umbian dan sumber karbohidrat lainnya. Tren konsumsi beras masih mendominasi kontribusi energi dari pangan sumber karbohidrat. Hal ini menyebabkan jumlah agregat kebutuhan konsumsi beras masyarakat masih tinggi. Kondisi ini menunjukkan konsumsi energi penduduk masih belum memenuhi kaidah gizi

seimbang yang dianjurkan. Untuk itu, di masa mendatang pola konsumsi pangan masyarakat diarahkan pada pola konsumsi pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA).

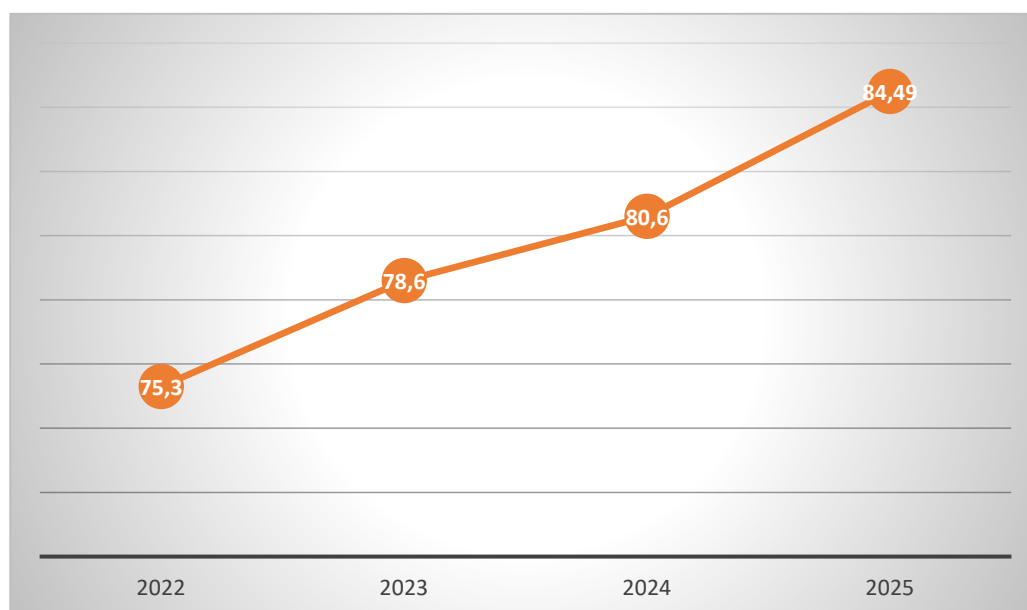
Pola konsumsi pangan yang seimbang dengan konsep diversifikasi pangan merupakan hal yang mutlak untuk mencapai kesehatan yang prima dan meningkatkan kualitas sumberdaya manusia. Dimana cara berpikir atau cara pandang terhadap pola konsumsi makan haruslah dirubah karena pemikiran tentang makan asal kenyang diubah menjadi makan untuk sehat sehingga pangan yang dikonsumsi harus memperhatikan kaidah-kaidah gizi dan kesehatan dengan mengacu pada pola konsumsi yang B2SA.

Pola konsumsi yang beragam adalah pangan yang di konsumsi berbagai macam baik hewani maupun nabati, baik sumber karbohidrat, protein, vitamin maupun mineral, alasanya: karena setiap jenis/kelompok pangan mempunyai kelebihan/kekurangan nutrisi/gizi tertentu, sehingga dengan mengkonsumsi pangan yang beragam maka nutrisi/gizi dari berbagai jenis pangan saling menutupi sesuai dengan kebutuhan tubuh kita. Karena semakin beragam dan seimbang pangan yang dikonsumsi maka akan semakin baik kualitas gizinya.

Berdasarkan aplikasi harmonisasi susenas PPH Konsumsi diperoleh nilai PPH Konsumsi Kabupaten Gunung Mas Tahun 2025 sebesar 84,49 dengan nilai AKE sebesar 1.959 kkal/kapita dan AKP sebesar 60,1 gram/kapita. Berdasarkan rekomendasi WNPG X tahun 2012 sebesar 2.150 kkal/kapita/hari, pada tahun 2018 terdapat pembaharuan pada WNPG ke XI menetapkan Angka Kecukupan Energi (AKE) sebesar 2.100 kkal/kap/hari dan Angka Kecukupan Protein (AKP) 57 gram/kap/hari untuk penduduk Indonesia. Berdasarkan AKG dalam WNPG ke XI tersebut nilai AKE Kabupaten Gunung Mas mendekati nilai AKE yang ditetapkan serta untuk nilai AKP melebihi dari nilai AKP yang ditetapkan.

Berikut adalah grafik skor PPH Konsumsi Kabupaten Gunung Mas dari tahun 2022- 2025.

Gambar 8. Grafik Skor PPH Tahun 2022-2025



Sumber: Susenas 2024, BPS; diolah DPKP Kabupaten

Skor PPH Kabupaten Gunung Mas dari tahun 2022 sampai tahun 2025 mengalami peningkatan yakni sebesar 75,3 di tahun 2022 dan 84,49 di tahun 2025. Hasil skor PPH pada tahun 2025 diperoleh dari hasil Susenas Maret 2024 sebagai tahun dasar analisis. Peningkatan nilai skor PPH ini menunjukkan bahwa terjadi pergeseran pola konsumsi masyarakat Kabupaten Gunung Mas kearah yang lebih baik, terutama untuk keragaman bahan makanan yang dikonsumsi lebih beragam sehingga dapat diikuti pula oleh peningkatan skor PPH yang diharapkan.

Nilai skor PPH konsumsi merupakan indikator mutu gizi dan keragaman konsumsi pangan sehingga dapat digunakan untuk merencanakan kebutuhan konsumsi pangan. Dimana diharapkan konsumsi masyarakat tidak hanya didominasi oleh satu jenis bahan saja tetapi dapat dilengkapi oleh bahan pangan lainnya. Skor PPH maksimal adalah 100, dimana semakin tinggi skor PPH, maka diharapkan akan semakin beragam dan seimbang konsumsi pangan penduduk.

Tabel 5. Perbandingan Skor PPH 2024 dan 2025

No.	Kelompok Pangan	Konsumsi (Grm/kap/hari)			Konsumsi Energi (Kkal/kap/hari)			% AKE			Skor PPH		
		Aktual 2024	Aktual 2025	PPH Nas	Aktual 2024	Aktual 2025	PPH Nas	Aktual 2024	Aktual 2025	PPH Nas	Aktual 2024	Aktual 2025	PPH Nas
1.	Padi-padian	280,5	280,8	275	1.109,5	1.119,7	1.050	52,8	53,3	50.0	25,0	25,0	25.0
2.	Umbi-umbian	29,2	21,9	100	34,7	27,8	126	1,7	1,3	6.0	0,8	0,7	2.5
3.	Pangan Hewani	166,2	163,7	150	303,5	326,0	252	14,5	15,5	12.0	24,0	24,0	24.0
4.	Minyak dan Lemak	24,7	23,1	20	222,9	208,0	210	10,6	9,9	10.0	5,0	5,0	5.0
5.	Buah/biji berminyak	1,1	0,9	10	6,5	5,7	63	0,3	0,3	3.0	0,2	0,1	1.0
6.	Kacang-kacangan	10,4	13,3	35	32,3	33,7	105	1,5	1,6	5.0	3,1	3,2	10.0
7.	Gula	26,3	24,0	30	96,4	88,5	105	4,6	4,2	5.0	2,3	2,1	2.5
8.	Sayur dan buah	182,2	226,3	250	85,2	102,6	126	4,1	4,9	6.0	20,3	24,4	30.0
9.	Lain-lain	83,8	87,7	-	48,2	47,3	63	2,3	2,3	3.0	-	-	-
TOTAL					1939,2	1.959	2.100	97,2	93,3	100	80,6	84,49	100

Sumber: Susenas 2024, BPS; diolah DPKP Kabupaten

Dari hasil analisis pola pangan harapan konsumsi Kabupaten Gunung Mas menggunakan aplikasi harmonisasi analisis pola konsumsi pada Tahun 2025 diperoleh Angka Kecukupan Energi pada kelompok padi-padian sebesar 1.119,5 kkal/kap/hari dengan nilai presentase AKE sebesar 53,3; kelompok umbi-umbian sebesar 27,8 kkal/kap/hari dengan presentase AKE 1,3; kelompok pangan hewani sebesar 326,0 kkal/kap/hari dengan presentase AKE sebesar 15,5; kelompok minyak dan lemak sebesar 208,0 kkal/kap/hari dengan presentase AKE 9,9; kelompok buah/biji berminyak sebesar 6,5 kkal/kap/hari dengan presentase AKE 0,3; kelompok kacang – kacangan sebesar 33,7 kkal/kap/hari dengan presentase AKE 1,6; kelompok gula sebesar 88,5 kkal/kap/hari dengan presentase AKE sebesar 4,2; kelompok sayur dan buah sebesar 102,6 kkal/kap/hari dengan besaran presentase AKE 4,9. Sedangkan, kelompok pangan yang tidak termasuk ke dalam 8 kelompok pangan tersebut (lain-lain) memiliki AKE sebesar 47,3 kkal/kap/hari dengan presentase AKE sebesar 2,3.

Berdasarkan data di atas terlihat bahwa tingkat konsumsi masyarakat Kabupaten Gunung Mas untuk kelompok pangan padi-padian terjadi peningkatan untuk konsumsi yaitu sebesar 1.119,5 kkal/kap/hari dibandingkan dengan tahun sebelumnya sebesar 1.109,5 hal kkal/kap/hari, dimana berdasarkan nilai maksimal yakni sebesar 1.050 kkal/kap/hari. Diharapkan dengan peningkatan angka konsumsi ini, maka pola konsumsi masyarakat dapat lebih beragam sehingga tidak hanya didominasi oleh konsumsi padi-padian sebagai penyumbang energi tetapi dapat mendiversifikasikan sumber bahan pokok karbohidrat lainnya seperti konsumsi umbi-umbian sehingga lebih meningkat setiap tahunnya dan mencapai skor maksimal diikuti dengan jenis keragaman konsumsi pangan sesuai yang diharapkan.

Nasi yang merupakan salah satu sumber karbohidrat dari kelompok padi-padian masih menjadi pangan pokok yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia khususnya juga di wilayah Kabupaten Gunung Mas. Bahkan terdapat istilah bahwa belum kenyang apabila belum makan nasi. Diversifikasi pangan merupakan salah satu strategi dalam upaya untuk meningkatkan konsumsi pangan lokal dan menurunkan konsumsi beras. Terdapat banyak komoditas pengganti beras yang juga merupakan sumber karbohidrat, diantaranya terdapat enam komoditas pangan lokal sumber karbohidrat non beras yang potensial mengganti nasi, yaitu singkong, talas, sagu, jagung, pisang, dan kentang.

Tabel 6. Kecukupan Gizi Tahun 2025

No	Kelompok Pangan	Konsumsi Energi Per Hari			Konsumsi Protein Per Hari		
		Kkal/Kapita	%	% AKE*)	Gram/Kapita	%	% AKP**)
1	Padi-padian	1.120	57,1	53,3	25,7	42,7	45,0
2	Umbi-umbian	28	1,4	1,3	0,2	0,4	0,4
3	Pangan Hewani	326	16,6	15,5	25,5	42,4	44,7
4	Minyak dan Lemak	208	10,6	9,9	-	-	-
5	Buah/Biji Berminyak	6	0,3	0,3	0,1	0,2	0,2
6	Kacang-kacangan	34	1,7	1,6	3,0	5,0	5,3
7	Gula	89	4,5	4,2	0,0	0,1	0,1
8	Sayur dan Buah	103	5,2	4,9	4,0	6,6	7,0
9	Lain-lain	47	2,4	2,3	1,6	2,6	2,8
	Total	1.959	100,0	93,3	60,1	100,0	105,4

Sumber: Susenas 2024, BPS; diolah DPKP Kabupaten

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa total Angka Kecukupan Energi (AKE) Penduduk Kabupaten Gunung Mas adalah sebesar 1.959 kkal/kap/hari masih rendah dari Angka Kecukupan Energi (AKE) yang dianjurkan sebesar 2.100 kkal/kap/hari dan dibandingkan tahun sebelumnya terjadi peningkatan sebesar 19,8 kkal/kap/hari (tahun 2024 sebesar 1.939,2 kkal/kap/hari). Sedangkan untuk Angka Kecukupan Protein (AKP) adalah sebesar 60,1 gram/kap/hari lebih tinggi jika dibanding dengan Angka Kecukupan Protein (AKP) yang dianjurkan yaitu sebesar 57 gram/kap/hari.

Data di atas menunjukkan bahwa masih tingginya konsumsi kelompok pangan padi-padian sebagai sumber karbohidrat serta penyumbang terbesar untuk konsumsi energi, walaupun secara total energi masih rendah dari Angka Kecukupan Energi (AKE) yang

dianjurkan. Tabel tersebut juga menggambarkan bahwa tingkat konsumsi protein penduduk Kabupaten Gunung Mas masih tinggi dari Angka Kecukupan Protein (AKP) yang dianjurkan, dimana konsumsi pangan hewani juga menjadi salah satu kelompok pangan yang memberikan kontribusi tinggi terhadap konsumsi protein.

Hasil penghitungan skor pola pangan harapan konsumsi di Kabupaten Gunung Mas menggunakan aplikasi harmonisasi pola pangan menggambarkan bahwa pangan beragam, bergizi, seimbang dan aman belum optimal. Hal ini dapat dilihat dengan tingginya konsumsi padi-padian, pangan hewani, minyak dan lemak di Kabupaten Gunung Mas sedangkan konsumsi umbi-umbian, buah/biji berminyak, kacang-kacangan, gula serta sayur dan buah masih belum cukup memenuhi nilai yang dibutuhkan berdasarkan hasil Analisa Pola Pangan Harapan Konsumsi Kabupaten Gunung Mas di tahun 2025 dengan menggunakan data sekunder susenas Maret tahun 2024.

6.2 Pola Konsumsi Pangan Penduduk

Pola konsumsi pangan merupakan gambaran susunan jumlah dan jenis konsumsi pangan penduduk. Secara detail pola konsumsi pangan dijabarkan berdasarkan pangan yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk. Berikut adalah gambaran pola konsumsi pangan penduduk di Kabupaten Gunung Mas dengan menggunakan data susenas Tahun 2024 sebagai data dasar analisa:

a. Konsumsi Pangan Sumber Karbohidrat

Tabel 7. Tabel Konsumsi Pangan Sumber Karbohidrat

Kelompok/Jenis Pangan	Total Wilayah			
	Kandungan Gizi		Berat Pangan	
	Energi Kkal/Hari	Protein Gram/Hari	Gram Per Hari	Kilogram Per Tahun
1. Padi-Padian				
Beras	911,6	21,1	248,0	90,5
Jagung	1,1	0,0	1,1	0,4
Terigu	207,0	4,5	31,7	11,6
Subtotal Padi-padian	1.119,7	25,7	280,8	102,5
2. Umbi-umbian				
Singkong	22,6	0,2	17,6	6,4
Ubi Jalar	3,8	0,0	2,3	0,8
Kentang	0,7	0,0	1,3	0,5
Sagu	-	-	-	-
Umbi Lainnya	0,7	0,0	0,6	0,2
Subtotal Umbi-umbian	27,8	0,2	21,9	8,0

Sumber: Susenas 2024, BPS; diolah DPKP Kabupaten

Pangan yang bersumber dari karbohidrat diperoleh dari kelompok padi-padian dan umbi-umbian. Kandungan energi perhari yang diperoleh dari kelompok padi-padian sebesar 1.119,7 kkal/hari dan jumlah protein sebesar 25,7 gram/hari dengan berat pangan sebesar 280,8 gram/hari. Sedangkan dari kelompok umbi-umbian diperoleh kandungan energi sebesar 27,8 kkal/hari, jumlah protein sebesar 0,2 gram/hari dengan berat pangan sebesar 21,9 gram/hari. Dari hasil analisa pola konsumsi pangan dapat diketahui bahwa sumber energi dan protein terbesar, melebihi 50% diperoleh dari sumber

karbohidrat dengan total energi sebesar 1.147,5 kkal/hari dan total protein 25,9 gram/hari.

Berdasarkan data diatas dapat terlihat bahwa untuk sumber konsumsi pangan karbohidrat penduduk Kabupaten Gunung Mas masih didominasi oleh pangan sumber padi-padian dengan konsumsi terbanyak yaitu beras, terigu dan jagung. Sedangkan untuk konsumsi sumber karbohidrat dari umbi-umbian masih rendah yaitu dari singkong, ubi jalar, umbi lainnya dan kentang.

Diketahui juga bahwa tingkat konsumsi energi untuk padi-padian berada di bawah standar konsumsi pangan yang dianjurkan oleh nasional, hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Kabupaten Gunung Mas untuk pemenuhan konsumsi energinya meningkat jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu sebesar 1.959 kkal/kap/hari pada tahun 2025 sedangkan pada tahun 2024 sebesar 1.939,2 kkal/kap/hari jika dibandingkan dengan angka nasional untuk konsumsi energi masih melebihi dari angka yang dianjurkan yaitu sebesar 1.050 kkal/kap/hari.

Hal ini menunjukkan bahwa kelompok pangan padi-padian masih mendominasi sebagai penyumbang konsumsi energi terbesar sebagai sumber karbohidrat jika dibandingkan dengan sumber karbohidrat lain seperti kelompok pangan umbi-umbian. Dimana hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi masyarakat masih tergantung pada beras sebagai sumber energi dan didukung pula oleh produksi dan ketersediaan beras yang cukup tinggi serta tersedia di wilayah Kabupaten Gunung Mas. Oleh karena itu, perlu adanya upaya yang mengarahkan masyarakat untuk bisa sedikit demi sedikit mengubah pola konsumsi agar tidak tergantung pada beras dan mulai mengkonsumsi sumber pangan lain seperti umbi-umbian sebagai sumber karbohidrat alternatif.

Umbi-umbian merupakan sumber pangan potensial yang dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk diversifikasi pangan. Konsumsi umbi-umbian sebagai pangan pokok mampu mendukung pemenuhan kebutuhan gizi berdasarkan konsep gizi seimbang melalui konsumsi pangan yang beragam.

b. Konsumsi Pangan Sumber Protein

Konsumsi pangan sumber protein berasal dari kelompok pangan hewani dan nabati (kelompok pangan kacang-kacangan). Berikut adalah tabel konsumsi pangan sumber protein hewani dan nabati:

Tabel 8. Tabel Konsumsi Pangan Sumber Protein

Kelompok/Jenis Pangan	Total Wilayah			
	Kandungan Gizi		Berat Pangan	
	Energi Kkal/Hari	Protein Gram/Hari	Gram Per Hari	Kilogram Per Tahun
3. Pangan Hewani				
Daging Ruminansia	88,8	3,6	17,3	6,3
Daging Unggas	106,1	6,6	35,1	12,8
Telur	22,3	1,8	16,2	5,9
Susu	40,4	1,6	10,6	3,9
Ikan	68,5	11,9	84,5	30,8
Subtotal Pangan Hewani	326,0	25,5	163,7	59,8
6. Kacang-kacangan				
Kacang Kedelai	32,6	2,9	13,0	4,7
Kacang Tanah	0,9	0,0	0,2	0,1
Kacang Hijau	0,3	0,0	0,2	0,1
Kacang lain	-	-	-	-
Subtotal Kacang-kacangan	33,7	3,0	13,3	4,9

Sumber: Susenas 2024, BPS; diolah DPKP Kabupaten

Dari hasil analisa kelompok pangan sumber protein hewani diperoleh kandungan energi sebesar 326,0 kkal/hari dan 25,5 gram/hari untuk kandungan sumber protein hewani dengan berat pangan sebesar 163,7 gram/hari. Sedangkan kelompok pangan sumber nabati dari kelompok kacang-kacangan diperoleh kandungan energi sebesar 33,7 kkal/hari dan 3,0 gram/hari protein dengan berat pangan 13,3 gram/hari. Total energi yang diperoleh dari sumber protein baik itu hewani dan nabati adalah sebesar 359,7 kkal/hari dan total protein sebesar 28,5 gram/hari.

Sumber protein hewani terbesar berdasarkan analisa harmonisasi pola pangan harapan konsumsi pangan Kabupaten Gunung Mas Tahun 2025 diperoleh dari sumber pangan ikan yakni sebesar 11,9 gram/hari dengan total energi sebesar 68,5 kkal/hari. Daging unggas adalah penyumbang sumber protein hewani terbesar kedua setelah ikan, dimana diperoleh kandungan dengan total protein sebesar 6,6 gram/hari serta kandungan energi sebesar 106,1 kkal/hari. Selanjutnya diikuti oleh daging ruminansia sebagai penyumbang sumber protein hewani terbesar ketiga yaitu dengan jumlah total protein sebesar 3,6 gram/hari dengan jumlah energi sebesar 88,8 kkal/hari yang terdiri dari kelompok daging yang berasal dari daging sapi, kambing, domba dan babi serta daging yang diawetkan seperti sosis, abon, nugget dan lainnya. Selajutnya sumber protein hewani dari telur dengan total protein sebesar 1,8 gram/hari serta kandungan energi sebesar 22,3 kkal/hari. Sumber protein hewani pada susu sebesar 1,6 gram/hari dan energi sebesar 40,4 kkal/hari.

Sedangkan untuk sumber protein nabati diperoleh dari kelompok kacang-kacangan yaitu jenis pangan kacang kedelai yakni sebesar 2,9 gram/hari untuk total protein dan kandungan energi 32,6 kkal/hari. Kacang kedelai merupakan bahan baku pembuatan tahu dan tempe sehingga diharapkan Pemerintah Kabupaten Gunung Mas perlu menjaga stabilitas dan ketersediaan kacang kedelai sehingga pemenuhan protein nabati dari kelompok kacang kedelai tetap dapat terjaga dengan baik.

Pangan nabati memiliki kandungan serta manfaat yang sangat baik bagi kesehatan tubuh. Protein yang terkandung dalam bahan pangan nabati cenderung memiliki jumlah kalori dan lemak yang lebih sedikit dibandingkan dengan bahan pangan hewani. Selain itu, bahan pangan nabati juga mengandung serat yang tinggi dan berbagai nutrisi penting bagi tubuh. Oleh karena itu mengkonsumsi pangan nabati juga sangat diperlukan dalam susunan menu keluarga dalam upaya penganeekaragaman konsumsi pangan.

Dapat dilihat juga bahwa konsumsi pangan hewani masyarakat Kabupaten Gunung Mas cukup tinggi dimana diketahui bahwa masyarakat gemar mengkonsumsi ikan dan daging masih melebihi dari angka nasional yang dianjurkan dan terjadi peningkatan konsumsi baik dari segi berat konsumsi pangan maupun kandungan energi jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Diketahui bahwa tingkat konsumsi pangan hewani pada tahun 2024 sebesar 166,2 gram/kap/hari dan energi sebesar 303,5 kkal/kap/hari sedangkan pada tahun 2025 sebesar 163,7 gram/kap/hari dan energi sebesar 326,0 kkal/kap/hari. Tingginya tingkat konsumsi energi yang berasal dari daging yang berlebihan juga dapat membawa dampak yang buruk untuk masyarakat salah satunya adalah dari segi kesehatan yang dapat menimbulkan penyakit degeneratif. Konsumsi protein hewani dan nabati secara seimbang bisa dilakukan dan penting untuk mendapatkan manfaat optimal dari kedua jenis protein tersebut.

c. Konsumsi Pangan Sumber Vitamin dan Mineral

Sumber pangan vitamin dan mineral berasal dari kelompok pangan sayur- sayuran dan buah-buahan. Setiap hari setidaknya kita mengkonsumsi 5 jenis sayuran dan 2 jenis buah-buahan untuk menjaga keseimbangan vitamin dan mineral yang ada di dalam tubuh. Manfaat konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan antara lain untuk menjaga Kesehatan tubuh, mencegah penyakit yang muncul karena kurangnya vitamin atau mineral tertentu, sebagai sumber energi, memperlancar pencernaan dalam tubuh serta untuk melindungi dari obesitas atau kelebihan berat badan. Berikut adalah table jumlah kalori dan protein yang berasal dari sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Kabupaten Gunung Mas Tahun 2025:

Tabel 9. Konsumsi Pangan Sumber Vitamin dan Mineral

Kelompok/Jenis Pangan	Total Wilayah			
	Kandungan Gizi		Berat Pangan	
	Energi Kkal/Hari	Protein Gram/Hari	Gram Per Hari	Kilogram Per Tahun
8. Sayur dan Buah				
Sayur	47,2	3,0	121,9	44,5
Buah	55,4	1,0	104,4	38,1
Subtotal Sayur dan Buah	102,6	4,0	226,3	82,6

Sumber: Susenas 2024, BPS; diolah DPKP Kabupaten

Hasil analisa kandungan gizi dari kelompok sayur dan buah diperoleh kandungan energi sebesar 102,6 kkal/hari dengan total protein sebesar 4,0 gram/hari dan berat pangan sebesar 226,3 gram/ hari. Kelompok pangan sayuran menyumbang energi sebesar 47,2 kkal/hari dan total protein sebesar 3,0 gram/hari. Sedangkan dari kelompok buah-buahan menyumbangkan energi sebesar 55,4 kkal/hari dengan total protein sebesar 1,0 gram/hari. Berdasarkan hasil analisa pola konsumsi pangan sumber vitamin dan mineral, kelompok buah-buahan memberikan kandungan energi lebih besar jika dibandingkan dengan kelompok pangan yang berasal dari buah-buahan. Sedangkan sayur-sayuran memberikan kandung protein lebih beras dari kelompok buah-buahan.

Diketahui juga bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah masyarakat Kabupaten Gunung Mas masih sangat rendah jika dibandingkan dengan angka nasional yang dianjurkan yaitu sebesar 250 gram/kap/hari, dimana untuk tahun 2025 terjadi peningkatan jumlah konsumsi sayur dan buah yaitu 226,3 gram/kap/hari dibandingkan dengan tahun 2024 yaitu sebesar 182,2 gram/kap/hari.

Pengetahuan masyarakat untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan masih terbatas. Pengetahuan gizi yang baik dapat memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan pola konsumsi makanan yang tidak baik, sehingga dapat memicu masalah gizi. Beberapa vitamin dan mineral penting banyak terkandung di dalam sayur dan buah yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang juga berguna untuk mencegah berbagai macam penyakit.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap konsumsi sayuran dan buah dikarenakan masih didominasi oleh kelompok jenis sayur dan buah tertentu saja yang dikonsumsi sehingga konsumsi sayur dan buah penduduk masih belum beragam. Sedangkan kita ketahui bahwa masih banyak jenis dan ragam sayuran dan buah-buahan yang dapat dikonsumsi agar menu yang disajikan di meja makan lebih beragam dan bervariasi. Kurangnya konsumsi buah dan sayur akan menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Sayur dan buah merupakan sumber nutrisi penting yang sangat diperlukan oleh tubuh, dimana mengandung vitamin dan mineral yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta mengandung serat yang tinggi sehingga dapat mencegah gangguan pencernaan serta penyakit lainnya sebagai dampak dari kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah.

Oleh karena itu, perlunya mendorong peningkatan konsumsi sayur dan buah dalam keluarga khususnya anak-anak agar dapat mengkonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan. Untuk itu pola makan yang sehat dan bergizi yang mengacu pada konsumsi pangan yang Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) haruslah giat dikampanyekan untuk mewujudkan masyarakat yang sehat, aktif dan produktif.

d. Konsumsi Pangan Sumber Minyak dan Lemak

Kelompok pangan sumber minyak dan lemak berasal dari minyak kelapa, minyak kelapa sawit, kelapa, margarin dan kemiri. Minyak lainnya (kelapa sawit) menjadi penyumbang energi terbesar untuk pemenuhan kebutuhan minyak dan lemak bagi penduduk di Kabupaten Gunung Mas. Berikut adalah kandungan gizi kelompok pangan sumber minyak dan lemak di Kabupaten Gunung Mas pada tahun 2025:

Tabel 10. Konsumsi Pangan Sumber Minyak dan Lemak

Kelompok/Jenis Pangan	Total Wilayah			
	Kandungan Gizi		Berat Pangan	
	Energi Kkal/Hari	Protein Gram/Hari	Gram Per Hari	Kilogram Per Tahun
4. Minyak dan Lemak				
Minyak Kelapa	-	-	-	-
Minyak Sawit	208,0	-	23,1	8,4
Minyak Lainnya	-	-	-	-
Subtotal Minyak dan Lemak	208,0	-	23,1	8,4
5. Buah/Biji Berminyak				
Kelapa	1,5	0,0	0,3	0,1
Kemiri	4,2	0,1	0,7	0,2
Subtotal Buah/Biji Berminyak	5,7	0,1	0,9	0,3

Sumber: Susenas 2024, BPS; diolah DPKP Kabupaten

Berdasarkan hasil analisa dapat diketahui bahwa penyumbang energi terbesar untuk kelompok minyak dan lemak berasal dari jenis pangan minyak sawit sebesar 208,0 kkal/hari dengan berat sebesar 23,1 gram/hari. Sedangkan untuk kelompok pangan buah/biji berminyak, kemiri merupakan buah/biji berminyak yang menyumbangkan energi terbesar untuk pemenuhan kebutuhan minyak dan lemak bagi penduduk Kabupaten Gunung Mas yakni sebesar 4,2 kkal/hari dengan total protein sebesar 0,1 gram/hari,

kemudian kelapa dengan kandungan energi sebesar 1,5 kkal/hari dan protein sebesar 0,0 gram/hari.

Konsumsi buah/biji berminyak penduduk Kabupaten Gunung Mas jika dilihat berdasarkan data di atas masih tergolong rendah. Beberapa faktor penyebabnya meliputi harga yang relatif mahal jika dibandingkan sumber makanan lain, terbatasnya produk olahan dari buah/biji berminyak dan kebiasaan masyarakat yang belum menjadikan kacang-kacangan dan biji sebagai bagian dari menu harian.

e. Konsumsi Pangan Sumber Gula

Konsumsi pangan sumber gula penduduk Kabupaten Gunung Mas berasal dari konsumsi gula pasir yang diperoleh dari proses pengolahan tebu dan konsumsi gula merah yang diperoleh dari proses pengolahan nira aren/kelapa. Berikut adalah kandungan gizi kelompok pangan sumber gula di Kabupaten Gunung Mas pada tahun 2025:

Tabel 11. Tabel Konsumsi Pangan Sumber Gula

Kelompok/Jenis Pangan	Total Wilayah			
	Kandungan Gizi		Berat Pangan	
	Energi Kkal/Hari	Protein Gram/Hari	Gram Per Hari	Kilogram Per Tahun
7. Gula				
Gula Pasir	88,2	0,0	24,0	8,7
Gula Merah	0,3	0,0	0,1	0,0
Subtotal Gula	88,5	0,0	24,0	8,8

Sumber: Susenas 2024, BPS; diolah DPKP Kabupaten

Berdasarkan hasil Analisa kelompok pangan yang bersumber dari gula diketahui bahwa gula pasir menyumbang energi sebesar 88,2 kkal/hari dan gula merah sebesar 0,3 kkal/hari. Hal ini menjadikan gula pasir adalah kelompok pangan penyumbang energi terbesar dikelompok pangan sumber gula dalam pemenuhan gula bagi masyarakat Kabupaten Gunung Mas di tahun 2025. Gula diperlukan oleh tubuh sebagai sumber karbohidrat untuk menghasilkan energi, meski begitu konsumsinya perlu dibatasi karena konsumsi gula yang berlebihan akan berdampak pada kesehatan, namun jika dikonsumsi dengan cukup dan bijak akan bermanfaat dalam menciptakan energi bagi tubuh.

Tingkat konsumsi gula masyarakat Kabupaten Gunung Mas terjadi penurunan yang sangat signifikan jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya dimana pada tahun 2024 konsumsi gula sebesar 26,3 gram/kap/hari terjadi penurunan pada tahun 2025 yaitu sebesar 24,0 gram/kap/hari jika dibandingkan dengan angka yang dianjurkan 26 adalah sebesar 30 gram/kap/hari.

f. Target Skor PPH Kabupaten Gunung Mas

Berdasarkan 26 adalah 26 konsumsi pangan yang dilakukan diproyeksikan skor PPH meningkat setiap tahunnya yakni sebesar 2,8 hingga mencapai skor ideal 100 pada tahun 2030. Pada tahun 2024 skor PPH dihitung dengan menggunakan aplikasi harmonisasi pph konsumsi pangan dengan menggunakan data sekunder yang berasal dari Susenas

(Survey Ekonomi Nasional), hasil penghitungan target skor PPH di Kabupaten Gunung Mas 27 adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Sasaran PPH Kabupaten Gunung Mas Tahun 2023 – 2030

No	Kelompok Pangan	Skor Pola Pangan Harapan						
		2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
1	Padi-padian	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0
2	Umbi-umbian	0,7	1,0	1,3	1,6	1,9	2,2	2,5
3	Pangan Hewani	24,0	24,0	24,0	24,0	24,0	24,0	24,0
4	Minyak dan Lemak	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
5	Buah/Biji Berminyak	0,1	0,3	0,4	0,6	0,7	0,9	1,0
6	Kacang-kacangan	3,2	4,3	5,5	6,6	7,7	8,9	10,0
7	Gula	2,1	2,2	2,2	2,3	2,4	2,4	2,5
8	Sayur dan Buah	24,4	25,4	26,3	27,2	28,1	29,1	30,0
9	Lain-lain	-	-	-	-	-	-	-
	Total	84,5	87,1	89,7	92,2	94,8	97,4	100,0

Sumber: Susenas 2024, BPS; diolah DPKP Kabupaten

Berdasarkan hasil analisa pada tabel di atas kelompok padi-padian dan pangan hewani merupakan kelompok pangan dengan target skor pph tetap setiap tahunnya. Sedangkan pada kelompok pangan umbi-umbian, minyak dan lemak, buah/biji berminyak, kacang-kacangan, gula serta sayur dan buah merupakan kelompok pangan yang diharapkan untuk mengalami peningkatan skor guna mencapai skor maksimal yang ideal yakni 100 pada tahun 2030.

PENUTUP



7.1 Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Analisis terhadap Pola Konsumsi Pangan Penduduk di Kabupaten Gunung Mas Tahun 2025 berdasarkan data Susenas Tahun 2024 sebagai tahun dasar analisis dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Angka Kecukupan Energi (AKE) Penduduk Kabupaten Gunung Mas sebesar 1.959 kkal/kap/hari masih rendah dari Angka Kecukupan Energi (AKE) yang dianjurkan sebesar 2.100 kkal/kap/hari dan dibandingkan tahun sebelumnya terjadi peningkatan sebesar 19,8 kkal/kap/hari (tahun 2024 sebesar 1939,2 kkal/kap/hari).
2. Angka Kecukupan Protein (AKP) Penduduk Kabupaten Gunung Mas sebesar 60,1 gram/kap/hari melebihi dari Angka Kecukupan Protein (AKP) yang dianjurkan sebesar 57 gram/kap/hari dan dibandingkan dengan tahun sebelumnya terjadi peningkatan sebesar 0,6 gram/kap/hari (tahun 2024 sebesar 59,5 gram/kap/hari).
3. Kontribusi konsumsi energi per hari/kapita tertinggi berasal dari kelompok pangan padi-padian dan pangan hewani, sementara kelompok pangan umbi-umbian, minyak dan lemak, buah/biji berminyak, kacang-kacangan, gula, sayur dan buah masih di bawah anjuran.
4. Kontribusi konsumsi protein gram/kap/hari tertinggi berasal dari kelompok pangan hewani dan padi-padian.
5. Skor Pola Pangan Harapan (PPH) pada Tahun 2025 sebesar 84,49 terjadi peningkatan sebesar 3,89 dari tahun sebelumnya untuk Tahun 2024 yaitu 80,6. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keberagaman dan mutu gizi Penduduk Kabupaten Gunung Mas terjadi peningkatan.
6. Diharapkan peningkatan skor Pola Pangan Harapan (PPH) penduduk Kabupaten Gunung Mas dapat tercapai secara maksimal dengan diikuti oleh keberagaman konsumsi antar kelompok pangan.

7.2 Saran

1. Analisis Pola Pangan Harapan (PPH) hendaknya dapat dijadikan kebijakan bagi Pemerintah Daerah dalam rangka meningkatkan ketahanan pangan agar terwujudnya peningkatan konsumsi pangan yang Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA).
2. Dibutuhkan adanya sosialisasi dan pemahaman lebih lanjut tentang pangan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA) kepada masyarakat di Kabupaten Gunung Mas sehingga pemenuhan gizi atau konsumsi pangan tidak hanya tertuju pada pemenuhan kebutuhan karbohidrat akan tetapi juga pemenuhan pangan yang berasal dari sayuran, buah-buahan, ikan dan sumber protein hewani lainnya.



DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik Kabupaten Gunung Mas. 2025. *Kabupaten Gunung Mas Dalam Angka 2025*. Kuala Kurun: BPS Kabupaten Gunung Mas.

Badan Pangan Nasional. 2024. Pedoman Penilaian Skor Pola Pangan Harapan. Jakarta Selatan: Deputi Penganekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan Direktorat Penganekaragaman Konsumsi Pangan.

LAMPIRAN



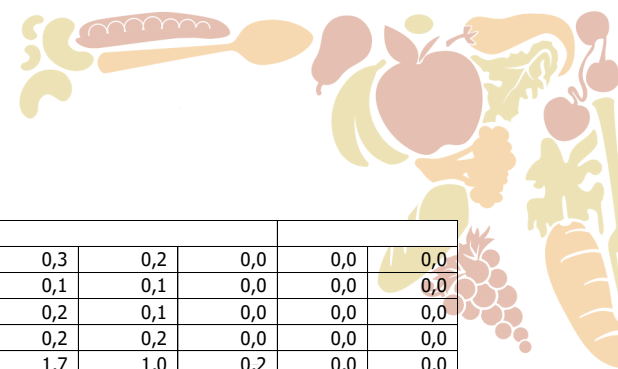


LAMPIRAN 1. SUSENAS 2024

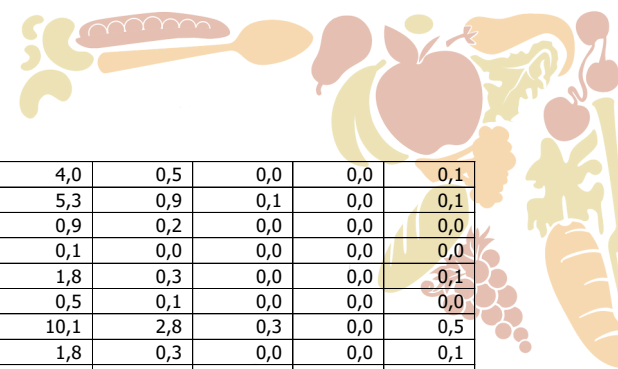
DINAS PERIKANAN DAN KETAHANAN PANGAN
KABUPATEN GUNUNG MAS
KUALA KURUN

DATA KONSUMSI PANGAN DAN GIZI PENDUDUK
BERDASARKAN DATA SURVEY SOSIAL EKONOMI NASIONAL
KABUPATEN GUNUNG MAS TAHUN 2024

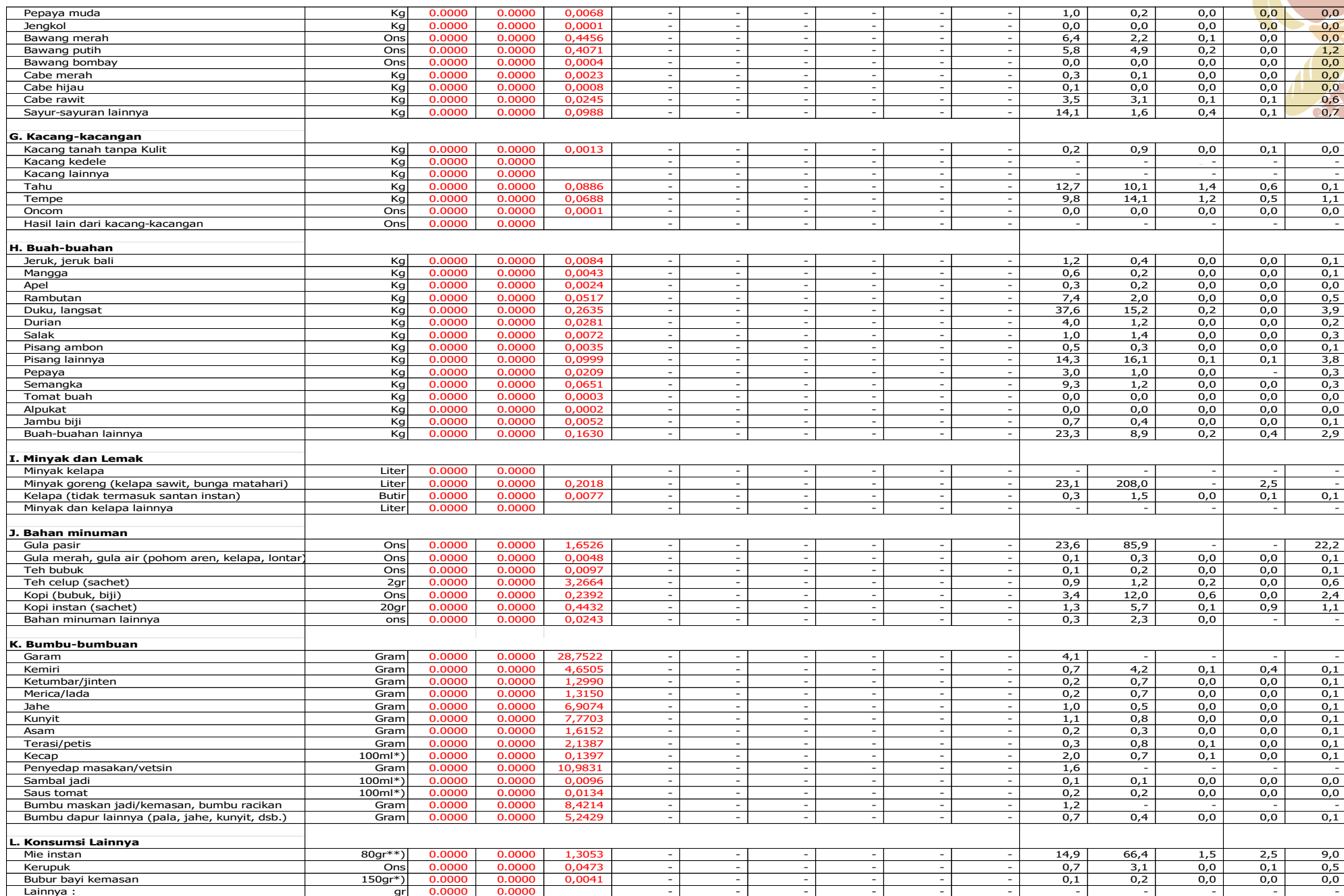
Kelompok/Jenis Pangan	Simpan	Rata-Rata Konsumsi Per Kapita/Minggu				Rata-Rata Konsumsi Per Hari										
	Batal	Satuan	Wilayah			Wilayah Kota			Wilayah Desa			Total Wilayah				
			Kota	Desa	Total	Berat Gram	Energi (Kkal)	Protein (Gram)	Berat Gram	Energi (Kkal)	Protein (Gram)	Berat Gram	Energi (Kkal)	Protein (Gram)	Lemak (Gram)	Karbo (Gram)
A. Padi-padian																
Beras (beras lokal, kualitas unggul, impor)		Kg	0.0000	0.0000	1,6234	-	-	-	-	-	-	231,9	840,0	19,7	3,4	179,9
Beras ketan		Kg	0.0000	0.0000	0,0041	-	-	-	-	-	-	0,6	2,1	0,0	0,0	0,4
Jagung basah dengan kulit		Kg	0.0000	0.0000	0,0200	-	-	-	-	-	-	2,9	1,0	0,0	0,0	0,2
Jagung pipilan/beras jagung/jagung titi		Kg	0.0000	0.0000	0,0000	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tepung terigu		Kg	0.0000	0.0000	0,0207	-	-	-	-	-	-	3,0	9,8	0,3	0,0	2,3
Padi-padian lainnya :		Kg	0.0000	0.0000	0,0001	-	-	-	-	-	-	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
B. Umbi-umbian																
Ketela pohon/singkong		Kg	0.0000	0.0000	0,1045	-	-	-	-	-	-	14,9	19,5	0,1	0,0	4,7
Ketela rambat/ubi jalar		Kg	0.0000	0.0000	0,0126	-	-	-	-	-	-	1,8	2,3	0,0	0,0	0,5
Sagu (bukan dari ketela pohon)		Kg	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Talas/keladi		Kg	0.0000	0.0000	0,0045	-	-	-	-	-	-	0,6	0,7	0,0	0,0	0,2
Kentang		Kg	0.0000	0.0000	0,0092	-	-	-	-	-	-	1,3	0,7	0,0	0,0	0,1
Gaplek		Kg	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Umbi-umbian lainnya :		Kg	0.0000	0.0000	0,0035	-	-	-	-	-	-	0,5	1,5	0,0	0,0	0,2
C. Ikan																
1) Ikan segar																
Ekor kuning		Kg	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tongkol		Kg	0.0000	0.0000	0,0034	-	-	-	-	-	-	0,5	0,4	0,1	0,0	0,0
Tuna		Kg	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cakalang, dencis		Kg	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tenggiri		Kg	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Selar		Kg	0.0000	0.0000	0,0004	-	-	-	-	-	-	0,1	0,0	0,0	0,0	-
Kembung, lema/tatare, banyar/banyara		Kg	0.0000	0.0000	0,0059	-	-	-	-	-	-	0,8	0,7	0,1	0,0	-
Teri basah		Kg	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bandeng		Kg	0.0000	0.0000	0,0008	-	-	-	-	-	-	0,1	0,1	0,0	0,0	-
Gabus		Kg	0.0000	0.0000	0,0243	-	-	-	-	-	-	3,5	1,7	0,3	0,0	0,1
Mujair		Kg	0.0000	0.0000	0,0000	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Mas		Kg	0.0000	0.0000	0,0510	-	-	-	-	-	-	7,3	5,0	1,2	0,1	-
Nila		Kg	0.0000	0.0000	0,1451	-	-	-	-	-	-	20,7	14,3	3,9	0,2	-
Lele		Kg	0.0000	0.0000	0,0170	-	-	-	-	-	-	2,4	1,2	0,2	0,0	0,1
Kakap		Kg	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Baronang		Kg	0.0000	0.0000	0,0002	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Patin		Kg	0.0000	0.0000	0,1648	-	-	-	-	-	-	23,5	11,2	1,8	0,1	0,5
Bawal		Kg	0.0000	0.0000	0,0250	-	-	-	-	-	-	3,6	3,4	0,7	0,1	-
Gurame		Kg	0.0000	0.0000	0,0008	-	-	-	-	-	-	0,1	0,1	0,0	0,0	-
Ikan segar/basah lainnya		Kg	0.0000	0.0000	0,0830	-	-	-	-	-	-	11,9	10,7	1,6	0,4	

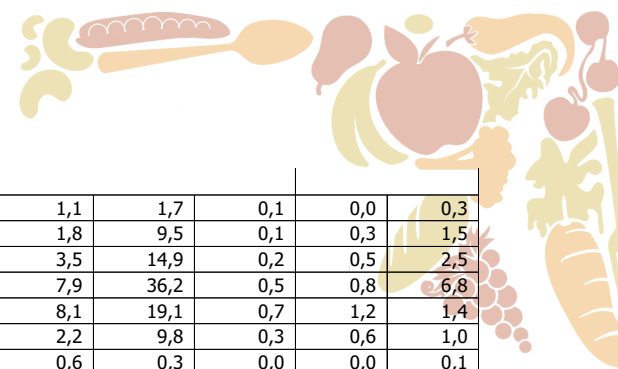


2] Udang dan hewan air lainnya yang segar															
Udang, lobster	Kg	0.0000	0.0000	0,0022	-	-	-	-	-	-	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0
Cumi-cumi, sotong, gurita	Kg	0.0000	0.0000	0,0005	-	-	-	-	-	-	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Ketam, kepiting, rajungan	Kg	0.0000	0.0000	0,0015	-	-	-	-	-	-	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0
Kerang, siput, bekicot, remis	Kg	0.0000	0.0000	0,0017	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Udang dan hewan air lainnya yang segar lainnya	Kg	0.0000	0.0000	0,0121	-	-	-	-	-	-	1,7	1,0	0,2	0,0	0,0
3] Ikan diawetkan															
Kembung diawetkan/peda	Ons	0.0000	0.0000	0,0090	-	-	-	-	-	-	0,1	0,2	0,0	0,0	-
Tenggiri diawetkan	Ons	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tongkol, tuna, cakalang, dencis, ikan kayu diawet	Ons	0.0000	0.0000	0,0064	-	-	-	-	-	-	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Teri diawetkan	Ons	0.0000	0.0000	0,0009	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Selar diawetkan	Ons	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sepat diawetkan	Ons	0.0000	0.0000	0,0348	-	-	-	-	-	-	0,5	1,1	0,1	0,1	-
Bandeng diawetkan	Ons	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gabus diawetkan	Ons	0.0000	0.0000	0,0036	-	-	-	-	-	-	0,1	0,1	0,0	0,0	-
Ikan dalam kaleng (sardencis, tuna dalam kaleng)	Ons	0.0000	0.0000	0,1764	-	-	-	-	-	-	2,5	8,5	0,5	0,7	-
Ikan diawetkan lainnya	Ons	0.0000	0.0000	0,0786	-	-	-	-	-	-	1,1	3,4	0,5	0,1	0,1
4] Udang dan hewan air lainnya yang diawetkan															
Udang (ebi, rebon)	Ons	0.0000	0.0000	0,0003	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cumi-cumi, sotong, gurita diawetkan	Ons	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Udang dan hewan air lainnya yang diawetkan	Ons	0.0000	0.0000	0,0009	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D. Daging															
1] Daging segar															
Daging sapi	Kg	0.0000	0.0000	0,0008	-	-	-	-	-	-	0,1	0,2	0,0	0,0	-
Daging kambing, domba/biri-biri	Kg	0.0000	0.0000	0,0002	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Daging babi	Kg	0.0000	0.0000	0,0624	-	-	-	-	-	-	8,9	37,1	1,2	3,6	-
Daging ayam ras	Kg	0.0000	0.0000	0,2243	-	-	-	-	-	-	32,0	96,8	5,8	8,0	-
Daging ayam kampung	Kg	0.0000	0.0000	0,0151	-	-	-	-	-	-	2,2	6,5	0,4	0,5	-
Daging segar lainnya :	Kg	0.0000	0.0000	0,0070	-	-	-	-	-	-	1,0	2,1	0,2	0,1	-
2] Daging diawetkan															
Daging diawetkan (sosis, abon, nugget, lainnya)	Kg	0.0000	0.0000	0,0008	-	-	-	-	-	-	0,1	0,4	0,0	0,1	0,0
3] Lainnya															
Tetelan, sandung lamur	Kg	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lainnya (hati, jeroan, iga, kaki, buntut, kepala, ds)	Kg	0.0000	0.0000	0,0095	-	-	-	-	-	-	1,4	1,6	0,2	0,1	0,0
E. Telur dan Susu															
Telur ayam ras	Butir	0.0000	0.0000	1,8677	-	-	-	-	-	-	16,0	21,9	1,8	1,5	0,1
Telur ayam kampung	Butir	0.0000	0.0000	0,0327	-	-	-	-	-	-	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0
Telur itik/telur itik manila	Butir	0.0000	0.0000	0,0003	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Telur lainnya (telur puyuh, telur asin mentah mau	Butir	0.0000	0.0000	0,0004	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	-	-
Susu cair pabrik	250ml*)	0.0000	0.0000	0,0362	-	-	-	-	-	-	1,0	0,6	0,0	0,0	0,0
Susu kental manis	397gr**)	0.0000	0.0000	0,0792	-	-	-	-	-	-	4,5	15,1	0,4	0,4	2,5
Susu bubuk	Kg	0.0000	0.0000	0,0231	-	-	-	-	-	-	3,3	16,8	0,8	1,0	1,2
Susu bubuk bayi	Kg	0.0000	0.0000	0,0327	-	-	-	-	-	-	4,7	7,8	0,4	0,2	1,2
Susu lainnya dan hasil lain dari susu	Ons	0.0000	0.0000	0,0004	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0



Bayam	Kg	0.0000	0.0000	0,0278	-	-	-	-	-	-	4,0	0,5	0,0	0,0	0,1
Kangkung	Kg	0.0000	0.0000	0,0369	-	-	-	-	-	-	5,3	0,9	0,1	0,0	0,1
Kol/kubis	Kg	0.0000	0.0000	0,0060	-	-	-	-	-	-	0,9	0,2	0,0	0,0	0,0
Sawi putih (petsai)	Kg	0.0000	0.0000	0,0009	-	-	-	-	-	-	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Sawi hijau	Kg	0.0000	0.0000	0,0127	-	-	-	-	-	-	1,8	0,3	0,0	0,0	0,1
Buncis	Kg	0.0000	0.0000	0,0033	-	-	-	-	-	-	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0
Kacang panjang	Kg	0.0000	0.0000	0,0708	-	-	-	-	-	-	10,1	2,8	0,3	0,0	0,5
Tomat sayur, tomat ceri	Kg	0.0000	0.0000	0,0124	-	-	-	-	-	-	1,8	0,3	0,0	0,0	0,1
Wortel	Kg	0.0000	0.0000	0,0042	-	-	-	-	-	-	0,6	0,2	0,0	0,0	0,0
Mentimun	Kg	0.0000	0.0000	0,0943	-	-	-	-	-	-	13,5	0,9	0,0	0,0	0,2
Daun ketela pohon/daun singkong	Kg	0.0000	0.0000	0,1063	-	-	-	-	-	-	15,2	9,6	0,9	0,2	1,7
Terong	Kg	0.0000	0.0000	0,0811	-	-	-	-	-	-	11,6	4,3	0,2	0,1	0,8
Tauge	Kg	0.0000	0.0000	0,0052	-	-	-	-	-	-	0,7	0,3	0,0	0,0	0,0
Labu, labu siam, labu parang	Kg	0.0000	0.0000	0,0302	-	-	-	-	-	-	4,3	0,8	0,0	0,0	0,2
Bahan sayur sop/cap cay/kimlo (paket)	Bungkus	0.0000	0.0000	0,1483	-	-	-	-	-	-	10,6	1,4	0,1	0,1	0,1
Bahan sayur asam/lodeh (paket)	Bungkus	0.0000	0.0000	0,0338	-	-	-	-	-	-	2,9	0,6	0,0	0,0	0,1
Nangka muda	Kg	0.0000	0.0000	0,0301	-	-	-	-	-	-	4,3	1,8	0,1	0,0	0,4
Pepaya muda	Kg	0.0000	0.0000	0,0068	-	-	-	-	-	-	1,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Jengkol	Kg	0.0000	0.0000	0,0001	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bawang merah	Ons	0.0000	0.0000	0,4456	-	-	-	-	-	-	6,4	2,2	0,1	0,0	0,0
Bawang putih	Ons	0.0000	0.0000	0,4071	-	-	-	-	-	-	5,8	4,9	0,2	0,0	1,2
Bawang bombay	Ons	0.0000	0.0000	0,0004	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cabe merah	Kg	0.0000	0.0000	0,0023	-	-	-	-	-	-	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0
Cabe hijau	Kg	0.0000	0.0000	0,0008	-	-	-	-	-	-	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Cabe rawit	Kg	0.0000	0.0000	0,0245	-	-	-	-	-	-	3,5	3,1	0,1	0,1	0,6
Sayur-sayuran lainnya	Kg	0.0000	0.0000	0,0988	-	-	-	-	-	-	14,1	1,6	0,4	0,1	0,7
G. Kacang-kacangan															
Kacang tanah tanpa Kulit	Kg	0.0000	0.0000	0,0013	-	-	-	-	-	-	0,2	0,9	0,0	0,1	0,0
Kacang kedele	Kg	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kacang lainnya	Kg	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tahu	Kg	0.0000	0.0000	0,0886	-	-	-	-	-	-	12,7	10,1	1,4	0,6	0,1
Tempe	Kg	0.0000	0.0000	0,0688	-	-	-	-	-	-	9,8	14,1	1,2	0,5	1,1
Oncom	Ons	0.0000	0.0000	0,0001	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Hasil lain dari kacang-kacangan	Ons	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bayam	Kg	0.0000	0.0000	0,0914	-	-	-	-	-	-	8,1	20,1	1,6	1,0	1,8
Kangkung	Kg	0.0000	0.0000	0,0929	-	-	-	-	-	-	8,1	21,1	1,6	1,0	1,9
Kol/kubis	Kg	0.0000	0.0000	0,0945	-	-	-	-	-	-	8,1	22,1	1,7	1,1	1,9
Sawi putih (petsai)	Kg	0.0000	0.0000	0,0961	-	-	-	-	-	-	8,1	23,2	1,8	1,2	2,0
Sawi hijau	Kg	0.0000	0.0000	0,0976	-	-	-	-	-	-	8,1	24,2	1,9	1,2	2,1
Buncis	Kg	0.0000	0.0000	0,0992	-	-	-	-	-	-	8,0	25,3	2,0	1,3	2,2
Kacang panjang	Kg	0.0000	0.0000	0,1007	-	-	-	-	-	-	8,0	26,4	2,1	1,3	2,3
Tomat sayur, tomat ceri	Kg	0.0000	0.0000	0,1023	-	-	-	-	-	-	8,0	27,5	2,1	1,4	2,4
Wortel	Kg	0.0000	0.0000	0,1039	-	-	-	-	-	-	7,9	28,7	2,2	1,5	2,4
Mentimun	Kg	0.0000	0.0000	0,1054	-	-	-	-	-	-	7,8	29,8	2,3	1,5	2,5
Daun ketela pohon/daun singkong	Kg	0.0000	0.0000	0,1070	-	-	-	-	-	-	7,8	31,0	2,4	1,6	2,6
Terong	Kg	0.0000	0.0000	0,1085	-	-	-	-	-	-	7,7	32,2	2,5	1,6	2,7
Tauge	Kg	0.0000	0.0000	0,1101	-	-	-	-	-	-	7,7	33,5	2,6	1,7	2,8
Labu, labu siam, labu parang	Kg	0.0000	0.0000	0,1117	-	-	-	-	-	-	7,6	34,7	2,7	1,8	2,9
Bahan sayur sop/cap cay/kimlo (paket)	Bungkus	0.0000	0.0000	0,1132	-	-	-	-	-	-	7,5	36,0	2,8	1,8	3,0
Bahan sayur asam/lodeh (paket)	Bungkus	0.0000	0.0000	0,1148	-	-	-	-	-	-	7,4	37,3	2,9	1,9	3,1
Nangka muda	Kg	0.0000	0.0000	0,1164	-	-	-	-	-	-	7,3	38,6	3,0	2,0	3,2





M. Makanan dan Minuman jadi															
Roti tawar	Potong	0.0000	0.0000	0,0491	-	-	-	-	-	-	1,1	1,7	0,1	0,0	0,3
Roti manis, roti lainnya	Potong	0.0000	0.0000	0,4121	-	-	-	-	-	-	1,8	9,5	0,1	0,3	1,5
Kue kering, biskuit, semprong	Ons	0.0000	0.0000	0,2446	-	-	-	-	-	-	3,5	14,9	0,2	0,5	2,5
Kue basah (kue lapis, bika ambon, lemper, dsb)	Buah	0.0000	0.0000	1,8441	-	-	-	-	-	-	7,9	36,2	0,5	0,8	6,8
Makanan gorengan (tahu, tempe, bakwan, pisang)	Potong	0.0000	0.0000	1,4201	-	-	-	-	-	-	8,1	19,1	0,7	1,2	1,4
Makanan gorengan lainnya	Potong	0.0000	0.0000	0,3805	-	-	-	-	-	-	2,2	9,8	0,3	0,6	1,0
Bubur kacang hijau	Porsi	0.0000	0.0000	0,0193	-	-	-	-	-	-	0,6	0,3	0,0	0,0	0,1
Gado-gado, ketoprak, pecel	Porsi	0.0000	0.0000	0,0303	-	-	-	-	-	-	1,1	1,3	0,1	0,0	0,1
Nasi campur/rames	Porsi	0.0000	0.0000	0,2758	-	-	-	-	-	-	19,7	23,0	0,8	0,4	4,1
Nasi goreng	Porsi	0.0000	0.0000	0,0719	-	-	-	-	-	-	2,6	5,7	0,1	0,1	0,6
Nasi putih	Porsi	0.0000	0.0000	0,0729	-	-	-	-	-	-	2,1	4,1	0,0	0,0	0,9
Lontong/ketupat sayur	Porsi	0.0000	0.0000	0,0025	-	-	-	-	-	-	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Soto, gule, sop, rawon, cincang	Porsi	0.0000	0.0000	0,1832	-	-	-	-	-	-	6,5	3,8	0,2	0,2	0,2
Sayur matang (ditumis, disantan, dsb)	Porsi	0.0000	0.0000	0,0637	-	-	-	-	-	-	2,3	2,1	0,1	0,1	0,3
Sate, tongseng	Porsi/5 tusuk	0.0000	0.0000	0,0591	-	-	-	-	-	-	0,2	0,8	0,1	0,0	0,1
Mie bakso, mie rebus, mie goreng	Porsi	0.0000	0.0000	0,3171	-	-	-	-	-	-	11,3	24,0	0,3	1,0	3,2
Mie instan	Porsi	0.0000	0.0000	0,1897	-	-	-	-	-	-	6,8	9,6	0,2	0,4	1,3
Makanan ringan anak-anak, krupuk/kripik	Ons	0.0000	0.0000	0,4162	-	-	-	-	-	-	5,9	30,3	0,4	1,4	3,6
Ikan matang	Potong	0.0000	0.0000	0,0499	-	-	-	-	-	-	0,5	4,5	0,5	0,3	-
Ayam/bebek/daging matang (ayam goreng, rendang)	Potong	0.0000	0.0000	0,0814	-	-	-	-	-	-	1,7	5,7	0,8	0,3	0,0
Daging olahan (sosis, nugget, daging asap, dsb) r	Potong	0.0000	0.0000	0,8218	-	-	-	-	-	-	11,7	39,9	1,3	0,4	0,1
Bubur ayam	Porsi	0.0000	0.0000	0,0082	-	-	-	-	-	-	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0
Siomay, batagor	Porsi	0.0000	0.0000		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Makanan jadi lainnya	Porsi	0.0000	0.0000	0,9374	-	-	-	-	-	-	4,0	33,0	1,2	1,5	3,2
Air kemasan	Liter	0.0000	0.0000	0,0848	-	-	-	-	-	-	6,3	-	-	-	-
Air kemasan galon	Galon	0.0000	0.0000	0,2915	-	-	-	-	-	-	41,6	-	-	-	-
Air teh kemasan, minuman bersoda/mengandung	250ml*)	0.0000	0.0000	0,1647	-	-	-	-	-	-	4,7	1,6	-	-	-
Sari buah kemasan, minuman kesehatan, minuma	200ml*)	0.0000	0.0000	0,0738	-	-	-	-	-	-	1,7	0,8	-	-	-
Minuman jadi(kopi, kopi susu, teh, susu coklat, ds	Gelas	0.0000	0.0000	0,9556	-	-	-	-	-	-	28,4	8,3	0,4	0,5	0,6
Es krim	Mangkok kecil	0.0000	0.0000	0,1564	-	-	-	-	-	-	1,1	4,6	0,1	0,3	0,5
Es lainnya	Porsi	0.0000	0.0000	0,9830	-	-	-	-	-	-	28,1	7,9	-	-	2,0
Minuman keras	Liter	0.0000	0.0000	0,0110	-	-	-	-	-	-	1,3	0,6	0,0	-	0,1

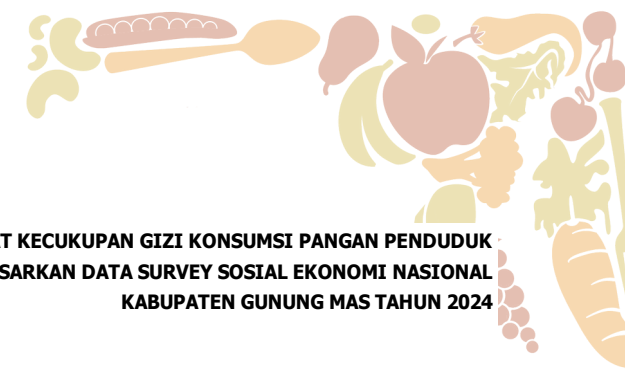


LAMPIRAN 2. POLA KONSUMSI

DINAS PERIKANAN DAN KETAHANAN PANGAN
KABUPATEN GUNUNG MAS
KUALA KURUN

POLA KONSUMSI PANGAN PENDUDUK
BERDASARKAN DATA SURVEY SOSIAL EKONOMI NASIONAL
KABUPATEN GUNUNG MAS TAHUN 2024

Kelompok/Jenis Pangan	Wilayah Kota				Wilayah Desa				Total Wilayah			
	Kandungan Gizi		Berat Pangan		Kandungan Gizi		Berat Pangan		Kandungan Gizi		Berat Pangan	
	Energi Kkal/Hari	Protein Gram/Hari	Gram Per Hari	Kilogram Per Tahun	Energi Kkal/Hari	Protein Gram/Hari	Gram Per Hari	Kilogram Per Tahun	Energi Kkal/Hari	Protein Gram/Hari	Gram Per Hari	Kilogram Per Tahun
1. Padi-Padian												
Beras	-	-	-	-	-	-	-	-	911,6	21,1	248,0	90,5
Jagung	-	-	-	-	-	-	-	-	1,1	0,0	1,1	0,4
Terigu	-	-	-	-	-	-	-	-	207,0	4,5	31,7	11,6
Subtotal Padi-padian	-	-	-	-	-	-	-	-	1.119,7	25,7	280,8	102,5
2. Umbi-umbian												
Singkong	-	-	-	-	-	-	-	-	22,6	0,2	17,6	6,4
Ubi Jalar	-	-	-	-	-	-	-	-	3,8	0,0	2,3	0,8
Kentang	-	-	-	-	-	-	-	-	0,7	0,0	1,3	0,5
Sagu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Umbi Lainnya	-	-	-	-	-	-	-	-	0,7	0,0	0,6	0,2
Subtotal Umbi-umbian	-	-	-	-	-	-	-	-	27,8	0,2	21,9	8,0
3. Pangan Hewani												
Daging Ruminansia	-	-	-	-	-	-	-	-	88,8	3,6	17,3	6,3
Daging Unggas	-	-	-	-	-	-	-	-	106,1	6,6	35,1	12,8
Telur	-	-	-	-	-	-	-	-	22,3	1,8	16,2	5,9
Susu	-	-	-	-	-	-	-	-	40,4	1,6	10,6	3,9
Ikan	-	-	-	-	-	-	-	-	68,5	11,9	84,5	30,8
Subtotal Pangan Hewani	-	-	-	-	-	-	-	-	326,0	25,5	163,7	59,8
4. Minyak dan Lemak												
Minyak Kelapa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Minyak Sawit	-	-	-	-	-	-	-	-	208,0	-	23,1	8,4
Minyak Lainnya	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Subtotal Minyak dan Lemak	-	-	-	-	-	-	-	-	208,0	-	23,1	8,4
5. Buah/Biji Berminyak												
Kelapa	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5	0,0	0,3	0,1
Kemiri	-	-	-	-	-	-	-	-	4,2	0,1	0,7	0,2
Subtotal Buah/Biji Berminyak	-	-	-	-	-	-	-	-	5,7	0,1	0,9	0,3
6. Kacang-kacangan												
Kacang Kedelai	-	-	-	-	-	-	-	-	32,6	2,9	13,0	4,7
Kacang Tanah	-	-	-	-	-	-	-	-	0,9	0,0	0,2	0,1
Kacang Hijau	-	-	-	-	-	-	-	-	0,3	0,0	0,2	0,1
Kacang lain	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Subtotal Kacang-kacangan	-	-	-	-	-	-	-	-	33,7	3,0	13,3	4,9
7. Gula												
Gula Pasir	-	-	-	-	-	-	-	-	88,2	0,0	24,0	8,7
Gula Merah	-	-	-	-	-	-	-	-	0,3	0,0	0,1	0,0
Subtotal Gula	-	-	-	-	-	-	-	-	88,5	0,0	24,0	8,8
8. Sayur dan Buah												
Sayur	-	-	-	-	-	0,6	-	-	47,2	3,0	121,9	44,5
Buah	-	-	-	-	-	14,3	-	-	55,4	1,0	104,4	38,1
Subtotal Sayur dan Buah	-	-	-	-	-	14,9	-	-	102,6	4,0	226,3	82,6
9. Lain-lain												
Minuman	-	-	-	-	-	-	-	-	42,9	1,4	76,7	28,0
Bumbu	-	-	-	-	-	-	-	-	4,4	0,2	11,0	4,0
Subtotal Lain-lain	-	-	-	-	-	-	-	-	47,3	1,6	87,7	32,0



LAMPIRAN 3. KECUKUPAN GIZI

DINAS PERIKANAN DAN KETAHANAN PANGAN
KABUPATEN GUNUNG MAS
KUALA KURUN

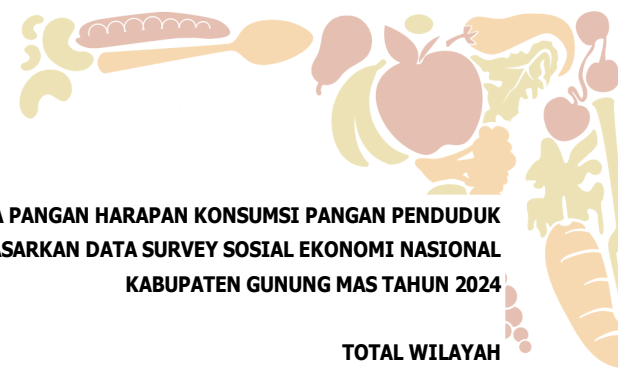
TINGKAT KECUKUPAN GIZI KONSUMSI PANGAN PENDUDUK
BERDASARKAN DATA SURVEY SOSIAL EKONOMI NASIONAL
KABUPATEN GUNUNG MAS TAHUN 2024

TOTAL WILAYAH

No	Kelompok Pangan	Konsumsi Energi Per Hari			Konsumsi Protein Per Hari		
		Kkal/Kapita	%	% AKE*)	Gram/Kapita	%	% AKP**)
1	Padi-padian	1.120	57,1	53,3	25,7	42,7	45,0
2	Umbi-umbian	28	1,4	1,3	0,2	0,4	0,4
3	Pangan Hewani	326	16,6	15,5	25,5	42,4	44,7
4	Minyak dan Lemak	208	10,6	9,9	-	-	-
5	Buah/Biji Berminyak	6	0,3	0,3	0,1	0,2	0,2
6	Kacang-kacangan	34	1,7	1,6	3,0	5,0	5,3
7	Gula	89	4,5	4,2	0,0	0,1	0,1
8	Sayur dan Buah	103	5,2	4,9	4,0	6,6	7,0
9	Lain-lain	47	2,4	2,3	1,6	2,6	2,8
	Total	1.959	100,0	93,3	60,1	100,0	105,4

Keterangan = *) Angka Kecukupan Energi
**) Angka Kecukupan Protein

2.100	Kkal/Kapita/Hari
57,0	Gram/Kapita/Hari



LAMPIRAN 4. SKOR PPH

DINAS PERIKANAN DAN KETAHNNAN PANGAN
KABUPATEN GUNUNG MAS
KUALA KURUN

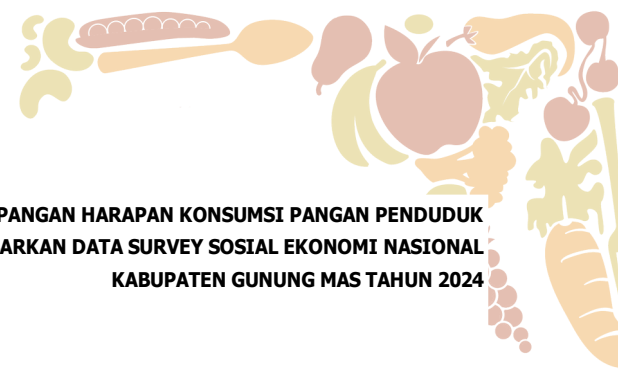
SKOR POLA PANGAN HARAPAN KONSUMSI PANGAN PENDUDUK
BERDASARKAN DATA SURVEY SOSIAL EKONOMI NASIONAL
KABUPATEN GUNUNG MAS TAHUN 2024

TOTAL WILAYAH

No	Kelompok Pangan	Berat Pangan Gram/Kapita/Hari	Perhitungan Skor Pola Pangan Harapan (PPH)							
			Kkal/Kapita	%	% AKE*)	Bobot	Skor Aktual	Skor AKE	Skor Maks	Skor PPH
1	Padi-padian	280,8	1.120	57,1	53,3	0,5	28,6	26,7	25,0	25,0
2	Umbi-umbian	21,9	28	1,4	1,3	0,5	0,7	0,7	2,5	0,7
3	Pangan Hewani	163,7	326	16,6	15,5	2,0	33,3	31,0	24,0	24,0
4	Minyak dan Lemak	23,1	208	10,6	9,9	0,5	5,3	5,0	5,0	5,0
5	Buah/Biji Berminyak	0,9	6	0,3	0,3	0,5	0,1	0,1	1,0	0,1
6	Kacang-kacangan	13,3	34	1,7	1,6	2,0	3,4	3,2	10,0	3,2
7	Gula	24,0	89	4,5	4,2	0,5	2,3	2,1	2,5	2,1
8	Sayur dan Buah	226,3	103	5,2	4,9	5,0	26,2	24,4	30,0	24,4
9	Lain-lain	87,7	47	2,4	2,3	-	-	-	-	-
	Total		1.959	100,0	93,3		99,9	93,2	100,0	84,49

Keterangan = *) Angka Kecukupan Energi

2.100,0	Kkal/Kapita/Hari
---------	------------------



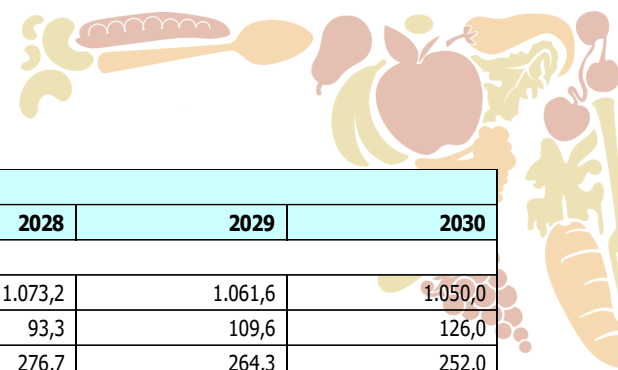
LAMPIRAN 5. SASARAN PPH

DINAS PERIKANAN DAN KETAHANNAN PANGAN
KABUPATEN GUNUNG MAS
KUALA KURUN

SASARAN POLA PANGAN HARAPAN KONSUMSI PANGAN PENDUDUK
BERDASARKAN DATA SURVEY SOSIAL EKONOMI NASIONAL
KABUPATEN GUNUNG MAS TAHUN 2024

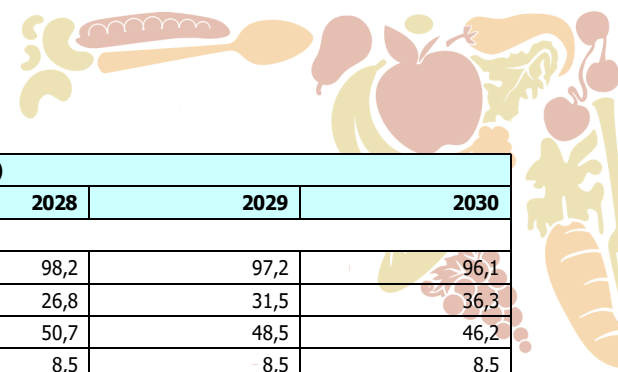
No	Kelompok Pangan	Skor Pola Pangan Harapan						
		2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
1	Padi-padian	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0
2	Umbi-umbian	0,7	1,0	1,3	1,6	1,9	2,2	2,5
3	Pangan Hewani	24,0	24,0	24,0	24,0	24,0	24,0	24,0
4	Minyak dan Lemak	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
5	Buah/Biji Berminyak	0,1	0,3	0,4	0,6	0,7	0,9	1,0
6	Kacang-kacangan	3,2	4,3	5,5	6,6	7,7	8,9	10,0
7	Gula	2,1	2,2	2,2	2,3	2,4	2,4	2,5
8	Sayur dan Buah	24,4	25,4	26,3	27,2	28,1	29,1	30,0
9	Lain-lain	-	-	-	-	-	-	-
Total		84,5	87,1	89,7	92,2	94,8	97,4	100,0

No	Kelompok Pangan	Tingkat Kecukupan Konsumsi Energi (%)						
		2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
1	Padi-padian	53,3	52,8	52,2	51,7	51,1	50,6	50,0
2	Umbi-umbian	1,3	2,1	2,9	3,7	4,4	5,2	6,0
3	Pangan Hewani	15,5	14,9	14,3	13,8	13,2	12,6	12,0
4	Minyak dan Lemak	9,9	9,9	9,9	10,0	10,0	10,0	10,0
5	Buah/Biji Berminyak	0,3	0,7	1,2	1,6	2,1	2,5	3,0
6	Kacang-kacangan	1,6	2,2	2,7	3,3	3,9	4,4	5,0
7	Gula	4,2	4,3	4,5	4,6	4,7	4,9	5,0
8	Sayur dan Buah	4,9	5,1	5,3	5,4	5,6	5,8	6,0
9	Lain-lain	2,3	2,4	2,5	2,6	2,8	2,9	3,0
Total		93,3	94,4	95,5	96,7	97,8	98,9	100,0



No	Kelompok Pangan	Rata-Rata Konsumsi Energi (Kkal/Kapita/Hari)						
		2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
1	Padi-padian	1.119,7	1.108,1	1.096,5	1.084,8	1.073,2	1.061,6	1.050,0
2	Umbi-umbian	27,8	44,2	60,5	76,9	93,3	109,6	126,0
3	Pangan Hewani	326,0	313,7	301,3	289,0	276,7	264,3	252,0
4	Minyak dan Lemak	208,0	208,3	208,7	209,0	209,3	209,7	210,0
5	Buah/Biji Berminyak	5,7	15,2	24,8	34,3	43,9	53,4	63,0
6	Kacang-kacangan	33,7	45,6	57,5	69,4	81,2	93,1	105,0
7	Gula	88,5	91,3	94,0	96,8	99,5	102,3	105,0
8	Sayur dan Buah	102,6	106,5	110,4	114,3	118,2	122,1	126,0
9	Lain-lain	47,3	49,9	52,5	55,2	57,8	60,4	63,0
	Total	1.959,3	1.982,8	2.006,2	2.029,7	2.053,1	2.076,6	2.100,0

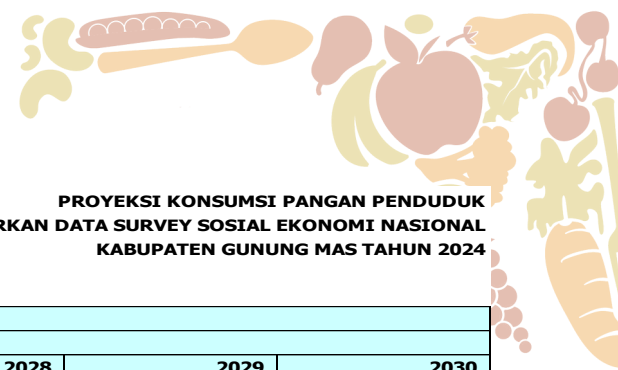
No	Kelompok Pangan	Rata-Rata Konsumsi Pangan (Gram/Kapita/Hari)						
		2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
1	Padi-padian	280,8	277,9	275,0	272,1	269,2	266,3	263,3
2	Umbi-umbian	21,9	34,8	47,7	60,6	73,5	86,4	99,3
3	Pangan Hewani	163,7	157,5	151,3	145,1	138,9	132,7	126,6
4	Minyak dan Lemak	23,1	23,1	23,1	23,2	23,2	23,2	23,3
5	Buah/Biji Berminyak	0,9	2,5	4,1	5,7	7,2	8,8	10,4
6	Kacang-kacangan	13,3	18,0	22,7	27,4	32,1	36,8	41,5
7	Gula	24,0	24,8	25,5	26,3	27,0	27,8	28,5
8	Sayur dan Buah	226,3	234,9	243,5	252,1	260,7	269,3	277,9
9	Lain-lain	87,7	92,5	97,4	102,2	107,1	111,9	116,8



No	Kelompok Pangan	Rata-Rata Konsumsi Pangan (Kg/Kapita/Tahun)						
		2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
1	Padi-padian	102,5	101,4	100,4	99,3	98,2	97,2	96,1
2	Umbi-umbian	8,0	12,7	17,4	22,1	26,8	31,5	36,3
3	Pangan Hewani	59,8	57,5	55,2	53,0	50,7	48,5	46,2
4	Minyak dan Lemak	8,4	8,4	8,4	8,5	8,5	8,5	8,5
5	Buah/Biji Berminyak	0,3	0,9	1,5	2,1	2,6	3,2	3,8
6	Kacang-kacangan	4,9	6,6	8,3	10,0	11,7	13,4	15,1
7	Gula	8,8	9,0	9,3	9,6	9,9	10,1	10,4
8	Sayur dan Buah	82,6	85,7	88,9	92,0	95,2	98,3	101,4
9	Lain-lain	32,0	33,8	35,5	37,3	39,1	40,9	42,6

No	Kelompok Pangan	Estimasi Kebutuhan Konsumsi Pangan (Kg/Kapita/Tahun)						
		2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
1	Padi-padian	112,75	111,58	110,41	109,24	108,07	106,90	105,73
2	Umbi-umbian	8,79	13,97	19,15	24,33	29,51	34,70	39,88
3	Pangan Hewani	65,73	63,25	60,76	58,27	55,79	53,30	50,81
4	Minyak dan Lemak	9,26	9,27	9,29	9,30	9,32	9,33	9,35
5	Buah/Biji Berminyak	0,38	1,01	1,64	2,28	2,91	3,54	4,17
6	Kacang-kacangan	5,35	7,24	9,12	11,00	12,89	14,77	16,65
7	Gula	9,65	9,95	10,24	10,54	10,84	11,14	11,44
8	Sayur dan Buah	90,84	94,30	97,76	101,21	104,67	108,13	111,59
9	Lain-lain	35,21	37,16	39,10	41,05	42,99	44,94	46,88

No	Kelompok Pangan	Estimasi Kebutuhan Konsumsi Pangan (Ribu Ton/Kapita/Tahun)						
		2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
1	Padi-padian	16,11	16,25	16,39	16,52	16,66	16,80	16,94
2	Umbi-umbian	1,26	2,03	2,84	3,68	4,55	5,45	6,39
3	Pangan Hewani	9,39	9,21	9,02	8,81	8,60	8,38	8,14
4	Minyak dan Lemak	1,32	1,35	1,38	1,41	1,44	1,47	1,50
5	Buah/Biji Berminyak	0,05	0,15	0,24	0,34	0,45	0,56	0,67
6	Kacang-kacangan	0,76	1,05	1,35	1,66	1,99	2,32	2,67
7	Gula	1,38	1,45	1,52	1,60	1,67	1,75	1,83
8	Sayur dan Buah	12,98	13,73	14,51	15,31	16,14	16,99	17,88
9	Lain-lain	5,03	5,41	5,80	6,21	6,63	7,06	7,51

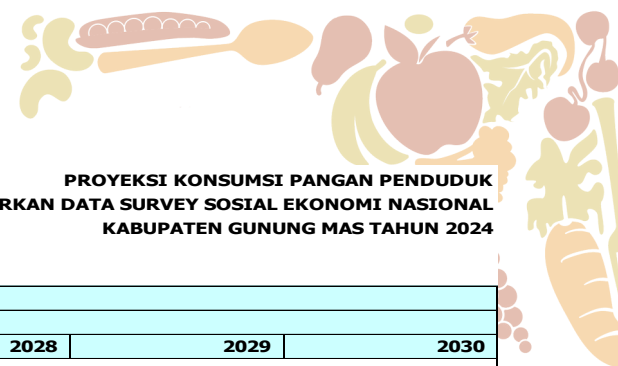


LAMPIRAN 6. PROYEKSI KONSUMSI

DINAS PERIKANAN DAN KETAHANAN PANGAN
KABUPATEN GUNUNG MAS
KUALA KURUN

PROYEKSI KONSUMSI PANGAN PENDUDUK
BERDASARKAN DATA SURVEY SOSIAL EKONOMI NASIONAL
KABUPATEN GUNUNG MAS TAHUN 2024

Kelompok/Jenis Pangan	Rata-rata Konsumsi Energi (Kkal/Kapita/Hari)						
	Tahun Dasar 2024	Proyeksi					
		2025	2026	2027	2028	2029	2030
1. Padi-Padian							
Beras	911,6	902,2	892,7	883,3	873,8	864,4	854,9
Jagung	1,1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Terigu	207,0	204,8	202,7	200,6	198,4	196,3	194,1
Subtotal Padi-padian	1.119,7	1.108,1	1.096,5	1.084,8	1.073,2	1.061,6	1.050,0
2. Umbi-umbian							
Singkong	22,6	35,9	49,3	62,6	75,9	89,2	102,5
Ubi Jalar	3,8	6,0	8,2	10,4	12,6	14,8	17,0
Kentang	0,7	1,1	1,5	1,9	2,3	2,7	3,1
Sagu	-	-	-	-	-	-	-
Umbi Lainnya	0,7	1,2	1,6	2,0	2,5	2,9	3,3
Subtotal Umbi-umbian	27,8	44,2	60,5	76,9	93,3	109,6	126,0
3. Pangan Hewani							
Daging Ruminansia	88,8	85,4	82,0	78,7	75,3	72,0	68,6
Daging Unggas	106,1	102,1	98,1	94,1	90,1	86,1	82,0
Telur	22,3	21,4	20,6	19,7	18,9	18,1	17,2
Susu	40,4	38,8	37,3	35,8	34,3	32,7	31,2
Ikan	68,5	65,9	63,3	60,7	58,1	55,5	52,9
Subtotal Pangan Hewani	326,0	313,7	301,3	289,0	276,7	264,3	252,0
4. Minyak dan Lemak							
Minyak Kelapa	-	-	-	-	-	-	-
Minyak Sawit	208,0	208,3	208,7	209,0	209,3	209,7	210,0
Minyak Lainnya	-	-	-	-	-	-	-
Subtotal Minyak dan Lemak	208,0	208,3	208,7	209,0	209,3	209,7	210,0
5. Buah/Biji Berminyak							
Kelapa	1,5	3,9	6,4	8,9	11,3	13,8	16,3
Kemiri	4,2	11,3	18,4	25,5	32,6	39,7	46,7
Subtotal Buah/Biji Berminyak	5,7	15,2	24,8	34,3	43,9	53,4	63,0
6. Kacang-kacangan							
Kacang Kedelai	32,6	44,0	55,5	67,0	78,4	89,9	101,4
Kacang Tanah	0,9	1,2	1,5	1,8	2,1	2,4	2,7
Kacang Hijau	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
Kacang lain	-	-	-	-	-	-	-
Subtotal Kacang-kacangan	33,7	45,6	57,5	69,4	81,2	93,1	105,0
7. Gula							
Gula Pasir	88,2	91,0	93,7	96,5	99,2	102,0	104,7
Gula Merah	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Subtotal Gula	88,5	91,3	94,0	96,8	99,5	102,3	105,0
8. Sayur dan Buah							
Sayur	47,2	49,0	50,8	52,6	54,4	56,2	58,0
Buah	55,4	57,5	59,6	61,7	63,8	65,9	68,0
Subtotal Sayur dan Buah	102,6	106,5	110,4	114,3	118,2	122,1	126,0
9. Lain-lain							
Minuman	42,9	45,3	47,7	50,0	52,4	54,8	57,2
Bumbu	4,4	4,6	4,9	5,1	5,4	5,6	5,8
Subtotal Lain-lain	47,3	49,9	52,5	55,2	57,8	60,4	63,0



DINAS PERIKANAN DAN KETAHANAN PANGAN
KABUPATEN GUNUNG MAS
KUALA KURUN

PROYEKSI KONSUMSI PANGAN PENDUDUK
BERDASARKAN DATA SURVEY SOSIAL EKONOMI NASIONAL
KABUPATEN GUNUNG MAS TAHUN 2024

Kelompok/Jenis Pangan	Rata-Rata Konsumsi Pangan (Gram/Kapita/Hari)						
	Tahun Dasar 2024	Proyeksi					
		2025	2026	2027	2028	2029	2030
1. Padi-Padian							
Beras	248,0	245,4	242,9	240,3	237,7	235,1	232,6
Jagung	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
Terigu	31,7	31,4	31,0	30,7	30,4	30,1	29,7
Subtotal Padi-padian	280,8	277,9	275,0	272,1	269,2	266,3	263,3
2. Umbi-umbian							
Singkong	17,6	28,0	38,4	48,8	59,2	69,6	80,0
Ubi Jalar	2,3	3,7	5,0	6,4	7,7	9,1	10,4
Kentang	1,3	2,1	2,9	3,6	4,4	5,2	6,0
Sagu	-	-	-	-	-	-	-
Umbi Lainnya	0,6	1,0	1,4	1,8	2,2	2,6	2,9
Subtotal Umbi-umbian	21,9	34,8	47,7	60,6	73,5	86,4	99,3
3. Pangan Hewani							
Daging Ruminansia	17,3	16,6	16,0	15,3	14,7	14,0	13,4
Daging Unggas	35,1	33,7	32,4	31,1	29,8	28,4	27,1
Telur	16,2	15,6	15,0	14,4	13,8	13,2	12,6
Susu	10,6	10,2	9,8	9,4	9,0	8,6	8,2
Ikan	84,5	81,3	78,1	74,9	71,7	68,5	65,3
Subtotal Pangan Hewani	163,7	157,5	151,3	145,1	138,9	132,7	126,6
4. Minyak dan Lemak							
Minyak Kelapa	-	-	-	-	-	-	-
Minyak Sawit	23,1	23,1	23,1	23,2	23,2	23,2	23,3
Minyak Lainnya	-	-	-	-	-	-	-
Subtotal Minyak dan Lemak	23,1	23,1	23,1	23,2	23,2	23,2	23,3
5. Buah/Biji Berminyak							
Kelapa	0,3	0,7	1,2	1,7	2,1	2,6	3,0
Kemiri	0,7	1,8	2,9	4,0	5,1	6,2	7,3
Subtotal Buah/Biji Berminyak	0,9	2,5	4,1	5,7	7,2	8,8	10,4
6. Kacang-kacangan							
Kacang Kedelai	13,0	17,5	22,1	26,7	31,2	35,8	40,4
Kacang Tanah	0,2	0,3	0,3	0,4	0,5	0,5	0,6
Kacang Hijau	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,5	0,5
Kacang lain	-	-	-	-	-	-	-
Subtotal Kacang-kacangan	13,3	18,0	22,7	27,4	32,1	36,8	41,5
7. Gula							
Gula Pasir	24,0	24,7	25,4	26,2	26,9	27,7	28,4
Gula Merah	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Subtotal Gula	24,0	24,8	25,5	26,3	27,0	27,8	28,5
8. Sayur dan Buah							
Sayur	121,9	126,5	131,2	135,8	140,5	145,1	149,7
Buah	104,4	108,3	112,3	116,3	120,2	124,2	128,2
Subtotal Sayur dan Buah	226,3	234,9	243,5	252,1	260,7	269,3	277,9
9. Lain-lain							
Minuman	76,7	81,0	85,2	89,5	93,7	97,9	102,2
Bumbu	11,0	12,6	12,2	12,8	13,4	14,0	14,6
Subtotal Lain-lain	87,7	92,5	97,4	102,2	107,1	111,9	116,8



DINAS PERIKANAN DAN KETAHNAN PANGAN
KABUPATEN GUNUNG MAS
KUALA KURUN

PROYEKSI KONSUMSI PANGAN PENDUDUK
BERDASARKAN DATA SURVEY SOSIAL EKONOMI NASIONAL
KABUPATEN GUNUNG MAS TAHUN 2024

Kelompok/Jenis Pangan	Rata-Rata Konsumsi Pangan (Kg/Kapita/Tahun)						
	Tahun Dasar 2024	Proyeksi					
		2025	2026	2027	2028	2029	2030
1. Padi-Padian							
Beras	90,5	89,6	88,6	87,7	86,8	85,8	84,9
Jagung	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Terigu	11,6	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,8
Subtotal Padi-padian	102,5	101,4	100,4	99,3	98,2	97,2	96,1
2. Umbi-umbian							
Singkong	6,4	10,2	14,0	17,8	21,6	25,4	29,2
Ubi Jalar	0,8	1,3	1,8	2,3	2,8	3,3	3,8
Kentang	0,5	0,8	1,0	1,3	1,6	1,9	2,2
Sagu	-	-	-	-	-	-	-
Umbi Lainnya	0,2	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,1
Subtotal Umbi-umbian	8,0	12,7	17,4	22,1	26,8	31,5	36,3
3. Pangan Hewani							
Daging Ruminansia	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4	5,1	4,9
Daging Unggas	12,8	12,3	11,8	11,3	10,9	10,4	9,9
Telur	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0	4,8	4,6
Susu	3,9	3,7	3,6	3,4	3,3	3,1	3,0
Ikan	30,8	29,7	28,5	27,3	26,2	25,0	23,8
Subtotal Pangan Hewani	59,8	57,5	55,2	53,0	50,7	48,5	46,2
4. Minyak dan Lemak							
Minyak Kelapa	-	-	-	-	-	-	-
Minyak Sawit	8,4	8,4	8,4	8,5	8,5	8,5	8,5
Minyak Lainnya	-	-	-	-	-	-	-
Subtotal Minyak dan Lemak	8,4	8,4	8,4	8,5	8,5	8,5	8,5
5. Buah/Biji Berminyak							
Kelapa	0,1	0,3	0,4	0,6	0,8	0,9	1,1
Kemiri	0,2	0,6	1,1	1,5	1,9	2,3	2,7
Subtotal Buah/Biji Berminyak	0,3	0,9	1,5	2,1	2,6	3,2	3,8
6. Kacang-kacangan							
Kacang Kedelai	4,7	6,4	8,1	9,7	11,4	13,1	14,7
Kacang Tanah	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
Kacang Hijau	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2
Kacang lain	-	-	-	-	-	-	-
Subtotal Kacang-kacangan	4,9	6,6	8,3	10,0	11,7	13,4	15,1
7. Gula							
Gula Pasir	8,7	9,0	9,3	9,6	9,8	10,1	10,4
Gula Merah	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Subtotal Gula	8,8	9,0	9,3	9,6	9,9	10,1	10,4
8. Sayur dan Buah							
Sayur	44,5	46,2	47,9	49,6	51,3	53,0	54,7
Buah	38,1	39,5	41,0	42,4	43,9	45,3	46,8
Subtotal Sayur dan Buah	82,6	85,7	88,9	92,0	95,2	98,3	101,4
9. Lain-lain							
Minuman	28,0	29,6	31,1	32,7	34,2	35,7	37,3
Bumbu	4,0	4,2	4,4	4,7	4,9	5,1	5,3
Subtotal Lain-lain	32,0	33,8	35,5	37,3	39,1	40,9	42,6

