



Menu Bergizi Menggunakan Pangan Lokal bagi Ibu Hamil

Perhimpunan Pakar Gizi dan Pangan (PERGIZI PANGAN) Indonesia
Yayasan Makanan dan Minuman Indonesia (YAMMI)
dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)
2021



Oleh:

Prof Dr Hardinsyah, MS
Khoirul Anwar, SGz, MSi
Dr Ir Rina Martini, MSi,
Muhammad Nur Hasan Syah SGz MKes,
Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, SGz, MSi,
Dr Guspri Devi Artanti, MSi
Teguh Jati Prasetyo, SGz, MSi
Annisa Inas Ariyanti
Fifi Khoirunnisa
Islamiati Putri

ISBN: 978-602-70497-3-4

MENU BERGIZI MENGGUNAKAN PANGAN LOKAL BAGI IBU HAMIL

Hak Cipta Dilindungi Undang Undang No 28 Tahun 2014

@2021 Hardinsyah, Khoirul Anwar, Rina Martini, Muhammad Nur Hasan Syah,
Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, Guspri Devi Artanti, Teguh Jati Prasetyo, Annisa Inas
Ariyanti , Fifi Khoirunnisa, Islamiati Putri

Cetakan ke-1 Juni 2021

Ukuran 15x23 cm

20 halaman

Setting & Layout : Khoirul Anwar

Disain Cover : Fifi Khoirunnisa

Diterbitkan oleh:

Perhimpunan Pakar Pangan dan Gizi (PERGIZI PANGAN) Indonesia

Bekerjasama dengan

Yayasan makanan dan Minuman Indonesia (YAMMI)

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Indonesia (BKKBN)

KATA PENGANTAR

Upaya perbaikan gizi bagi ibu dan anak, terutama sejak kehamilan semakin mendapat perhatian berbagai pihak termasuk Pemerintah Indonesia. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) diberi amanah sebagai koordinator program pencegahan stunting, yang salah satunya melalui perbaikan gizi ibu hamil.

Salah satu upaya perbaikan gizi ibu hamil adalah melalui edukasi dan perbaikan konsumsi pangan ibu hamil dari berbagai pangan yang tersedia, bergizi dan terjangkau dengan citarasa yang sesuai dengan selera ibu hamil. Buku kecil ini disusun untuk dijadikan sebagai panduan bagi PLKB dan kader pos KB serta petugas atau kader terkait lainnya yang turut membantu upaya edukasi dan perbaikan konsumsi pangan dan gizi ibu hamil, agar ibu hamil memiliki pengetahuan yang memadai untuk menyusun menu harian yang beragam dan bergizi dari berbagai pangan lokal Indonesia.

Indonesia kaya akan sumberdaya pangan yang diproduksi, diperjualbelikan dan tersedia di Indonesia, yang sering disebut sebagai pangan lokal Indonesia atau pangan nusantara. Sebagian pangan ini unik di beberapa daerah tertentu karena banyak diproduksi dan tersedia.

Bahkan ada juga beberapa jenis pangan tersedia di semua wilayah Indonesia tetapi memiliki cara pengolahan atau kuliner dan citarasa yang unik di daerah tertentu. Ubi dan ikan tersedia di hampir semua wilayah Indonesia tetapi memiliki berbagai kuliner di berbagai daerah. Misalnya masakan dari singkong seperti getuk, lepet, lemet, misro, combro, gatot, tiwul, cemplung dan lain-lain. Masakan sup dari sup dari ikan seperti ikan Batam dari Kepulauan Riau, sup pindang ikan nanas dari Palembang, Sumatra Selatan, ikan garang asem dari Jawa Timur, sup ikan lempah kuning dari Bangka, sup ikan asam pedas Pontianak dari Kalimantan Barat, sup ikan asam kuning dari Manado dan lain-lain.

Disadari bahwa sekitar lima jutaan ibu hamil di Indonesia berasal dari berbagai wilayah, etnik dan kebiasaan makan. Migrasi penduduk yang tinggi memungkinkan juga ibu hamil di suatu kota/kabupaten dan provinsi juga berasal dari lain kota/kabupaten atau provinsi. Adanya alternatif pilihan dalam menu ibu hamil dalam buku ini, memungkinkan ibu hamil untuk memilih menu yang sesuai dengan jenis pangan yang tersedia, terjangkau dan sesuai selera.

Terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam penyusunan panduan ini, terutama Dr. Ir. Rina Martini, M.Si, M Nur Hasan Syah SGz MKes, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz, MSi, Annisa Inas Ariyanti, Fifi Khoirunnisa dan Islamiati Putri. Terima kasih kepada Kepala BKKBN RI Dr. (HC) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG. (K) yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis dalam menyusun panduan ini untuk digunakan dalam program perbaikan gizi ibu hamil dalam rangka cegah stunting.

Jakarta, Juni 2021

Prof Dr Ir Hardinsyah, MS

Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia

Khoirul Anwar, SGz, MSi

Ketua YAMMI

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
1. PENDAHULUAN	1
2. TIPS PEMENUHAN GIZI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL	3
A. Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil	3
B. Tips Menerapkan Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil.....	6
3. MAKANAN YANG DIANJURKAN DAN DIHINDARI IBU HAMIL	8
A. Makanan yang dianjurkan untuk ibu hamil	8
B. Makanan yang Perlu Dihindari dan Dibatasi Ibu Hamil:	9
4. MENU HARIAN IBU HAMIL	11
A. Delapan Alternatif Menu Ibu Hamil	11
B. Memperkaya Pangan Lokal pada Menu Gizi Seimbang Ibu Hamil.....	15
BACAAN.....	18

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil	3
Tabel 2. Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari untuk Ibu Hamil menurut Umur Kehamilan (Trisemester)	5
Tabel 3. Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari untuk Ibu Hamil Trimester 1	5
Tabel 4. Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari untuk Ibu Hamil Trimester 2 dan Trimester 3	6
Tabel 5. Menu Makan Utama Bumil Selama 8 Hari	12
Tabel 6. Menu Selingan bagi Bumil Selama 8 Hari	14
Tabel 7. Konversi Jumlah Porsi dan Gram Pangan Pengganti menurut Kelompok Pangan.....	15
Tabel 8. Rekap Jenis Pangan Lokal yang Potensi Sebagai Pengganti Pangan dalam Menu Ibu hamil di menurut Provinsi	16

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Isi Piringku, Anjuran Konsumsi Pangan pada Setiap Waktu Makan (Makan pagi, makan siang, dan makan sore/malam).....	3
--	---

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu momen penting bagi seorang ibu dan suatu keluarga dalam mempersiapkan seorang bayi untuk keberlanjutan nilai-nilai keluarga, generasi dan bangsa. Anak merupakan bagian dan menentukan masa depan keluarga dan bangsa. Ketika mereka lahir, mereka disambut dalam keluarga dan tumbuh dengan mendapat asuhan serta belajar banyak hal dari orang tua dan lingkungannya yang akan menentukan kehidupan di masa dewasanya kelak.

Setiap anak berbeda, seperti berbedanya beragam bunga di taman yang luas. Semua keragaman bunga inilah yang membuat taman menjadi indah dan bermanfaat. Bahkan secara spiritual dalam ajaran agama yang mayoritas dipeluk penduduk Indonesia, nilai anak bukan semata untuk kehidupan di dunia, tetapi juga bagi kehidupan orangtuanya kelak setelah berpulang. Doa-doa anak kepada orangtua yang telah berpulang, dinikmati orangtua di alam pasca dunia.

Dalam rangka melahirkan generasi yang sehat, berbakti kepada keluarga, masyarakat dan bangsanya, serta mampu berdaya saing, maka diperlukan kehamilan yang sehat. Kehamilan sehat berarti ibu dan janin sehat serta melahirkan anak yang sehat dan berkualitas. Salah satu hal penting dalam rangka mewujudkan ibu sehat dan janin sehat adalah pemenuhan gizi ibu saat hamil. Hal ini berbeda dengan pemenuhan gizi ibu sebelum hamil terutama dalam jumlah dan kualitasnya yang bertambah dan lebih baik. Peningkatan kebutuhan gizi selama hamil ini disebabkan oleh pertumbuhan Rahim dan plasenta, peningkatan cairan tubuh, pencadangan gizi, pertumbuhan serta perkembangan janin. Bila kebutuhan gizi pada masa kehamilan ini tidak terpenuhi, maka ibu hamil akan mengalami kekurangan gizi seperti tampak kurus, pucat, lesu dan lemah.

Kebutuhan energi dan air ibu hamil, lebih banyak sebesar 10%-20%, sementara kebutuhan protein, vitamin (terutama asam folat dan vitamin C) dan mineral (terutama zat besi) yang banyak terdapat dalam lauk pauk dan buah meningkat sebesar 15-50% sesuai dengan usia kehamilannya. Kebutuhan gizi ibu hamil pada rentang usia 19-29 dan 30-49 tahun tercantum pada Tabel 1. Perbandingan proporsi energi dari protein, energi dari lemak, dan energi dari karbohidrat terhadap total kebutuhan energi ibu hamil yang dianjurkan adalah protein : 15- 20%; lemak : 20-25%; dan karbohidrat : 55-

60%. Selain itu, Ibu hamil juga memerlukan serta dengan kebutuhan sebesar 14 g/1000 kkal/hari.

Perbandingan proporsi energi dan angka-angka kebutuhan gizi Ibu hamil pada Tabel 1 digunakan oleh para ahli gizi sebagai dasar dalam menerjemahkan kebutuhan gizi ibu hamil menjadi anjuran kebutuhan jumlah porsi dari setiap jenis pangan dari enam kelompok pangan Isi Piringku yang disajikan pada Tabel 2, 3 dan 4. Memperhatikan bahwa kebutuhan gizi ibu hamil trimester 1 sangat berbeda dengan kebutuhan gizi ibu hamil trimester 2 dan 3; serta kebutuhan gizi ibu hamil trimester 2 dan trimester 3 relatif sama (Tabel 1 dan tabel 2), maka tabel anjuran jumlah porsi kebutuhan pangan ibu hamil menurut waktu makan (makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan sore, dan makan malam) disajikan pada dua table (Tabel 3 dan 4). Tabel 3 menyajikan anjuran jumlah porsi kebutuhan pangan ibu hamil trimester 1, dan Tabel 4 menyajikan anjuran jumlah porsi makan bagi ibu hamil trimester 2 dan 3.

Mempertimbangkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Indonesia adalah pada usia dibawah 30 tahun, maka anjuran jumlah porsi konsumsi pangan pada Tabel 2, 3 dan 4 didasarkan kepada kebutuhan gizi ibu hamil usia 19-29 tahun. Oleh karena itu bagi ibu hamil yang berusia 30 tahun atau lebih tetap dapat menggunakan anjuran jumlah porsi konsumsi pangan pada Tabel 2 dan Tabel 3 ini dengan mengurangi sedikit jumlah pangan yang dianjurkan, terutama makan pokok (dikurangi sekitar 5% jumlah pangan pokok dianjurkan) dari Tabel 2, 3 dan 4.

Pemenuhan kebutuhan ibu hamil seringkali menghadapi masalah karena adanya kondisi mual muntah pada awal kehamilan, kesulitan makan dalam jumlah besar pada suatu waktu makan, kesulitan buang air besar (BAB), peningkatan volume darah dan peningkatan risiko mengalami kurang darah (anemia gizi). Menghadapi permasalahan ini, perlu diatur makanan dan minuman bagi ibu hamil mulai dari awal kehamilan sampai melahirkan, yang dalam panduan ini disebut menu bagi ibu hamil.

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Kelompok umur	Energi (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Serat (g)	Vit. C (mg)	Folat (mcg)	Besi (mg)	Air (ml)
19-29 tahun									
Trisemester 1	2430	61	67.3	385	35	85	600	18	2650
Trisemester 2	2550	70	67.3	400	36	85	600	27	2650
Trisemester 3	2550	90	67.3	400	36	85	600	27	2650
30-49 tahun									
Trisemester 1	2330	61	67.3	365	33	85	600	18	2650
Trisemester 2	2450	70	67.3	380	34	85	600	27	2650
Trisemester 3	2450	90	67.3	380	34	85	600	27	2650

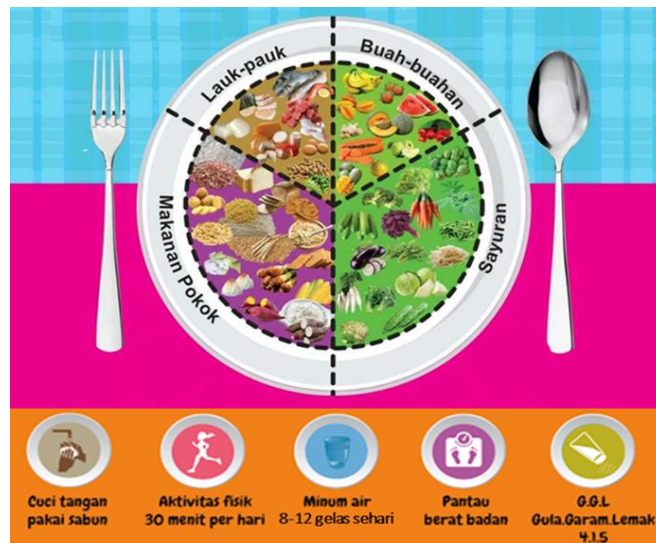
¹Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (Kemenkes 2019)

2. TIPS PEMENUHAN GIZI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL

A. Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil

Cara sederhana pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil adalah dengan menerapkan prinsip gizi seimbang yang diwujudkan dalam Isi Piringku pada setiap kali makan (makan pagi, makan siang, dan makan sore/makan malam). Selain itu, perlu disertai dengan dua kali snack/kudapan setiap hari yaitu snack/kudapan pagi dan snack/kudapan sore.

Beragam jenis pangan dalam Isi Piringku dapat dikelompokkan menjadi enam kelompok pangan (makanan dan minuman), yaitu: 1) makanan pokok, sebagai pangan sumber karbohidrat seperti nasi, singkong, ubi, kentang, sagu, jagung dan pangan pokok lainnya. 2) lauk pauk sebagai pangan sumber protein yang juga kaya vitamin dan mineral seperti ikan, telur, daging, susu, tahu dan tempe. 3) Buah-buahan sebagai pangan sumber vitamin C, vitamin dan mineral lainnya, seperti pepaya, jeruk, pisang, semangka, dan buah lainnya. 4) Sayur-sayuran sebagai pangan sumber serat, vitamin dan mineral seperti bayam, daun singkong, daun kelor, daun katuk, kangkung, kol, wortel, dan lainnya. 5) Gula garam dan lemak yang biasanya digunakan dalam pengolahan makanan dan perlu dibatasi agar tidak berlebihan. 6) Air minum sebagai sumber air bagi tubuh (Gambar 1).



Gambar 1. Isi Piringku, Anjuran Konsumsi Pangan pada Setiap Waktu Makan (Makan pagi, makan siang, dan makan sore/malam)

Berdasarkan anjuran Kementerian Kesehatan, anjuran porsi masing-masing kelompok pangan dalam Isi Piringku adalah sebagai berikut: 1) Separuh dari Isi Piringku adalah makanan pokok dan lauk pauk. 2) Porsi makanan pokok sedikit lebih banyak dibanding porsi lauk pauk. 3) Separuh dari Isi Piringku adalah buah dan sayur. 4) Porsi sayur sedikit lebih banyak dibanding porsi buah. 5) Porsi gula, garam dan lemak sehari tidak lebih dari empat sendok makan gula (50 gram), satu sendok teh garam (5 gram), dan lima sendok makan lemak (70 gram).

Kebutuhan gizi bagi seorang ibu hamil bisa saja lebih rendah atau lebih tinggi dari angka yang disajikan pada Tabel 2, 3 dan 4, karena perbedaan ukuran tubuh ibu hamil tersebut dengan ukuran tubuh ibu hamil Indonesia pada umumnya. Bila ibu hamil memiliki berat sehat yang lebih rendah dan tinggi badan sehat yang lebih pendek maka kebutuhan jumlah porsi makannya akan lebih kecil dari yang dianjurkan pada tabel tersebut. Agar dapat mengetahui secara detail dan tepat kebutuhan gizi ibu hamil, maka sebaiknya dikonsultasikan kepada ahli gizi atau petugas di pelayanan Kesehatan terdekat.

Tabel 2. Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari untuk Ibu Hamil menurut Umur Kehamilan (Trisemester)

Kelompok Pangan*	Trisemester 1 (porshi, p)	Trisemester 2 (porshi, p)	Trisemester 3 (porshi, p)
Pangan pokok	4	6	6
Lauk Hewani	1.5	3	3
Lauk nabati	1.5	3	3
Sayuran	4	4	4
Buah	4	4	4
Gula	2	2	2
Minyak	4	5	5
Susu	1	1	1
Air Putih	8	10	10

*Jenis pangan dapat diganti atau ditukar dengan pangan sejenisnya dalam kelompok pangan yang sama, dengan mempertimbangkan kesetaraan pengganti sbb:

- Pangan pokok : 1 porsi nasi = 100 gram (1 piring sedang) = dapat diganti dengan ubi jalar kuning 1 buah sedang = 135 gram
- Lauk hewani : 1 porsi ikan pepes = 45 gram (1 potong sedang) = dapat diganti dengan daging ayam 1 potong sedang = 40 gram
- Lauk nabati : 1 porsi tempe goreng = 50 gram (1 potong sedang) = dapat diganti dengan tahu 2 potong segar = 100 gram
- Sayuran : 1 porsi sayur bayam = 100 gram (1 mangkok kecil) = dapat diganti dengan kacang panjang 1 gelas sayuran = 100 gram
- Buah : 1 porsi pisang ambon = 50 gram (1 buah sedang) = dapat diganti dengan jeruk manis 2 buah sedang = 100 gram
- Minuman : 1 porsi susu atau air putih = 250 mL (1 gelas)

Tabel 3. Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari untuk Ibu Hamil Trimester 1

Kelompok Pangan*	Makan Pagi	Selingan Pagi	Makan siang	Selingan sore	Makan malam
Pangan pokok	1	1	1	1	1
Lauk Hewani	1	-	1	-	1
Lauk nabati	1	-	1	-	1
Sayuran	1	-	1.5	-	1.5
Buah	1	1	1	-	1
Gula	1	-	1	-	-
Minyak	1	-	2	-	1
Susu	-	-	-	1	-
Air Putih	2	1	2	1	2

Tabel 4. Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari untuk Ibu Hamil Trimester 2 dan Trimester 3

Kelompok Pangan*	Makan Pagi	Selingan Pagi	Makan siang	Selingan sore	Makan malam
Pangan pokok	1	1	1.5	1	1.5
Lauk Hewani	1	-	1	-	1
Lauk nabati	1	-	1	-	1
Sayuran	1	-	1.5	-	1.5
Buah	1	1	1	-	1
Gula	0.5	-	1	0.5	-
Minyak	2	-	2	-	1
Susu	-	-	-	1	-
Air putih	2	1.5	2	1.5	3

*Jenis pangan dapat diganti atau ditukar dengan pangan sejenisnya dalam kelompok pangan yang sama, dengan mempertimbangkan kesetaraan pengganti sbb:

- Pangan pokok : 1 porsi nasi = 100 gram (1 piring sedang) = dapat diganti dengan ubi jalar kuning 1 buah sedang = 135 gram
- Lauk hewani : 1 porsi Ikan pepes = 45 gram (1 potong sedang) = dapat diganti dengan daging ayam 1 potong sedang = 40 gram
- Lauk nabati : 1 porsi tempe goreng = 50 gram (1 potong sedang) = dapat diganti dengan tahu 2 potong segar = 100 gram
- Sayuran : 1 porsi sayur bayam = 100 gram (1 mangkok kecil) = dapat diganti dengan kacang panjang 1 gelas sayuran = 100 gram
- Buah : 1 porsi pisang ambon = 50 gram (1 buah sedang) = dapat diganti dengan jeruk manis 2 buah sedang = 100 gram
- Minuman : 1 porsi susu atau air putih = 250 mL (1 gelas)

B. Tips Menerapkan Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil

Berikut enam (6) tips dalam menerapkan gizi seimbang bagi ibu hamil yang disingkat dengan 6-J, yaitu:

1. **Jenis:** Pilihlah beragam jenis makanan dari setiap kelompok pangan. Pilihlah pangan yang aman, bermutu, dan upayakan dari jenis pangan lokal setempat yang tersedia dan terjangkau dari segi daya beli keluarga.
2. **Jumlah:** Jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi sesuai dengan yang dibutuhkan ibu hamil dengan mengikuti prinsip Isi Piringku pada halaman 4.
3. **Jurus mengolah:** Makanan perlu diolah dengan cara yang tepat yaitu aman, minimal kehilangan zat gizi dan sesuai selera. Olah makanan dengan suhu dan metode yang sesuai, tidak terlalu panas, tidak dipanaskan berulang kali, hindari penggunaan minyak jelantah, dan

gunakan bahan, air serta peralatan yang bersih dan aman, variasikan cara mengolah makanan agar tidak membosankan.

4. **Jurus menyiapkan:** Penyiapan dan penyimpanan makanan diupayakan menggunakan alat yang bersih, dan tidak memanaskan makanan secara berulang. Selain itu, cuci tangan secara rutin dan simpanlah makanan pada wadah tertutup dan tidak terkontaminasi. Siapkan makanan sesuai dengan jumlah orang yang makan, dan ibu hamil diprioritaskan untuk memperoleh makanan yang cukup terutama lauk pauknya.
5. **Jadwal:** Jadwal makan bagi ibu hamil terdiri dari tiga kali makan utama (makan pagi, makan siang, makan sore/malam) dan dua kali makanan selingan. Ibu hamil sebaiknya mengonsumsi makanan secara bertahap tetapi sering. Misalnya, waktu makan dibagi menjadi lima (5) waktu yaitu sarapan, selingan pagi, makan siang, selingan sore, dan makan sore/malam yang masing-masing porsinya berturut-turut adalah 25%, 10%, 30%, 10%, dan 25% terhadap total jumlah makanan yang dikonsumsi sehari.
6. **Jurus mengonsumsi:** Biasakan berdoa sebelum makan sebagai wujud syukur dan memohon keberkahan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Nikmatilah makanan, makan dengan tenang, tidak tergesa-gesa, dan akan lebih baik bila makan bersama pasangan atau anggota keluarga.

3. MAKANAN YANG DIANJURKAN DAN DIHINDARI IBU HAMIL

A. Makanan yang dianjurkan untuk ibu hamil

Mempertimbangkan bahwa ibu hamil perlu mengonsumsi jumlah makanan lebih banyak dibanding ketika sebelum hamil, dan ibu hamil trisemester 2 dan 3 perlu mengonsumsi jumlah makanan lebih banyak dibanding ketika hamil trisemester pertama, maka ibu hamil perlu memperhatikan anjuran berikut:

1. Memilih makanan padat gizi dan jenis makanan yang mengandung beragam zat gizi. Misalnya telur dan ikan termasuk pangan yang padat gizi, karena mengandung hampir semua zat gizi seperti energi, protein, lemak, vitamin dan mineral.
2. Pilihlah makanan segar dan aman atau yang diolah dengan cara yang benar. Perlu waspada mengonsumsi sayur mentah (salad) karena bila bukan sayur organik, berpotensi mengandung residu pestisida.
3. Konsumsilah beragam makanan pokok, seperti nasi, kentang, ubi jalar, singkong, sagu, roti, mi, talas pada waktu makan atau hari yang berbeda.
4. Konsumsilah makanan dengan protein tinggi untuk pertumbuhan normal janin yang dikandung dan mencegah bayi lahir stunting. Jenis makanan seperti ikan, ayam, daging, telur, susu, tempe dan tahu termasuk makanan berprotein tinggi.
5. Pilihlah pangan sumber lemak yang baik, seperti kacang-kacangan (kacang tanah/selai kacang), ikan berlemak dan minyak nabati (minyak sawit, minyak kelapa).
6. Konsumsilah makanan sumber zat besi seperti ikan, daging, hati, tempe, dan makanan yang diperkaya zat besi.
7. Konsumsilah makanan sumber asam folat, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, jeruk, pepaya dan terung belanda.
8. Konsumsilah makanan sumber serat, seperti jagung rebus, kacang-kacangan, sayuran, jeruk dengan bulirnya, serta kelapa parut.
9. Bila mual dan muntah berlebihan, atasi dengan makan dalam porsi kecil tapi sering, minum teh hangat, wedang jahe atau makanan yang dapat mencegah mual muntah.
10. Konsumsilah buah buahan segar berwarna sebagai sumber vitamin dan serat seperti pepaya, semangka, pisang, buah naga, jeruk, jambu, tomat dan lain sebagainya.

11. Konsumsilah makanan sumber kalsium dan zink untuk mencegah stunting, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, kerang-kerangan, siput, ikan teri segar dan susu
12. Konsumsilah pangan sumber iodium, seperti ikan laut, udang, kerang dan rumput laut, serta gunakan garam beriodium

B. Makanan yang Perlu Dihindari dan Dibatasi Ibu Hamil

Ibu hamil perlu menghindari dan membatasi beberapa jenis pangan berikut ini :

1. Hindari makan terlalu kenyang sehingga sulit bergerak
2. Hindari makanan yang menyebabkan alergi dari pengalaman pribadi
3. Hindari makanan sangat pedas dan berbumbu tajam atau merangsang.
4. Hindari konsumsi makanan tinggi natrium: makanan yang diawetkan dengan garam seperti ikan asin dan minuman berkarbonasi/bersoda.
5. Hindari konsumsi pangan yang terlalu manis, mengandung gula yang banyak, terlalu banyak minyak gorengan dan lemak padat dari ternak.
6. Hindari konsumsi kopi kental karena tinggi kafein. Bila sudah biasa minum kopi maka encerkan minuman kopi saat hamil dan batasi maksimal satu gelas sehari. Kafein juga banyak terkandung dalam coklat, teh kental, dan minuman bersoda.
7. Batasi konsumsi gula, garam dan lemak: waspadai agar konsumsi gula, garam dan lemak (GGL) dalam pengolahan makanan sehari tidak berlebihan. Konsumsi gula maksimum 4 sendok makan (50 gram/hari), konsumsi garam maksimum 1 sendok teh (2000 gram natrium/hari), dan konsumsi lemak maksimum 5 sendok makan (70 gram/hari)
8. Batasi makan nanas. Makan nanas yang banyak dapat mengganggu pencernaan, memicu nyeri ulu hati dan refluks asam lambung



4. MENU HARIAN IBU HAMIL

A. Delapan Alternatif Menu Ibu Hamil

Wilayah Indonesia sangat luas dari Sabang sampai Merauke dan kaya akan keragaman budaya kuliner dan budaya makan, serta kaya akan sumberdaya pangan yang diproduksi, diperjual-belikan dan tersedia di 34 provinsi yang mencakup 512 kabupaten/kota.

Setiap tahun ada sekitar lima (5) juta ibu hamil tersebar di 512 kabupaten/kota di Indonesia. Bila tersedia menu-menu harian ibu hamil untuk setiap kabupaten/kota tentu amat baik sekali. Namun panduan ini memberikan bekal atau contoh menu dari beberapa wilayah yang dapat diperkaya dan dikembangkan di setiap wilayah oleh petugas setempat sesuai keunikan budaya kuliner dan pangan lokal yang tersedia. Perlu disadari bahwa kemajuan sarana transportasi dan ekonomi meningkatkan migrasi penduduk dari suatu daerah ke daerah lain di Indonesia, yang juga turut membawa dan mengenalkan budaya makannya. Hal ini memungkinkan juga ibu hamil di suatu daerah berasal dari daerah lain yang memiliki kebiasaan makan yang berbeda.

Dalam penyusunan menu bagi ibu hamil ini diupayakan agar menggunakan pangan lokal atau pangan nusantara, yaitu pangan yang diproduksi di wilayah Indonesia dan tersedia dekat dengan keluarga ibu hamil. Menggunakan pangan lokal tentunya memberikan banyak manfaat, yaitu: 1) Mendapatkan pangan yang segar atau baru. 2) Minimal terjadi kehilangan gizi, terutama vitamin. 3) Lebih terjangkau oleh masyarakat bila diproduksi dalam jumlah yang banyak dan dikonsumsi oleh banyak orang. 4) Meningkatkan peluang kerja dan peluang usaha. 5) Menggerakkan ekonomi rakyat dan bangsa, terutama penduduk pedesaan. 6) Meningkatkan kedaulatan dan ketahanan pangan bangsa.

Sebagian pangan lokal hanya diproduksi dan dikonsumsi di daerah tertentu; tetapi banyak pula pangan lokal yang diproduksi di daerah tertentu dan dikonsumsi diberbagai daerah di Indonesia. Sagu yang banyak diproduksi di Papua dan Sulawesi pada awalnya banyak dikonsumsi sebagai makanan pokok, namun kini mulai bergeser menjadi makanan selingan. Beras, singkong atau umbi-umbian, ikan, telur, daging ayam, pisang, pepaya dan sayuran hijau diproduksi dan tersedia hampir di semua daerah di Indonesia. Kedelai yang banyak diproduksi di Jawa Tengah, DI Yogyakarta dan Jawa Timur, juga dipasarkan ke berbagai daerah sehingga tempe dari kedelai yang diproduksi di pulau Jawa juga dikonsumsi di berbagai daerah di Indonesia. Susu sapi yang sekitar 25% diproduksi dari sapi perah di berbagai daerah dataran tinggi dingin di Indonesia seperti di Kabupaten Bogor, Sukabumi, Lembang, Kuningan, Boyolali, Merapi, Merbabu, Pasuruan, dan Malang (Pulau Jawa), di Kabupaten Padang Panjang, Tanah Karo, Aceh Tengah, Aceh Besar, Aceh Jaya dan Bangka Belitung (Sumatera), di kabupaten Enrekang, Gowa dan Sinjai (Sulawesi), di Kabupaten Mempawah (Kalimantan) juga dikonsumsi diberbagai daerah di Indonesia.

Beberapa jenis pangan tersedia disemua wilayah Indonesia, seperti yang disebutkan di atas, tetapi memiliki cara pengolahan atau kuliner dan citarasa yang unik di daerah tertentu. Ubi dan ikan tersedia di hampir semua wilayah Indonesia tetapi memiliki berbagai kuliner di berbagai daerah. Misalnya masakan dari singkong seperti getuk, lepet, lemet, misro, combro, gatot, tiwul, cemplung dan lain-lain. Masakan sup dari ikan seperti sup ikan Batam dari Kepulauan Riau, sup pindang ikan nanas dari Palembang Sumatera Selatan, ikan garang asem dari Jawa Timur, sup ikan lempah kuning dari Bangka, sup ikan asam pedas Pontianak dari Kalimantan Barat, sup ikan asam kuning dari Manado dll.

Tabel 5 menyajikan siklus menu makanan utama (makan pagi, makan siang dan makan malam) bagi ibu hamil selama 8 hari dan Tabel 6 menyajikan siklus menu makanan selingan (selingan pagi dan selingan sore) bagi ibu hamil selama 8 hari. Tujuan utama Menu bagi ibu hamil ini adalah untuk pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil yang sekaligus untuk mencegah anemia dan bayi lahir stunting. Oleh karena itu keberadaan pangan hewani dan buah yang cukup dan berkualitas dalam setiap menu ini menjadi unsur yang penting.

Tabel 5. Menu Makan Utama Bumil Selama 8 Hari

Hari	Makan Pagi		Makan Siang		Makan Malam	
	Menu	URT (g)"	Menu	URT (g)*	Menu	URT (g)*
1	• Nasi • Telur goreng • Tumis tempe kc Panjang • Pisang ambon • Air putih	1 piring (100) 1 butir (60) 1 piring kecil (150) 1 buah sedang (50) 2 gelas (500)	• Nasi • Sup ayam wortel kentang • Tempe goreng • Pepaya • Air putih	1 piring (100) 1 mangkuk kecil (180) 4 potong Sedang (80) 1 potong Sedang (120) 2 gelas (500)	• Nasi • Ikan goreng • Pepes tahu • Pepaya • Air putih	1 piring (100) 1/2 ekor (50) 2 bungkus sedang (100) 1 potong Sedang (120) 2 gelas (500)
2	• Bubur ayam • Sate ati ayam • Pepaya • Air putih	1 mangkuk sedang (250) 2 buah Sedang (60) 1 potong (120) 2 gelas (500)	• Nasi • Sup ikan • Tumis tahu • Sayur asem • Semangka • Air putih	1 piring (100) 1 mangkuk kecil (200) 2 potong Sedang (100) 1 mangkuk sedang (300) 1 potong sedang (90) 2 gelas (500)	• Nasi • Gulai ikan dan telur puyuh • Pisang ambon • Air putih	1 piring (100) 1 mangkuk sedang (190) 2 buah sedang (100) 2 gelas (500)
3	• Nasi • Ikan goreng • Sayur bening bayam • Rolade tahu • Pisang ambon	1 piring (100) 1 ekor (100) 1 mangkuk sedang (350) 2 potong sedang (90) 2 buah sedang (100)	• Nasi • Semur ayam • Sayur tempe kc panjang • Mangga • Air putih	1 piring (100) 2 potong sedang (80) 1 mangkuk kecil (50) ¾ buah (90) 2 gelas (500)	• Nasi • Pepes ayam kemangi • Semur tahu • Melon • Air putih	1 piring (100) 3 bungkus sedang (120) 1 potong sedang (50) 1 potong (90) 2 gelas (500)

Hari	Makan Pagi		Makan Siang		Makan Malam	
	Menu	URT (g)"	Menu	URT (g)*	Menu	URT (g)*
	• Air putih	2 gelas (500)				
4	• Nasi • Sayur oyong telur tahu • Pepaya • Air putih	1 piring (100) 1 mangkok (215) 1 potong (110) 2 gelas (500)	• Nasi • Sayur bening bayam • Ikan kembung goreng • Orek tempe • Jeruk • Air putih	1 piring (100) 1 mangkuk kecil (200) 1 ekor sedang (90) 1 mangkuk kecil (75) 2 buah sedang (200) 2 gelas (500)	• Nasi • Ayam kecap • Sayur bening sawi tahu • Pisang ambon • Air putih	1 piring (100) 2 potong sedang (80) 1 mangkuk kecil (150) 2 buah sedang (100) 2 gelas (500)
5	• Bubur ayam • Sate ati ayam • Pepaya • Air putih	1 mangkuk sedang (250) 2 buah sedang (60) 1 potong (120) 2 gelas (500)	• Nasi • Semur tahu telur puyuh • Pisang ambon • Air putih	1 piring (100) 1 mangkuk kecil (155) 2 buah sedang (100) 2 gelas (500)	• Papeda • Ikan kuah kuning pindang • Tempe goreng • Jeruk manis • Air putih	1 piring (100) 1 potong (150) 2 potong Sedang (100) 2 buah sedang (200) 2 gelas (500)
6	• Nasi • Sup tahu putih • Ayam bumbu bacem • Pisang ambon • Air putih	1 piring (100) 1 mangkuk kecil (100) 2 potong Sedang (80) 2 buah sedang (100) 2 gelas (500)	• Nasi • Tumis kangkung • Telur dadar • Tempe selimut • Pepaya • Air putih	1 piring (100) 1 mangkuk kecil (100) 1 buah (65) 2 potong Sedang (50) 1 potong (110) 2 gelas (500)	• Nasi • Tumis kacang Panjang telur • Tahu goreng • Jambu • Air putih	1 piring (100) 1 mangkuk kecil (140) 1 potong Sedang (65) 1 buah sedang (100) 2 gelas (500)
7	• Nasi • Tumis kangkung • Telur dadar • Tempe goreng • Pepaya • Air putih	1 piring (100) 1 mangkuk kecil (100) 1 buah (65) 1 potong Sedang (50) 1 potong (110) 2 gelas (500)	• Nasi • Ayam goreng • Tumis sayur kacang panjang tempe • Pisang ambon • Air putih	1 piring (100) 2 potong Sedang (80) 1 mangkuk sedang (150) 2 buah sedang (100) 2 gelas (500)	• Nasi • Ikan kuah santan tahu • Mangga • Air putih	1 piring 1 mangkuk kecil (150) ¾ buah besar (90) 2 gelas (500)
8	• Bubur Manado • Sate ati ayam • Jeruk manis • Air putih	1 mangkuk sedang (250) 2 buah Sedang (60) 2 buah sedang (200) 2 gelas (500)	• Nasi jagung • Sop bening ikan • Tumis tahu buncis • Pepaya • Air putih	1 piring (100) 1 mangkuk kecil (90) 1 mangkuk kecil (200) 1 potong (100) 2 gelas (500)	• Nasi • Sop ayam telur puyuh • Tahu goreng tepung • Semangka • Air putih	1 piring (100) 1 mangkuk kecil (130) 1 potong sedang (50) 1 potong sedang (90) 2 gelas (500)

*) Satuan air minum dalam mililiter (mL). Dianjurkan minum air (termasuk minuman, susu, kuah sayuran) bagi Ibu hamil Trimester 1 sejumlah 9 gls/hari, dan bagi Ibu hamil Trimester 2 atau 3 sejumlah 12 gls/hari

Tabel 6. Menu Selingan bagi Bumil Selama 8 Hari

Hari	Selingan pagi Pukul 09.30-10.30		Selingan sore Pukul 15.00-16.00	
	Menu	URT (g)*	Menu	URT (g)*
1	• Jus alpukat • Air putih	1 gelas (250) 1-2 gelas (250-500)	• Kolak pisang pandan • Jeruk manis • Air putih	1 mangkuk kecil (150) 2 buah sedang (200) 1-2 gelas (250-500)
2	• Ubi rebus • Air putih	1 buah sedang (135) 1-2 gelas (250-500)	• Goreng kentang • Semangka • Air putih	2 buah sedang (210) 1 potong sedang (90) 1-2 gelas (250-500)
3	• Perkedel tahu telur • Air putih	2 potong sedang (160) 1-2 gelas (250-500)	• Sup buah • Air putih	1 mangkok kecil (300) 1-2 gelas (250-500)
4	• Jus mangga	1 gelas (250)	• Susu • Pepaya	1 gelas (250) 1 Potong (110)
5	• Agar-agar labu kuning • Air putih	2 potong sedang (100) 1 gelas (250)	• Bakwan jagung • Air putih	3 buah (75) 1-2 gelas (250-500)
6	• Bubur kacang hijau • Air putih	1 mangkok kecil (100) 1-2 gelas (250-500)	• Bola-bola tape • Air putih	1 potong besar (100) 1-2 gelas (250-500)
7	• Bakwan sayur • Air putih	3 buah (75) 1-2 gelas (250-500)	• Kolak pisang pandan • Jeruk manis • Air putih	1 mangkuk sedang (100) 2 buah sedang (200) 1-2 gelas (250-500)
8	• Jus jeruk	1 gelas (250)	• Ubi rebus • Susu	1 buah sedang (135) 1 gelas (250)

*) Satuan air minum dalam mililiter (mL). Dianjurkan minum air (termasuk minuman, susu, kuah sayuran) bagi Ibu hamil Trimester 1 sejumlah 9 gls/hari, dan bagi Ibu hamil Trimester 2 atau 3 sejumlah 12 gls/hari



B. Memperkaya Pangan Lokal pada Menu Gizi Seimbang Ibu Hamil

Pada prinsipnya berbagai jenis pangan lokal dalam masing-masing kelompok pangan seperti disajikan pada Tabel 7 (kelompok pangan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah, sayuran, dan minuman) dapat dipertukarkan atau saling menggantikan baik sebagian atau keseluruhan jumlah pangan tersebut. Namun perlu tetap dipertimbangkan sumber zat gizi dan kepadatan zat gizinya karena menu bergizi bagi ibu hamil ini ditujukan selain untuk memenuhi kebutuhan gizi juga untuk mencegah anemia pada ibu hamil dan mencegah bayi lahir yang pendek atau stunting. Selain itu, perlu mempertimbangkan hal lain seperti harga pangan, citarasa, serta mudah tidaknya pangan untuk diperoleh dan diolah. Seringkali pangan lokal yang unik lebih mahal karena jarang diproduksi dan dikonsumsi, sehingga perlu kreatifitas mengolah agar citarasanya enak.

Cara untuk menggantikan jenis pangan dalam setiap kelompok pangan adalah seperti pada Tabel 7. Kemudian pada Tabel 8 disajikan berbagai jenis pangan lokal di tiap provinsi yang diperoleh dari laporan berbagai Lembaga seperti Badan Pusat statistik dan Kementrian Pertanian. Misalnya, satu (1) porsi nasi yang beratnya 100 g (setara dengan satu piring sedang), dapat diganti dengan satu buah ubi jalar kuning atau talas atau satu tongkol jagung kuning sedang yang beratnya 135 g.

Tabel 7. Konversi Jumlah Porsi dan Gram Pangan Pengganti menurut Kelompok Pangan

Kelompok Pangan	Pangan acuan	Alternatif pangan pengganti
Makanan pokok	1 porsi nasi = 100 g (1 piring sedang)	Dapat diganti dengan 1 buah ubi jalar kuning atau talas atau satu tongkol jagung kuning sedang = 135 g
Lauk hewani	1 porsi Ikan pepes = 45 g (1 potong sedang)	Dapat diganti dengan daging ayam 1 potong sedang = 40 g atau satu butir telur = 55g atau 1 gelas susu=250 mL
Lauk nabati	1 porsi tempe goreng = 50 g (1 potong sedang)	Dapat diganti dengan tahu 2 potong segar = 100 g
Buah	1 porsi pisang ambon = 50 g (1 buah sedang)	Dapat diganti dengan jeruk manis 2 buah sedang = 100 g
Sayuran	1 porsi sayur bayam = 100 g (1 mangkok kecil)	Dapat diganti dengan kacang panjang 1 gelas sayuran = 100 g
Minuman	1 porsi air minum = 250 mL (1 gelas)	Dapat diganti air dari susu cair, air dari sup/sayur = 250 mL

Tabel 8. Rekap Jenis Pangan Lokal yang Potensi Sebagai Pengganti Pangan dalam Menu Ibu Hamil menurut Provinsi

No	Provinsi	Pangan Lokal
1	DI Aceh	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
2	Sumatera Utara	Beras, ubi, jagung muda, kentang, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, sawo, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya,
3	Jambi	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
4	Sumatera Barat	Beras, ubi, jagung muda, kentang, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, sawo, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun singkong, daun katuk, sayur hijau lainnya,
5	Riau	Beras, ubi, sagu, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
6	Kepulauan Riau	Beras, sagu, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
7	Sumatera Selatan	Beras, ubi, jagung, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, duku, jeruk bali, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya,
8	Bengkulu	Beras, ubi, kedelai, tahu, tempe, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, pisang, pepaya, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
9	Bangka Belitung	Beras, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
10	Lampung	Beras, ubi, jagung muda, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
11	Banten	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
12	Jawa Barat	Beras, ubi, talas, jagung muda, kentang, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, mangga, jambu biji, buah lainnya, bayam, kangkung, daun katuk, kol, wortel, sayur hijau lainnya.
13	DKI Jakarta	(Disuplai dari berbagai provinsi : Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya)
14	D.I Yogyakarta	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
15	Jawa Tengah	Beras, ubi, jagung, kentang, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, sawo, jambu air, belimbing, jambu biji, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya.

No	Provinsi	Pangan Lokal
16	Jawa Timur	Beras, ubi, jagung, kentang, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, sawo, mangga, jambu biji, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya.
17	Bali	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
18	Nusa Tenggara Barat	Beras, jagung, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
19	Nusa Tenggara Timur	Beras, ubi, jagung, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, pisang, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, sayur hijau lainnya, daun kelor
20	Kalimantan Barat	Beras, ubi, sagu, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, pisang, pepaya, jeruk, semangka, duku, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya.
21	Kalimantan Selatan	Beras, ubi, sagu, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
22	Kalimantan Tengah	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, pisang, pepaya, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
23	Kalimantan Timur	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, pisang, pepaya, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
24	Kalimantan Utara	Beras, ubi, ikan, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
25	Sulawesi Utara	Beras, jagung, ubi, sagu, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya, daun kelor
26	Gorontalo	Beras, jagung, ikan, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun kelor, sayur hijau lainnya
27	Sulawesi Tengah	Beras, ubi, sagu, jagung, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun kelor, sayur hijau lainnya
28	Sulawesi Tenggara	Beras, ubi, sagu, jagung, ikan, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun kelor, sayur hijau lainnya
29	Sulawesi Selatan	Beras, jagung, ubi, sagu, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedelai, tahu, tempe, pisang, pepaya, jeruk, semangka, markisa, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun kelor, sayur hijau lainnya.
30	Sulawesi Barat	Beras, ubi, sagu, jagung, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun kelor, sayur hijau lainnya
31	Maluku	Beras, ubi, sagu, ikan, kerang, tahu, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, sayur hijau lainnya
32	Maluku Utara	Beras, ubi, sagu, ikan, kerang, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, sayur hijau lainnya
33	Papua	Ubi, talas, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, sayur hijau lainnya
34	Papua Barat	Sagu, talas, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, pisang, pepaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, sayur hijau lainnya

BACAAN

Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian Bekerjasama dengan Badan Pusat Statistik. 2020. Analisis Ketersediaan Pangan Neraca Bahan Makanan Indonesia 2017-2019. Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian Bekerjasama dengan Badan Pusat Statistik. Jakarta.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Kepala BKKBN RI Kunker ke Manggarai Barat. <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/kepala-bkkbn-ri-kunker-ke-manggarai-barat>. Diunduh 27 Juni 2021

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional,. 2021. Demi Tingkatkan Pemenuhan Gizi Keluarga untuk Cegah Stunting di Masa Pandemi BKKBN Dorong Pemberdayaan Ekonomi Keluarga Lewat Virtual Expo UPPKA. <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/demi-tingkatkan-pemenuhan-gizi-keluarga-untuk-cegah-stunting-di-masa-pandemi-bkkbn-dorong-pemberdayaan-ekonomi-keluarga-lewat-virtual-expo-uppka>. Diunduh 27 Juni 2021

Badan Pusat Statistik. 2016. Produksi Jagung dan Kedelai menurut Provinsi, 2015. https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data/pub/0000/api/pub/eHNUZGIwSjlsL0lRNjB0c2VhMGowQT09/da_05/1. Diunduh 27 Juni 2021

Badan Pusat Statistik. 2016. Produksi Ubi Kayu menurut Provinsi (Ton), 2015. <https://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/880>. Diunduh 27 Juni 2021

Badan Pusat Statistik. 2020. Konsumsi pangan penduduk Indonesia. Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2019. Badan Pusat Statistik. Jakarta

Badan Pusat Statistik. 2020. Produksi Daging Ayam ras pedaging Penduduk Indonesia. Badan Pusat Statistik. Jakarta. <https://www.bps.go.id/indikator/24/488/1/produksi-daging-ayam-ras-pedaging-menurut-provinsi.html>. Diunduh 27 Juni 2021

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2021. Cegah Stunting Sejak Hamil, Ini Pentingnya Nutrisi Lengkap. <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/cegah-stunting-sejak-hamil-ini-pentingnya-nutrisi-lengkap>. Diunduh 27 Juni 2021

Badan Pusat Statistik. 2021. Produksi Telur Ayam Petelur menurut Provinsi (Ton), 2018-2020. <https://www.bps.go.id/indikator/24/491/1/produksi-telur-ayam-petelur-menurut-provinsi.html>. Diunduh 27 Juni 2021

Badan Pusat Statistik. 2021. Produksi Daging Ayam Ras menurut Provinsi (Ton), 2018-2020. <https://www.bps.go.id/indikator/24/488/1/produksi-daging-ayam-ras-pedaging-menurut-provinsi.html>. Diunduh 27 Juni 2021

Badan Pusat Statistik. 2021. Produksi Daging Sapi menurut Provinsi (Ton), 2018-2020. <https://www.bps.go.id/indikator/24/480/1/produksi-daging-sapi-menurut-provinsi.html>. Diunduh 27 Juni 2021

Hardinsyah, Zaenal E, Handayani, D, Anwar K, 2020. Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil. Kerjasama Kementerian Pemberdayaan perempuan dan perlindungan Anak dengan PERGIZI PANGAN Indonesia dan PERSAGI. Jakarta

Kementrian Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan. Jakarta.

Kementerian Pertanian Republik Indonesia. 2021. Inilah 10 Provinsi Produsen Jagung Terbesar Indonesia. <https://www.pertanian.go.id/home/?show=news&act=view&id=4639>. Diunduh 27 Juni 2021

Tania Intan. Fenomena Tabu Makanan Pada Perempuan Indonesia Alam Perspektif Antropologi Feminis. Palastren, 2018; 11 (2):233-258

Tentama F, Delfores HDL, Wicaksono AE, Fatonah SF. 2018. Penguatan Keluarga sebagai Upaya Menekan Angka Stunting dalam Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK). Jurnal Pemberdayaan, 2018;2 (1):113-120]

