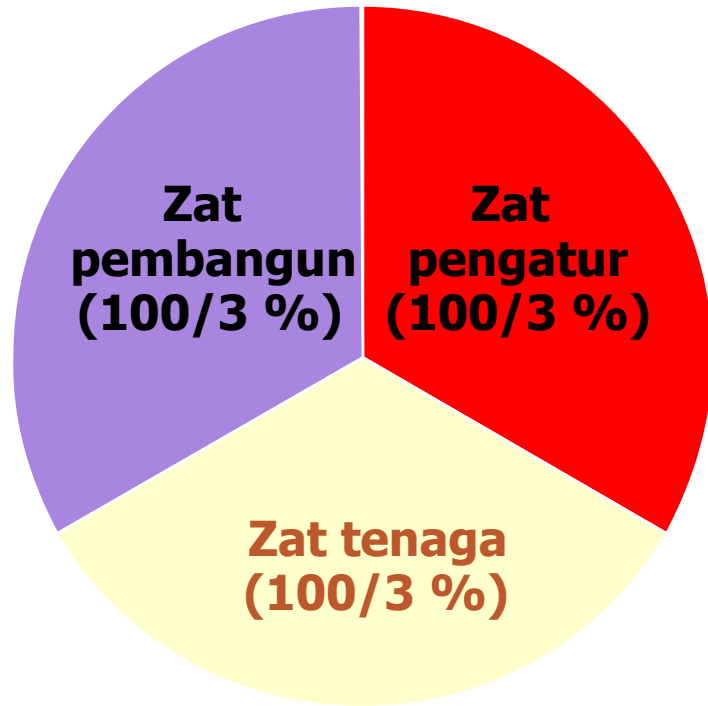


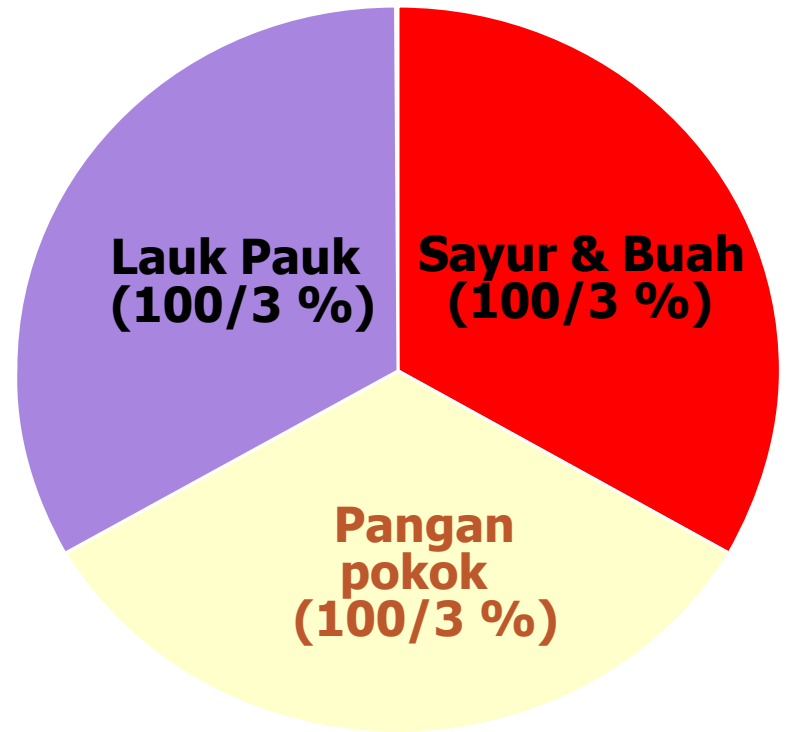
POLA PANGAN HARAPAN (PPH)

- pendekatan PPH (ukuran keseimbangan gizi dan keanekaragaman pangan)
- **semakin tinggi skor PPH, konsumsi pangan semakin beragam dan seimbang** pemenuhan keseimbangan gizi yang didasarkan pada konsep triguna pangan
- keseimbangan jumlah antar kelompok pangan merupakan syarat terwujudnya keseimbangan gizi
- konsep gizi seimbang → keseimbangan antara asupan (konsumsi) zat gizi dan kebutuhannya, maupun jumlahnya antar waktu makan (Hardinsyah *et al.* 2001)

PRINSIP DASAR PPH



GIZI SEIMBANG



GIZI SEIMBANG

Tiga Guna Makanan

Sumber Tenaga (KH, lemak)

- 1. Serealiala..... 50 %
 - 2. Umbi-umbian 6 %
 - 3. Minyak & lemak.....10 %
 - 4. Biji dan buah Berminyak..... 3 %
 - 5. Gula5%
- $33.3 : 74 = 0.5$

33.3

Sumber Zat Pembangun (Protein)

- 1. Pangan hewani..... 12 %
 - 2. Kacang-kacangan.. 5%
- $33.3 : 17 = 2$

33.3

Sumber Zat Pengatur (Vitamin & Mineral)

- 1. Sayur dan Buah.... 6%
- $33.3 : 6 = 5$

33.3

Lain-lain

- 1. Minuman & Bumbu...3%

Pola Pangan Harapan (PPH) atau *Desirable Dietary Pattern* :

- jumlah dan jenis pangan yang didasarkan pada sumbangan energi/kelompok pangan (baik secara absolut maupun relatif) untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi (Hardinsyah, *et al.* 2001)
- dapat memenuhi tidak hanya kecukupan gizi (*nutritional adequacy*), tetapi sekaligus memenuhi keseimbangan gizi (*nutritional balance*) yang didukung cita rasa (*palatability*), daya cerna (*digestability*), daya terima masyarakat (*acceptability*), kuantitas dan kemampuan daya beli (*affordability*).

FAO-RAPA (1989) :

- **PPH adalah komposisi kelompok pangan utama yang bila dikonsumsi dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya.**
- **PPH : susunan beragam pangan yang didasarkan atas proporsi keseimbangan energi dari 9 kelompok pangan dengan mempertimbangkan segi daya terima, ketersediaan pangan, ekonomi, budaya dan agama.**

PERBANDINGAN PPH FAO-RAPA, MENEG PANGAN 1994, DEPTAN 2001

No	Kelompok Pangan	FAO-RAPA		Meneg Pangan (1994)			Deptan (2001)			gr/ kap/ hari
		%	Min-Max	%	Bobot	Skor	%	Bobot	Skor	
1	Padi-padian	40.0	40.0-60.0	50.0	0.5	25.0	50.0	0.5	25.0	300.0
2	Umbi-umbian	5.0	0.0-8.0	5.0	0.5	2.5	6.0	0.5	2.5	100.0
3	Pangan Hewani	20.0	5.0-20.0	15.3	2.0	30.6	12.0	2.0	24.0	150.0
4	Minyak dan Lemak	10.0	5.0-15.0	10.0	1.0	10.0	10.0	0.5	5.0	25.0
5	Buah/biji berminyak	3.0	0.0-3.0	3.0	0.5	1.5	3.0	0.5	1.0	10.0
6	Kacang-kacangan	6.0	2.0-10.0	5.0	2.0	10.0	5.0	2.0	10.0	35.0
7	Gula	8.0	2.0-15.0	6.7	0.5	3.4	5.0	0.5	2.5	30.0
8	Sayur dan Buah	5.0	3.0-8.0	5.0	2.0	10.0	6.0	5.0	30.0	250.0
9	Lain-lain	3.0	0.0-5.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	(25)
Total		100		100		93.0	100		100	

Mengapa harus PPH ?

- keragaman pangan (horizontal & vertikal) sesuai potensi lokal
- mutu & keseimbangan gizi
ketersediaan pangan penduduk → skor pangan (*dietary score*) → skor PPH.

Skor PPH ↑ ketersediaan pangan semakin beragam dan seimbang.

Bagaimana cara menghitung PPH ?

1. Pengelompokan pangan
2. Konversi jenis dan satuan
3. Menghitung ketersediaan/konsumsi energi menurut kelompok pangan
4. Menghitung total energi
5. Menghitung kontribusi energi dari setiap kelompok pangan (%)
6. Menghitung skor PPH aktual
7. Menghitung skor PPH berdasarkan kecukupan energi
8. Gunakan maksimum skor PPH
9. Menghitung total skor PPH

1. Pengelompokan pangan

No	Kelompok Pangan	Jenis Komoditas (kelompok PPH)
1	Padi-padian	beras dan olahannya, jagung dan olahannya, gandum dan olahannya
2	Umbi-umbian	ubi kayu dan olahannya, ubi jalar, kentang , talas, dan sagu (termasuk makanan berpati)
3	Pangan Hewani	daging dan olahannya, ikan dan olahannya, telur, serta susu dan olahannya
4	Minyak dan lemak	minyak kelapa, minyak sawit, margarin, dan lemak hewani
5	Buah/biji berminyak	kelapa, kemiri, kenari, dan coklat

Pengelompokan pangan (Lanjutan..)

No	Kelompok Pangan	Jenis Komoditas (kelompok PPH)
6	Kacang-kacangan	kacang tanah, kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah, kacang polong, kacang mete, kacang tunggak, kacang lain, tahu, tempe, tauco, oncom, sari kedelai, kecap
7	Gula	gula pasir, gula merah, sirup, minuman jadi dalam botol/kaleng.
8	Sayur dan Buah	sayur segar dan olahannya, buah segar dan olahannya, termasuk emping
9	Lain-lain	aneka bumbu dan bahan minuman seperti terasi, cengkeh, ketumbar, merica, pala, asam, bumbu masak, terasi, teh dan kopi

2. Menghitung ketersediaan energi menurut kelompok pangan

No	Kelompok pangan	Energi Kal/org/ hr	% AKE	Bobot	Skor AKE	Skor PPH	Skor maks
1	Padi-padian	<u>1561</u>					
2	Umbi-umbian	251					
3	Pangan hewani	124					
4	Minyak dan lemak	282					
5	Buah/Biji Berminyak	19					
6	Kacang-kacangan	126					
7	Gula	79					
8	Sayur dan Buah	150					
9	Lain-lain	0					
	Total						

3. Menghitung total energi

No	Kelompok pangan	Energi Kal/org/hr	% AKE	Bobot	Skor AKE	Skor PPH	Skor maks
1	Padi-padian	1561					
2	Umbi-umbian	251					
3	Pangan hewani	124					
4	Minyak dan lemak	282					
5	Buah/Biji Berminyak	19					
6	Kacang-kacangan	126					
7	Gula	79					
8	Sayur dan Buah	150					
9	Lain-lain	0					
	Total	2592					

Total energi (Kal/kap/hari)

= energi padi-padian + umbi-umbian+ + energi lain-lain

4. Menghitung kontribusi energi dari setiap kelompok pangan (%)

No	Kelompok pangan	Energi Kal/org/hr	% AKE	Bobot	Skor AKE	Skor PPH	Skor maks
1	Padi-padian	1561	71.0				
2	Umbi-umbian	251	11.4				
3	Pangan hewani	124	5.6				
4	Minyak dan lemak	282	12.8				
5	Buah/Biji Berminyak	19	0.9				
6	Kacang-kacangan	126	5.7				
7	Gula	79	3.6				
8	Sayur dan Buah	150	6.8				
9	Lain-lain	0	0.0				
	Total	2592	117.8				

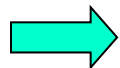
Contoh : Kontribusi energi kelompok padi-padian (% AKE)
 = $\frac{\text{energi kelompok padi-padian} \times 100\%}{\text{AKE ketersediaan}}$

5. Mencantumkan bobot atau rating setiap kelompok pangan

No	Kelompok pangan	Energi Kal/org/hr	% AKE	Bobot	Skor AKE	Skor PPH	Skor maks
1	Padi-padian	1561	71.0	0.5			
2	Umbi-umbian	251	11.4	0.5			
3	Pangan hewani	124	5.6	2.0			
4	Minyak dan lemak	282	12.8	0.5			
5	Buah/Biji Berminyak	19	0.9	0.5			
6	Kacang-kacangan	126	5.7	2.0			
7	Gula	79	3.6	0.5			
8	Sayur dan Buah	150	6.8	5.0			
9	Lain-lain	0	0.0	0.0			
	Total	2592	117.8				

6. Menghitung skor AKE

No	Kelompok pangan	Energi	% AKE	Bo bot	Skor AKE	Skor PPH	Skor maks
1	Padi-padian	1561	71.0	0.5	35.5		
2	Umbi-umbian	251	11.4	0.5	5.7		
3	Pangan hewani	124	5.6	2.0	11.3		
4	Minyak dan lemak	282	12.8	0.5	6.4		
5	Buah/Biji Berminyak	19	0.9	0.5	0.4		
6	Kacang-kacangan	126	5.7	2.0	11.4		
7	Gula	79	3.6	0.5	1.8		
8	Sayur dan Buah	150	6.8	5.0	34.0		
9	Lain-lain	0	0.0	0.0	0.0		
	Total	2592	117.8		106.6		



Skor AKE = % AKE x bobot

7. Menetapkan Skor PPH setiap kelompok pangan dgn memperhatikan skor maks

No	Kelompok pangan	Energi	% AKE	Bobot	Skor AKE	Skor PPH	Skor maks
1	Padi-padian	1561	71.0	0.5	35.5	25.0	25.0
2	Umbi-umbian	251	11.4	0.5	5.7	2.5	2.5
3	Pangan hewani	124	5.6	2.0	11.3	11.3	24.0
4	Minyak dan lemak	282	12.8	0.5	6.4	5.0	5.0
5	Buah/Biji Berminyak	19	0.9	0.5	0.4	0.4	1.0
6	Kacang-kacangan	126	5.7	2.0	11.4	10.0	10.0
7	Gula	79	3.6	0.5	1.8	1.8	2.5
8	Sayur dan Buah	150	6.8	5.0	34.0	30.0	30.0
9	Lain-lain	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Total	2592	117.8		106.6	86.0	100.0

Catatan : skor PPH diperoleh dengan membandingkan skor AKE dan skor maksimum tiap kel pangan. Apabila skor AKE > skor maks maka skor PPH kel pangan tersebut adalah sebesar skor maksimum dan sebaliknya.

Interpretasi atau Analisis PPH

1. Membandingkan ketersediaan/konsumsi pangan aktual dengan harapan (PPH) pada tiap kelompok pangan dan mendiskusikan kemungkinan penyebab dan alternatif solusinya.
2. Membandingkan ketersediaan/konsumsi energi aktual dengan harapan (PPH) pada setiap kelompok pangan dan mendiskusikan kemungkinan penyebab dan alternatif solusinya.

3. Membandingkan kontribusi ketersediaan/ konsumsi energi (% AKG) dengan komposisi energi harapan (PPH) dan mendiskusikan kemungkinan penyebab dan alternatif solusinya.
4. Membandingkan skor PPH ketersediaan/ konsumsi energi dengan skor yang diharapkan
5. Menganalisis tren skor PPH dan mendiskusikan kemungkinan penyebab dan alternatif solusinya

Terima kasih