BUKU REFERENSI

KETAHANAN PANGAN DAN GIZI PADA SIKLUS KEHIDUPAN

ETTI SUDARYATI
HERTA MASTHALINA
FIKARWIN ZUSKA

USUpress

2022

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, dengan izin dan limpahan karuniaNya tulisan ini dapat diselesaikan dan dipersempahkan kepada pembaca sekalian. Ini adalah sebagai bentuk pengabdian diri kepada Allah dan sebagai dukungan untuk dunia ilmu pengetahuan khususnya bidang kesehatan masyarakat, pangan dan gizi. Tulisan ini merupakan luaran dari penelitian skim penelitian disertasi doktor (PDD) dengan pendanaan yang diberikan oleh Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat (DRPM), dengan judul penelitian "Peningkatan gizi ibu hamil dan keberhasilan menyusui segera setelah lahir melalui penguatan ketahanan pangan keluarga di Kabupaten Tapanuli Tengah".

Tulisan ini berawal dari ide untuk penanggulangan stunting dalam periode seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK). Penulis memulai penelitian dari periode ibu hamil karena masa kehamilan merupan masa awal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Perhatian terhadap ibu hamil yang dimulai dari keluarga merupakan bentuk dukungan bagi ibu untuk ibu bisa selamat dalam periode kehamilan dan sukses dalam menyusui setelahnya, diteruskan pada siklus kehidupan berikutnya. Penyediaan pangan yang dilakukan selama siklus kehidupan adalah cukup menyediakan pangan dalam keluarga (ketahanan pangan) dan cukup dalam jumlah untuk dikonsumsi, yang akhirnya sangat memengaruhi status gizi.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih sangat terbatas informasi dalam mengkaji ketahanan pangan, status gizi, dan kerawanan pangan pada tiap kondisi daerah seperti daerah pesisir, perkotaan dan pedesaan. Penulis mengharapkan buku ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dan pembaca yang memerlukan referensi berkaitan dengan dunia pendidikan bidang kesehatan masyarakat, pangan dan gizi.

Penulis menyampaikan terimakasih pada semua pihak yang membantu, yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

Medan, November 2022

Penulis
Etti Sudaryati
Herta Masthalina
Fikarwin Zuska

DAFTAR ISI

	Hal
PRAKATA	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
BAGIAN 1	
Ketahanan Pangan	1
Ketersediaan Pangan (*food availability*)	5
Konsumsi Pangan (*food consumpsion*)	7
Aksesibilitas Pangan (*food accessibility*)	10
Stabilitas pangan (*food stability*)	13
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketahanan Pangan	14
BAGIAN 2	
Kerawanan Pangan	17
Rawan Pangan dan Gizi	18
Pengukuran Kerawanan Pangan	21
BAGIAN 3	
Ketahanan Pangan dan Gizi Selama Kehamilan	31
Gizi dan Masa Kehamilan	31
Kebutuhan Gizi selama Kehamilan	32
Penilaian Status Gizi Ibu Hamil	39
Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil	44
Ketahanan Pangan dan Status Gizi Ibu Hamil	47
BAGIAN 4	
Ketahanan Pangan dan Gizi selama Menyusui	52
Perilaku Ibu Menyusui	52
Pola Makan Ibu Menyusui	54
Ketahanan Pangan dan Status Gizi Ibu Menyusui	55
BAGIAN 5	
Ketahanan Pangan dan Gizi Anak Balita	57

Pola Makan Anak Balita 58
Masalah Gizi pada Anak Balita 64
Ketahanan Pangan dan Status Gizi Anak Sekolah 71

BAGIAN 6 77
Ketahanan Pangan dan Gizi pada Usia Anak Sekolah 78
Perilaku Makan Anak Usia Sekolah 82
Kebutuhan Gizi Anak Sekolah 87
Ketahanan Pangan dan Status Gizi Anak Sekolah

BAGIAN 7 90
Ketahanan Pangan dan Gizi pada Usia Remaja 90
Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja 93
Kebutuhan Gizi Remaja 97
Pola Makan Remaja 101
Ketahanan Pangan dan Status Gizi Remaja
105
DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Skala Pengukuran Kerawan Pangan	22
Tabel 2. Pengukuran Ketahanan Pangan	29
Tabel 3. Rekomenasi Intake Energi selama Kehamilan	34
Tabel 4. Kecukupan Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat yang Dianjurkan (per Orang per Hari) bagi Ibu Hamil	35
Tabel 5. Rekomendasi Zat Gizi Mikro salaam Kehamilan perhari	36
Tabel 6. Pertambahan Berat Badan Ibu Selama Kehamilan	39
Tabel 7. Energi yang Dibutuhkan dari MP ASI	62
Tabel 8. Zat Gizi yang Dibutuhkan Bayi 6 – 23 bulan Sesuai Anjuran WHO	62
Tabel 9. Kategori Status Gizi Anak Menurut Indeks PB/U atau TB/U	68
Tabel 10. Kategori Status Gizi Anak Menurut Indeks BB/U	70
Tabel 11. Kategori Status Gizi Anak Menurut Indek BB/PB atau BB/TB	71

DAFTAR GAMBAR

Hal

Gambar 1. Kerangka Konsep Ketahanan Pangan dan Gizi 3

Gambar 2. Kerangka Konseptual Determinan Kekurangan Gizi pada Ibu dan Anak 46

Ganbar 3. Kerangka Konseptual Unicef tentang Penentuan Status Gizi Ibu dan Anak 66

Gambar 4. Asupan Energi di Negara Berkembang 94

BAGIAN 1

Ketahanan Pangan

Pada tahun 2014 Organisasi Pangan dan Pertanian (FAO) memperkirakan bahwa lebih dari 800 juta orang kekurangan gizi dalam hal asupan energi makanan. Manifestasi lain dari kekurangan gizi, kekurangan zat gizi mikro, mempengaruhi sekitar 2 miliar orang. Setiap tahun lebih dari 3 juta anak dibawah lima tahun meninggal karena kekurangan gizi. Sejak Konferensi Pangan Dunia di Roma pada tahun 1974, konsep ketahanan pangan telah "berkembang dan beragam". Sekitar 200 definisi istilah telah diusulkan, menunjukkan luasnya perspektif. Namun, definisi yang selalu diterima sekarang adalah yang disepakati pada *World Food Summit* (WFS), yaitu "Ketahanan pangan ada ketika semua orang, setiap saat, memiliki akses fisik, sosial dan ekonomi ke makanan yang cukup, aman dan bergizi yang memenuhi kebutuhan diet dan preferensi makanan mereka untuk hidup aktif dan sehat" (Daniel, 1996).

Sebaliknya, definisi FAO tentang ketahanan pangan adalah situasi yang ada dimana orang memiliki akses yang aman untuk makanan yang aman dan bergizi dalam jumlah yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan normal dan kehidupan yang aktif dan sehat. Ketahanan pangan dan kebalikannya kerawanan pangan, sudah sepatutnya menjadi indeks multidimensi (Smith dkk., 1993), karena istilah ketahanan pangan bukan hanya tentang konsep kelaparan dan kekurangan gizi, tetapi berkaitan dengan pengalaman keluarga yang mengalami kerentanan atau rawan pangan dan kekhawatiran atau ketidakyakinan seseorang dapat menyediakan makanan untuk keluarga secara terus menerus (Marisol, Judy, & Simon, 1993)

Hasil kongres *International conggres of Nutrition* (ICN) yang dilakukan di Roma tahun 1992 tentang ketahanan pangan keluarga menyatakan bahwa suatu keluarga yang tahan pangan jika dapat memenuhi pangan yang cukup setiap waktu untuk dapat hidup sehat dan

dapat beraktivitas seperti biasa. Pengertian tersebut diperluas bahwa program ketahanan pangan keluarga yang dilakukan harus sesuai dan diterima budaya setempat (*acceptable with given culture*) yaitu pada saat sidang *committee on world food security* tahun 1995 (Rahmad dkk., 2010). Ketahanan pangan keluarga menurut Badan Ketahanan Pangan, tergambar dari ketersediaan pangan cukup dan ada setiap waktu serta masyarakat mampu membeli pangan yang memenuhi syarat pangan yang sehat, bergizi dan beragam serta tidak bertentangan dengan budaya setempat (Badan Ketahanan Pangan, 2018).

Persoalan kerawanan pangan menjadi isu global bukan hanya di negara miskin dan berkembang saja tetapi juga negara maju yang sangat perlu utuk diperhatikan dan diselesaikan. Hal ini terlihat pada tujuan MDGs dan seterusnya dilanjutkan SDGs yang telah dibahas dan disepakati pada pertemuan tingkat dunia (Yeoh, Le and McManamey, 2015; Conceição *et al.*, 2016). Kasus kerawanan pangan pada negara berkembang dapat dilihat melalui pendapatan rumah tangga, bahwa lebih dari setengah pendapatan keluarga digunakan untuk belanja pangan keluarga. Apabila terjadi kenaikan harga pangan yang tiba-tiba dengan kondisi pendapatan yang tetap maka membuat orang menjadi miskin (Ivanic & Martin, 2008; Lionel & Warren 2007). Sibhatu., dkk (2015) mengatakan tingkat ketahanan pangan negara yang baik akan menghindari terjadinya kelaparan dan kurang gizi bagi masyarakatnya sehingga dapat mempercepat pembangunan ekonomi suatu negara. Ketahanan pangan dan kondisi miskin suatu negara mempunyai hubungan yang saling berkaitan (Sibhatu, Krishna, & Qaim 2015)

Indonesia menyusun Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan (*Food Security and Vulnerability Atlas /FSVA*) yang memetakan ketahanan dan kerawanan pangan secara nasional dengan menggunakan analisis tingkat kabupaten di Indonesia sebagai tindak lanjut kesepakatan yang tertulis pada tujuan MDGs dan SDGs (Badan Ketahanan Pangan, 2018). Hasil pemetaan dari FSVA 2018 dan 2019, ditemukan masalah yang menyebabkan ketahanan pangan di Indonesia, yaitu keterbatasan ekonomi keluarga untuk mendapatkan pangan yang sehat dan bergizi, tingginya masalah gizi di daerah baik pada anak balita maupun kelompok umur tertentu, kurangnya kewaspadaan dini menghadapi perubahan iklim yang ekstrim (Badan Ketahanan Pangan, 2018). Menurut Gregory, dkk. (2005) bahwa sistem pangan saat ini dapat berubah dengan cepat akibat pengaruh faktor internal dan eksternal. Kepemilikan ternak di Ghana