

# MODUL GIZI KELUARGA

*Good Nutritional Practices (GNP)*



Gizi Keluarga bagi Petani Kakao (Pengantar)  
Gizi Seimbang dan Risiko Kekurangan Gizi  
Zat Gizi Mikro (Yodium, Zat Besi dan Vitamin A)  
Kelompok Rentan Masalah Gizi  
IDDS/WDDS (Penilaian Keanekaragaman Konsumsi Bahan Pangan)  
Air Susu Ibu (ASI)  
Kebun Gizi  
Benih Sayuran (Penyimpanan Benih)

# Daftar Isi

**Penyusun**  
Lukmansyah

**Kontributor:**  
**Swisscontact Program Team**

Astrid Fitriani Soraya  
Astuti Amri  
Barbora Tumova  
Beny Lesmana  
Budi Christiana  
Christina Sulisty Rini  
Denny Herlambang Slamet  
Hafid  
Kuwat Karyadi  
Labasi  
Lukas Pawera  
M. Aries  
Perawati  
Rahmat Wahyudi  
Safaruddin  
Sutriani Yusuf

**Private Sector:**  
Cargill  
Mars Inc.

**Desain**  
Gary Aiman  
Roy Prasetyo  
Tammi Suryani

**Foto**  
Gary Aiman  
Henrianto Guntur  
Irfan Saputra  
Megi Wahyuni  
Rendy Syahputra  
Roy Prasetyo  
Tammi Suryani

**Ilustrasi**  
Arief Chandra

Informasi yang terdapat di dalam modul ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta konteks di wilayah (regional/negara) dimana Anda berada. Mohon untuk menyebutkan Swisscontact dan referensi yang tepat jika mengutip materi di dalamnya. Seluruh informasi dalam buku ini menjadi properti eksklusif Swisscontact dan tidak dapat direproduksi secara komersial tanpa persetujuan tertulis dari Swisscontact.

Foto serta ilustrasi gambar yang berada di dalam buku modul ini dibuat untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pembaca tanpa ada maksud untuk melanggar atau merendahkan ajaran agama apapun, norma budaya serta kode etik yang berlaku di masyarakat Indonesia.



<b>Daftar Isi</b>	<b>i</b>
<b>Daftar Tabel</b>	<b>ii</b>
<b>Daftar Gambar</b>	<b>ii</b>
<b>Daftar Singkatan/Daftar Istilah</b>	<b>iii</b>
<b>Kata Pengantar/Tentang SCPP</b>	<b>iv/v</b>
 <b>Bagaimana Menggunakan Modul Gizi Keluarga ini?</b>	<b>1</b>
Siapa yang dapat menggunakan modul ini?	2
Siapa sasaran dari modul pelatihan ini?	2
Bagaimana cara menggunakan modul ini?	2
Kapan melaksanakan pelatihan Modul Gizi Keluarga?	2
 <b>I. Pokok Bahasan: Gizi Keluarga bagi Petani Kakao (Pengantar)</b>	<b>5</b>
Sub Pokok Bahasan 1.1. Hubungan Pertanian Kakao dengan Gizi Keluarga	5
Sub Pokok Bahasan 1.2. Pembagian Peran dalam Keluarga	9
 <b>II. Pokok Bahasan: Gizi Seimbang dan Risiko Kekurangan Gizi</b>	<b>13</b>
 <b>III. Pokok Bahasan: Zat Gizi Mikro (Yodium, Zat Besi dan Vitamin A)</b>	<b>19</b>
Sub Pokok Bahasan 3.1. Pengantar Zat Gizi Mikro	19
Sub Pokok Bahasan 3.2. Yodium (Tes Yodium)	21
Sub Pokok Bahasan 3.3. Sumber dan Dampak Kekurangan Yodium, Vit A, dan Zat Besi (Fe)	25
 <b>IV. Pokok Bahasan: Kelompok Rentan Masalah Gizi</b>	<b>31</b>
 <b>V. Pokok Bahasan: IDDS/WDDS (Penilaian Keanekaragaman Konsumsi Bahan Pangan)</b>	<b>33</b>
 <b>VI. Pokok Bahasan: Air Susu Ibu (ASI)</b>	<b>35</b>
Sub Pokok Bahasan 6.1. ASI Eksklusif	35
Sub Pokok Bahasan 6.2. Praktik Pemberian ASI	37
 <b>VII. Pokok Bahasan: Kebun Gizi</b>	<b>39</b>
Sub Pokok Bahasan 7.1. Pengenalan dan Merancang Kebun Gizi	39
Sub Pokok Bahasan 7.2. Praktik Pembuatan Demo Plot Kebun Gizi	41
 <b>VIII. Pokok Bahasan: Benih Sayuran (Penyimpanan Benih)</b>	<b>43</b>
 <b>IX. Pokok Bahasan: Kolam Ikan Air Tawar</b>	<b>47</b>
Sub Pokok Bahasan 9.1. Pentingnya Budidaya Ikan Air Tawar *)	47
 <b>Daftar Pustaka</b>	<b>53</b>

# Daftar Tabel

Tabel 1	: Daftar Sumber-Sumber Mineral dan Vitamin	26
Tabel 2	: Form Pengujian Rasa Masakan	29

# Daftar Gambar

Gambar 1	: SOP Modul Gizi Keluarga 2016	4
Gambar 2	: Hubungan Pertanian Kakao dengan Gizi	6
Gambar 3	: Foto Keluarga Petani Kakao	7
Gambar 4	: Beban Kerja Perempuan dalam Rumah Tangga	10
Gambar 5	: Tungku Masak 3 Kaki	14
Gambar 6	: Hasil Diskusi “Gizi Seimbang”	15
Gambar 7	: Pedoman Gizi Seimbang 2014	16
Gambar 8	: Ilustrasi Anak Kurang Gizi	17
Gambar 9	: Uji Vitamin dan Mineral	20
Gambar 10	: Test Kandungan Yodium dalam Garam Dapur	22
Gambar 11	: Siklus Kelompok Rentan Gizi	32
Gambar 12	: Mitos Seputar Pemberian ASI	36
Gambar 13	: Posisi Menyusui dan Pelekatan Saat Menyusui Bayi	38
Gambar 14	: Foto Kebun Sayur Contoh di Program SCPP	42
Gambar 15	: Foto Kebun yang Memproduksi Benih Sendiri	44
Gambar 16	: Foto Jenis Benih Sayuran Lokal	45
Gambar 17	: Sketsa Pembuatan Kolam Ikan dengan Metode Terpal	49
Gambar 18	: Kolam Ikan Terpal	50
Gambar 19	: Foto Ikan Nila Jenis Ikan Air Tawar	50
Gambar 20	: Foto Ikan Mas Jenis Ikan Air Tawar	51
Gambar 21	: Foto Ikan Lele Jenis Ikan Air Tawar	51

# Daftar Singkatan

ASI	: Air Susu Ibu.
GNP	: <i>Good Nutritional Practices</i>
IDDS/WDDS	: <i>Individual/Woman Dietary Diversity Score</i> atau penilaian tentang keanekaragaman bahan makanan yang dikonsumsi oleh anggota keluarga di mana standar ini direkomendasikan oleh FAO.
ToT	: <i>Training of Trainer</i> (Pelatihan untuk pelatih).

# Daftar Istilah

<i>Agroforestry</i>	: Sistem pertanian tumpang sari dengan 2 atau lebih komoditas.
ASI Eksklusif	: Air susu ibu saja yang diberikan kepada bayi tanpa makanan dan minuman tambahan apa pun pada bayi berusia 0–6 bulan.
<i>Cocoa Trace</i>	: Sistem manajemen database untuk program SCPP.
Demoplot	: Demplot atau <i>Demonstration Plot</i> adalah suatu metode penyuluhan pertanian kepada petani, dengan cara membuat lahan percontohan, agar petani bisa melihat dan membuktikan terhadap objek yang didemonstrasikan.
Gizi	: Elemen yang terdapat dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air untuk menjalankan fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, serta pemeliharaan kesehatan.
Gizi Seimbang	: Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.
Gizi Mikro	: Zat gizi mikro adalah zat gizi dalam makanan yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil atau sedikit. Jika seseorang kekurangan zat gizi mikro maka sistem metabolisme dalam tubuh dapat terganggu. Zat gizi yang termasuk kelompok zat gizi mikro adalah mineral dan vitamin.
Gondok	: Gondok (Bahasa Latin: <i>struma</i> ) adalah pembengkakan di leher (di bawah jakun atau laring) karena kelenjar tiroid yang membesar. Hal ini dikarenakan seseorang kekurangan yodium yang parah.
Kekurangan Gizi	: Suatu keadaan yang diakibatkan oleh kurangnya asupan zat gizi dari makanan sehingga berdampak pada timbulnya masalah kesehatan.
Peserta	: Peserta yang dimaksud adalah peserta perempuan dan laki-laki
Petani	: Petani yang dimaksud adalah petani perempuan dan laki-laki

# Kata Pengantar

Program Produksi Kakao Berkelanjutan (SCPP) menjembatani peningkatan keahlian 130.000 petani kakao di 50 Kabupaten dari 11 provinsi penghasil kakao hingga tahun 2020. Berangkat dari upaya pengentasan kemiskinan dan pengurangan emisi efek gas rumah kaca di sektor kakao Indonesia, SCPP menyertakan sebelas dari 17 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) untuk meningkatkan daya saing rantai nilai kakao yang ramah lingkungan. Program ini mengambil pendekatan tiga dimensi untuk menangkap aspek-aspek sosial, lingkungan, dan ekonomi keberlanjutan, dan secara khusus memastikan keikutsertaan dan keberlanjutan generasi petani kakao berikutnya.

SCPP adalah proyek kemitraan publik-swasta berskala besar, dilaksanakan oleh Swisscontact, didanai *Swiss State Secretariat for Economic Affairs (SECO)*, *Millennium Challenge Account for Indonesia (MCA-I)*, dan perusahaan-perusahaan multinasional diantaranya Barry Callebaut, Cargill, Ecom, JB Cocoa, Mars, Mondeléz, Nestlé serta perusahaan-perusahaan coklat dan kakao Indonesia.

Menggunakan pendekatan terintegrasi Sekolah Lapang Petani (FFS) dalam ketertelusuran rantai pasokan, Swisscontact menyusun modul pelatihan sebagai bahan pelajaran dan pedoman pelatihan di wilayah program. Modul ini dirancang berdasarkan masukan unit riset dan pengembangan Swisscontact, mitra SCPP, dan lembaga pemerintah daerah. Dibandingkan modul awal yang dibuat SCPP tahun 2012, topik yang diangkat sekarang telah jauh berkembang dari hanya praktik pertanian dan perkebunan.

Salam,



Manfred Borer  
Country Director Swisscontact Indonesia

Perluasan program ke wilayah dan komponen baru guna meningkatkan dampak program dan memastikan keberlanjutannya memunculkan kebutuhan penyusunan manual dan modul baru untuk para pelatih dan bahan pembelajaran bagi para petani, anggota keluarganya serta organisasi petani.

Seri modul pelatihan yang disusun diantaranya Modul Teknik Fasilitasi Dasar/ *Good Training Practices (GTP)*, Modul Persiapan dan Evaluasi Sekolah Lapangan Tanaman Kakao/ *Good Agricultural Practices (GAP) - FFS Preparation and Evaluation*), Modul Dasar Praktik Budidaya Tanaman Kakao/ *Good Agricultural Practices (GAP) - Basic Practices*, Modul Lanjutan Praktik Budidaya Tanaman Kakao/ *Good Agricultural Practices (GAP) Advanced*, Modul Gizi Keluarga/ *Good Nutritional Practices (GNP)*, Modul Pengelolaan Lingkungan/ *Good Environmental Practices (GEP)*, Modul Pengelolaan Keuangan/ *Good Financial Practices (GFP)*, Modul Perilaku Sosial Masyarakat Petani/ *Good Social Practices (GSP)*, Modul Pengelolaan Usaha/ *Good Business Practices (GBP)*, dan Modul Pelatihan Pengenalan Kakao untuk Staff Lembaga Keuangan/ *Bank Training Manual (BTM)*.

Swisscontact percaya bahwa pendekatan terpadu dan menyeluruh ini pada akhirnya bisa membantu keberlangsungan peningkatan mata pencaharian petani kakao sekaligus memperkenalkan perilaku positif terhadap pelestarian lingkungan, keterbukaan dan ketertelusuran produk di sektor kakao Indonesia.

# Tentang SCPP

Sejak awal, SCPP telah menjadi proyek yang berdampak tinggi dan berjangkauan luas dalam memenuhi tujuan pembangunan dari donor dan mitra sektor swasta. Program ini menciptakan manfaat dari praktik pertanian yang meningkatkan keuntungan serta kesejahteraan dan fokus pada penerapan cara bertani, perbaikan gizi, dan pengelolaan keuangan petani yang lebih baik. Pendekatan dan metodologi SCPP yang terbukti memiliki dampak terhadap keluarga petani telah menjadi tolok ukur (*benchmark*) tidak saja di Indonesia, tetapi di seluruh dunia.

- 01 PEKA (2010 – 2012):**  
Swisscontact menerima pendanaan dari *Economic Development Facility (EDFF)*, dikelola oleh World Bank, berdasarkan dari pengalaman Swisscontact diproyek sebelumnya di Indonesia timur dan Sumatera Utara untuk memperluas kegiatan terkait kakao di 5 kabupaten di Aceh kepada 12.000 penerima manfaat petani.
- 02 SCPP SECO (2012 – 2015):**  
SCPP dimulai secara resmi pada tanggal 1 Januari 2012 dengan perluasan proyek ke Sulawesi sebagai kelanjutan dari Peningkatan Ekonomi Kakao Aceh (PEKA) di Aceh.
- 03 CPQP 1 – IDH (2012 – 2015):**  
Tiga perusahaan swasta menyatakan minat mereka untuk bekerja sama dengan Swisscontact di Sulawesi, dimana IDH menjadi mitra *co-funding* selain SECO.
- 04 STMF-IDH and CPQP2-IDH (2012 – 2015):**  
Berkat komitmen lebih lanjut IDH, dua perusahaan swasta turut bergabung selain perluasan jangkauan proyek ke Sulawesi.
- 05 GNP – EKN (2012 – 2015):**  
Desember 2012, *the Embassy of the Kingdom of Netherlands (EKN)* atau Kedutaan Belanda bersama SCPP dengan modul Praktik Gizi yang Baik (*Good Nutrition Practices*) yang turut menambah mutu kegiatan Program dalam meningkatkan kesejahteraan petani.
- 06 AFF – SECO (2014 – 2016):**  
Maret 2014, SECO memperluas komitmennya melalui *Agribusiness Financing Facility (AFF)* atau Fasilitas Pembiayaan Agribisnis sebagai komponen fasilitasi Akses ke Keuangan, terutama tabungan dan pinjaman, kepada petani dan pelatihan kemampuan mengelola keuangan.
- 07 READ – IFAD (2015 – 2017):**  
Januari 2015, Swisscontact dan IFAD memulai kolaborasi dalam memperkuat kapasitas kelembagaan, kepemimpinan dan akses ke pasar untuk petani kakao di Sulawesi Tengah.
- 08 GP-SCPP MCA-I (2015-2018):**  
Maret 2015, konsorsium yang dipimpin oleh Swisscontact dan *Millennium Challenge Account - Indonesia (MCA-Indonesia)* menandatangani kemitraan yang dinamakan *Green Prosperity - Sustainable Cocoa Production Program (GP-SCPP)* dengan tujuan mengurangi angka kemiskinan dan emisi gas rumah kaca dari sektor kakao di Indonesia.
- 09 SCPP II (2016-2020):**  
Februari 2016 SECO menyetujui usulan Swisscontact mengenai perluasan dan perpanjangan program hingga tahun 2020 dengan 130.000 petani skala kecil.



# Bagaimana Menggunakan Modul Gizi Keluarga ini?

## Siapa yang dapat menggunakan modul ini?

Pengguna modul Modul Gizi Keluarga/*Good Nutritional Practices* (GNP) ini adalah staf program implementasi *Sustainable Cocoa Production Program* (SCPP), mitra (*private sector, extension officer* dan *key farmer*) dengan mengikuti pelatihan berjenjang; berupa *Training of Trainer* (ToT) *Master* dan ToT Fasilitator GNP. Keduanya diikuti agar memiliki kompetensi untuk memfasilitasi pelatihan yang ada di tingkat masyarakat atau Sekolah Lapangan GNP. Sebaiknya pengguna modul ini menguasai metode pelatihan partisipatif atau sudah pernah mengikuti *Good Training Practice* (GTP).

Oleh karena gizi merupakan ilmu pengetahuan khusus maka fasilitator pelatihan GNP idealnya harus memiliki latar belakang pendidikan atau pengalaman yang berkaitan dengan bidang ini atau minimal mempunyai kemauan kuat untuk belajar dari berbagai referensi bidang kesehatan masyarakat.

## Siapa sasaran dari modul pelatihan ini?

Sasaran utama modul ini adalah para petani kakao yang tinggal di desa, baik laki-laki maupun perempuan yang memiliki lahan potensial untuk implementasi GNP. Petani yang dimaksud termasuk mereka yang menyediakan lahan khusus untuk kebun sayuran atau kolam ikan air tawar atau kombinasi keduanya atau dengan sistem tumpang sari (*agroforestry*).

## Bagaimana cara menggunakan modul ini?

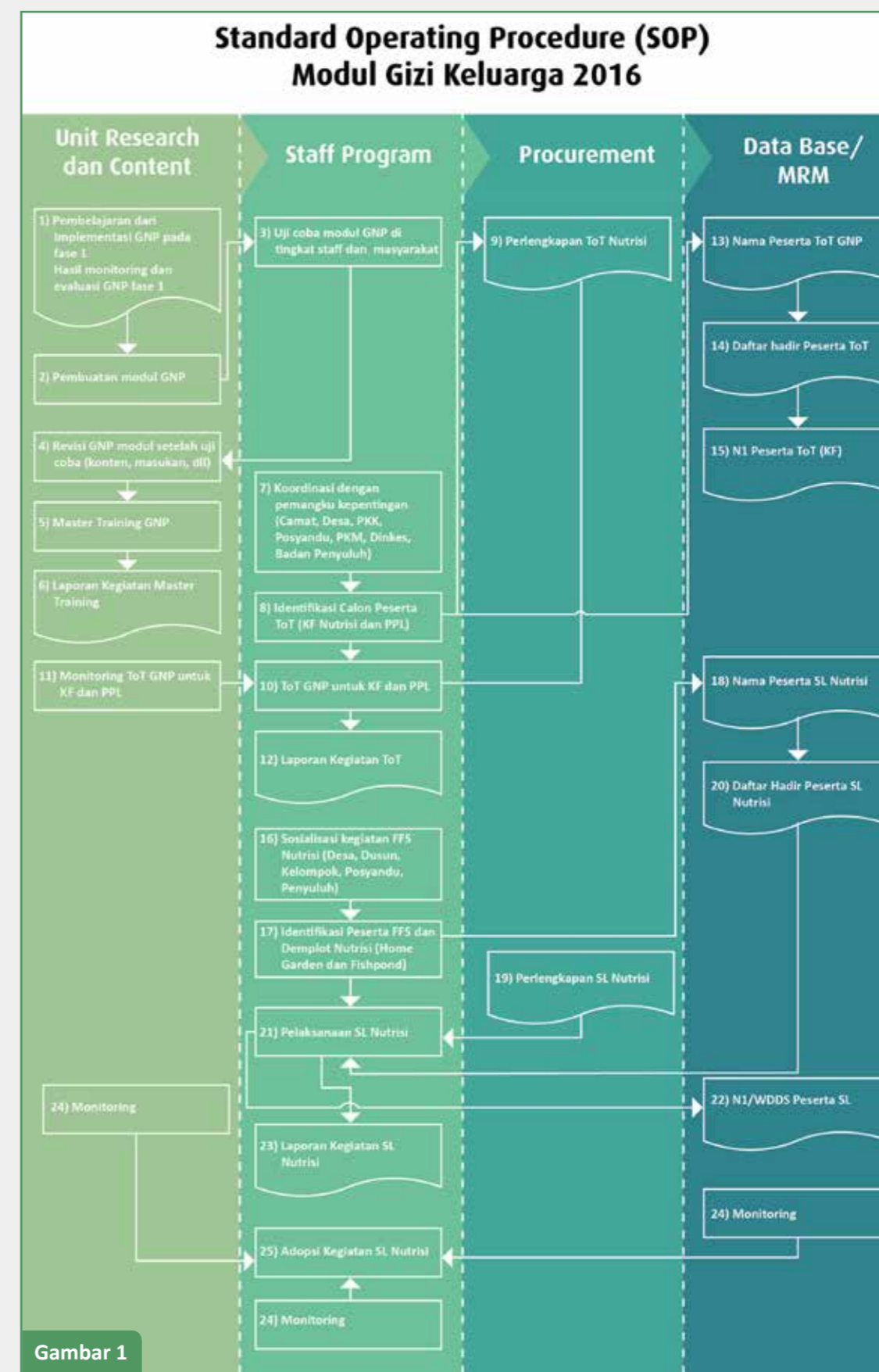
Modul disusun sebagai panduan fasilitator pendamping lapangan (staff SCPP) dan pihak terkait (tenaga kesehatan, *key farmer*, kader posyandu, dll.) dalam melaksanakan ToT maupun Sekolah Lapangan GNP. Modul ini berisi secara detail cara, tahapan dan metode fasilitasi serta bahan bacaan untuk pengayaan pengetahuan bagi fasilitator. Komposisi dan struktur modul GNP ini dirancang berdasarkan tujuannya yakni; peningkatan pengetahuan (*knowledge*), penumbuhan kesadaran (*awareness*) dan keterampilan teknis (*skills*); oleh karena itu kurikulum modul ini berisi materi teori, konsep dan praktik. Pokok bahasan teori dan konsep (*in class*) dilaksanakan selama 2,5 (dua setengah) hari dan praktik lapangan 1,5 (satu setengah) hari bagi ToT Master dan ToT fasilitator GNP. Sehingga total pelaksanaan pelatihan mencapai empat hari. Sedangkan pelaksanaan pelatihan untuk Sekolah Lapangan GNP berlangsung selama dua hari teori (*in class*) dan satu hari praktik lapangan (*out class*).

## Kapan melaksanakan pelatihan Modul Gizi Keluarga?

Sebelum dilaksanakan pelatihan ada beberapa persyaratan yang harus terpenuhi yakni:

1. Fasilitator yang menguasai metodologi dan konsep pelatihan GNP minimal 2 (dua) orang fasilitator utama.
2. Peserta ToT *Master*/ Fasilitator GNP adalah staff SCPP, *private sector, extension officer* dan *key farmer*/ kader posyandu yang memiliki kompetensi fasilitasi melalui proses seleksi (*capacity assessment*).
3. Peserta Sekolah Lapangan GNP terdiri atas anggota keluarga petani kakao baik laki-laki dan perempuan dan telah terdaftar dalam *Cocoa Trace* (N1).

- Semua sarana dan prasarana pendukung pelatihan harus siap antara lain; alat tulis, alat peraga *food models*, alat dan lokasi praktik (lokasi kebun/ kolam/ternak demo plot, cangkul dan alat pertukangan lainnya, terpal, jaring, benih, dll.).
- Ada persetujuan waktu dan tempat antara peserta dan fasilitator pelatihan untuk menjamin terjadi konsistensi atau komitmen peserta mengikuti rangkaian dan proses secara keseluruhan.
- Disusun rencana aksi pascapelatihan dan dilakukan *monitoring* secara intensif oleh tim pendamping lapangan.
- Untuk melaksanakan kegiatan GNP di lapangan maka sebaiknya mengikuti *standard operational procedure* (SOP) yang sudah dibuat sebagai panduan staf di lapangan, adapun SOP untuk implementasi GNP manual adalah sebagai berikut:



Gambar 1

Gambar 1: SOP Modul Gizi Keluarga 2016



# I. Gizi Keluarga bagi Petani Kakao (Pengantar)

## Sub Pokok Bahasan 1.1. Hubungan Pertanian Kakao dengan Gizi Keluarga

*“Topik ini penting dipelajari karena membahas hubungan antara pertanian kakao dengan masalah gizi yang terjadi. Mempelajari topik ini menyebabkan petani lebih memahami tentang peran serta pertanian kakao dalam mengatasi permasalahan gizi.”*

### Tujuan:

- Peserta mengenal dan memahami tentang hubungan antara pertanian khususnya tanaman kakao dengan kebutuhan gizi anggota keluarga.
- Peserta memahami pentingnya gizi bagi anggota keluarga.

### Waktu:

1,5 jam

### Metode:

Diskusi kelompok, dan presentasi

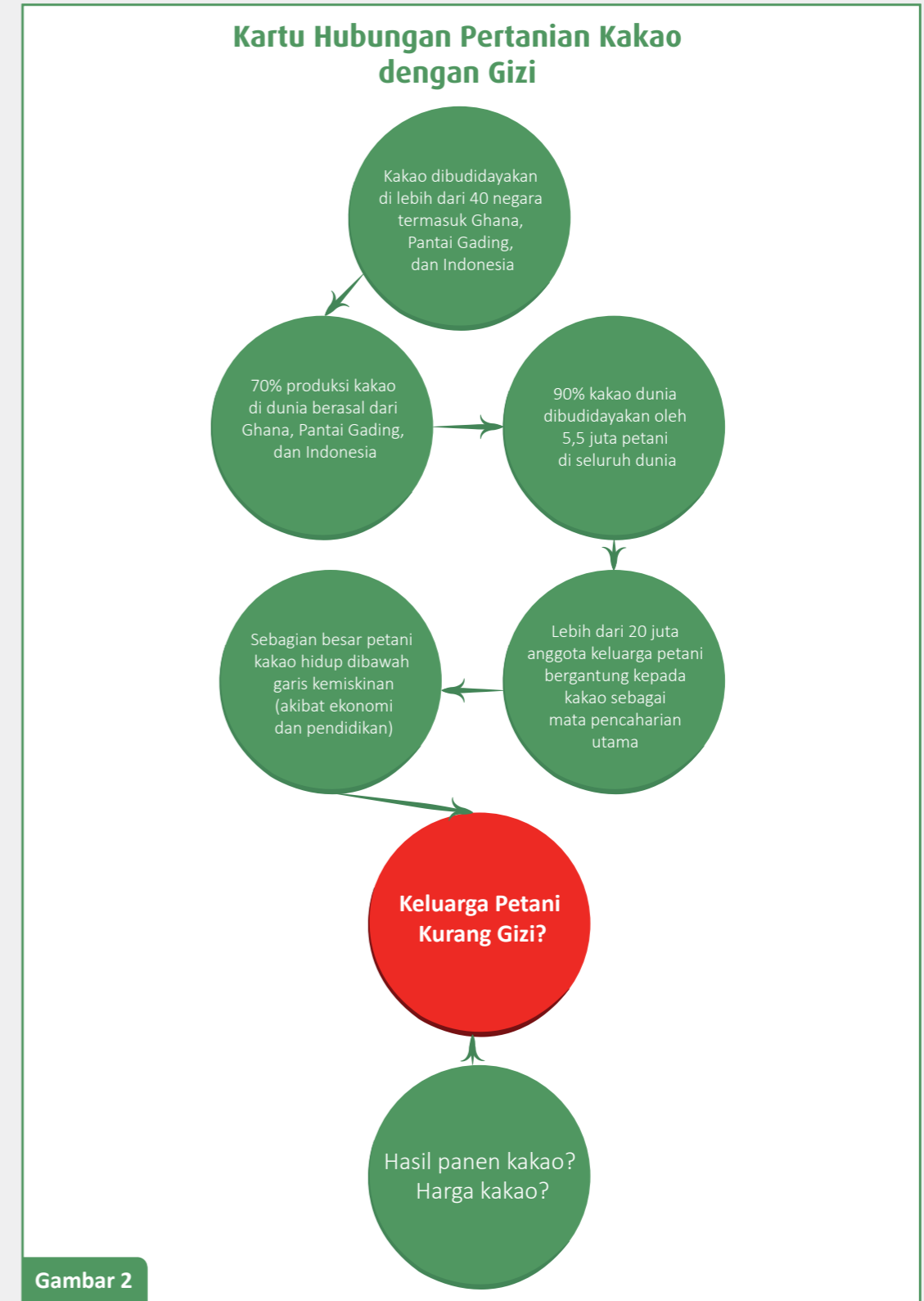
### Media dan Alat Bantu:

Flipchart, spidol, isolasi/lakban, dan kartu/bagan hubungan pertanian kakao dengan gizi (3 paket).

### Langkah-Langkah:

1. Jelaskan kepada peserta tujuan sesi kali ini.
2. Tanyakan kepada peserta apakah ada peserta yang selain menanam kakao menanam tanaman sayuran, punya ternak ayam atau memelihara ikan untuk konsumsi sendiri? Jika iya mengapa jika tidak mengapa? Tulislah jawaban peserta dikertas plano.
3. Tanyakan kembali bagaimana kebun kakao menunjang kebutuhan gizi untuk keluarga mereka? Apakah selama ini mencukupi? Tulislah jawaban para peserta.
4. Bagi peserta menjadi 3 kelompok (8–10 orang/kelompok).
5. Bagikan peserta 1 paket kartu hubungan pertanian kakao dengan gizi.
6. Mintalah setiap kelompok mendiskusikan dan menyusun kartu tersebut sesuai dengan urutannya dan mintalah peserta menyebutkan alasannya mengapa mereka mengurutkan seperti itu? Bagaimana pendapat mereka apakah urutan kartu tersebut sesuai dengan kondisi mereka saat ini?

7. Setelah diskusi, mintalah setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompok.
8. Jelaskan kepada peserta tentang hubungan pertanian kakao dengan gizi menggunakan kartu tersebut dan ajaklah menyimpulkan semua hasil diskusi.



Gambar 2

Gambar 2: Hubungan Pertanian Kakao dengan Gizi



Gambar 3

Gambar 3: Foto Keluarga Petani Kakao

#### CATATAN

##### Pesan Penting:

- Pada kasus di Indonesia, dari 23 juta balita sekitar 7,6 juta anak balita tergolong stunting (35,6 persen) terdiri dari 18,5 persen balita sangat pendek dan 17,1 persen balita pendek (RISKESDAS-Kemendes RI, 2013).
- Kesehatan dan kecerdasan anak dipengaruhi oleh konsumsi makanan bergizi.
- Makanan sehat dan bergizi menjadikan keluarga lebih cerdas dan produktif.







## Sub Pokok Bahasan 1.2. Pembagian Peran dalam Keluarga

*“Topik ini sangat penting karena membahas tentang peran antara laki-laki dan perempuan dalam keluarga dalam upaya pemenuhan gizi keluarga. Penting dipelajari sehingga antara perempuan dan laki-laki mempunyai kesadaran bahwa pemenuhan gizi keluarga merupakan tanggung jawab bersama.”*

### Tujuan:

- Peserta mengetahui tentang peran masing-masing anggota keluarga dalam rumah tangga dan pemenuhan asupan gizi.
- Peserta dapat mengetahui seberapa besar peran dan tanggung jawab perempuan dalam mengatur dan mengelola pekerjaan rumah tangga dan memastikan terpenuhi kebutuhan gizi bagi keluarga.
- Menekankan kepada peserta pelatihan bagaimana berbagi tanggung jawab dengan anggota keluarga lainnya.

### Waktu:

1,5 jam

### Metode:

Diskusi kelompok dan presentasi

### Media dan Alat Bantu:

Flipchart, spidol, metaplan, dan isolasi/lakban

### Kata Kunci:

- Beban kerja perempuan dalam keluarga.
- Pembagian peran dan tanggung jawab pekerjaan dalam keluarga.

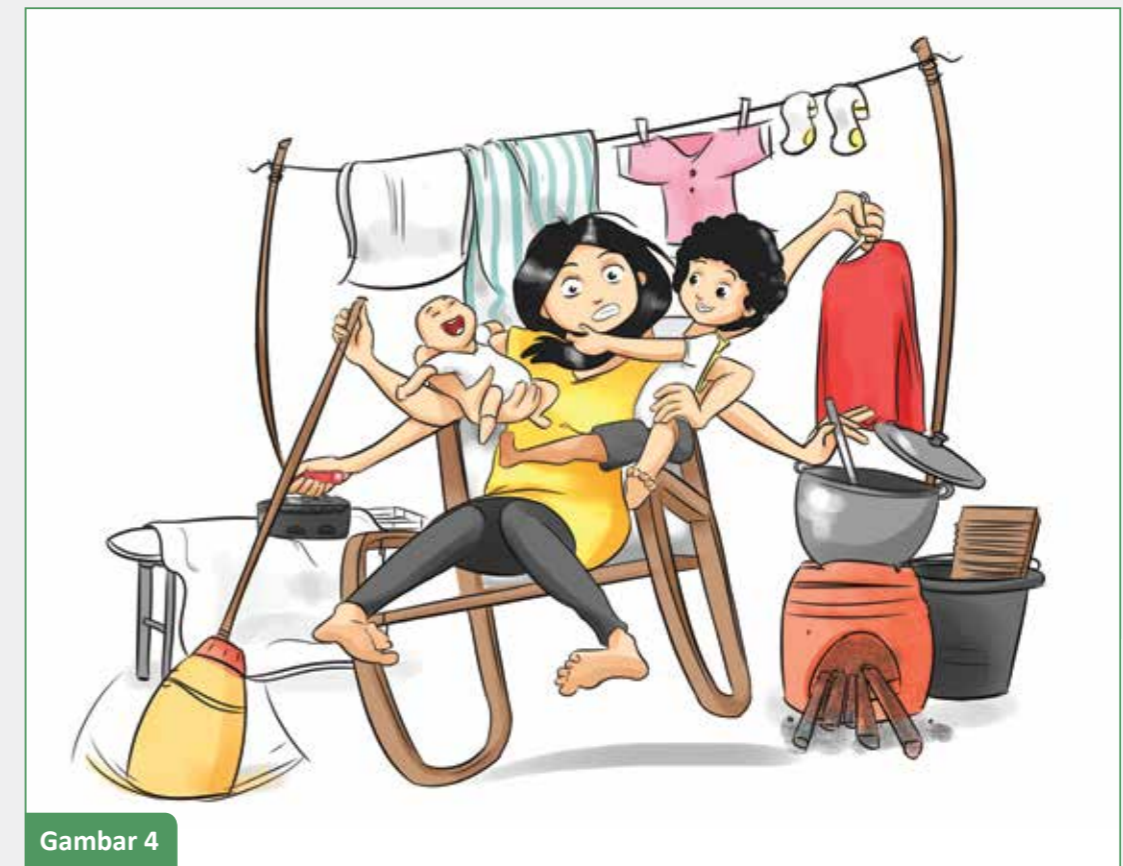
### Langkah-Langkah:

1. Jelaskan secara singkat tentang pokok bahasan ini dan apa tujuan yang ingin dicapai dalam proses diskusi.
2. Bagi peserta dalam 3–4 kelompok (8-10 orang/kelompok);
3. Setiap kelompok melakukan tugas dan mendiskusikan:
  - a. Mengidentifikasi tugas-tugas dilakukan oleh anggota keluarga selama 24 jam (ibu, bapak, dan anak remaja laki-laki/perempuan).
  - b. Mintalah setiap peserta dalam kelompok menuliskan 1 (satu) kegiatan yang dilakukan oleh anggota keluarga tersebut di atas selama 24 jam pada metaplan.
  - c. Mintalah tempelkan metaplan pada kertas plano dan kemudian mintalah kepada setiap kelompok mengidentifikasi dan menyortir pekerjaan berdasarkan:

- 1) Aktivitas apa yang berhubungan dengan mempersiapkan makanan?
- 2) Aktivitas apa yang berhubungan dengan mengurus anggota keluarga?
- 3) Aktivitas apa yang berhubungan dengan pekerjaan di kebun?
- 4) Aktivitas apa yang berhubungan dengan pengasuhan anak?

#### d. Identifikasi dan diskusikan:

- 1) Aktivitas mana yang banyak menyita waktu?
  - 2) Aktivitas mana yang “tidak terlihat” (terselubung)?
  - 3) Aktivitas yang sulit dilakukan?
4. Mintalah mereka mempresentasikan hasil diskusi tersebut dan setiap kelompok saling menanggapi. Ambillah kesimpulan dari kegiatan ini.
  5. Kemudian dari hasil kesimpulan dan presentasi tanyakan dan diskusikan bersama peserta tentang:
    - a. Adakah hambatan sosial atau budaya yang menyebabkan anggota keluarga tidak membantu tugas seorang perempuan/ibu dalam keluarga?
    - b. Apa yang harus dilakukan untuk mengubah pembagian peran/ tanggung jawab tersebut? Catat semua hasil diskusi pada kertas *flipchart*.
  6. Jelaskan kepada peserta tentang pola pembagian kerja dalam rumah tangga dan beban kerja dari seorang perempuan dalam rumah tangga dan hubungannya dalam pemenuhan asupan gizi keluarga!



Gambar 4

Gambar 4: Beban Kerja Perempuan dalam Rumah Tangga

#### CATATAN

##### Pesan Penting:

- Pemenuhan gizi keluarga menjadi tanggung jawab bersama antara suami dan istri dalam rumah tangga.
- Peran laki-laki (suami) sangat penting tidak hanya sekedar mencari nafkah tetapi ikut berpartisipasi dalam pekerjaan domestik.
- Merawat anak, ikut menentukan makanan yang bergizi yang harus dikonsumsi oleh anggota keluarga lainnya.





## II. Gizi Seimbang dan Risiko Kekurangan Gizi

*“Pembahasan tentang gizi seimbang dan risiko kekurangan gizi bila asupan makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi prinsip gizi seimbang. Hal itu sangat penting untuk diketahui oleh keluarga petani, sehingga topik ini sangat penting untuk dipelajari.”*

### Tujuan:

- Peserta mengenal dan memahami bahwa makanan bergizi penting bagi kesehatan dan pertumbuhan.
- Peserta mengenal dan memahami berbagai sumber ragam makanan bergizi (lokal dan nonlokal).
- Peserta mengenal dan memahami bahwa setiap jenis makanan memberikan fungsi dan manfaat yang berbeda bagi tubuh.
- Peserta mengenal dan memahami prinsip dasar dari gizi seimbang.
- Peserta mengetahui dan memahami risiko-risiko yang harus dihadapi jika kekurangan gizi.
- Peserta diharapkan dapat menerapkan/mempraktikkan prinsip gizi seimbang dalam asupan makanan sehari-hari bagi keluarga.

### Waktu:

1,5 jam

### Metode:

Diskusi kelompok, presentasi, dan simulasi

### Media dan Alat Bantu:

Flipchart, spidol, crayon, lakban kertas, dan kartu makanan

### Kata Kunci:

Gizi seimbang, variatif, higienis, dan volume cukup.

### Langkah-Langkah:

1. Jelaskan kepada peserta tentang tujuan sesi kali ini.
2. Mintalah relawan dari peserta untuk membuat sebuah tungku masak dari tumpukan batu bata atau benda lain yang tersedia.
3. Setelah itu letakkan sebuah panci kosong di atas tungku yang sudah dibuat. Mintalah peserta mengamati bagaimana kondisi tungku dan panci tersebut? Minta pendapat mereka dengan hasil peragaan yang telah mereka kerjakan, arahkan pendapat peserta bahwa panci bisa berdiri sempurna, isi di dalamnya tidak tumpah, dan sebagainya.

4. Kurangi jumlah tumpukan pada salah satu sisinya; dan diskusikan kembali apa yang terjadi? Apa yang terjadi jika salah satu kaki tungku diganti dengan batu yang lebih kecil? Mengapa dibutuhkan batu yang sama besar dalam membuat tungku?
5. Perlihatkan kepada peserta bahwa tungku memiliki 3 sudut untuk menyandarkan panci sehingga panci bisa duduk sempurna di atas tungku. Mintalah beberapa peserta untuk menyimpulkan hasil dari simulasi ini.



Gambar 5

Gambar 5: Tungku Masak Tiga Kaki

6. Kemudian bagilah peserta pelatihan menjadi 4–5 kelompok (5–6 orang/kelompok).
7. Bagikan setiap kelompok kertas flipchart dan crayon, mintalah mereka mendiskusikan dalam kelompok untuk menggambarkan (dalam bentuk gambar) menu sehari-hari yang biasa dikonsumsi oleh keluarga pada kertas flipchart/karton.
8. Setelah selesai menggambarkan makanan yang dikonsumsi oleh keluarga sehari-hari, mintalah setiap perwakilan kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi mereka.
9. Setelah selesai presentasi, fasilitator menjelaskan tentang konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung prinsip
  - a. Beragam
  - b. Berimbang
  - c. Bergizi
  - d. Jumlah yang cukup, dan
  - e. Aman (higienis dan tidak terkontaminasi).
10. Ajaklah peserta untuk melihat dan membandingkan hasil diskusi mereka (gambar) dan ajaklah mereka diskusi tentang:
  - a. Apakah konsumsi sehari-hari dalam keluarga sudah memenuhi prinsip tersebut?
  - b. Apakah jenis makanan yang dikonsumsi sudah terdiri dari sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral?



Gambar 6

Gambar 6: Hasil Diskusi “Gizi Seimbang”

11. Ajaklah peserta untuk bermain dalam permainan di bawah ini:

**Permainan:**

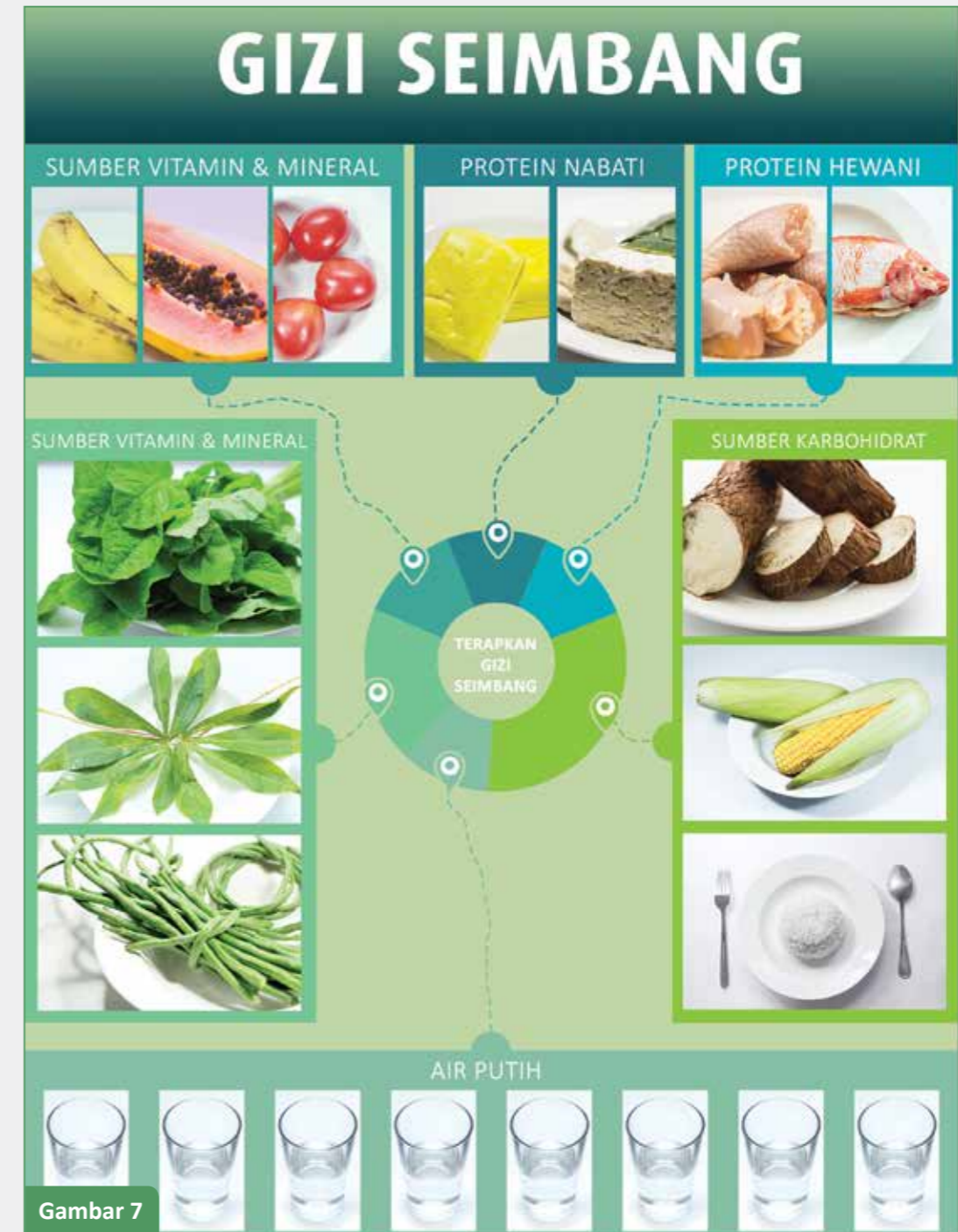
Permainan ini untuk memperkenalkan kelompok makanan kepada semua peserta yang hadir. Makanan mengandung zat gizi yang berbeda-beda dan tubuh memerlukan semua zat gizi tersebut untuk tetap sehat. Kelompok makanan secara garis besar dapat dibagi menjadi tiga kelompok utama yaitu

1. Zat tenaga (karbohidrat dan lemak)
2. Zat pembangun (protein hewani dan nabati), dan
3. Zat pengatur (vitamin dan mineral).

**Cara Bermain:**

- a. Mintalah peserta untuk berdiri dan membentuk lingkaran.
- b. Kocok kartu (gambar) makanan secara acak, dan bagikan kepada setiap peserta masing-masing sebuah kartu makanan.
- c. Setelah peserta sudah mendapatkan masing-masing tiga buah kartu, fasilitator kemudian menyebutkan salah satu kelompok makanan; CONTOH: KARBOHIDRAT maka semua peserta yang memiliki kartu yang termasuk dalam kelompok KARBOHIDRAT untuk berkumpul membentuk kelompok kecil.
- d. Lakukan berulang-ulang pada kelompok makanan yang lain hingga peserta menjadi paham tentang jenis dan kelompok makanan.
- e. Setelah peserta memahami jenis dan kelompok makanan, instruksikan kepada peserta dengan kata kunci “MAKANAN BERGIZI” maka peserta harus segera membentuk kelompok dengan di mana semua kelompok makanan terwakili.

- f. Mintalah setiap kelompok untuk menjelaskan mengapa mereka membuat kelompok “MAKANAN BERGIZI” dan tunjukkan kepada kelompok lain kartu makanan yang mewakili mereka membentuk kelompok.
12. Setelah selesai melakukan proses permainan ajaklah peserta untuk mengambil kesimpulan dari permainan ini.
13. Jelaskan kepada peserta tentang pentingnya asupan gizi seimbang dan presentasikan risiko apabila tubuh kita tidak mendapatkan asupan gizi seimbang.



Gambar 7

Gambar 7: Pedoman Gizi Seimbang 2014



Gambar 8

Gambar 8: Ilustrasi Anak Kurang Gizi

**CATATAN**

Pesan penting:

- Pedoman gizi seimbang disusun berdasarkan kebutuhan yang berbeda pada setiap golongan usia, status kesehatan, dan aktivitas fisik.



# III. Zat Gizi Mikro (Yodium, Zat Besi, dan Vitamin A)

## Sub Pokok Bahasan 3.1. Pengantar Zat Gizi Mikro

*“Topik ini penting dipelajari sebab membahas tentang bagaimana memahami kebutuhan gizi mikro yang sangat sedikit bagi tubuh, tetapi tidak boleh tidak ada dalam setiap menyajikan makanan karena memberikan manfaat yang besar terhadap tubuh.”*

### Tujuan:

- Peserta mengenal dan memahami tentang apa yang dimaksud dengan zat gizi mikro, fungsi zat gizi mikro, dan jenis-jenisnya.
- Peserta dapat memahami seberapa penting zat gizi mikro dibutuhkan oleh tubuh.

### Waktu:

0,75 jam

### Metode:

Diskusi, simulasi, dan presentasi

### Media dan Alat Bantu:

Gelas bening, air putih, garam, dan gula

### Kata Kunci:

Zat gizi mikro dalam vitamin dan mineral

### Langkah-Langkah:

1. Jelaskan kepada peserta tentang tujuan dari sesi ini.
2. Galilah pengetahuan peserta tentang zat gizi mikro (gunakan istilah yang dikenal peserta, pancing dengan contoh gambar akibat kurang zat gizi tertentu; misalnya gambar orang kena gondok).
3. Setelah cukup mendapatkan informasi tentang pengetahuan peserta, siapkan tiga gelas air putih, di mana gelas pertama tambahkan ¼ sendok teh garam, gelas kedua tambahkan ¼ sendok teh gula dan gelas ketiga hanya air putih.
4. Mintalah kepada semua peserta untuk memperhatikan dengan saksama ketiga gelas tersebut (warna).
5. Mintalah tiga orang relawan dari peserta untuk mencicipi masing-masing air yang ada di dalam gelas tersebut.

6. Mintalah ketiga orang relawan tersebut untuk menceritakan apa yang dirasakan dari air yang telah dicicipi.
7. Tanyakan kepada peserta:
  - a. Apakah isi dari setiap gelas terlihat berbeda? (Tidak)
  - b. Apakah ada perbedaan bau dari setiap air yang ada di gelas? (Tidak)
  - c. Apakah ada perbedaan rasa dari ketiga gelas tersebut?
  - d. Jika iya, kenapa demikian?
8. Mintalah kepada peserta untuk mendeskripsikan seberapa banyak garam dan gula yang ditambahkan ke dalam gelas? (hanya ¼ sendok teh)
9. Jelaskan kepada peserta bahwa penambahan sedikit garam dan gula memberikan perbedaan rasa, sama halnya dengan zat gizi mikro yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit tetapi sangat mempengaruhi dan memberikan manfaat yang sangat besar bagi tubuh!



Gambar 9

Gambar 9: Uji Vitamin dan Mineral

### CATATAN

#### Pesan penting:

- Pedoman gizi seimbang disusun berdasarkan kebutuhan yang berbeda pada setiap golongan usia, status kesehatan, dan aktivitas fisik.

### Sub Pokok Bahasan 3.2. Yodium (Tes Yodium)

*“Banyak garam yang beredar di pasaran dengan label garam beryodium tetapi pada kenyataannya tidak terdapat kandungan yodium. Dalam topik ini petani mempelajari bagaimana melakukan pengecekan garam beryodium yang membuat topik ini penting untuk dipelajari.”*

#### Tujuan:

- Peserta dapat mengetahui sumber-sumber yodium, vitamin A, dan zat besi (Fe).
- Peserta dapat mengidentifikasi bahan-bahan lokal sebagai sumber yodium, vitamin A, dan zat besi (Fe).
- Peserta dapat mengetahui cara mengolah bahan makanan sumber vitamin A sehingga dapat diserap sempurna oleh tubuh.

#### Waktu:

0,5 jam

#### Metode:

Diskusi, praktik, dan presentasi

#### Media dan Alat Bantu:

Garam dapur, yodium tes, spidol, dan *flipchart*

#### Kata Kunci:

- Yodium dan unsur gizi esensial
- Yodium hanya diperoleh dari luar tubuh manusia

#### Langkah-Langkah:

1. Jelaskan kepada peserta tujuan dari sesi ini.
2. Minta beberapa orang peserta menjelaskan pengetahuan mereka tentang yodium. Dan tanyakan ke peserta apakah selama ini mereka memperhatikan garam yang mereka konsumsi itu mengandung yodium atau tidak? Di mana mereka biasanya menyimpannya? Apa yang akan terjadi jika kita tidak menyimpannya dengan baik?
3. Ajaklah peserta untuk melakukan uji coba tes yodium. Siapkan 5–6 merek garam yang dijual di pasaran yang biasa dikonsumsi oleh keluarga petani pada umumnya (Sebaiknya garam tersebut adalah garam yang dibawa oleh peserta ataupun merek yang biasa mereka pakai. Peserta bisa diminta untuk membawa garam dari rumah mereka satu hari sebelum pelatihan).
4. Letakkan masing-masing 1 sendok makan garam pada piring kecil dan siapkan yodium tes (dapat dibeli di apotek).

5. Mintalah 4–5 orang peserta untuk maju membantu meneteskan 2–3 tetes yodium tes ke setiap garam.
6. Perhatikan perubahan warna, semakin pekat warna ungu yang ditimbulkan maka hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kandungan yodium dalam garam.
7. Pastikan setiap merek garam yang di tes. Garam yang menunjukkan kadar yodium yang tinggi patut direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh keluarga.
8. Jika sulit mendapatkan yodium *test* bisa menggunakan cara sederhana sebagai berikut:
  - a. Ambil sepotong singkong lalu parut singkong tersebut dengan parutan kelapa.
  - b. Setelah itu, peraslah parutan singkong tersebut dengan air bersih seperti cara membuat santan.
  - c. Tuangkan hasil perasan singkong ke dalam sebuah gelas, lalu masukkan kurang lebih 5 sendok teh garam dapur ke dalam air perasan singkong.
  - d. Tambahkan juga dengan 3 sendok teh cuka. Kemudian aduk-aduk hingga larut.
  - e. Selanjutnya tunggu kurang lebih 5-10 menit dan amati! Jika terjadi perubahan warna menjadi biru, berarti garam dapur tersebut mengandung yodium, jika tidak berubah biru berarti tidak memiliki yodium.
9. Praktikkan juga tentang sistem penyimpanan garam beryodium agar kadar yodiumnya tidak hilang.
10. Jelaskan kepada peserta mengapa kita membutuhkan yodium dalam tubuh, kegunaan dari garam memiliki yodium, teknik penyimpanannya, dan alasan mengapa kita perlu menyimpan dengan baik



**Gambar 10**

**Gambar 10: Test Kandungan Yodium dalam Garam Dapur**

CATATAN

Pesan penting:

- Yodium adalah salah satu zat gizi mikro yang sangat penting bagi tubuh dan hanya bisa didapatkan dari luar tubuh karena tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh.
- Yodium ditambahkan pada garam karena:
  1. Garam selalu digunakan dalam setiap masakan (yodium sangat penting bagi tubuh kita).
  2. Garam hanya dibutuhkan sedikit dalam masakan (yodium sangat dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang kecil ( 1 sendok teh/hari).
  3. Garam mudah dijangkau oleh semua masyarakat Indonesia (karena yodium dibutuhkan semua orang).





### Sub Pokok Bahasan 3.3. Sumber dan Dampak Kekurangan Yodium, Vit A, dan Zat Besi (Fe)

*“Topik ini membahas tentang sumber-sumber dan dampak dari kekurangan yodium, vitamin A dan zat besi (Fe). Topik ini sangat penting dipelajari dan dipahami untuk meningkatkan pengetahuan petani sehingga dapat meminimalkan dampak kekurangan yodium dalam keluarga mereka.”*

**Tujuan:**

- Peserta dapat mengetahui sumber-sumber yodium, vitamin A, dan zat besi (Fe).
- Peserta dapat mengidentifikasi bahan-bahan lokal sebagai sumber yodium, vitamin A, dan zat besi (Fe).
- Peserta dapat mengetahui cara mengolah bahan makanan sumber vitamin A sehingga dapat diserap sempurna oleh tubuh.

**Waktu:**

1,5 jam

**Metode:**

Diskusi kelompok dan presentasi

**Media dan Alat Bantu:**

Flipchart, metaplan, spidol, kartu makanan, dan lakban

**Kata Kunci:**

- Kecukupan yodium bagi pembentukan hormone tiroid
- Hormon tiroid bagi perkembangan otak normal
- Manfaat zat besi bagi berbagai fungsi tubuh
- Vitamin untuk daya tahan tubuh
- Pentingnya zat besi dan vitamin A pada ibu hamil, janin, dan balita

**Langkah-Langkah:**

1. Jelaskan kepada peserta tujuan dari sesi ini.
2. Bagi peserta menjadi tiga kelompok yang terdiri dari 5–6 orang setiap kelompok.
3. Mintalah kelompok 1 mendiskusikan tentang sumber dan dampak kekurangan yodium, kelompok 2 sumber dan dampak kekurangan vitamin A, dan kelompok 3 sumber dan dampak kekurangan zat besi (gunakan gambar-gambar penyakit dan kartu makanan).
4. Mintalah kepada setiap kelompok untuk menggambarkan/menempelkan gambar-gambar hasil diskusi pada flipchart.
5. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi masing-masing.

6. Setelah selesai mempresentasikan hasil diskusi, mintalah setiap kelompok untuk saling mengoreksi. Jika masih ada kekeliruan maka fasilitator membantu untuk memperjelas dampak dari kekurangan yodium dan sumber-sumber yodium.

**Tabel 1: Daftar Sumber-Sumber Mineral dan Vitamin**

No.	Deskripsi	Sumber	Dampak (Gambar)
1.	Yodium	1. Garam beryodium 2. Ikan laut 3. Udang 4. Kerang-kerangan 5. Telur 6. Susu	1. Penyakit gondok 2. Kerdil 3. Keguguran pada perempuan hamil 4. Cacat bawaan pada janin 5. Menurunkan tingkat kecerdasan
2.	Vitamin A (Tumbuhan)	1. Wortel 2. Pepaya 3. Jambu 4. Tomat 5. Labu kuning 6. Ubi jalar ungu/kuning 7. Kangkung 8. Bayam 9. Mangga 10. Sawi 11. Salak 12. Daun singkong 13. Daun kelor 14. Daun katuk 15. Daun papaya 16. Daun labu 17. Pakis 18. Daun kacang	1. Rabun senja 2. Kebutaan 3. Kerdil 4. Daya tahan tubuh menurun 5. Menurunnya tingkat kecerdasan
3.	Vitamin A (Hewan)	1. Daging merah 2. Telur 3. Ikan laut 4. Hati 5. Bebek	
4.	Zat besi (Fe) dari Hewan	4. Hati sapi 5. Kepiting 6. Ikan laut 7. Daging merah 8. Telur	1. Pusing-pusing pada perempuan hamil 2. Sering terjadi pendarahan 3. Bayi lahir prematur 4. Anak mudah terserang penyakit 5. Liver
5.	Zat besi (Fe) dari Tumbuhan	1. Bayam 2. Kangkung 3. Daun singkong 4. Salak 5. Daun kacang panjang 6. Daun melinjo 7. Asam jawa 8. Alpukat 9. Kacang kedelai 10. Daun kelor	



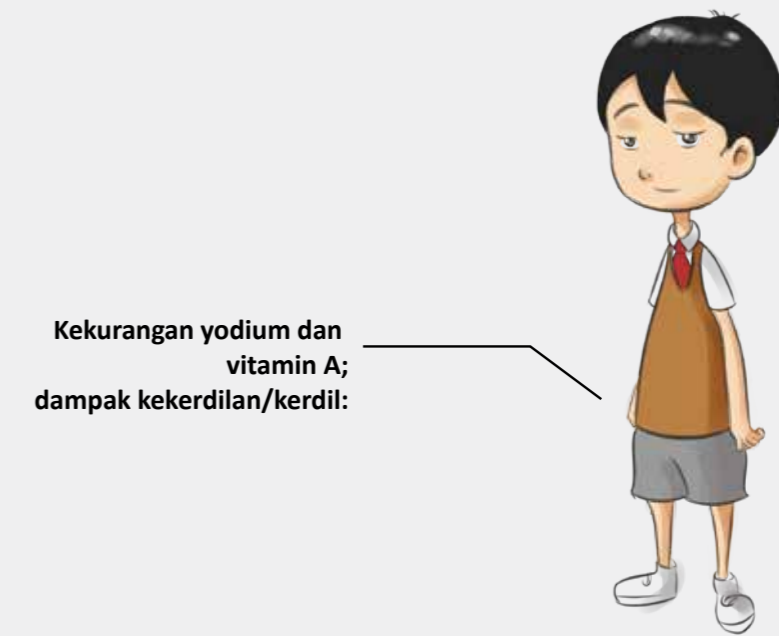
Otak (Kekurangan vitamin A dan yodium ; dampak penyakit: menurunnya tingkat kecerdasan)  
 Mata (Kekurangan vitamin A ; dampak penyakit: rabun senja dan kebutaan)  
 Tiroid (Kekurangan yodium ; dampak penyakit: gondok/pembengkakan pada kelenjar tiroid)



Kekurangan zat besi (Fe); dampak: pusing-pusing pada perempuan hamil  
 Bayi/Janin Kandungan (Kekurangan yodium; dampak: cacat bawaan pada janin, keguguran pada wanita hamil, dan bayi lahir prematur)  
 Rahim (Kekurangan zat besi (Fe); dampak: sering terjadi pendarahan)



Otak (Kekurangan vitamin A dan yodium ; dampak penyakit: menurunnya tingkat kecerdasan)  
 Mata (Kekurangan vitamin A ; dampak penyakit: rabun senja dan kebutaan)  
 Tiroid (Kekurangan yodium ; dampak penyakit: gondok/pembengkakan pada kelenjar tiroid )  
 Kekurangan zat besi (Fe) ; dampak: anak mudah terserang penyakit



Kekurangan yodium dan vitamin A; dampak kekerdilan/kerdil:

7. Ajaklah peserta melihat kembali daftar sumber makanan yang ada di sesi “sumber zat besi dan vitamin A” dan tanyakan kepada peserta bagaimana biasanya mereka mengolah dan menyimpan bahan makanan tersebut. Tulislah jawaban peserta di kertas plano.
8. Mintalah relawan tiga peserta untuk mengolah sayuran dan juga buah dalam kompor kecil dengan tugas (1) memasak sampai matang sekali (2) memasak dengan kematangan sedang (sesuai rekomendasi) (3) memasak dengan kebiasaan peserta).
9. Setelah masing-masing matang, mintalah peserta mencicipinya dan mintalah mereka untuk membedakan rasa dari masing-masing tiga masakan tersebut.

**Tabel 2: Form Pengujian Rasa Masakan**

Jenis Masakan	Rasa yang Dirasakan
1. Memasak sampai matang sekali	
2. Memasak dengan kematangan sedang (sesuai rekomendasi)	
3. Memasak dengan kebiasaan peserta	

Diskusikan bersama peserta hal tersebut dan ajaklah mengambil kesimpulan dari kegiatan tadi.

10. Pada akhir sesi jelaskan kepada peserta tentang dampak kekurangan vitamin A dan Fe, teknik menyimpan dan mengelola agar vitamin A dan Fe tidak hilang.

**CATATAN**

**Pesan penting:**

- Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), dapat menyerang perempuan, laki-laki, anak-anak, dan orang dewasa.
- Masalah gizi yang banyak terjadi di Indonesia adalah kekurangan yodium, zat besi (Fe), dan Vitamin A, baik bagi perempuan hamil maupun pada anak di bawah lima tahun.
- Ada dua jenis zat besi yang ditemukan dalam makanan:
  1. Zat besi dari hewan (heme).
  2. Zat besi dari tumbuhan sayuran dan buah (non heme) (diserap dengan sempurna oleh tubuh jika dikombinasikan dengan sumber makanan yang mengandung vitamin C).





## IV. Kelompok Rentan Masalah Gizi

“Topik ini penting karena membahas kelompok-kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Peserta pelatihan harus mengetahui siapa saja yang termasuk ke dalam kelompok rentan masalah gizi dan apa akibatnya jika kelompok ini mengalami masalah gizi.”

### Tujuan:

- Peserta dapat mengetahui dan memahami yang termasuk kelompok rentan masalah gizi.
- Peserta pelatihan dapat mengenal dan memahami kebutuhan gizi yang diperlukan oleh kelompok rentan gizi.
- Peserta pelatihan dapat mengetahui dampak kurang gizi bagi kelompok rentan gizi.

### Waktu:

0,75 jam

### Metode:

Diskusi dan presentasi

### Media dan Alat Bantu:

Seri gambar kelompok rentan masalah gizi, *crayon*, lakban/isolasi, dan kertas *flipchart*

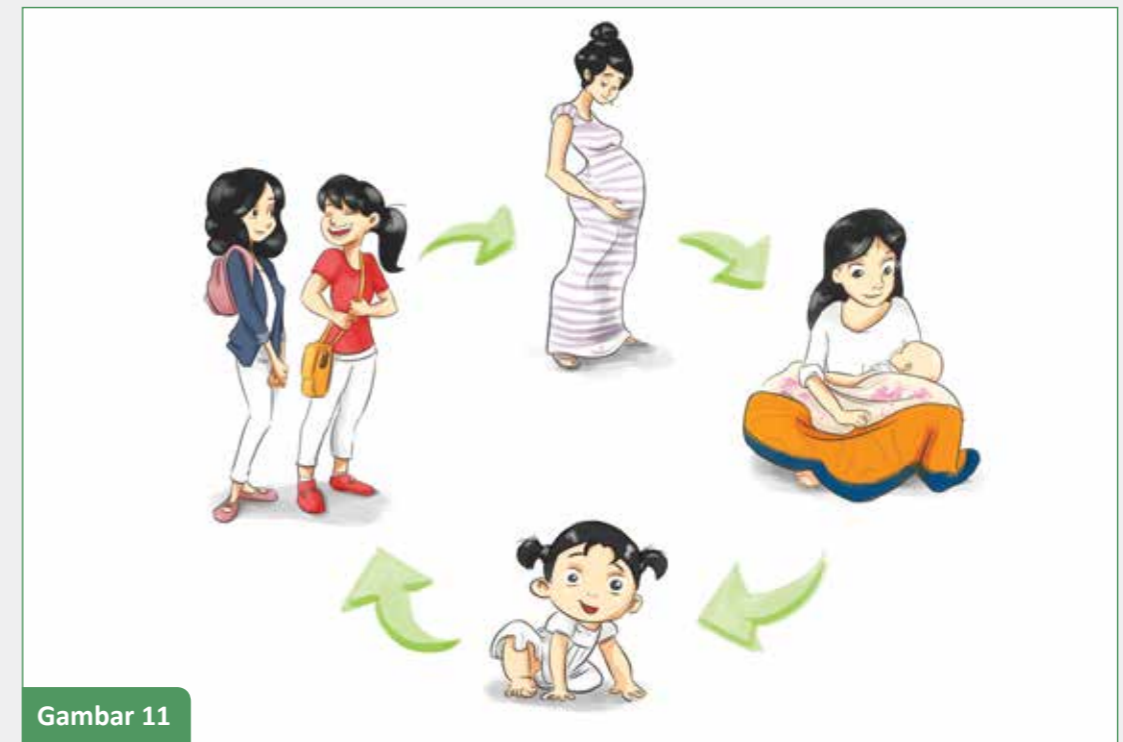
### Kata Kunci:

Kelompok rentan kekurangan gizi

### Langkah-Langkah:

1. Jelaskan kepada peserta tujuan dari kegiatan ini.
2. Ajaklah peserta mengidentifikasi di wilayah mereka apakah ada kelompok yang mereka anggap kelompok rentan gizi? Sebutkan siapa saja dan tulislah di kertas plano.
3. Bagi peserta menjadi tiga kelompok di mana setiap kelompok terdiri dari 5–6 orang.
4. Bagikan seri gambar kelompok rentan gizi dan kertas flipchart kepada setiap kelompok.
5. Mintalah kepada setiap kelompok untuk mendiskusikan gambar yang dibagikan, pilah gambar yang termasuk ke dalam kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dan apa dampak yang ditimbulkan jika kelompok tersebut mengalami kurang gizi;
6. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi, mintalah setiap kelompok untuk saling mengoreksi hasil diskusi yang dipresentasikan.
7. Fasilitator mengulas kembali hasil diskusi tentang kelompok rentan terhadap masalah gizi dan dampak yang ditimbulkan jika terjadi kekurangan gizi pada kelompok tersebut!

8. Jelaskan kepada peserta tentang
  - a. Siapa saja kelompok rentan gizi;
  - b. Kenapa mereka termasuk ke dalam kelompok rentan gizi;
  - c. Dampak yang di timbulkan jika terjadi kekurangan gizi pada kelompok tersebut; dan
  - d. Apa yang harus dilakukan agar kelompok tersebut dapat memenuhi kebutuhan gizinya.



Gambar 11

Gambar 11: Siklus Kelompok Rentan Gizi

### CATATAN

#### Pesan penting:

- Kelompok rentan gizi adalah:
  1. Kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi, bila suatu masyarakat terkena kekurangan penyediaan bahan makanan.
  2. Pada umumnya kelompok ini berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat dan memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar.
- Yang termasuk ke dalam kelompok ini adalah:
  1. Ibu hamil,
  2. Ibu menyusui
  3. Anak usia 0–24 bulan (1000 hari pertama kehidupan), dan
  4. Remaja putri (14–20 tahun).



## V. IDDS/WDDS (Penilaian Keanekaragaman Konsumsi Bahan Pangan)

*“Topik ini penting dipelajari karena membahas tentang bagaimana melakukan penghitungan skor terhadap keanekaragaman pangan yang dikonsumsi oleh individu/seseorang setiap harinya, apakah konsumsi pangan tersebut sudah memenuhi kebutuhan pangan dan gizi.”*

### Tujuan:

- Peserta dapat melakukan penghitungan IDDS/WDDS.
- Peserta dapat menganalisis hasil wawancara untuk mendapatkan nilai IDDS/WDDS.
- Peserta dapat melakukan teknik wawancara dengan baik untuk mendapatkan nilai IDDS/WDDS yang akurat.

### Waktu:

2 jam

### Metode:

Diskusi, simulasi, dan presentasi

### Media dan Alat Bantu:

Form N1, tablet, spidol, dan *flipchart*

### Kata Kunci:

Keanekaragaman konsumsi makanan

### Langkah-Langkah:

1. Jelaskan kepada peserta tentang tujuan sesi kali ini.
2. Mintalah peserta untuk mengingat kembali terhadap konsumsi makanan selama 24 jam terakhir kepada para peserta.
3. Fasilitator meminta seorang relawan untuk dilakukan penghitungan konsumsi selama 24 jam.
4. Fasilitator memberikan contoh kepada peserta yang lain bagaimana teknik atau cara dalam menggali informasi seakurat mungkin tentang makanan yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir.
5. Penilaian keanekaragaman konsumsi makanan ini dilakukan kepada Ibu/istri atau orang yang bertanggung jawab dalam mempersiapkan makanan untuk keluarga.

6. Setelah fasilitator memberikan contoh bagaimana melakukan pencatatan terhadap konsumsi makanan, mintalah peserta untuk berpasangan dalam melakukan perhitungan ini.
7. Setiap pasangan saling mewawancarai satu sama lain untuk mendapatkan informasi tentang makanan yang dikonsumsi selama 24 jam.
8. Setelah itu lihat hasil “skor” yang didapatkan;
9. Jika skor yang didapatkan:
  - a. < 4 = kurang
  - b. 5–6 = sedang
  - c. >7 = baik
10. Pada akhir sesi, jelaskan kepada peserta tentang pentingnya mengetahui IDDS dalam merancang menu sehari-hari.

### CATATAN

#### Pesan Penting:

- Dalam menghitung Keanekaragaman Konsumsi Bahan Pangan, kita mengacu kepada konsumsi kelompok bahan pangan yang dikonsumsi oleh perempuan di dalam keluarga. Hal ini dikarenakan kelompok bahan pangan yang dikonsumsi oleh perempuan mencerminkan kebutuhan akan zat gizi mikro.



## VI. Air Susu Ibu (ASI)

### Sub Pokok Bahasan 6.1. ASI Eksklusif

*“Topik ini sangat penting bagi peserta pelatihan karena membahas tentang ASI eksklusif pada bayi 0–6 bulan. Masih sangat banyak ibu atau keluarga yang tidak memberikan ASI saja selama 6 bulan pertama kepada bayi. Banyak bayi yang sudah diberikan makanan pendamping ASI sebelum berusia 6 bulan.”*

#### Tujuan:

- Peserta pelatihan dapat memahami manfaat kolostrum dan ASI bagi bayi.
- Peserta pelatihan dapat memahami pengertian ASI Eksklusif.
- Peserta pelatihan dapat memahami manfaat pemberian ASI eksklusif selama enam bulan.
- Peserta dapat mengidentifikasi mitos-mitos yang berkaitan dengan menyusui sehingga menghambat pemberian ASI secara eksklusif.

#### Waktu:

1 jam

#### Metode:

Diskusi, simulasi, dan presentasi

#### Media dan Alat Bantu:

Flipchart, metaplan, spidol, dan video

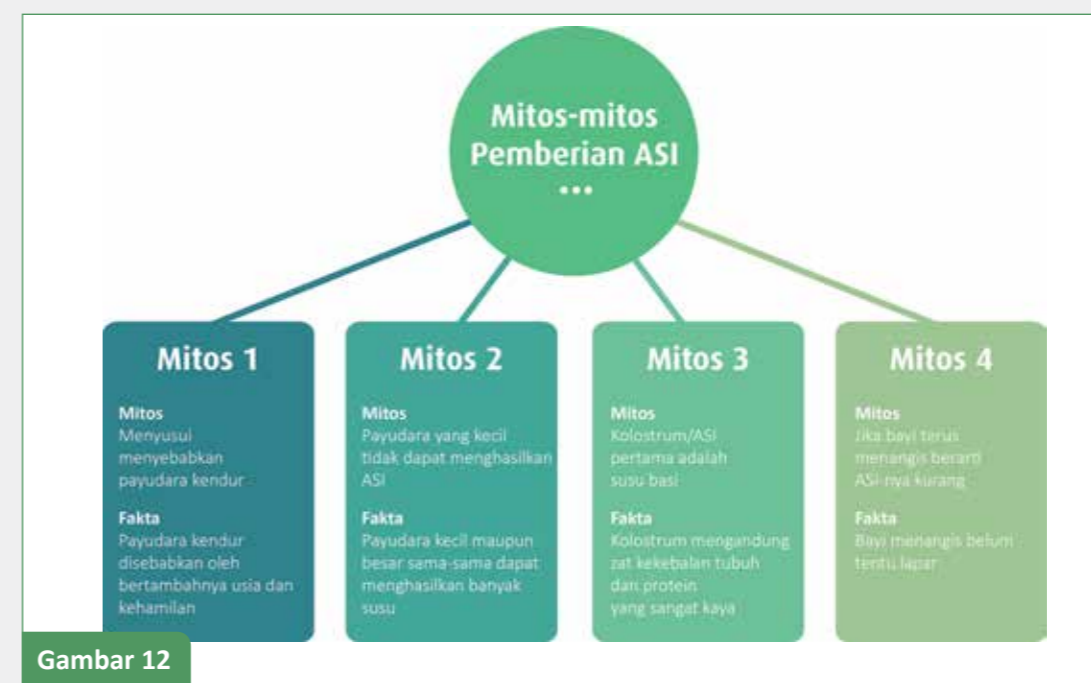
#### Kata Kunci:

- ASI sumber gizi utama bagi bayi
- ASI eksklusif 0–6 bulan

#### Langkah-Langkah:

1. Jelaskan kepada peserta tujuan dari kegiatan sesi ini.
2. Bagikan 2 lembar metaplan kepada setiap peserta (merah dan kuning).
3. Mintalah peserta untuk menuliskan pengertian ASI eksklusif pada kertas metaplan berwarna merah dan berapa lama durasi ASI eksklusif diberikan kepada bayi pada kertas metaplan berwarna kuning.
4. Mintalah setiap peserta untuk menempelkan pada papan/flipchart metaplan yang sudah mereka tuliskan.

5. Fasilitator memandu untuk menyimpulkan pengertian ASI eksklusif dan berapa lama durasi yang diberikan kepada bayi.
6. Bagikan kertas metaplan kepada setiap peserta pelatihan.
7. Mintalah kepada mereka untuk menuliskan 1 hal kepercayaan atau informasi lokal yang berlaku di masyarakat setempat tentang pemberian ASI.
8. Fasilitator membuat 2 kelompok informasi pada papan tulis/flipchart yang dengan judul “Fakta” dan “Mitos” tentang ASI.
9. Mintalah kepada peserta untuk menempelkan apa yang mereka tulis di bagian “Fakta” atau “Mitos”.
10. Fasilitator memandu peserta untuk mendiskusikan FAKTA dan MITOS tentang ASI jika masih ada kekeliruan dari apa yang peserta tuliskan dan menyimpulkan mana yang termasuk “Fakta” dan “Mitos” dalam pemberian ASI.



Gambar 12

Gambar 12: Mitos Seputar Pemberian ASI

#### CATATAN

##### Pesan Penting:

- Bayi berusia 0–6 bulan hanya boleh diberikan ASI saja tanpa makanan dan minuman tambahan apa pun termasuk pemberian air putih.
- ASI merupakan sumber nutrisi pada bayi. Komposisi yang terkandung di dalam ASI menunjang tumbuh kembang bayi di mana terdapat kandungan antibodi alami yang dapat mencegah infeksi dan gangguan kesehatan pada bayi.
- Keberhasilan ASI eksklusif juga sangat membutuhkan keterlibatan laki-laki sebagai suami atau ayah.



## Sub Pokok Bahasan 6.2. Praktik Pemberian ASI

*“Topik ini sangat penting karena membahas tentang praktik pemberian ASI. Banyak ibu menyusui gagal memberikan ASI eksklusif secara penuh kepada bayinya dikarenakan saat praktik menyusui tidak dilakukan dengan baik dan benar, sehingga bayi-bayi diberikan susu formula atau makanan tambahan sebelum bayi berusia 6 bulan”.*

### Tujuan:

- Peserta pelatihan dapat memahami kenapa bayi tidak mau menyusui.
- Peserta dapat memahami dan mengetahui pelekatan dan posisi yang tepat dalam menyusui.
- Peserta pelatihan dapat mengetahui dan membantu ibu-ibu menyusui yang kesulitan dalam memberikan ASI kepada bayinya.

### Waktu:

0,75 jam

### Metode:

Diskusi, simulasi, dan presentasi

### Media dan Alat Bantu:

Seri gambar posisi dan pelekatan menyusui, boneka bayi, spidol, dan video

### Kata Kunci:

Posisi menyusui bayi dan pelekatan saat menyusui

### Langkah-Langkah:

1. Jelaskan kepada peserta tujuan dari kegiatan sesi ini.
2. Mintalah beberapa relawan dari peserta (ibu yang sudah memiliki anak) untuk maju di depan peserta yang lainnya.
3. Berikanlah boneka bayi kepada para ibu, mintalah kepada masing-masing peserta untuk melakukan praktik menyusui sesuai dengan pengalaman yang pernah mereka lakukan.
4. Mintalah peserta lainnya untuk mengamati
  - a. Posisi bayi saat digendong;
  - b. Posisi tubuh ibu saat menyusui; dan
  - c. Ekspresi dan sikap ibu terhadap bayinya saat menyusui.
5. Setelah para ibu mempraktikkan cara menyusui, mintalah peserta yang lain untuk memberikan tanggapan dari apa yang mereka lihat.
6. Catat semua komentar peserta dalam sebuah flipchart, perlu diperhatikan oleh fasilitator adalah apakah para ibu yang mempraktikkan proses menyusui sudah sesuai antara posisi dan pelekatannya?

7. Jika perlu, fasilitator memberikan contoh bagaimana posisi dan pelekatan yang baik dalam menyusui.
8. Putarkan video cara menyusui yang benar (jika memungkinkan untuk memutar video).



Gambar 13

Gambar 13: Posisi Menyusui dan Pelekatan Saat Menyusui Bayi

### CATATAN

#### Pesan Penting:

- Kunci keberhasilan pemberian ASI kepada bayi dipengaruhi oleh posisi ibu dan bayi saat menyusui dan posisi pelekatan mulut bayi saat menyusui.



## VII. Kebun Gizi

### Sub Pokok Bahasan 7.1. Pengenalan dan Merancang Kebun Gizi

*“Topik ini penting dipelajari karena mengarahkan peserta pelatihan untuk melihat potensi di sekitar rumah atau kebun kakao yang dimiliki untuk ditanami sayuran dan buah sebagai sumber pangan yang kaya akan kandungan gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga.”*

#### Tujuan:

- Peserta pelatihan dapat memahami manfaat kebun gizi.
- Peserta pelatihan dapat memanfaatkan pekarangan rumah sebagai sumber gizi keluarga.
- Peserta pelatihan dapat memanfaatkan pekarangan rumah dan bahan bekas sebagai media untuk membuat kebun keluarga.

#### Waktu:

1,5 jam

#### Metode:

Diskusi, praktik, dan presentasi

#### Media dan Alat Bantu:

Flipchart, spidol, crayon, dan lakban

#### Kata Kunci:

Pekarangan rumah sebagai sumber gizi keluarga

#### Langkah-Langkah:

1. Jelaskan kepada peserta tentang tujuan sesi kali ini.
2. Buka pokok bahasan dengan menanyakan apakah di lingkungan keluarga petani kakao ada anggota keluarga (anak-anak) yang kurang gizi; bila ada, berapa banyak mereka yang malnutrisi konfirmasi pernyataan peserta dengan data yang dimiliki oleh posyandu setempat.
3. Kalau jawabannya banyak warga masyarakat malnutrisi apa penyebab utamanya? Gali potensi sumber daya yang dimiliki oleh masyarakat (pekarangan, lahan kosong). Apa yang akan dilakukan untuk membudidayakan lahan tersebut?
4. Bagi peserta menjadi beberapa kelompok (setiap kelompok terdiri dari 4–5 orang).
5. Bagikan kertas flipchart dan crayon kepada setiap kelompok.
6. Mintalah setiap kelompok untuk menggambarkan desain kebun gizi.

7. Setelah selesai menggambarkan desain kebun gizi, mintalah perwakilan dari setiap kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi mereka.
8. Desain gambar kebun gizi ini akan dijadikan acuan dalam membuat demplot kebun gizi.

#### CATATAN

##### Pesan Penting:

- Memanfaatkan pekarangan atau halaman rumah sebagai kebun gizi memberikan banyak manfaat bagi keluarga.







## Sub Pokok Bahasan 7.2.

### Praktik Pembuatan Demo Plot Kebun Gizi

*“Pada topik ini peserta akan melakukan praktik tentang bagaimana membuat kebun gizi di sekitar pekarangan rumah. Peserta akan membuat kebun gizi berdasarkan desain kebun yang sudah dibuat pada topik sebelumnya”.*

#### Tujuan:

- Peserta pelatihan dapat membuat kebun keluarga untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga.
- Peserta dapat memanfaatkan pekarangan rumah sebagai sumber gizi keluarga.
- Peserta dapat mempraktikkan teknik budidaya sayuran untuk kebun gizi.

#### Waktu:

2,5 jam

#### Metode:

Diskusi dan praktik lapangan

#### Media dan Alat Bantu:

Cangkul, bibit sayuran, pupuk kompos, jaring, tali plastik, gembor, dan *polybag*

#### Kata Kunci:

Perencanaan budi daya tanaman

#### Langkah-Langkah:

1. Jelaskan kepada peserta tentang tujuan sesi ini.
2. Bagi peserta berdasarkan kelompok saat diskusi tentang desain kebun gizi.
3. Bagi lahan demplot berdasarkan jumlah kelompok peserta pelatihan.
4. Bagikan masing-masing satu jenis bibit sayuran yang akan ditanam kepada setiap kelompok.
5. Mintalah setiap kelompok membuat kebun gizi berdasarkan desain yang sudah dibuat sebelumnya.
6. Setelah tanah digemburkan berdasarkan desain yang dibuat sebaiknya diberikan pupuk kompos terlebih dahulu dan pastikan agar pupuk kompos tercampur rata dengan tanah.
7. Lakukan penanaman sayuran sesuai dengan bibit yang sudah diberikan kepada setiap kelompok.
8. Pastikan kepada peserta bahwa masing-masing kelompok akan memelihara kebun demplot tersebut.

#### CATATAN

##### Pesan Penting:

- Budidaya sayuran dan buah dapat dilakukan di pekarangan yang sempit. Banyak cara bisa dilakukan untuk menanam sayuran serta buah, dan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam membuat kebun gizi di pekarangan rumah.



Gambar 14

Gambar 14: Foto Kebun Sayur Contoh di Program SCPP

## VIII. Benih Sayuran (Penyimpanan Benih)

*“Topik ini penting dipelajari karena membahas bagaimana cara menyiapkan benih sendiri untuk tanaman sayuran. Penyimpanan sendiri benih akan memudahkan petani untuk memproduksi dan mengurangi pengeluaran pembelian bibit.”*

### Tujuan:

- Peserta pelatihan akan mendapatkan pengetahuan tentang prinsip-prinsip umum mengenai pengadaan bibit.
- Peserta pelatihan dapat menentukan jenis tanaman yang akan diperbanyak.
- Peserta pelatihan akan lebih menyadari tentang penyimpanan benih yang memadai.

### Waktu:

1 jam

### Metode:

Diskusi, praktik, dan presentasi

### Media dan Alat Bantu:

Spidol, *flipchart*, dan contoh benih sayuran lokal

### Kata Kunci:

- a. Produksi benih sendiri
- b. Varietas lokal jaminan keberlanjutan

### Langkah-Langkah:

1. Jelaskan kepada peserta tentang tujuan sesi kali ini.  
Tanyakan kepada peserta apakah mereka terbiasa memproduksi bibit sayuran sendiri atau membeli di toko? Jika ada mintalah mereka menyebutkan jenisnya, dan kemudian diskusikan bersama apakah kemungkinan ada jenis-jenis sayuran lokal yang dapat diproduksi sendiri.
2. Bagilah peserta menjadi beberapa kelompok (4–5 orang) dan bagikan kertas *flipchart* kepada setiap kelompok.
3. Mintalah kepada setiap kelompok untuk mendiskusikan:
  - 1) Tentang kelompok sayuran yang terdiri dari
    - a. Benih sayuran yang mudah dibuat sendiri;
    - b. Benih sayuran yang susah dibuat sendiri; dan
    - c. Benih sayuran yang tidak bisa dibuat sendiri.

- 2) Masalah yang dihadapi dalam memproduksi benih sendiri.
- 3) Teknik penyimpanan benih dan kendala dalam penyimpanan.
4. Mintalah kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok. Setiap kelompok diharapkan saling menanggapi dan ambillah kesimpulan dari diskusi ini.
5. Jelaskan kepada peserta tentang prinsip-prinsip dalam pengadaan benih, jenis tanaman yang bisa diperbanyak, kendala utama, dan kesalahan dalam metode penyimpanan benih (asal benih, jenis penyerbukan, isolasi untuk kemurnian varietas dan cara penyimpanan).
6. Fasilitator mengilustrasikan dan memutarkan video/dengan gambar tentang prinsip umum penyimpanan benih yang meliputi penyerbukan, ukuran populasi, proses seleksi, dan lain sebagainya.
7. Fasilitator memberikan contoh dan mempromosikan cara budidaya sayuran lokal yang mudah dikembangkan dan diperbanyak.
8. Fasilitator membagikan *booklet* gratis yang berisi informasi tambahan tentang metode penyimpanan benih dan informasi yang terperinci untuk produksi benih sayuran lokal tertentu.



Gambar 15

Gambar 15: Foto Kebun yang Memproduksi Benih Sendiri



## Benih Sayuran Lokal



Benih Terong



Benih Tomat



Benih Cabai



Benih Kangkung



Benih Kacang Panjang



Benih Bayam Hijau

Gambar 16

Gambar 16: Foto Jenis Benih Sayuran Lokal

### CATATAN

#### Pesan Penting:

- Saat ini di pasaran banyak beredar bibit sayuran hybrid yang tidak bisa ditanam kembali setelah panen dan harganya yang mahal.
- Sayuran lokal seperti kelor, cikra cikri, daun pepaya dll. banyak dilupakan, padahal sayur lokal lebih murah dan mengandung banyak kandungan gizi.
- Untuk dapat memanfaatkan pekarangan dengan tanaman sayuran perlu tersedia benih.





# IX. Kolam Ikan Air Tawar

## Sub Pokok Bahasan 9.1. Pentingnya Budidaya Ikan Air Tawar

*“Topik ini penting karena membahas tentang budidaya ikan air tawar dengan metode sederhana untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga akan protein hewani, yang kadang tidak terpenuhi karena banyak petani yang tinggal jauh dari pesisir pantai atau pasar.”*

### Tujuan:

- Peserta pelatihan dapat memahami pentingnya budidaya ikan air tawar untuk keamanan pangan keluarga.
- Peserta pelatihan dapat memahami prinsip budidaya ikan dengan menggunakan metode kolam ikan terpal.
- Peserta pelatihan menjadi terbiasa dengan penanganan dari tiga jenis ikan yang umum untuk dibudidayakan (ikan nila, mas, dan lele).

### Waktu:

4 jam

### Metode:

Diskusi, praktik, dan presentasi

### Media dan Alat Bantu:

Flipchart, spidol, metaplan, terpal, pacul, selang air, dan bibit ikan

### Kata Kunci:

- a. Pekarangan untuk kolam
- b. Budidaya ikan menambah pendapatan

### Langkah-Langkah:

- A. Persiapan
  1. Modul ini diberikan untuk wilayah-wilayah yang memang tidak mempunyai akses terhadap protein hewani (Sebaiknya melakukan *assessment* kecil untuk melihat potensi wilayah, permasalahan, dan pola konsumsi masyarakat).
  2. Catatan fasilitator sebelum pelatihan (dapat dilakukan saat *assessment*):
    - a. Kumpulkan data tentang ketersediaan air sepanjang tahun.
    - b. Jenis ikan yang cocok di daerah tersebut.
    - c. Pola konsumsi ikan masyarakat sekitar.

3. Lakukan persiapan dengan kelompok/masyarakat tentang lokasi, pemilihan jenis ikan, peralatan yang dibutuhkan, pakan, dan siapa yang akan memelihara setelah kolam jadi (jika kolam kolektif).

### B. Pembuatan Kolam Ikan

1. Pilih lokasi yang datar dan memiliki cukup ruang untuk membangun kolam 5x6 meter dengan terpal (7x8 meter).
2. Lokasi yang dipilih harus memiliki pelindung dan tidak terkena sinar matahari langsung secara terus menerus.
3. Buatlah galian kolam sedalam 50–80 cm dengan luas kolam 5x6 meter persegi.
4. Hilangkan semua batu atau benda tajam yang dapat merusak dasar terpal kolam ikan.
5. Setelah itu pasang terpal plastik mengikuti bentuk galian kolam yang sudah dibuat, pastikan terpal terpasang dengan baik dan tidak ada terpal yang rusak/berlobang.
6. Isi kolam dengan air setinggi 80 cm, tambahkan beberapa pupuk organik, kompos, sekam, dan tanaman air seperti enceng gondok.
7. Tambahkan beberapa bahan organik yang berfungsi untuk ikan sebagai tempat berlindung (tanaman air, beberapa kayu/akar, sabut kelapa, dll.) atau penutup setidaknya di sudut kolam dengan beberapa bahan untuk melindungi ikan.
8. Tinggalkan kolam dengan air yang sudah diisi selama 7–14 hari untuk penyesuaian sebelum melepaskan benih ikan ke kolam.
9. Ketika membawa benih ikan di kantong plastik (idealnya pagi atau sore hari), biarkan kantong plastik tertutup dengan ikan 15 menit mengambang di kolam untuk menyamakan suhu. Setelah 15 menit berikutnya tambahkan setengah air dari kolam ikan ke dalam plastik ikan dan biarkan lagi 15 menit.
10. Setelah itu, lepaskan ikan dari kantong plastik dengan menggunakan net lembut secara hati-hati ke kolam (air di tas dari pembibitan mungkin mengandung beberapa parasit / penyakit).

### C. Jenis Ikan Yang di Budidayakan

1. Ikan Nila (*Oreochromis niloticus*)
  - a. Benih yang baik adalah yang berukuran 5–10 cm.
  - b. Sebaran proporsi yang baik dari ikan nila adalah tiga ikan dewasa (20–30cm meter persegi). Benih ikan dapat ditebar dalam kepadatan yang lebih tinggi.
  - c. Ikan dapat diberikan makan dari makanan sampah (sampah dapur), limbah pertanian (dedak, kelapa, dan limbah sagu). Sumber makanan yang berasal dari hewan dapat meningkatkan pertumbuhan benih dengan baik.
  - d. Ikan yang sehat dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.
  - e. Pertumbuhan tercepat di air hangat sekitar 30 derajat Celcius.
2. Ikan Mas (*Cyprinus carpio*)
  - a. Benih yang baik adalah yang berukuran 5–10 cm.
  - b. Ikan mas adalah jenis omnivora dan dapat dengan mudah diberi makan dari



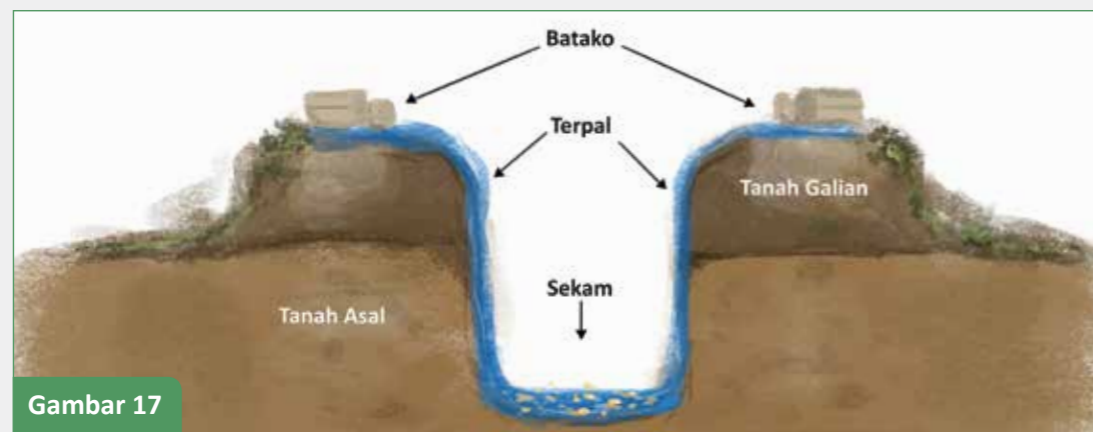
makanan berbasis tanaman seperti limbah dapur atau limbah pertanian (lebih murah daripada sumber hewan). Sumber makanan dari hewan dapat meningkatkan pertumbuhan dengan baik.

- c. Ikan mas dapat cepat tumbuh dan toleran terhadap berbagai suhu dan kualitas air.
  - d. Ikan mas adalah ikan yang kuat dan resistan terhadap sebagian besar parasit dan penyakit.
  - e. Ikan mas adalah jenis ikan dengan ukuran besar dan untuk kolam kecil hanya sedikit yang bisa dikembangkan.
3. Ikan Lele (*Clarias batrachus*)
- a. Benih ikan yang baik adalah yang berukuran 5 cm.
  - b. Untuk ikan lele sangat penting untuk menempatkan kolam tanpa sinar matahari langsung.
  - c. Untuk mendapatkan kualitas ikan yang baik, benih ikan harus memiliki ukuran yang sama.
  - d. Ikan lele agak karnivora dan lebih memilih sumber hewan (cacing, serangga, udang, larva air, sisa-sisa pengolahan daging, dan butiran pelet). Sebanyak 75 persen makanan harus terdiri dari sumber hewani dan hanya 25 persen dapat diberi makan dari makanan sampah (sampah dapur), limbah pertanian (dedak, kelapa dan limbah sagu).

**CATATAN**

**Pesan Penting:**

- Salah satu cara yang efektif dalam memenuhi kebutuhan protein keluarga adalah memanfaatkan pekarangan dengan membuat kolam ikan dengan metode terpal.
- Kolam terpal memang tidak sekokoh kolam tembok, namun sudah bisa untuk media pembesaran ikan skala rumah tangga dan biaya pembuatannya tidak semahal biaya pembuatan kolam tembok.



Gambar 17

Gambar 17: Sketsa Pembuatan Kolam Ikan dengan Metode Terpal



Gambar 18

Gambar 18: Kolam Ikan Terpal



Gambar 19

Gambar 19: Foto Ikan Nila Jenis Ikan Air Tawar



Gambar 20

Gambar 20: Foto Ikan Mas Jenis Ikan Air Tawar



Gambar 21

Gambar 21: Foto Ikan Lele Jenis Ikan Air Tawar





# Daftar Pustaka

1. Badan Ketahanan Pangan. 2006. *Food Insecurity Atlas*. Jakarta: Departemen Pertanian Republik Indonesia.
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan.
3. Kennedy, Gina, T. Ballard., and M.C. Dop. 2011. *Guidelines for Measuring Household and Individual Dietary Diversity*. European Union: FAO. <http://www.fao.org/docrep/014/i1983e/i1983e00.html>.
4. Monika, Fatima Berliana. 2013. "Bahaya Pemberian MPASI Dini dan Menundanya." Diakses 2016, <http://theurbanmama.com/articles/bahaya-pemberian-mpasi-dini-menundanya.html>
5. Tutorial Budidaya. 2014. "Cara Membuat Kolam Terpal untuk Budidaya Lele." Diakses 2016. [http://tutorialbudidaya.blogspot.co.id/2013/08/cara-membuat-kolam-terpal-untuk\\_9506.html](http://tutorialbudidaya.blogspot.co.id/2013/08/cara-membuat-kolam-terpal-untuk_9506.html).
6. *Academica*, "Masalah Kurang Gizi di Indonesia." Diakses 2016, [http://www.academia.edu/8646383/Masalah\\_Kurang\\_Gizi\\_di\\_Indonesia](http://www.academia.edu/8646383/Masalah_Kurang_Gizi_di_Indonesia).
7. *Ayahbunda*. ...."Efek Terlalu Cepat MPASI." Diakses 2016, <http://www.ayahbunda.co.id/bayi-gizi-kesehatan/efek-terlalu-cepat-mpasi->,
8. *Bibitikan*....."Kelebihan dan Kekurangan Budidaya Ikan Kolam Terpal." Diakses 2016 <http://www.bibitikan.net/kelebihan-dan-kekurangan-budidaya-ikan-kolam-terpal/>
9. *Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)*. 2012. *Increasing Cocoa Productivity through Improved Nutrition*. Netherland: Wageningen University and Research Centre.
10. *Sukprakarn, Sutevee, S. Juntakool, R. Huang and T. Kalb*. *Saving Your Own Vegetable Seeds – A Guide for Farmers*. 2012. Taiwan: The World Vegetable Center. Diakses..... [http://www.cocoaconnect.org/sites/default/files/publication/GAIN\\_Cocoa%20publication.pdf](http://www.cocoaconnect.org/sites/default/files/publication/GAIN_Cocoa%20publication.pdf).
11. *Swisscontact*. 2014. *Module GNP-SCPP Gizi Rumah Tangga dan Pengolahan Makanan*. Jakarta: Swisscontact.
12. *M. Ghufran dan H. Kordi*. 2012. *Panduan Lengkap Memelihara Ikan Air Tawar*. Yogyakarta: Lily Publisier.
13. *Republik Indonesia*. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
14. *Lyday, P.A.* 2005. "Iodine and Iodine Compounds." In *Ullmann's Encyclopedia of Industrial Chemistry*. Wiley-VCH, Weinheim.
15. *Pressman A.H and S. Buff*. 2000. *Vitamin and Minerals, second edition*. USA: Penguin Group.
16. *UNICEF dan WHO*. 2006. *Pelatihan Konseling Menyusui Modul 40 Jam (Standar WHO/KEMKES/UNICEF)*. Jakarta: UNICEF.
17. *UNICEF*. 2013. *Modul Pelatihan Konseling Pemberian Makanan Bayi dan Anak*. Jakarta: UNICEF.

# Ayo rawat kebun!

## **Swisscontact Indonesia Country Office**

Gedung The VIDA Lantai 5 Kav. 01-04 Jl. Raya Perjuangan, No. 8  
Kebon Jeruk 11530 Jakarta Barat | Indonesia  
Telp. +62-21-2951-0200 | Faks. +62-21-2951-0210

## **Swisscontact - SCPP Sulawesi**

Gedung Graha Pena Lantai 11 Kav. 1108-1109 Jl. Urip Sumoharjo, No. 20  
Makassar 90234 Sulawesi Selatan | Indonesia  
Telp. | Faks. +62-411-421370

## **Swisscontact - SCPP Sumatra**

Komplek Taman Setiabudi Indah Jl. Chrysant, Blok E, No. 76  
Medan 20132 Sumatera Utara | Indonesia  
Telp. +62-61-822-9700 | Faks. +62-61-822-9600



[www.swisscontact.org/indonesia](http://www.swisscontact.org/indonesia)

**Cover** : Kemandirian keluarga petani untuk memenuhi kebutuhan gizi berasal dari sayur-sayuran dari kebun sendiri adalah hal yang membanggakan. Setelah menikmati peningkatan produksi kakao, para petani yang telah mendapatkan pelatihan budidaya kakao, bersedia mengalihfungsikan sebagian lahannya menjadi kebun gizi, kolam ikan, ternak dan buah-buahan. Selain sebagai sumber bahan makanan yang menyehatkan dan terpercaya kegiatan ini dapat memberi nilai tambah ekonomi bagi keluarga (Alioner dan istrinya, Dasimar, didepan kebun nutirisi miliknya di Desa Gunung Padang Alai, Kabupaten Padang Pariaman, Sumatera Barat).

**Photos** : Swisscontact Indonesia

**Layout** : Swisscontact Indonesia

**Swiss NPO-Code:** The structure and management of Swisscontact conforms to the Corporate Governance Regulations for Non-Profit Organisations in Switzerland (Swiss NPO-Code) issued by the presidents of large relief organisations. An audit conducted on behalf of this organisation showed that the principles of the Swiss NPO-Code are adhered to.

**ZEW-Gütesiegel:** Swisscontact was awarded the Seal of Approval from ZEW. It is awarded to nonprofit organisations for the conscientious handling of money entrusted to them, proves appropriate, economical and effective allocation of donations and stands for transparent and trustworthy organisations with functioning control structures that uphold ethics in the procurement of funds and communication.

January 2017