

**PENGENALAN DKBM (TKPI)
&
UKURAN RUMAH TANGGA
(URT)**

Rizqie Auliana, M.Kes
rizqie_auliana@uny.ac.id

2

⚡⚡ **DKBM:**

Daftar Komposisi Bahan Makanan dimulai tahun 1964 dengan beberapa penerbit.

⚡⚡ Digabung tahun 2005 dalam bentuk DKBM.

⚡⚡ Tahun 2008: berubah menjadi TKPI (Tabel Komposisi Pangan Indonesia)

3

⚡ Dinamakan TKPI:

karena berisi data semua bahan pangan dan beragam makanan hasil olahan berbagai Propinsi dan wilayah di Indonesia.

Pengelompokan makanan

☞ Mengacu pada *ASEAN Food Composition Tables*:

- penyajian data sesuai prinsip keselarasan.
- menempatkan suatu makanan menurut penggunaannya.
- ada yg berupa bahan tunggal dan ada yg terdiri dari beberapa bahan.

5

⚡ Misalnya:

- ikan gurame...
- gulai ikan.....

ikan
ikan



6

⚡ Bedanya dengan DKBM

- DKBM masih harus menghitung BDD
- DKBM belum di beri kode kelompok
- TKPI lebih beragam dan pengelompokan lebih banyak tetapi lebih mudah

Pengelompokannya:

1. Serealia dan hasil olahannya : A
2. Umbi berpati dan hasil olahannya : B
3. Kacang-kacangan dan hasil olahannya : C
4. Sayuran dan hasil olahannya : D
5. Buah dan hasil olahannya : E
6. Daging, unggas dan hasil olahannya : F

8

7. Ikan, kerang, udang dan hasil olahannya: G
8. Telur dan hasil olahannya : H
9. Susu dan hasil olahannya : J
10. Lemak dan minyak : K
11. Gula, sirup dan konfeksioneri : M
12. Bumbu-bumbu : N

Penyajian data

Tiap kelompok makanan disajikan data komposisi zat gizi sebagai berikut:

- **makanan mentah:** makanan dalam keadaan alami yang memerlukan pengolahan dan atau pemasakan sebelum dikonsumsi.
contoh: beras giling, hati sapi, bayam, kedelai.

10

- **Makanan masak:** makanan yang dikukus, direbus, dibakar, digoreng, dipanggang dengan atau tanpa penambahan bumbu seperti garam dan rempah (lada, merica). Contoh: tempe goreng, ubi jalar kuning kukus, telur ayam dadar.

11

- **Makanan terolah:** makanan yang telah mengalami pengolahan sehingga dapat langsung dimakan atau masih memerlukan pemasakan. Contoh: tepung tapioka, dapat diolah lebih lanjut menjadi kerupuk.

12

- **Masakan:** makanan yang langsung dapat dimakan dan terdiri atas beberapa bahan. Contoh: gulai ikan yang terdiri dari ikan, santan, canai, bumbu dan rempah.

13

BDD: Bagian yang Dapat Dimakan, atau bagian dari bahan mentah yang sudah bersih dan siap dikonsumsi atau dimasak dan diolah.

contoh:

- BDD telur..tanpa cangkang
- BDD ikan..tanpa duri, sirip, ekor, kepala

14

- ⚡ Kadar zat gizi dalam TKPI disajikan per 100 g BDD.
- ⚡ Contoh: jika kita makan ikan seberat 100 g, maka zat gizi yang kita konsumsi adalah yang terkandung dalam bagian ikan yg dapat dimakan, tidak termasuk tulang, sirip, ekor dan kepala.

Angka & tanda pada daftar

⚡ Kolom zat gizi yg tidak berisi angka atau tanda (-), berarti zat gizi tersebut tidak ditentukan kadarnya.

⚡ Tanda +/-, berarti kadar kurang dari ketentuan angka desimal.

⚡ Tanda 0, berarti makanan tidak mengandung zat gizi itu.

Zat gizi apa saja?

Ada 21 zat gizi yang terdapat dalam TKPI: air, energi, protein, lemak, KH, serat, abu, Ca, P, Fe, Na, K, Cu, Zn, retinol, β -karoten, karoten total, tiamin, riboflavin, niasin dan vitamin C.

17

Beras giling per 100 g:

Energi : 357 kkal

Protein : 8,4 g

Lemak : 1,7 g

KH : 77,1 g

Hitunglah kandungan zat gizi beras giling per 150 g!

18

Energi = $150:100 \times 357$ kkal =

Protein = $150:100 \times 8,4$ g =

Lemak = $150:100 \times 1,7$ g =

KH = $150:100 \times 77,1$ g =

19

Jika saya makan 1 buah mangga harumanis seberat 430 g, berapakah energi dan vitamin C yang saya peroleh?

20

⚡Coba anda hitung jumlah kalori, protein, lemak, KH dan serat dari 1 porsi sup sayuran yang terdiri dari:

- Brocoli 30 g
- Wortel 30 g
- Jagung manis pipil 10 g
- Daun bawang 5 g
- Seledri 3 g
- Sosis sapi 20 g

21

⚡ **Berikut ini adalah sebuah resep cake:**

mentega	125 g
gula halus	120 g
telur ayam	180 g
tepung terigu	125 g
susu bubuk	20 g
coklat bubuk	20 g

22

- ⚡ Cake tersebut dicetak dalam sebuah loyang persegi panjang dan setelah matang dipotong menjadi 12 potong.
- ⚡ Hitunglah kandungannya energinya dan berapa kalori per potongnya.

UKURAN RUMAH TANGGA (URT)

- ⚡ Ukuran rumah tangga digunakan dalam daftar bahan makanan penukar.
- ⚡ Tujuannya memudahkan penggunaan bahan makanan dalam daftar karena menggunakan alat ukur yang lazim digunakan di rumah tangga.

ukuran yang digunakan:

bh : buah

bj : biji

btg : batang

ptg : potong

btr : butir

glg : gelas

bks : bungkus

pk : pak

gr : gram

bsr : besar

sdg : sedang

kcl : kecil

sdt : sendok teh

sdm : sendok makan

ck : cangkir

Bahan makanan penukar

- terdiri dari 7 golongan
- Bahan makanan dlm tiap golongan memiliki nilai gizi hampir sama sehingga satu sama lain dapat saling menukar.
- Sehingga disebut satu satuan penukar.

Golongan I

- ⚡ Bahan makanan sumber karbohidrat
- ⚡ Umumnya digunakan sebagai makanan pokok.
- ⚡ Satu satuan penukar mengandung
 - 40 g KH
 - 4 g protein
 - 175 kkal

Golongan II

- ⚡ Sumber protein hewani
- ⚡ Umumnya digunakan sebagai lauk dan menurut kandungan lemaknya dikelompokkan menjadi 3:
 - **Rendah lemak**, satu satuan penukar mengandung:
 - 7 g protein
 - 2 g lemak
 - 50 g kkal

⚡ Sumber protein hewani

⚡ Umumnya digunakan sebagai lauk dan menurut kandungan lemaknya dikelompokkan menjadi 3:

- **Lemak sedang**, satu satuan penukar mengandung:
 - 7 g protein
 - 5 g lemak
 - 75 g kkal

⚡ Sumber protein hewani

⚡ Umumnya digunakan sebagai lauk dan menurut kandungan lemaknya dikelompokkan menjadi 3:

- **Tinggi Lemak**, satu satuan penukar mengandung:
 - 7 g protein
 - 13 g lemak
 - 150 g kkal

Golongan III

- ≡ Sumber protein nabati
- ≡ Umumnya digunakan sebagai lauk.
- ≡ Satu satuan penukar mengandung:
 - 5 g protein
 - 5 g lemak
 - 75 kkal

Golongan IV

- ≡ Sayur-sayuran
- ≡ Merupakan sumber vitamin dan mineral.
- ≡ Dikelompokkan menurut kandungan zat gizinya per 100 g
 - **Sayuran A**, digunakan sekehendak karena kandungan kalornya sangat rendah.

32

- **Sayuran B**, satu satuan penukar mengandung 1 g protein dan 25 kkal.
- **Sayuran C**, satu satuan penukar mengandung 3 g protein dan 50 kkal.

Golongan V

- ❧ Buah-buahan dan gula
- ❧ Merupakan sumber vitamin dan mineral.
- ❧ Berat buah-buahan dalam daftar ditimbang tanpa kulit dan biji.

34

⚡ Satu satuan penukar mengandung:

- 12 g KH
- 50 kkal

Golongan VI

- ≡ Susu dan olahannya
- ≡ Merupakan sumber protein, lemak, KH, vitamin A dan B3, serta mineral Ca dan P.
- ≡ Menurut kandungan lemaknya dibedakan menjadi 3 kelompok, yaitu:

36

- **Susu Tanpa Lemak**, satu satuan penukar mengandung:
 - 10 g KH
 - 7 g protein
 - 75 kkal

37

- **Susu Rendah Lemak**, satu satuan penukar mengandung:
 - 10 g KH
 - 7 g protein
 - 6 g lemak
 - 75 kkal

38

- **Susu Tinggi Lemak**, satu satuan penukar mengandung:
 - 10 g KH
 - 7 g protein
 - 10 g lemak
 - 150 kkal

Golongan VII

- ≡ Minyak dan lemak
- ≡ Bahan makanan ini hampir seluruhnya terdiri dari lemak
- ≡ Menurut kandungan asam lemaknya dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu:

40

⚡ **Lemak tak jenuh**, satu satuan penukar mengandung:

- 5 g lemak
- 50 kkal

⚡ **Lemak jenuh**, satu satuan penukar mengandung:

- 5 g lemak
- 50 kkal

Patokan 1 porsi

≈ Nasi : $\frac{3}{4}$ gls = 100 g = 175 kkal

≈ Sayur : 1 gls = 100 g = 25 kkal

≈ Buah : 1-2 bh = 50-190 g = 50 kkal

≈ Tempe : 2 ptg sdg = 50 g = 75 kkal

42

- ≈ Daging: 1 ptg sdg = 35 g = 75 kkal
- ≈ Minyak: 1 sdt = 5 g = 50 kkal
- ≈ Gula : 1 sdm = 13 g = 50 kkal
- ≈ Susu bubuk tanpa lemak =
4 sdm = 20 g = 75 kkal

Waktu makan	Hidangan	Porsi	Bahan makanan	Berat (g)	URT	Energi (kkal)
Siang	Nasi putih					
	Sambal goreng hati sapi					
	Tempe goreng					
	Cah kangkung tauco					
	Jus pepaya nanas					
Selingan	Klepon					
	Mangga					