

KONSUMSI KALORI DAN PROTEIN PENDUDUK PROVINSI SUMATERA UTARA 2020



**BADAN PUSAT STATISTIK
PROVINSI SUMATERA UTARA**

KONSUMSI KALORI DAN PROTEIN PENDUDUK PROVINSI SUMATERA UTARA 2020

ISBN :
No. Publikasi : 12000.2173
Katalog : 3202001.12

Ukuran Buku : 17,6 cm x 25,0 cm
Jumlah Halaman : X + 110 Halaman

Naskah:
BPS Provinsi Sumatera Utara

Penyunting:
BPS Provinsi Sumatera Utara

Gambar Kulit:
BPS Provinsi Sumatera Utara

Diterbitkan Oleh:
© BPS Provinsi Sumatera Utara

Dicetak Oleh:
CV. Rabbani

Dilarang mengumumkan, mendistribusikan, mengomunikasikan, dan/atau menggandakan sebagian atau seluruh isi buku ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari Badan Pusat Statistik.

Tim Penyusun

**KONSUMSI KALORI DAN PROTEIN PENDUDUK
PROVINSI SUMATERA UTARA 2020**

Pengarah:

Dr. Syech Suhaimi, S.E, M.Si.

Penanggung Jawab:

Taulina Anggarani S.Si, MA

Penulis:

Abdul Hakim Parapat, SST, M.Si.

Editor:

Agustina Dwiana Paripurnaningrum S.Si.,M.M.
Cahyono Panca Aridesyadi SST

Pemeriksa Tabel/Grafik:

Siti Khadijah
Eka Zulfitriani

Pengolah Data:

Sri Hastuti, SST, M.Si.

Pembuat Infografis:

Adelina Octavia Sihombing

Desain Cover:

Prio Arif Budiman

<https://sumut.bps.go.id>

KATA PENGANTAR

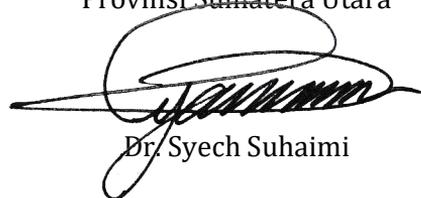
Pencapaian peningkatan kesejahteraan rakyat yang berkelanjutan merupakan tujuan dari berbagai program dan kebijakan yang disusun oleh pemerintah. Salah satu fokus utamanya adalah pembangunan nasional untuk mencapai kedaulatan pangan. Oleh sebab itu, dibutuhkan data dan informasi statistik sebagai dasar pembuatan kebijakannya. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) dilaksanakan oleh BPS untuk mengumpulkan data tentang berbagai aspek pemenuhan kebutuhan hidup seperti sandang, pangan, papan, pendidikan, dan kesehatan secara priodik.

Publikasi ini menyajikan data konsumsi/pengeluaran penduduk dari hasil Susenas Maret 2020, khususnya mengenai konsumsi kalori dan protein. Publikasi Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020 merupakan buku kedua dari 2 (dua) buku dalam rangkaian publikasi mengenai pengeluaran dan konsumsi rumah tangga. Publikasi ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai status gizi penduduk yang dihitung berdasarkan banyaknya kalori dan protein yang dikonsumsi.

Kami mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah ikut berpartisipasi dalam menyusun publikasi ini. Publikasi ini diharapkan dapat menjadi acuan pengambil kebijakan dalam menjalankan program-program pembangunan serta memberi manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Medan, Agustus 2021

Kepala Badan Pusat Statistik
Provinsi Sumatera Utara



Dr. Syech Suhaimi

RINGKASAN EKSEKUTIF

Tingkat kecukupan gizi adalah salah satu indikator untuk menunjukkan tingkat kesejahteraan penduduk. Tingkat kecukupan gizi dapat dihitung dari besarnya energi dan protein yang dikonsumsi oleh penduduk. Rata-rata konsumsi kalori per kapita per hari penduduk Provinsi Sumatera Utara pada Maret 2020 sebesar 2 121, 57 kkal dan untuk konsumsi protein sebesar 62,57 gram telah berada di atas standar kecukupan konsumsi protein nasional.

Secara keseluruhan terjadi penurunan konsumsi kalori sejak tahun 2018 sampai 2020, baik di level provinsi maupun kabupaten/kota. Namun, beberapa kabupaten/kota memiliki rata-rata konsumsi kalori yang cukup fluktuatif. Terdapat kenaikan konsumsi kalori sejak tahun 2018 hingga 2020, dimana pada 2018 rata-rata konsumsi kalori penduduk Sumatera Utara sebesar 2 185 kkal, sedangkan tahun 2020 sebesar 2.121 kkal.

Berdasarkan hasil Susenas Maret 2021, kalori yang diperoleh dari kelompok makanan padi-padian sebesar 880,84 atau setara dengan 41,52 persen persen dari total konsumsi kalori. Bila dibandingkan dengan rata-rata konsumsi kalori per kapita per hari yang dikonsumsi penduduk Sumatera Utara, angkanya masih lebih tinggi dari rata-rata Indonesia, yaitu sebesar 8147,05 kkal atau hanya sebesar 38,54 persen dari total kalori.

Berdasarkan kelompok komoditas, konsumsi kalori terbesar berasal dari kelompok komoditas padi-padian sebesar 880,84 kkal, dimana konsumsi terbesar di konsumsi oleh penduduk. Kabupaten Nias Barat dan Kota Medan adalah wilayah yang memiliki konsumsi kalori yang berasal dari padi-padian terendah. Sumber kalori terbesar ke dua setelah padi-padian adalah makanan dan minuman jadi, sebesar 429,42 kkal. Pola yang sama juga terlihat pada konsumsi protein penduduk Provinsi Sumatera Utara, yaitu konsumsi protein terbesar berasal dari kelompok komoditas padi-padian sebesar 33,01 gram dan diikuti oleh makanan dan minuman jadi sebesar 20,62 gram.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
RINGKASAN EKSEKUTIF	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Maksud dan Tujuan	5
1.3 Sistematika Penulisan	5
BAB II METODOLOGI	7
2.1 Sumber Data	9
2.2 Konsep dan Definisi	10
BAB III ULASAN	15
3.1 Konsumsi Kalori dan Protein Provinsi Sumatera Utara	17
3.2 Perubahan Konsumsi Kalori dan Protein 2018-2020	21
3.3 Konsumsi Kalori yang Berasal dari Beras	23
3.4 Konsumsi Kalori menurut Kelompok Komoditas	26
DATAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Persentase Konsumsi Kalori per Kapita Sehari menurut Kelompok Komoditas Makanan dan Daerah Tempat Tinggal, 2020	20
Tabel 2.	Persentase Konsumsi Protein per Kapita Sehari menurut Kelompok Komoditas Makanan dan Daerah Tempat Tinggal, 2020	21
Tabel 3.	Jenis-jenis Makanan yang Mengandung Beras dan Konversinya	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita per Hari (Kkal) yang Berasal dari Makanan yang Dimasak di Rumah serta Makanan dan Minuman Jadi, 2020	18
Gambar 2.	Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita per Hari (Gram) yang Berasal dari Makanan yang Dimasak di Rumah serta Makanan dan Minuman Jadi, 2020	19
Gambar 3.	Rata-rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2018-2020	22
Gambar 4.	Rata-rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2018- 2020	23
Gambar 5.	Persentase Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (kcal) Makanan yang Mengandung Beras menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2020	26
Gambar 6.	Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Padi-padian menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2020	27
Gambar 7.	Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Umbi-umbian menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2020	28
Gambar 8.	Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Ikan/udang/cumi/kerang, Daging, serta Telur dan Susu menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2020	29
Gambar 9.	Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Sayur-sayuran dan Kacang-kacangan menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2020	30
Gambar 10.	Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Minyak dan Kelapa serta Makanan dan Minuman Jadi menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2020	31

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel 1.	Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) menurut Kelompok Komoditas Makanan dan Daerah Tempat Tinggal, 2020	34
Tabel 2.	Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) menurut Kelompok Komoditas Makanan dan Daerah Tempat Tinggal, 2020	68
Tabel 3.	Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari di Daerah Perkotaan dan Perdesaan menurut Kabupaten/Kota, 2020	102
Tabel 4.	Daftar Konversi Zat Gizi	103



Infografis

BAB I PENDAHULUAN

<https://sumut.bps.go.id>

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesejahteraan yang dapat dirasakan oleh seluruh rakyat secara berkelanjutan merupakan tujuan utama dari suatu negara. Kemiskinan dan kelaparan merupakan salah satu topik penting dalam setiap pembahasan tujuan pembangunan. Agenda pembangunan berkelanjutan kemudian digagas dalam rangka menjawab tuntutan untuk mengatasi kemiskinan. Sebagaimana dituangkan dalam *Sustainable Development Goals (SDGs)* – yang dalam Bahasa Indonesia diterjemahkan sebagai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB), tujuan pertama adalah mengakhiri kemiskinan dalam segala bentuk dimanapun. Selanjutnya, tujuan kedua yaitu mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan peningkatan gizi, serta mencanangkan pertanian berkelanjutan.

Komitmen Indonesia untuk melaksanakan dan mencapai TPB sangat bergantung pada tiga faktor utama, yaitu percepatan, pembiayaan dan inklusi yang harus menjadi prioritas hingga tahun-tahun mendatang. Badan Pusat Statistik (BPS) sebagai lembaga yang memiliki kewenangan untuk mengumpulkan data untuk indikator SDGs memiliki peran yang sangat penting. BPS diperlukan untuk menetapkan data acuan dasar yang kuat yang akan mengukur kemajuan pencapaian SDGs secara kredibel.

Kemiskinan dan kelaparan memiliki hubungan yang sangat erat. Dibutuhkan perhatian pemerintah terhadap masalah kelaparan, khususnya peningkatan status kesehatan dan gizi penduduk. Hal ini erat kaitannya dengan asupan pangan yang dikonsumsi oleh penduduk. Untuk mencapai status gizi yang baik, pangan yang dikonsumsi harus dalam jumlah yang cukup, bermutu, dan beragam untuk pemenuhan zat gizi bagi tubuh. Jumlah, mutu, dan ragam pangan yang dikonsumsi oleh rumah tangga tergantung pada pendapatan yang menentukan daya beli rumah tangga tersebut. Semakin

tinggi daya beli rumah tangga maka semakin tinggi peluang rumah tangga tersebut untuk memilih pangan yang semakin beranekaragam, serta yang semakin tinggi nilai gizinya (Mangkuprawira dalam Ariani, 1993). Tingkat pendapatan yang tinggi memberikan peluang lebih besar bagi keluarga untuk memilih pangan yang baik berdasarkan jumlah maupun jenisnya. Sebaliknya, rendahnya pendapatan menyebabkan orang tidak mampu membeli pangan dengan jumlah yang diperlukan.

Akan tetapi, pengukuran melalui rumah tangga bukan hal yang mudah. Pengalaman pengumpulan data yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa responden dalam hal ini rumah tangga cenderung kurang terbuka ketika ditanyakan mengenai pendapatan. Pengeluaran untuk konsumsi rumah tangga, tidak hanya terbatas pada pangan, tetapi juga mencakup sandang, papan, dan kebutuhan akan jasa. Sampai dengan saat ini, data konsumsi rumah tangga masih menjadi indikator yang lebih baik untuk mengukur kesejahteraan rumah tangga dibandingkan dengan data mengenai pendapatan rumah tangga. Data konsumsi secara tidak langsung juga menunjukkan informasi tentang pendapatan rumah tangga.

Data pengeluaran untuk konsumsi rumah tangga dikumpulkan oleh BPS melalui Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas). BPS menyelenggarakan Susenas secara rutin setiap tahun. Melalui Susenas, dikumpulkan data yang berkaitan dengan konsumsi penduduk yang terbagi dalam 14 kelompok komoditas. Mulai tahun 2015 data Susenas dikumpulkan dua kali setahun yaitu bulan Maret dan September. Susenas Maret dirancang untuk dapat mengestimasi data sampai dengan tingkat kabupaten/kota sedangkan Susenas September hanya dapat mengestimasi data sampai level provinsi saja. Mengingat pentingnya pembahasan konsumsi dan sumber data yang tersedia, maka BPS merancang khusus publikasi ini untuk menyajikan hal tersebut.

1.2 Maksud dan Tujuan

Penyusunan publikasi Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Sumatera Utara 2020 ini bertujuan untuk menyajikan informasi bagi pengguna data tentang rincian konsumsi kalori dan protein dari berbagai jenis komoditas makanan penduduk Sumatera Utara pada tahun 2020. Selain itu, publikasi ini juga dapat dimanfaatkan oleh Pemerintah Daerah sebagai bahan perencanaan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi program pembangunan untuk kesejahteraan penduduk di wilayahnya masing-masing.

1.3 Sistematika Penulisan

Penyajian publikasi ditampilkan dalam bentuk ulasan dan grafik serta tabel untuk memudahkan pengguna data dalam memahami data-data pokok yang dihasilkan. Penulisan pada publikasi ini disajikan dalam tiga bagian. Bagian pertama adalah pendahuluan, yang mencakup latar belakang, maksud dan tujuan, serta sistematika penulisan. Bagian kedua adalah metodologi, yang berisi sumber data dan konsep serta definisi yang digunakan dalam publikasi ini. Bagian ketiga adalah ulasan mengenai konsumsi kalori dan protein penduduk di Sumatera Utara tahun 2020.



Infografis

BAB II METODOLOGI

<http://sumut.bps.go.id>

BAB II METODOLOGI

2.1 Sumber Data

Data yang disajikan pada publikasi ini berasal dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang dilaksanakan pada bulan Maret 2020. Jumlah sampel Susenas Maret 2020 di Sumatera Utara sebanyak 21.310 rumah tangga yang tersebar di 33 kabupaten/kota.

Seluruh rumah tangga terpilih diwawancara dengan menggunakan Kuesioner VSEN20.KP mengenai apa yang dikonsumsi oleh seluruh anggota rumah tangga selama seminggu terakhir, baik kuantitas maupun uang yang dikeluarkan untuk makanan tersebut. Rumah tangga juga ditanyakan mengenai besarnya uang yang dikeluarkan untuk barang-barang selain makanan selama sebulan atau setahun terakhir.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara langsung antara petugas pencacah dengan responden. Keterangan individu dikumpulkan melalui wawancara dengan individu bersangkutan. Keterangan rumah tangga dikumpulkan melalui wawancara dengan kepala rumah tangga, suami/istri kepala rumah tangga atau anggota rumah tangga yang mengetahui karakteristik yang ditanyakan.

Kuesioner VSEN20.KP digunakan untuk mengumpulkan data konsumsi rumah tangga, diantaranya adalah:

1. Data tentang konsumsi dan pengeluaran makanan selama seminggu terakhir. Konsumsi makanan dibedakan menjadi konsumsi bahan makanan dan minuman yang akan diolah rumah tangga, dan makanan dan minuman jadi yang siap untuk dikonsumsi, serta rokok dan tembakau. Komoditas yang dicakup pada survei ini terbagi dalam 14 kelompok yaitu, padi-padian; umbi-umbian; ikan/udang/cumi/kerang; daging; telur dan susu; sayur-sayuran; kacang-kacangan; buah-buahan;

minyak dan kelapa; bahan minuman; bumbu-bumbuan; bahan makanan lainnya; makanan dan minuman jadi; dan rokok dan tembakau.

2. Data tentang pengeluaran untuk komoditas bukan makanan selama sebulan dan setahun terakhir, yang terbagi dalam 6 kelompok, yaitu perumahan dan fasilitas rumah tangga; aneka barang dan jasa; pakaian, alas kaki, dan tutup kepala; barang tahan lama; pajak, pungutan, dan asuransi; serta keperluan pesta dan upacara/kenduri.
3. Keterangan tentang pendapatan, penerimaan, dan pengeluaran bukan konsumsi selama setahun terakhir yang terdiri dari 4 kelompok yaitu pendapatan dari upah/gaji baik berupa uang maupun barang/jasa yang diterima selama sebulan terakhir; pendapatan dari usaha rumah tangga selama setahun terakhir; pendapatan kepemilikan dan bukan dari usaha rumah tangga selama setahun terakhir; dan penerimaan dan pengeluaran transfer serta transaksi keuangan selama setahun terakhir.

2.2 Konsep dan Definisi

1. **Rumah tangga** dibedakan menjadi dua, yaitu rumah tangga biasa dan rumah tangga khusus.

Rumah tangga biasa didefinisikan sebagai seseorang atau sekelompok orang yang mendiami sebagian atau seluruh bangunan fisik atau sensus, dan biasanya tinggal bersama serta makan dari satu dapur. Rumah tangga biasa umumnya terdiri dari ibu, bapak, dan anak. Termasuk rumah tangga biasa antara lain:

- ✓ Orang yang tinggal bersama istri dan anaknya;
- ✓ Orang yang menyewa kamar atau sebagian bangunan sensus tetapi makannya diurus sendiri;
- ✓ Keluarga yang tinggal terpisah di dua bangunan sensus tetapi makannya dari satu dapur, asal kedua bangunan sensus tersebut

- ✓ masih dalam blok sensus yang sama, dianggap sebagai satu rumah tangga;
- ✓ Rumah tangga yang menerima anak kos kurang dari 10 orang dengan makan. Anak yang kos dicatat sebagai anggota rumah tangga;
- ✓ Pengurus asrama, panti asuhan, lembaga pemasyarakatan dan sejenisnya yang tinggal sendiri maupun bersama anak, istri serta anggota rumah tangga lainnya, makan dari satu dapur yang terpisah dari lembaga yang diurusnya;
- ✓ Beberapa orang yang bersama-sama mendiami satu kamar dalam satu bangunan sensus walaupun mengurus makannya sendiri-sendiri dianggap satu rumah tangga biasa.

Rumah tangga khusus didefinisikan sebagai:

- ✓ Orang-orang yang tinggal di asrama, tangsi, panti asuhan, lembaga pemasyarakatan, atau rumah tahanan yang pengurusan kebutuhan sehari-harinya dikelola oleh suatu yayasan atau lembaga;
- ✓ Kelompok orang yang mondok dengan makan (indekos) dan berjumlah 10 orang atau lebih.

Susenas hanya mencacah rumah tangga biasa.

2. **Kepala rumah tangga (KRT)** didefinisikan sebagai seorang dari sekelompok anggota rumah tangga yang bertanggung jawab atas kebutuhan sehari-hari rumah tangga, atau orang yang dianggap/ditunjuk sebagai KRT. Misalnya beberapa mahasiswa bersama-sama mendiami satu kamar dalam satu bangunan sensus walaupun mengurus makannya sendiri-sendiri, maka salah seorang dari mahasiswa tersebut dianggap/ditunjuk sebagai KRT.
3. **Anggota rumah tangga (ART)** didefinisikan sebagai semua orang yang biasanya bertempat tinggal di suatu rumah tangga (KRT, suami/istri, anak, menantu, cucu, orang tua/mertua, famili lain, pembantu rumah tangga, atau anggota ruma lainnya), baik yang berada di rumah pada saat

pencacahan maupun sementara tidak ada. Anggota rumah tangga yang telah bepergian 6 bulan atau lebih, dan anggota rumah tangga yang bepergian kurang dari 6 bulan tetapi bertujuan pindah/akan meninggalkan rumah, tidak dianggap sebagai anggota rumah tangga. Orang yang telah tinggal di suatu rumah tangga 6 bulan atau lebih atau yang telah tinggal di suatu rumah tangga kurang dari 6 bulan tetapi berniat menetap di rumah tangga tersebut dianggap sebagai anggota rumah tangga.

4. **Konsumsi rumah tangga** dibedakan atas konsumsi makanan dan bukan makanan, tanpa memperhatikan dari mana asalnya atau perolehannya dan hanya dibatasi pada pengeluaran untuk kebutuhan rumah tangga saja, tidak termasuk konsumsi atau pengeluaran yang digunakan untuk keperluan usaha atau pemberian kepada pihak lain, tetapi termasuk konsumsi yang merupakan pemberian dari pihak lain.
5. **Pencatatan konsumsi** makanan menggunakan *consumption approach* (pendekatan konsumsi) selama seminggu terakhir, artinya banyaknya dan nilai bahan makanan yang dicatat adalah yang benar-benar habis dikonsumsi oleh anggota rumah tangga selama seminggu terakhir.
6. **Konsumsi Kalori dan Protein** dihitung dengan mengalikan kuantitas setiap makanan yang dikonsumsi dengan nilai kandungan kalori dan protein setiap jenis makanan berdasarkan daftar konversi zat gizi. Saat ini daftar konversi zat gizi berpedoman pada hasil Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X, 20-21 November 2012 di Jakarta, dalam buku karangan Djoko Kartono, Hardinsyah, Abas Basuni Jahari, dan Moesijanti Soekarti dengan Judul “Penyempurnaan Kecukupan Gizi untuk Orang Indonesia” LIPI Jakarta.

7. **Referensi waktu** yang digunakan mencatat konsumsi makanan adalah **seminggu terakhir**, yaitu jangka waktu 7 hari berturut-turut yang berakhir sehari sebelum tanggal pencacahan.

<https://sumut.bps.go.id>



Infografis

BAB III ULASAN

<https://sumut.bps.go.id>

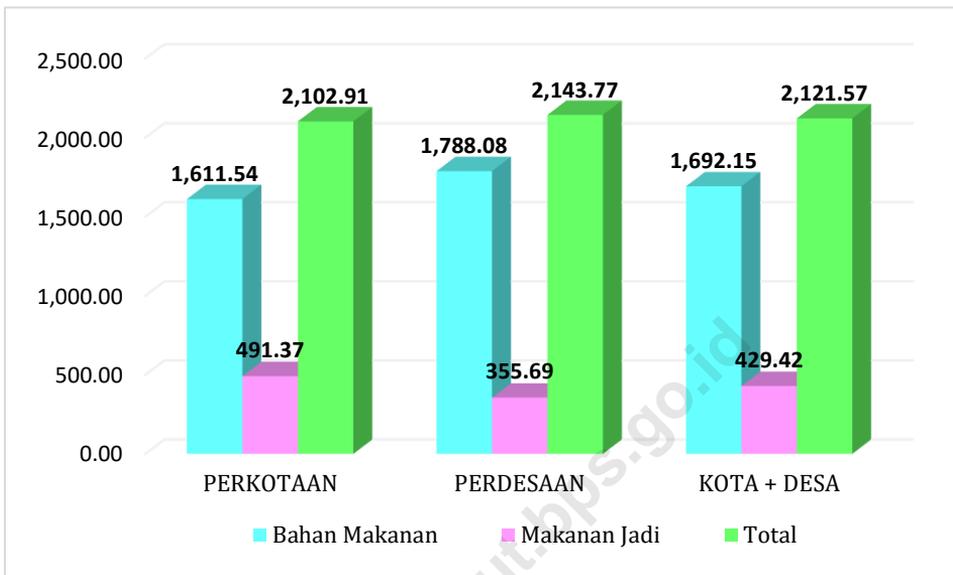
BAB III ULASAN

3.1 Latar Belakang

Tingkat kecukupan gizi adalah salah satu indikator untuk menunjukkan tingkat kesejahteraan penduduk. Tingkat kecukupan gizi dapat dihitung dari besarnya energi dan protein yang dikonsumsi oleh penduduk. Untuk menentukan tingkat kecukupan energi dan protein penduduk Indonesia per kapita per hari digunakan standar berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia, yaitu 2.150 kkal dan 57 gram protein. Rata-rata konsumsi kalori per kapita per hari penduduk Provinsi Sumatera Utara pada Maret 2020 sebesar 2.121,57 kkal telah berada di atas standar kecukupan energi dan untuk konsumsi protein sebesar 62,57 gram, yang juga telah berada di atas standar kecukupan konsumsi protein nasional.

Apabila dilihat menurut klasifikasi daerah tempat tinggal, rata-rata konsumsi kalori per kapita sehari penduduk, baik di daerah perkotaan maupun daerah perdesaan telah berada di atas standar kecukupan konsumsi kalori. Besaran rata-rata konsumsi kalori per kapita sehari penduduk perkotaan sebesar 2.159,27 kkal sedangkan untuk daerah perdesaan sebesar 2.198,85 kkal. Demikian pula untuk konsumsi protein, baik di daerah perkotaan maupun di perdesaan, konsumsi protein per kapita penduduk Sumatera Utara sudah berada di atas standar kecukupan konsumsi protein yang telah ditentukan pemerintah. Konsumsi protein per kapita sehari penduduk di daerah perkotaan lebih tinggi dibandingkan di daerah perdesaan yaitu 65,25 gram di daerah perkotaan dan 61,39 gram di daerah perdesaan.

Gambar 1. Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita per Hari (Kkal) yang Berasal dari Makanan yang Dimasak di Rumah serta Makanan dan Minuman Jadi, 2020

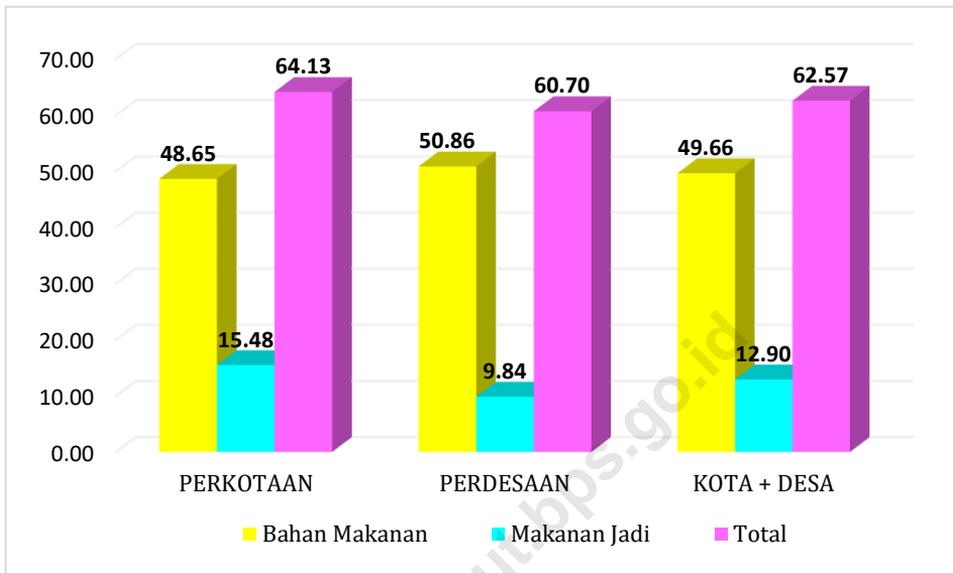


Sumber: Susenas Maret 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Data tentang porsi zat gizi yang dikonsumsi penduduk dibedakan menjadi 2 kelompok yakni yang berasal dari makanan jadi, dan yang berasal dari makanan dan minuman yang disiapkan (dimasak) di rumah. Hal ini penting karena perubahan porsi makanan jadi dapat mengindikasikan terjadinya perubahan pola konsumsi yang dapat dikaitkan dengan proses modernisasi.

Gambar 1 dan 2 memperlihatkan konsumsi kalori dan protein yang berasal dari bahan makanan yang dimasak di rumah menyumbang kalori yang lebih banyak dibandingkan dengan makanan dan minuman jadi yang dikonsumsi penduduk. Sedangkan berdasarkan wilayah, kalori dan protein yang berasal dari konsumsi makanan dan minuman jadi di perkotaan lebih tinggi dari penduduk di perdesaan. Hal ini dikarenakan gaya hidup masyarakat yang berbeda antara kedua wilayah serta didukung dengan ketersediaan makanan dan minuman jadi di kedua wilayah tersebut.

Gambar 2. Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita per Hari (Gram) yang Berasal dari Makanan yang Dimasak di Rumah dan Makanan dan Minuman Jadi, 2020



Sumber: Susenas Maret 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Bila dilihat persentase masing-masing kelompok makanan terhadap total makanan, dapat dilihat bahwa kelompok makanan padi-padian, makanan dan minuman jadi, serta minyak dan kelapa merupakan tiga kelompok makanan yang kandungan kalorinya paling besar dikonsumsi oleh penduduk Sumatera Utara (Tabel 1).

Tabel 1 juga menunjukkan persentase konsumsi kalori padi-padian sebesar 41,52 persen (36,86 persen di perkotaan dan 46,96 persen di perdesaan). Tingginya persentase kalori yang berasal dari padi-padian tidak terlepas dari konsumsi beras oleh sebagian besar penduduk Sumatera Utara sebagai makanan pokok. Sedangkan, konsumsi makanan gorengan, makanan ringan anak-anak, dan nasi campur/rames masih menjadi penyumbang kalori terbesar bagi kelompok makanan dan minuman jadi.

Tabel 1. Persentase Konsumsi Kalori per Kapita Sehari menurut Kelompok Komoditas Makanan dan Daerah Tempat Tinggal, 2020

KELOMPOK KOMODITAS	DAERAH TEMPAT TINGGAL		
	Perkotaan	Perdesaan	Perkotaan + Perdesaan
(1)	(2)	(3)	(4)
Padi-padian	36,86	46,96	41,52
Umbi-umbian	1,30	1,62	1,45
Ikan/udang/cumi/kerang	3,48	3,35	3,42
Daging	3,20	2,63	2,94
Telur dan Susu	3,51	2,09	2,86
Sayur-sayuran	1,95	2,04	1,99
Kacang-kacangan	1,76	1,42	1,60
Buah-buahan	2,36	2,03	2,21
Minyak dan Kelapa	15,39	14,65	15,05
Bahan Minuman	4,53	4,54	4,53
Bumbu-bumbuan	0,42	0,38	0,40
Konsumsi Lainnya	1,87	1,69	1,79
Makanan dan Minuman Jadi	23,37	16,59	20,24
PROVINSI SUMATERA UTARA	100,00	100,00	100,00

Sumber: Susenas Maret 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Bila dilihat dari masing-masing kelompok komoditas, kelompok padi-padian, makanan dan minuman jadi, serta ikan/udang/cumi/kerang merupakan tiga kelompok makanan yang kandungan proteinnya paling besar dikonsumsi oleh penduduk Sumatera Utara (Tabel 2). Persentase konsumsi protein dari padi-padian mencapai 33,01 persen, kemudian untuk makanan dan minuman jadi serta ikan/udang/cumi/kerang, masing-masing kelompok menyumbang protein sebesar 20 persen.

Tabel 2. Persentase Konsumsi Protein per Kapita Sehari menurut Kelompok Komoditas Makanan dan Daerah Tempat Tinggal, 2020

KELOMPOK KOMODITAS	DAERAH TEMPAT TINGGAL		
	Perkotaan	Perdesaan	Perkotaan + Perdesaan
(1)	(2)	(3)	(4)
Padi-padian	28,35	38,86	33,01
Umbi-umbian	0,63	0,67	0,65
Ikan/udang/cumi/kerang	20,20	20,79	20,46
Daging	6,47	5,05	5,84
Telur dan Susu	6,71	4,37	5,67
Sayur-sayuran	3,91	4,63	4,22
Kacang-kacangan	5,55	4,92	5,27
Buah-buahan	0,92	0,88	0,90
Minyak dan Kelapa	0,53	0,97	0,73
Bahan Minuman	0,81	0,92	0,85
Bumbu-bumbuan	0,57	0,50	0,54
Konsumsi Lainnya	1,21	1,25	1,23
Makanan dan Minuman Jadi	24,14	16,21	20,62
PROVINSI SUMATERA UTARA	100,00	100,00	100,00

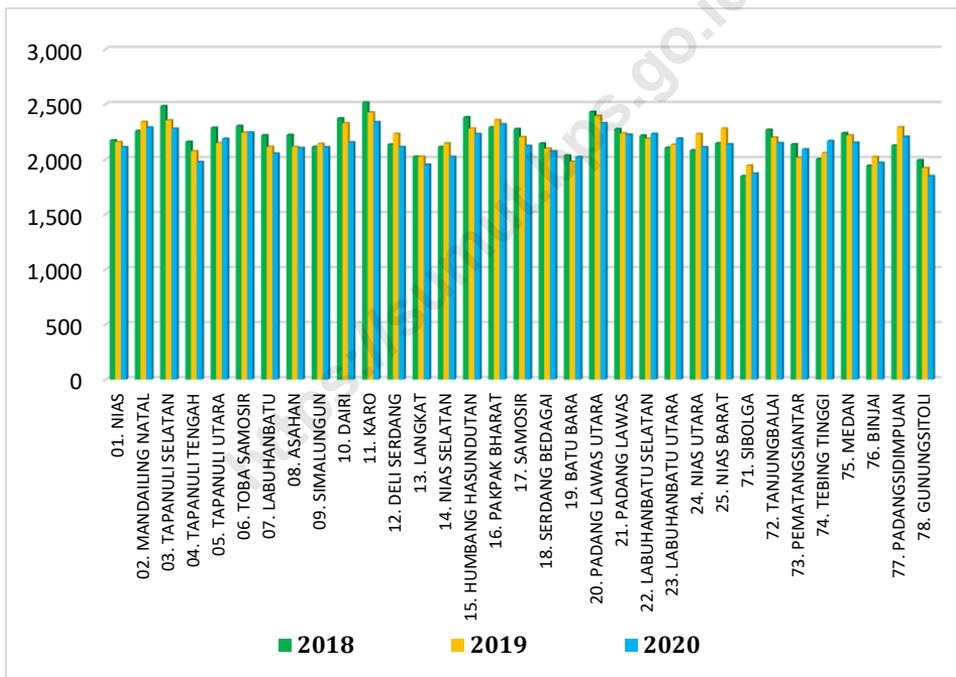
Sumber: Susenas Maret 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

3.2 Perubahan Konsumsi Kalori dan Protein Tahun 2018-2020

Berdasarkan hasil pendataan Susenas Maret tahun 2018-2020, terlihat ada penurunan konsumsi kalori, dimana pada 2018 rata-rata konsumsi kalori penduduk Sumatera Utara sebesar 2.185 kkal, sedangkan tahun 2020 sebesar 2.121,57 kkal (turun sebesar 63,43 kkal). Secara keseluruhan terjadi penurunan konsumsi kalori sejak tahun 2018 sampai 2020, baik di level provinsi maupun kabupaten/kota. Kabupaten Karo misalnya. Meskipun tetap menempati urutan pertama sebagai wilayah dengan konsumsi kalori tertinggi di Sumatera Utara, namun mengalami penurunan dalam 3 tahun berturut-turut. Pada tahun 2018, konsumsi kalori per kapita

sehari Kabupaten Karo sebesar 2.515,75 kkal, menjadi 2.425,15 kkal pada tahun 2019 dan turun lagi menjadi 2.337,31 kkal pada tahun 2020. Penurunan rata-rata konsumsi perhari juga terjadi di Kota Gunung Sitoli yang merupakan kota dengan konsumsi terendah di Provinsi Sumatera Utara. Kota Gunung Sitoli yang pada tahun 2018 memiliki nilai konsumsi kalori sebesar 1.991,47 kkal, turun sedikit pada tahun 2019 menjadi 1.920,75 kkal dan turun menjadi 1.847,67 kkal pada tahun 2020.

Gambar 3. Rata-rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2018- 2020

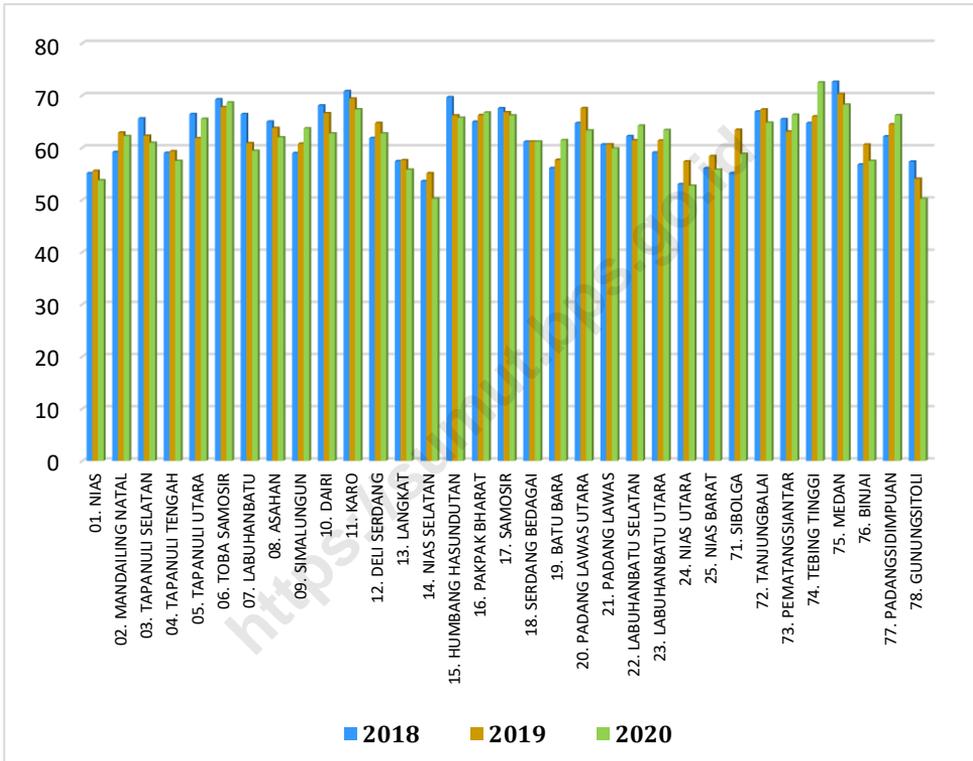


Sumber: Susenas Maret 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Untuk konsumsi protein, angka provinsi tahun 2020 mengalami penurunan sebesar 0,92 gram jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Pada tahun 2020, rata-rata konsumsi protein perhari penduduk Sumatera Utara sebesar 62,57 gram lebih rendah dibandingkan dengan konsumsi tahun 2019 yang mencapai 63,49 gram. Di tingkat kabupaten/kota, di tahun 2019

terdapat sebanyak 13 kabupaten/kota yang memiliki rata-rata konsumsi protein yang lebih besar dari rata-rata provinsi. Pada tahun 2020, jumlah kabupaten/kota yang memiliki rata-rata konsumsi protein yang lebih besar dari rata-rata provinsi meningkat menjadi 17 kabupaten/kota.

Gambar 4. Rata-rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2018- 2020



Sumber: Susenas Maret 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

3.3 Konsumsi Kalori yang Berasal dari Beras

Beras merupakan salah satu jenis padi-padian yang paling banyak dikonsumsi manusia di dunia. Di negara-negara Asia yang penduduknya padat, khususnya Bangladesh, Myanmar, Kamboja, China, Indonesia, Korea, Laos, Filipina, Sri Lanka, Thailand dan Vietnam, beras menjadi bahan makanan pokok. Sekitar 90 persen beras dunia tumbuh dan dikonsumsi di Asia (Tyagi

et al. 2004). Sampai saat ini, beras merupakan bahan makanan pokok yang dikonsumsi oleh mayoritas penduduk Sumatera Utara dan Indonesia pada umumnya.

Selama ini, konsumsi kalori yang dibahas didasarkan pada kelompok makanan, namun saat ini bisa dilihat konsumsi kalori yang berasal dari beras dan makanan yang mengandung beras (Tabel 3). Penghitungan kalori yang berasal dari makanan mengandung beras menggunakan konversi kalori dari masing-masing jenis makanan (Lampiran Tabel 4) kemudian dikonversi lagi sebanyak kandungan beras yang terdapat dalam jenis makanan tersebut menurut Pusat Studi Keanekaragaman Pangan dan Gizi, IPB (PSKPG-IPB) (Kementerian Pertanian, 2018) yang terdapat pada Tabel 3.

Tabel 3 Jenis-jenis Makanan yang Mengandung Beras dan Konversinya

Jenis Pangan	Satuan	Konversi (gram)	Konversi ke bentuk asal	Bentuk konversi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Beras	Kg	1000	1	Beras
Beras ketan	Kg	1000	1	Beras
Tepung beras	Kg	1000	1,01	Beras
Lainnya padi-padian	Kg	1000	1	Beras
Bihun	Ons	100	1	Beras
Bubur bayi kemasan	150 gr	150	1	Beras
Lainnya konsumsi lainnya	-	100	1	Beras
Kue basah	Buah	30	0,4	Beras
Nasi campur/rames	Porsi	500	0,5	Beras
Nasi goreng	Porsi	250	0,5	Beras
Nasi putih	Porsi	200	0,5	Beras
Lontong/ketupat sayur	Porsi	350	0,25	Beras
Bubur Ayam	Porsi	125	0,2	Beras

Sumber: Pusat Studi Keanekaragaman Pangan dan Gizi, IPB (PSKPG-IPB)

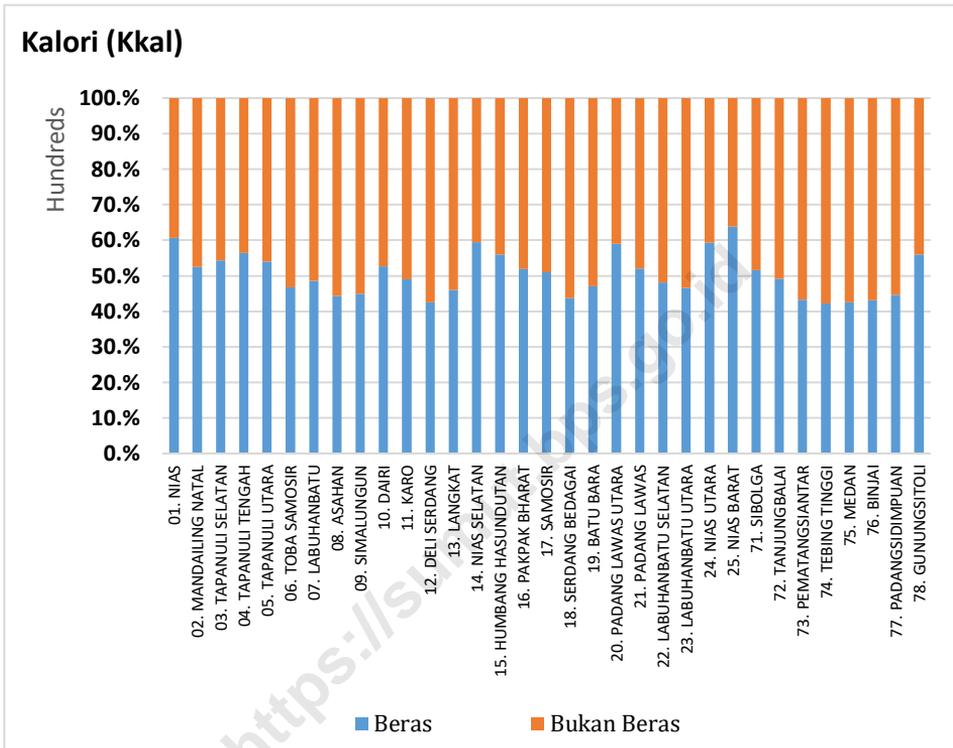
Dalam konsumsi penduduk Sumatera Utara, kalori yang diperoleh dari kelompok makanan padi-padian sebesar 880,84 atau setara dengan 41,52 persen persen dari total konsumsi kalori. Bila dibandingkan dengan rata-rata konsumsi kalori per kapita per hari yang dikonsumsi penduduk Sumatera Utara, angkanya masih lebih tinggi dari rata-rata Indonesia, yaitu sebesar 8147,05 kkal atau hanya sebesar 38,54 persen dari total kalori yang dikonsumsi.

Hasil Semiloka Penyusunan Kebijakan perberasan tahun 2000 menyebutkan, beras masih menyumbang 60-65 persen dari total konsumsi energi. Dari aspek mutu gizi, ketergantungan yang tinggi terhadap pangan nabati adalah kurang baik karena kurang lengkapnya kandungan asam amino esensial pada pangan nabati. Padahal asam amino tersebut terutama berasal dari pangan hewani yang sangat berperan dalam proses pertumbuhan dan kecerdasan manusia, yang berdampak pada kualitas sumberdaya manusia (Hardinsyah dan Martianto, 1992).

Rendahnya konsumsi kalori yang berasal dari beras, diikuti dengan meningkatnya konsumsi kalori secara keseluruhan dapat mengindikasikan bahwa kondisi kesejahteraan penduduk Provinsi Sumatera Utara mengalami peningkatan. Penduduk makin memiliki kemampuan untuk diversifikasi sumber kalori dari berbagai komoditi makanan.

Di tingkat kabupaten/kota, Kabupaten Tapanuli Tengah, Humbang Hasundutan, Padang Lawas Utara, dan seluruh kabupaten/kota yang berada di Pulau Nias mengonsumsi makanan yang berasal dari beras cukup tinggi, yaitu lebih dari 55 persen dari total kalori. Di sisi lain, Kota Medan, Kota Tebing Tinggi dan Kabupaten Deli Serdang adalah wilayah dengan persentase rata-rata konsumsi kalori per kapita sehari makanan yang mengandung beras terendah, yaitu sekitar 42 persen.

Gambar 5. Persentase Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (kcal) Makanan yang Mengandung Beras menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2020

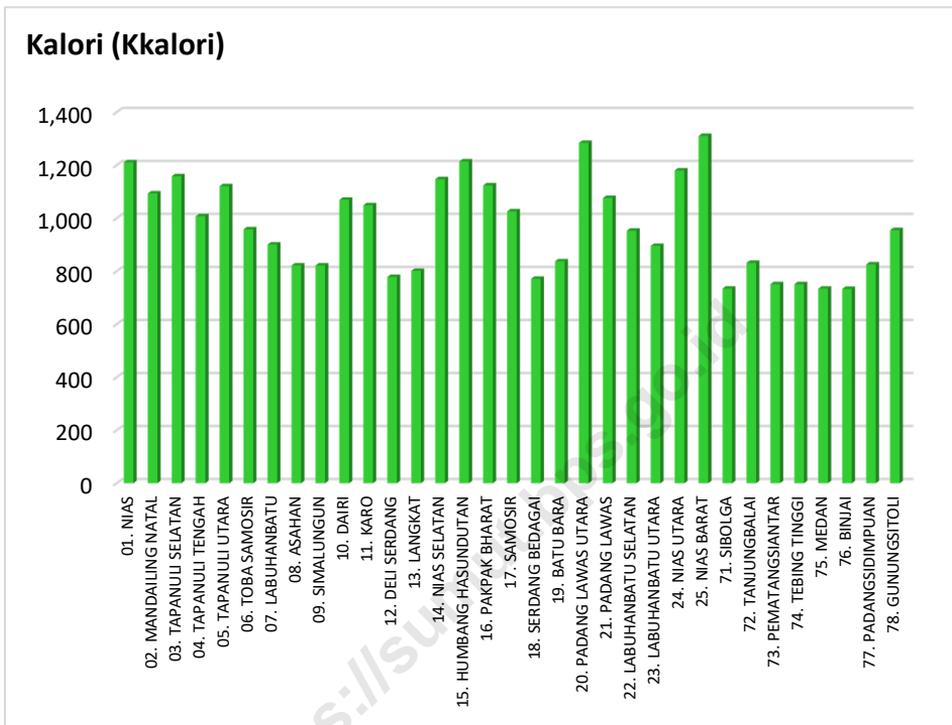


Sumber: Susenas Maret 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

3.4 Konsumsi Kalori menurut Kelompok Komoditas

Konsumsi kalori terbesar berasal dari kelompok komoditas padi-padian, hal ini terjadi karena nasi yang termasuk kelompok padi-padian adalah makanan pokok mayoritas penduduk Indonesia, termasuk penduduk Provinsi Sumatera Utara. Konsumsi kalori yang berasal dari padi-padian paling besar dikonsumsi oleh penduduk Kabupaten Nias Barat sebesar 1.310,57 kkal diikuti Padang Lawas Utara sebesar 1.284,40 kkal. Sementara itu, Kota Binjai adalah wilayah yang memiliki konsumsi kalori yang berasal dari padi-padian terendah, yaitu 733,24 kkal.

Gambar 6. Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Padi-padian menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2020



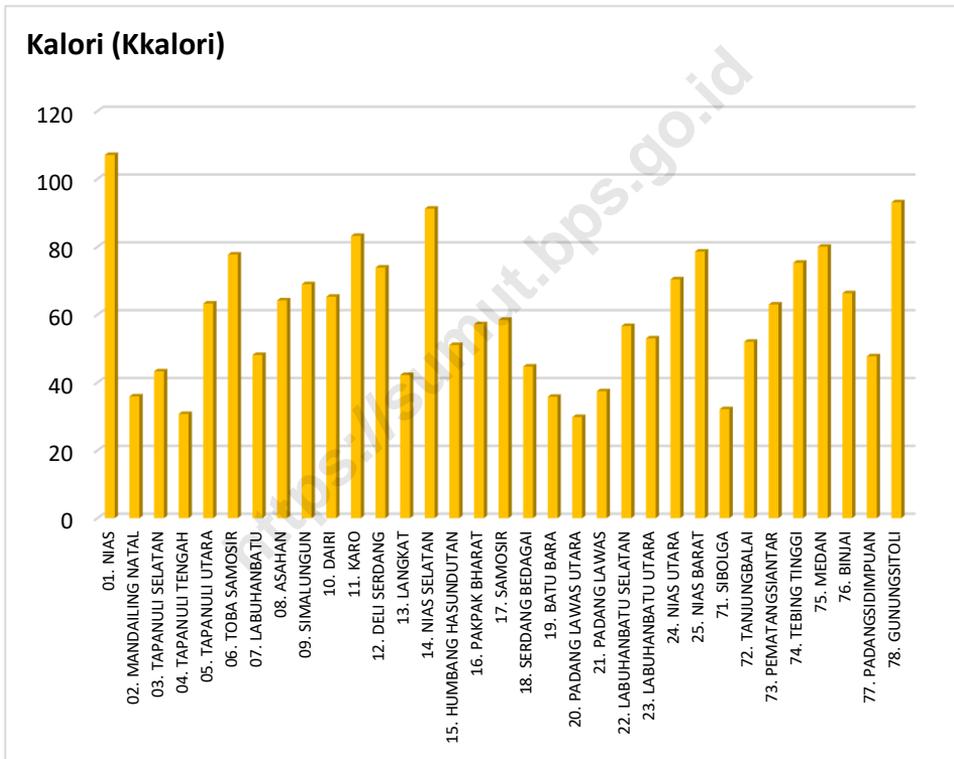
Sumber: Susenas Maret 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Kabupaten-kabupaten di Pulau Nias adalah wilayah dengan konsumsi umbi-umbian paling besar di Sumatera Utara, yaitu berkisar antara 40-108 kkal, kecuali Kabupaten Nias yang hanya 33,66 kkal. Kota yang konsumsi kalori berasal dari umbi-umbian yang terkecil adalah Kota Sibolga yaitu sebesar 11,45 kkal. Konsumsi kalori yang berasal dari umbi-umbian di Kabupaten Nias Selatan adalah yang paling tinggi di Sumatera Utara, yang mencapai 10 kali lipat dari Kota Sibolga.

Konsumsi kalori yang berasal dari daging di Sumatera Utara sebesar 62,29 kkal tergolong rendah, bila dibandingkan dengan rata-rata di Indonesia, yaitu 65,03 kkal. Bahkan bila di *breakdown*, konsumsi daging di beberapa

kabupaten/kota masih tergolong sangat rendah baik karena daya beli penduduk masih rendah atau karena adat istiadat yang berlaku. Kabupaten Nias adalah Kabupaten dengan konsumsi kalori berasal dari daging paling tinggi yaitu sebesar 107,07 kkal. Sedangkan Kabupaten Padang Lawas Utara merupakan kabupaten dengan konsumsi kalori daging terendah (29,80 kkal).

Gambar 7. Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Daging menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2020



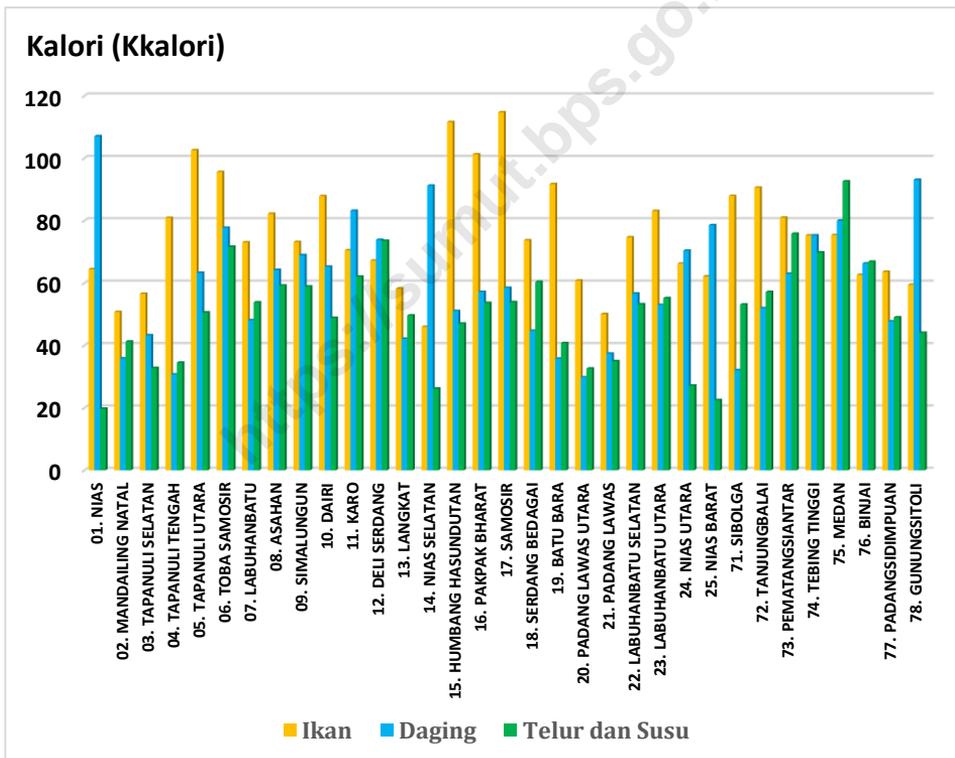
Sumber: Susenas Maret 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Konsumsi kalori yang berasal dari ikan/udang/cumi/kerang banyak di konsumsi oleh Samosir (114,75 kkal), Humbang Hasundutan (111,60 kkal), dan Tapanuli Utara (102,56 kkal) serta Pakpak Bharat (101,25 kkal). Konsumsi ikan yang cukup tinggi juga didukung oleh letak geografis wilayah yang berada di sekitar Danau Toba yang merupakan habitat bagi ratusan jenis ikan. Sedangkan konsumsi kalori yang berasal dari ikan/udang/cumi/ kerang

terendah dilakukan oleh masyarakat Nias Selatan (45,97 kkal) dan Padang Lawas (50,07 kkal).

Selain ikan, Telur dan susu merupakan salah satu sumber makanan yang berguna bagi tubuh karena mengandung asam amino dan lemak sehat. Kabupaten/kota yang paling tinggi konsumsi kalori yang berasal dari telur dan susu adalah Kota Medan yaitu sebesar 92,59 kkal sementara terendah adalah Kabupaten Nias yaitu sebesar 19,76 kkal.

Gambar 8. Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Ikan, Telur dan Susu menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2020

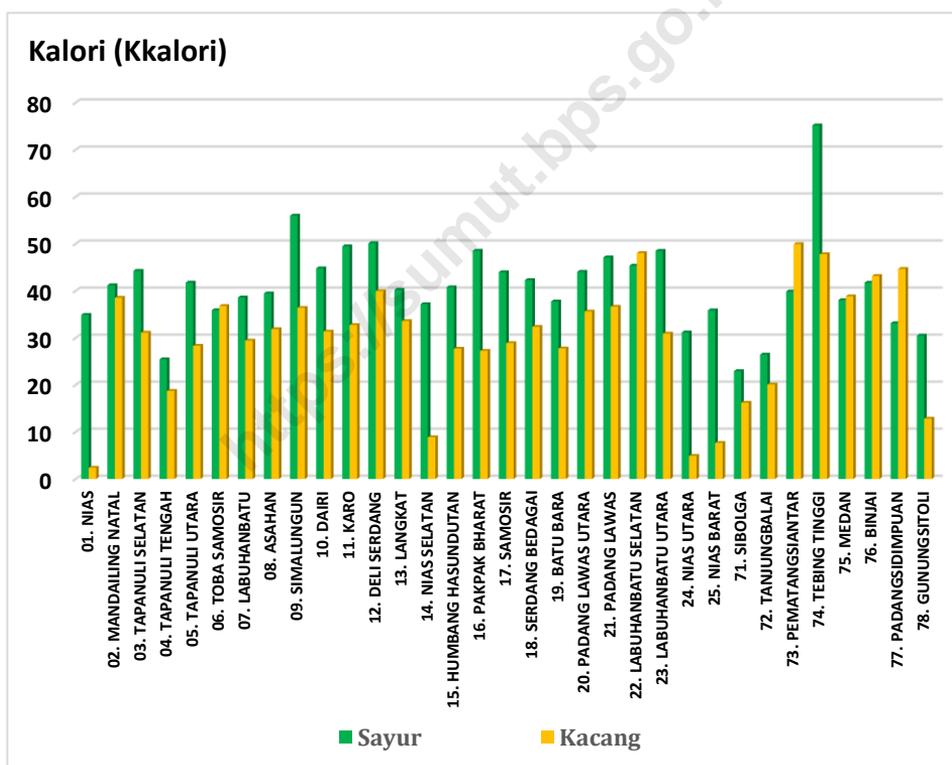


Sumber: Susenas Maret 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, Sayuran merupakan sumber penting dari banyak nutrisi, termasuk didalamnya potasium, asam polat, serat makanan,

vitamin A, vitamin E, vitamin C dan antara satu sayuran dengan sayuran lainnya tentu saja memiliki kandungan gizi atau nutrisi yang berbeda. Kalori yang berasal dari sayur-sayuran paling banyak dikonsumsi oleh penduduk di Kota Tebing Tinggi (75,16 kkal) dan Kabupaten Simalungun (55,99 kkal). Kabupaten Simalungun merupakan salah satu sentra berbagai produk pertanian di Provinsi Sumatera Utara. Sedangkan kalori yang berasal dari sayur-sayuran terendah dikonsumsi di Sibolga yaitu sebesar 22,93 kkal.

Gambar 9. Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Sayuran dan Kacang-kacangan menurut Kabupaten/ Kota di Sumatera Utara, 2020

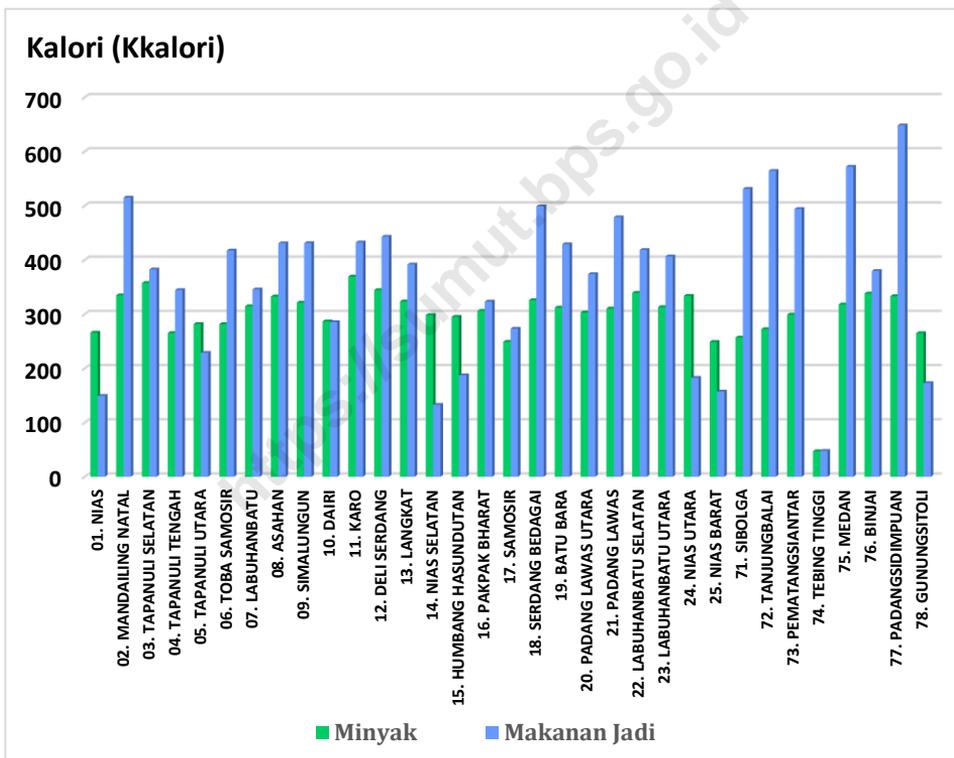


Sumber: Susenas Maret 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Walau ukurannya kecil, tapi kacang-kacangan adalah bahan makanan yang memiliki ragam nutrisi yang membuatnya layak disebut sebagai sahabat tubuh. Kacang-kacangan memiliki kandungan protein dan asam amino esensial yang tinggi, sumber karbohidrat kompleks, vitamin, dan mineral.

Kacang juga kaya lemak tak jenuh seperti omega 3. Zat ini mengurangi penimbunan lemak di pembuluh darah. Kalori yang berasal dari kacang-kacangan, tertinggi dikonsumsi oleh penduduk di Pematang Siantar dan Labuhan Batu Selatan secara berturut-turut yaitu 49,94 kkal dan 48,05 kkal, sementara konsumsi terendah adalah di kabupaten/kota di Pulau Nias, yaitu berkisar antara 3-12 kkal.

Gambar 10. Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Minyak dan Makanan Jadi menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2020



Sumber: Susenas Maret 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Konsumsi kalori per kapita sehari penduduk Sumatera Utara yang berasal dari minyak dan kelapa cukup besar yaitu 319,24 kkal. Kabupaten yang paling tinggi konsumsi minyak dan kelapa adalah Kabupaten Karo

(369,31 kkal) sedangkan terendah adalah Kota Tebing Tinggi (46,86 kkal). Sumber kalori terbesar ke dua setelah padi-padian adalah makanan dan minuman jadi. Konsumsi kalori per kapita sehari penduduk Sumatera Utara yang berasal dari makanan dan minuman jadi adalah 429,42 kkal. Kabupaten/Kota dengan konsumsi kalori terbesar dari makanan dan minuman jadi adalah Kota Padangsidempuan yaitu sebesar 648,13 kkal sementara terendah adalah Kota Tebing Tinggi yaitu sebesar 47,63 kkal.

<https://sumut.bps.go.id>

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani M. 1993. Kajian Pola Konsumsi dan Permintaan Pangan serta Proyeksi Kebutuhan Pangan Pada Repelita VI di Tiga Provinsi di Indonesia [tesis]. Bogor: Program Pascasarjana, Institut Pertanian Bogor.
- Kementerian Pertanian. Buletin Konsumsi Pangan Volume 9 Nomor 1 Tahun 2018. Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian, Sekretariat Jenderal Kementerian Pertanian. Jakarta.
- Hardinsyah, dkk. 1992. Gizi Terapan. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjen.Pendidikan Tinggi. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, IPB. Bogor
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.
- Sustainable Development Goals 2015-2030.
- Tyagi et al. 2004. Structural and Functional Analysis Of Rice Genome. J Genet. 83: 79-99.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X. Daftar Konversi Zat Gizi menurut Komoditas Makanan. 20-21 November 2012. Jakarta.

<https://sumut.bps.go.id>

Lampiran

Tabel 1. Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Provinsi Sumatera Utara

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	41,52	880,84
Umbi-umbian	1,45	30,75
Ikan/udang/cumi/kerang	3,42	72,57
Daging	2,94	62,29
Telur dan Susu	2,86	60,58
Sayur-sayuran	1,99	42,30
Kacang-kacangan	1,60	34,04
Buah-buahan	2,21	46,89
Minyak dan Kelapa	15,05	319,24
Bahan Minuman	4,53	96,20
Bumbu-bumbuan	0,40	8,52
Konsumsi Lainnya	1,79	37,95
Makanan dan Minuman Jadi	20,24	429,42
SUMATERA UTARA	100,00	2 121,57

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.1 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Nias

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	57,37	1 210,88
Umbi-umbian	1,59	33,66
Ikan/udang/cumi/kerang	3,05	64,47
Daging	5,07	107,07
Telur dan Susu	0,94	19,76
Sayur-sayuran	1,65	34,88
Kacang-kacangan	0,11	2,41
Buah-buahan	5,63	118,91
Minyak dan Kelapa	12,59	265,82
Bahan Minuman	3,08	64,93
Bumbu-bumbuan	0,06	1,29
Konsumsi Lainnya	1,78	37,53
Makanan dan Minuman Jadi	7,07	149,13
KABUPATEN NIAS	100,00	2 110,74

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.2 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Mandailing Natal

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	47,78	1 093,50
Umbi-umbian	0,66	15,05
Ikan/udang/cumi/kerang	2,22	50,75
Daging	1,57	35,88
Telur dan Susu	1,80	41,28
Sayur-sayuran	1,80	41,18
Kacang-kacangan	1,68	38,52
Buah-buahan	1,84	42,18
Minyak dan Kelapa	14,62	334,54
Bahan Minuman	2,09	47,90
Bumbu-bumbuan	0,25	5,64
Konsumsi Lainnya	1,20	27,49
Makanan dan Minuman Jadi	22,50	514,88
KABUPATEN MANDAILING NATAL	100,00	2 288,79

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.3 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Tapanuli Selatan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	50,85	1 158,37
Umbi-umbian	1,26	28,66
Ikan/udang/cumi/kerang	2,48	56,58
Daging	1,90	43,27
Telur dan Susu	1,44	32,82
Sayur-sayuran	1,94	44,25
Kacang-kacangan	1,37	31,11
Buah-buahan	1,93	43,87
Minyak dan Kelapa	15,69	357,46
Bahan Minuman	3,05	69,44
Bumbu-bumbuan	0,19	4,37
Konsumsi Lainnya	1,12	25,51
Makanan dan Minuman Jadi	16,78	382,36
KABUPATEN TAPANULI SELATAN	100,00	2 278,07

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.4 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Tapanuli Tengah

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	51,01	1 007,25
Umbi-umbian	1,28	25,19
Ikan/udang/cumi/kerang	4,10	80,90
Daging	1,56	30,71
Telur dan Susu	1,75	34,51
Sayur-sayuran	1,29	25,46
Kacang-kacangan	0,95	18,74
Buah-buahan	2,25	44,37
Minyak dan Kelapa	13,42	265,02
Bahan Minuman	3,35	66,14
Bumbu-bumbuan	0,21	4,22
Konsumsi Lainnya	1,41	27,81
Makanan dan Minuman Jadi	17,43	344,25
KABUPATEN TAPANULI TENGAH	100,00	1 974,57

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.5 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Tapanuli Utara

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	51,28	1 120,86
Umbi-umbian	1,53	33,35
Ikan/udang/cumi/kerang	4,69	102,56
Daging	2,90	63,28
Telur dan Susu	2,31	50,57
Sayur-sayuran	1,91	41,76
Kacang-kacangan	1,30	28,31
Buah-buahan	2,60	56,72
Minyak dan Kelapa	12,89	281,69
Bahan Minuman	6,32	138,18
Bumbu-bumbuan	0,61	13,43
Konsumsi Lainnya	1,20	26,22
Makanan dan Minuman Jadi	10,46	228,66
KABUPATEN TAPANULI UTARA	100,00	2 185,58

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.6 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Toba

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	42,70	957,95
Umbi-umbian	1,54	34,44
Ikan/udang/cumi/kerang	4,26	95,60
Daging	3,46	77,71
Telur dan Susu	3,19	71,66
Sayur-sayuran	1,60	35,88
Kacang-kacangan	1,64	36,79
Buah-buahan	2,88	64,65
Minyak dan Kelapa	12,55	281,53
Bahan Minuman	5,34	119,75
Bumbu-bumbuan	0,82	18,35
Konsumsi Lainnya	1,42	31,84
Makanan dan Minuman Jadi	18,60	417,38
KABUPATEN TOBA	100,00	2 243,56

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.7 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Labuhan Batu

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	43,89	900,88
Umbi-umbian	1,72	35,38
Ikan/udang/cumi/kerang	3,56	73,05
Daging	2,34	48,13
Telur dan Susu	2,62	53,83
Sayur-sayuran	1,88	38,58
Kacang-kacangan	1,43	29,42
Buah-buahan	1,88	38,59
Minyak dan Kelapa	15,33	314,55
Bahan Minuman	5,24	107,61
Bumbu-bumbuan	0,56	11,45
Konsumsi Lainnya	2,71	55,54
Makanan dan Minuman Jadi	16,83	345,36
KABUPATEN LABUHAN BATU	100,00	2 052,36

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.8 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Asahan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	39,10	821,91
Umbi-umbian	1,63	34,20
Ikan/udang/cumi/kerang	3,91	82,25
Daging	3,05	64,21
Telur dan Susu	2,82	59,21
Sayur-sayuran	1,88	39,45
Kacang-kacangan	1,52	31,87
Buah-buahan	1,87	39,28
Minyak dan Kelapa	15,82	332,45
Bahan Minuman	5,64	118,56
Bumbu-bumbuan	0,48	10,12
Konsumsi Lainnya	1,80	37,88
Makanan dan Minuman Jadi	20,49	430,60
KABUPATEN ASAHAN	100,00	2 102,00

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.9 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Simalungun

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	38,94	821,75
Umbi-umbian	1,66	35,14
Ikan/udang/cumi/kerang	3,47	73,17
Daging	3,27	68,97
Telur dan Susu	2,79	58,89
Sayur-sayuran	2,65	55,99
Kacang-kacangan	1,72	36,38
Buah-buahan	2,30	48,61
Minyak dan Kelapa	15,22	321,22
Bahan Minuman	5,26	110,92
Bumbu-bumbuan	0,46	9,64
Konsumsi Lainnya	1,85	39,03
Makanan dan Minuman Jadi	20,41	430,86
KABUPATEN SIMALUNGUN	100,00	2 110,56

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.10 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Dairi

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	49,68	1 069,49
Umbi-umbian	1,17	25,08
Ikan/udang/cumi/kerang	4,08	87,87
Daging	3,03	65,28
Telur dan Susu	2,27	48,86
Sayur-sayuran	2,08	44,78
Kacang-kacangan	1,46	31,35
Buah-buahan	2,14	46,09
Minyak dan Kelapa	13,31	286,57
Bahan Minuman	5,69	122,43
Bumbu-bumbuan	0,62	13,40
Konsumsi Lainnya	1,23	26,48
Makanan dan Minuman Jadi	13,24	285,02
KABUPATEN DAIRI	100,00	2 152,70

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.11 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Karo

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	44,88	1 048,93
Umbi-umbian	0,80	18,66
Ikan/udang/cumi/kerang	3,02	70,52
Daging	3,56	83,21
Telur dan Susu	2,66	62,08
Sayur-sayuran	2,12	49,47
Kacang-kacangan	1,40	32,73
Buah-buahan	1,99	46,59
Minyak dan Kelapa	15,80	369,31
Bahan Minuman	3,75	87,61
Bumbu-bumbuan	0,55	12,78
Konsumsi Lainnya	0,99	23,21
Makanan dan Minuman Jadi	18,49	432,21
KABUPATEN KARO	100,00	2 337,31

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.12 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Deli Serdang

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	36,88	778,46
Umbi-umbian	1,54	32,53
Ikan/udang/cumi/kerang	3,18	67,21
Daging	3,50	73,87
Telur dan Susu	3,48	73,53
Sayur-sayuran	2,38	50,13
Kacang-kacangan	1,89	39,93
Buah-buahan	2,46	51,99
Minyak dan Kelapa	16,31	344,31
Bahan Minuman	5,06	106,80
Bumbu-bumbuan	0,40	8,44
Konsumsi Lainnya	1,93	40,77
Makanan dan Minuman Jadi	20,98	442,84
KABUPATEN DELI SERDANG	100,00	2 110,80

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.13 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Langkat

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	41,09	801,39
Umbi-umbian	1,37	26,72
Ikan/udang/cumi/kerang	2,99	58,22
Daging	2,16	42,18
Telur dan Susu	2,54	49,62
Sayur-sayuran	2,06	40,22
Kacang-kacangan	1,72	33,57
Buah-buahan	1,79	34,99
Minyak dan Kelapa	16,59	323,51
Bahan Minuman	5,52	107,64
Bumbu-bumbuan	0,32	6,22
Konsumsi Lainnya	1,77	34,59
Makanan dan Minuman Jadi	20,08	391,61
KABUPATEN LANGKAT	100,00	1 950,47

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.14 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Nias Selatan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	56,73	1 147,23
Umbi-umbian	5,39	108,99
Ikan/udang/cumi/kerang	2,27	45,97
Daging	4,51	91,23
Telur dan Susu	1,30	26,19
Sayur-sayuran	1,84	37,16
Kacang-kacangan	0,44	8,88
Buah-buahan	1,70	34,29
Minyak dan Kelapa	14,75	298,25
Bahan Minuman	3,08	62,19
Bumbu-bumbuan	0,15	3,03
Konsumsi Lainnya	1,29	26,02
Makanan dan Minuman Jadi	6,56	132,66
KABUPATEN NIAS SELATAN	100,00	2 022,08

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.15 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Humbang Hasundutan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	54,48	1 214,28
Umbi-umbian	1,24	27,67
Ikan/udang/cumi/kerang	5,01	111,60
Daging	2,29	51,05
Telur dan Susu	2,11	47,02
Sayur-sayuran	1,83	40,76
Kacang-kacangan	1,24	27,72
Buah-buahan	2,23	49,80
Minyak dan Kelapa	13,23	295,01
Bahan Minuman	6,36	141,71
Bumbu-bumbuan	0,58	12,82
Konsumsi Lainnya	1,00	22,40
Makanan dan Minuman Jadi	8,40	187,19
KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN	100,00	2 229,03

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.16 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Pakpak Bharat

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	48,50	1 124,03
Umbi-umbian	2,10	48,66
Ikan/udang/cumi/kerang	4,37	101,25
Daging	2,47	57,17
Telur dan Susu	2,32	53,66
Sayur-sayuran	2,09	48,53
Kacang-kacangan	1,18	27,24
Buah-buahan	2,42	55,98
Minyak dan Kelapa	13,20	305,95
Bahan Minuman	4,95	114,83
Bumbu-bumbuan	0,46	10,72
Konsumsi Lainnya	2,00	46,42
Makanan dan Minuman Jadi	13,95	323,20
KABUPATEN PAKPAK BHARAT	100,00	2 317,62

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.17 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Samsir

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	48,34	1 025,97
Umbi-umbian	2,13	45,23
Ikan/udang/cumi/kerang	5,41	114,75
Daging	2,75	58,47
Telur dan Susu	2,54	53,89
Sayur-sayuran	2,07	43,96
Kacang-kacangan	1,36	28,87
Buah-buahan	2,81	59,54
Minyak dan Kelapa	11,72	248,85
Bahan Minuman	5,82	123,53
Bumbu-bumbuan	0,78	16,57
Konsumsi Lainnya	1,41	29,83
Makanan dan Minuman Jadi	12,87	273,11
KABUPATEN SAMOSIR	100,00	2 122,59

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.18 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Serdang Bedagai

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	37,26	771,44
Umbi-umbian	1,13	23,49
Ikan/udang/cumi/kerang	3,56	73,70
Daging	2,16	44,70
Telur dan Susu	2,92	60,39
Sayur-sayuran	2,04	42,29
Kacang-kacangan	1,56	32,35
Buah-buahan	1,84	38,11
Minyak dan Kelapa	15,73	325,72
Bahan Minuman	5,43	112,53
Bumbu-bumbuan	0,27	5,68
Konsumsi Lainnya	2,00	41,43
Makanan dan Minuman Jadi	24,09	498,84
KABUPATEN SERDANG BEDAGAI	100,00	2 070,67

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.19 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Batu Bara

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	41,45	837,34
Umbi-umbian	1,41	28,55
Ikan/udang/cumi/kerang	4,54	91,74
Daging	1,77	35,79
Telur dan Susu	2,02	40,77
Sayur-sayuran	1,87	37,72
Kacang-kacangan	1,37	27,74
Buah-buahan	1,58	31,85
Minyak dan Kelapa	15,45	312,15
Bahan Minuman	5,14	103,87
Bumbu-bumbuan	0,38	7,68
Konsumsi Lainnya	1,79	36,07
Makanan dan Minuman Jadi	21,23	428,84
KABUPATEN BATU BARA	100,00	2 020,13

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.20 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Padang Lawas Utara

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	55,15	1 284,40
Umbi-umbian	0,75	17,35
Ikan/udang/cumi/kerang	2,61	60,81
Daging	1,28	29,80
Telur dan Susu	1,40	32,63
Sayur-sayuran	1,89	44,05
Kacang-kacangan	1,53	35,60
Buah-buahan	1,80	41,93
Minyak dan Kelapa	13,01	302,93
Bahan Minuman	2,63	61,21
Bumbu-bumbuan	0,17	3,86
Konsumsi Lainnya	1,74	40,57
Makanan dan Minuman Jadi	16,05	373,80
KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA	100,00	2 328,94

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.21 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Padang lawas

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	48,40	1 076,33
Umbi-umbian	1,08	23,97
Ikan/udang/cumi/kerang	2,25	50,07
Daging	1,68	37,42
Telur dan Susu	1,57	34,95
Sayur-sayuran	2,12	47,10
Kacang-kacangan	1,65	36,63
Buah-buahan	1,74	38,72
Minyak dan Kelapa	13,96	310,34
Bahan Minuman	2,25	49,94
Bumbu-bumbuan	0,30	6,64
Konsumsi Lainnya	1,48	32,94
Makanan dan Minuman Jadi	21,53	478,67
KABUPATEN PADANG LAWAS	100,00	2 223,72

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.22 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Labuhan Batu Selatan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	42,71	952,98
Umbi-umbian	1,06	23,70
Ikan/udang/cumi/kerang	3,35	74,66
Daging	2,54	56,64
Telur dan Susu	2,38	53,20
Sayur-sayuran	2,03	45,34
Kacang-kacangan	2,15	48,05
Buah-buahan	1,42	31,79
Minyak dan Kelapa	15,20	339,18
Bahan Minuman	4,93	110,11
Bumbu-bumbuan	0,46	10,30
Konsumsi Lainnya	3,01	67,26
Makanan dan Minuman Jadi	18,75	418,32
KABUPATEN LABUHAN BATU SELATAN	100,00	2 231,52

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.23 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Labuhan Batu Utara

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	40,94	895,71
Umbi-umbian	2,05	44,91
Ikan/udang/cumi/kerang	3,80	83,13
Daging	2,42	52,99
Telur dan Susu	2,52	55,18
Sayur-sayuran	2,22	48,50
Kacang-kacangan	1,41	30,90
Buah-buahan	2,22	48,57
Minyak dan Kelapa	14,31	312,97
Bahan Minuman	5,88	128,69
Bumbu-bumbuan	0,47	10,19
Konsumsi Lainnya	3,18	69,68
Makanan dan Minuman Jadi	18,58	406,40
KABUPATEN LABUHAN BATU UTARA	100,00	2 187,81

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.24 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Nias Utara

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	55,94	1 180,13
Umbi-umbian	3,44	72,67
Ikan/udang/cumi/kerang	3,14	66,23
Daging	3,34	70,42
Telur dan Susu	1,29	27,12
Sayur-sayuran	1,48	31,16
Kacang-kacangan	0,23	4,90
Buah-buahan	1,87	39,54
Minyak dan Kelapa	15,82	333,69
Bahan Minuman	3,22	67,99
Bumbu-bumbuan	0,10	2,10
Konsumsi Lainnya	1,49	31,35
Makanan dan Minuman Jadi	8,65	182,40
KABUPATEN NIAS UTARA	100,00	2 109,68

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.25 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Nias Barat

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	61,35	1 310,57
Umbi-umbian	1,94	41,44
Ikan/udang/cumi/kerang	2,91	62,17
Daging	3,68	78,58
Telur dan Susu	1,05	22,50
Sayur-sayuran	1,68	35,85
Kacang-kacangan	0,36	7,68
Buah-buahan	3,44	73,48
Minyak dan Kelapa	11,64	248,66
Bahan Minuman	3,03	64,64
Bumbu-bumbuan	0,05	1,09
Konsumsi Lainnya	1,52	32,51
Makanan dan Minuman Jadi	7,35	157,10
KABUPATEN NIAS BARAT	100,00	2 136,26

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.26 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Sibolga

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	39,25	734,33
Umbi-umbian	0,61	11,45
Ikan/udang/cumi/kerang	4,70	87,92
Daging	1,72	32,12
Telur dan Susu	2,84	53,14
Sayur-sayuran	1,23	22,93
Kacang-kacangan	0,87	16,23
Buah-buahan	2,42	45,19
Minyak dan Kelapa	13,72	256,62
Bahan Minuman	2,83	53,00
Bumbu-bumbuan	0,16	2,91
Konsumsi Lainnya	1,28	24,04
Makanan dan Minuman Jadi	28,38	531,05
KOTA SIBOLGA	100,00	1 870,92

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.27 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Tanjung Balai

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	38,73	831,73
Umbi-umbian	1,11	23,81
Ikan/udang/cumi/kerang	4,22	90,57
Daging	2,42	51,99
Telur dan Susu	2,66	57,15
Sayur-sayuran	1,23	26,44
Kacang-kacangan	0,94	20,10
Buah-buahan	2,01	43,26
Minyak dan Kelapa	12,67	272,15
Bahan Minuman	5,20	111,68
Bumbu-bumbuan	0,30	6,46
Konsumsi Lainnya	2,24	48,06
Makanan dan Minuman Jadi	26,27	564,15
KOTA TANJUNG BALAI	100,00	2 147,54

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.28 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Pematang Siantar

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	35,93	751,15
Umbi-umbian	1,56	32,52
Ikan/udang/cumi/kerang	3,87	80,96
Daging	3,01	62,99
Telur dan Susu	3,63	75,83
Sayur-sayuran	1,91	39,86
Kacang-kacangan	2,39	49,94
Buah-buahan	3,09	64,64
Minyak dan Kelapa	14,29	298,83
Bahan Minuman	4,40	91,89
Bumbu-bumbuan	0,40	8,39
Konsumsi Lainnya	1,90	39,74
Makanan dan Minuman Jadi	23,63	494,04
KOTA PEMATANG SIANTAR	100,00	2 090,78

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.29 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Tebing Tinggi

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	34,66	751,00
Umbi-umbian	1,08	23,46
Ikan/udang/cumi/kerang	3,48	75,29
Daging	3,22	69,84
Telur dan Susu	3,47	75,16
Sayur-sayuran	2,21	47,78
Kacang-kacangan	2,51	54,42
Buah-buahan	2,16	46,86
Minyak dan Kelapa	13,62	295,01
Bahan Minuman	5,45	118,03
Bumbu-bumbuan	0,32	7,02
Konsumsi Lainnya	2,20	47,63
Makanan dan Minuman Jadi	25,62	554,95
KOTA TEBING TINGGI	100,00	2 166,48

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.30 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Medan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	34,14	734,35
Umbi-umbian	1,17	25,23
Ikan/udang/cumi/kerang	3,51	75,39
Daging	3,72	80,02
Telur dan Susu	4,30	92,59
Sayur-sayuran	1,77	38,02
Kacang-kacangan	1,81	38,84
Buah-buahan	2,44	52,45
Minyak dan Kelapa	14,78	317,86
Bahan Minuman	3,54	76,16
Bumbu-bumbuan	0,45	9,66
Konsumsi Lainnya	1,78	38,38
Makanan dan Minuman Jadi	26,59	571,92
KOTA MEDAN	100,00	2 150,86

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.31 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Binjai

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	37,27	733,24
Umbi-umbian	1,29	25,34
Ikan/udang/cumi/kerang	3,18	62,65
Daging	3,37	66,29
Telur dan Susu	3,40	66,85
Sayur-sayuran	2,12	41,72
Kacang-kacangan	2,19	43,16
Buah-buahan	1,77	34,91
Minyak dan Kelapa	17,17	337,80
Bahan Minuman	6,39	125,68
Bumbu-bumbuan	0,77	15,16
Konsumsi Lainnya	1,78	34,96
Makanan dan Minuman Jadi	19,29	379,51
KOTA BINJAI	100,00	1 967,26

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.32 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Padang Sidempuan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	37,45	825,76
Umbi-umbian	0,76	16,77
Ikan/udang/cumi/kerang	2,89	63,63
Daging	2,16	47,72
Telur dan Susu	2,22	49,01
Sayur-sayuran	1,50	33,10
Kacang-kacangan	2,03	44,65
Buah-buahan	2,70	59,52
Minyak dan Kelapa	15,10	332,95
Bahan Minuman	2,20	48,58
Bumbu-bumbuan	0,18	3,88
Konsumsi Lainnya	1,41	31,17
Makanan dan Minuman Jadi	29,40	648,13
KOTA PADANG SIDIMPUAN	100,00	2 204,88

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.33 Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Gunung Sitoli

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	51,71	955,37
Umbi-umbian	2,18	40,35
Ikan/udang/cumi/kerang	3,22	59,45
Daging	5,04	93,12
Telur dan Susu	2,39	44,07
Sayur-sayuran	1,65	30,46
Kacang-kacangan	0,69	12,82
Buah-buahan	3,10	57,21
Minyak dan Kelapa	14,33	264,77
Bahan Minuman	4,45	82,21
Bumbu-bumbuan	0,21	3,92
Konsumsi Lainnya	1,69	31,28
Makanan dan Minuman Jadi	9,34	172,62
KOTA GUNUNG SITOLI	100,00	1 847,67

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2. Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Provinsi Sumatera Utara

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	33,01	20,65
Umbi-umbian	0,65	0,40
Ikan/udang/cumi/kerang	20,46	12,80
Daging	5,84	3,65
Telur dan Susu	5,67	3,55
Sayur-sayuran	4,22	2,64
Kacang-kacangan	5,27	3,30
Buah-buahan	0,90	0,56
Minyak dan Kelapa	0,73	0,46
Bahan Minuman	0,85	0,53
Bumbu-bumbuan	0,54	0,34
Konsumsi Lainnya	1,23	0,77
Makanan dan Minuman Jadi	20,62	12,90
SUMATERA UTARA	100,00	62,57

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.1 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Nias

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	52,76	28,35
Umbi-umbian	0,42	0,22
Ikan/udang/cumi/kerang	19,06	10,24
Daging	7,87	4,23
Telur dan Susu	2,52	1,35
Sayur-sayuran	4,61	2,48
Kacang-kacangan	0,58	0,31
Buah-buahan	2,17	1,16
Minyak dan Kelapa	1,64	0,88
Bahan Minuman	1,09	0,58
Bumbu-bumbuan	0,08	0,04
Konsumsi Lainnya	1,60	0,86
Makanan dan Minuman Jadi	5,61	3,02
KABUPATEN NIAS	100,00	53,73

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.2 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Mandailing Natal

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	41,18	25,61
Umbi-umbian	0,61	0,38
Ikan/udang/cumi/kerang	14,21	8,84
Daging	3,57	2,22
Telur dan Susu	4,16	2,59
Sayur-sayuran	4,28	2,66
Kacang-kacangan	5,70	3,54
Buah-buahan	0,80	0,49
Minyak dan Kelapa	1,72	1,07
Bahan Minuman	0,58	0,36
Bumbu-bumbuan	0,24	0,15
Konsumsi Lainnya	0,89	0,55
Makanan dan Minuman Jadi	22,06	13,72
KABUPATEN MANDAILING NATAL	100,00	62,20

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.3 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Tapanuli Selatan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	44,55	27,14
Umbi-umbian	0,90	0,55
Ikan/udang/cumi/kerang	16,13	9,83
Daging	4,16	2,53
Telur dan Susu	3,59	2,18
Sayur-sayuran	4,74	2,89
Kacang-kacangan	5,16	3,15
Buah-buahan	0,69	0,42
Minyak dan Kelapa	1,33	0,81
Bahan Minuman	0,90	0,55
Bumbu-bumbuan	0,25	0,15
Konsumsi Lainnya	0,88	0,53
Makanan dan Minuman Jadi	16,74	10,20
KABUPATEN TAPANULI SELATAN	100,00	60,92

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.4 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Tapanuli Tengah

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	41,03	23,57
Umbi-umbian	0,45	0,26
Ikan/udang/cumi/kerang	23,44	13,46
Daging	2,91	1,67
Telur dan Susu	3,67	2,11
Sayur-sayuran	2,99	1,72
Kacang-kacangan	3,22	1,85
Buah-buahan	0,96	0,55
Minyak dan Kelapa	1,10	0,63
Bahan Minuman	0,71	0,41
Bumbu-bumbuan	0,21	0,12
Konsumsi Lainnya	1,03	0,59
Makanan dan Minuman Jadi	18,29	10,51
KABUPATEN TAPANULI TENGAH	100,00	57,45

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.5 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Tapanuli Utara

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	40,04	26,24
Umbi-umbian	0,51	0,34
Ikan/udang/cumi/kerang	27,42	17,97
Daging	4,37	2,87
Telur dan Susu	4,55	2,98
Sayur-sayuran	4,05	2,66
Kacang-kacangan	4,68	3,07
Buah-buahan	1,31	0,86
Minyak dan Kelapa	0,50	0,33
Bahan Minuman	1,75	1,15
Bumbu-bumbuan	0,64	0,42
Konsumsi Lainnya	0,80	0,53
Makanan dan Minuman Jadi	9,36	6,13
KABUPATEN TAPANULI UTARA	100,00	65,53

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.6 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Toba

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	32,67	22,43
Umbi-umbian	0,53	0,37
Ikan/udang/cumi/kerang	24,85	17,06
Daging	5,61	3,85
Telur dan Susu	5,86	4,02
Sayur-sayuran	3,17	2,17
Kacang-kacangan	5,89	4,04
Buah-buahan	1,40	0,96
Minyak dan Kelapa	0,21	0,14
Bahan Minuman	1,21	0,83
Bumbu-bumbuan	0,75	0,51
Konsumsi Lainnya	0,99	0,68
Makanan dan Minuman Jadi	16,87	11,58
KABUPATEN TOBA	100,00	68,65

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.7 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Labuhan Batu

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	35,64	21,17
Umbi-umbian	0,72	0,43
Ikan/udang/cumi/kerang	22,41	13,31
Daging	4,87	2,89
Telur dan Susu	5,37	3,19
Sayur-sayuran	4,03	2,40
Kacang-kacangan	4,66	2,77
Buah-buahan	0,76	0,45
Minyak dan Kelapa	0,69	0,41
Bahan Minuman	0,67	0,40
Bumbu-bumbuan	0,87	0,51
Konsumsi Lainnya	1,98	1,18
Makanan dan Minuman Jadi	17,33	10,30
KABUPATEN LABUHAN BATU	100,00	59,40

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.8 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Asahan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	31,11	19,28
Umbi-umbian	0,62	0,38
Ikan/udang/cumi/kerang	24,06	14,91
Daging	6,36	3,94
Telur dan Susu	5,47	3,39
Sayur-sayuran	3,81	2,36
Kacang-kacangan	4,86	3,01
Buah-buahan	0,94	0,58
Minyak dan Kelapa	0,77	0,48
Bahan Minuman	0,74	0,46
Bumbu-bumbuan	0,65	0,41
Konsumsi Lainnya	1,27	0,79
Makanan dan Minuman Jadi	19,33	11,98
KABUPATEN ASAHAN	100,00	61,98

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.9 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Simalungun

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	30,25	19,26
Umbi-umbian	0,66	0,42
Ikan/udang/cumi/kerang	20,37	12,97
Daging	6,16	3,92
Telur dan Susu	5,31	3,38
Sayur-sayuran	5,39	3,43
Kacang-kacangan	5,49	3,50
Buah-buahan	1,07	0,68
Minyak dan Kelapa	0,68	0,43
Bahan Minuman	0,89	0,56
Bumbu-bumbuan	0,57	0,36
Konsumsi Lainnya	1,23	0,79
Makanan dan Minuman Jadi	21,92	13,96
KABUPATEN SIMALUNGUN	100,00	63,69

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.10 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Dairi

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	39,92	25,04
Umbi-umbian	0,49	0,31
Ikan/udang/cumi/kerang	24,12	15,12
Daging	5,12	3,21
Telur dan Susu	4,38	2,75
Sayur-sayuran	4,63	2,90
Kacang-kacangan	5,27	3,31
Buah-buahan	0,95	0,60
Minyak dan Kelapa	0,50	0,31
Bahan Minuman	1,64	1,03
Bumbu-bumbuan	0,63	0,39
Konsumsi Lainnya	0,88	0,55
Makanan dan Minuman Jadi	11,48	7,20
KABUPATEN DAIRI	100,00	62,72

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.11 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Karo

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	36,48	24,56
Umbi-umbian	0,60	0,40
Ikan/udang/cumi/kerang	19,02	12,80
Daging	6,59	4,44
Telur dan Susu	5,54	3,73
Sayur-sayuran	4,39	2,96
Kacang-kacangan	5,28	3,56
Buah-buahan	0,72	0,48
Minyak dan Kelapa	0,81	0,54
Bahan Minuman	0,55	0,37
Bumbu-bumbuan	0,62	0,42
Konsumsi Lainnya	0,69	0,47
Makanan dan Minuman Jadi	18,71	12,60
KABUPATEN KARO	100,00	67,32

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.12 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Deli Serdang

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	29,15	18,28
Umbi-umbian	0,74	0,47
Ikan/udang/cumi/kerang	18,91	11,86
Daging	7,39	4,63
Telur dan Susu	6,91	4,34
Sayur-sayuran	5,00	3,13
Kacang-kacangan	6,06	3,80
Buah-buahan	0,91	0,57
Minyak dan Kelapa	0,50	0,32
Bahan Minuman	0,94	0,59
Bumbu-bumbuan	0,58	0,36
Konsumsi Lainnya	1,27	0,80
Makanan dan Minuman Jadi	21,64	13,57
KABUPATEN DELI SERDANG	100,00	62,71

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.13 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Langkat

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	33,69	18,79
Umbi-umbian	0,59	0,33
Ikan/udang/cumi/kerang	18,09	10,09
Daging	4,72	2,63
Telur dan Susu	5,21	2,90
Sayur-sayuran	4,43	2,47
Kacang-kacangan	5,91	3,30
Buah-buahan	0,66	0,37
Minyak dan Kelapa	0,80	0,45
Bahan Minuman	1,01	0,56
Bumbu-bumbuan	0,54	0,30
Konsumsi Lainnya	1,22	0,68
Makanan dan Minuman Jadi	23,14	12,91
KABUPATEN LANGKAT	100,00	55,78

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.14 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Nias Selatan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	53,46	26,85
Umbi-umbian	1,32	0,66
Ikan/udang/cumi/kerang	15,64	7,85
Daging	7,89	3,96
Telur dan Susu	3,09	1,55
Sayur-sayuran	5,21	2,62
Kacang-kacangan	1,75	0,88
Buah-buahan	0,79	0,40
Minyak dan Kelapa	2,36	1,19
Bahan Minuman	1,38	0,69
Bumbu-bumbuan	0,22	0,11
Konsumsi Lainnya	1,16	0,58
Makanan dan Minuman Jadi	5,73	2,88
KABUPATEN NIAS SELATAN	100,00	50,23

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.15 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Humbang Hasundutan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	43,24	28,42
Umbi-umbian	0,44	0,29
Ikan/udang/cumi/kerang	28,46	18,71
Daging	3,67	2,41
Telur dan Susu	4,19	2,75
Sayur-sayuran	3,89	2,56
Kacang-kacangan	4,52	2,97
Buah-buahan	0,90	0,59
Minyak dan Kelapa	0,68	0,44
Bahan Minuman	1,83	1,20
Bumbu-bumbuan	0,56	0,37
Konsumsi Lainnya	0,73	0,48
Makanan dan Minuman Jadi	6,89	4,53
KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN	100,00	65,74

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.16 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Pakpak Bharat

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	39,48	26,34
Umbi-umbian	0,80	0,54
Ikan/udang/cumi/kerang	25,02	16,70
Daging	4,63	3,09
Telur dan Susu	4,55	3,03
Sayur-sayuran	4,62	3,08
Kacang-kacangan	4,24	2,83
Buah-buahan	1,21	0,81
Minyak dan Kelapa	0,52	0,35
Bahan Minuman	1,16	0,77
Bumbu-bumbuan	0,50	0,33
Konsumsi Lainnya	1,44	0,96
Makanan dan Minuman Jadi	11,83	7,90
KABUPATEN PAKPAK BHARAT	100,00	66,73

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.17 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Samosir

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	36,32	24,03
Umbi-umbian	0,64	0,42
Ikan/udang/cumi/kerang	31,80	21,04
Daging	4,42	2,93
Telur dan Susu	4,59	3,04
Sayur-sayuran	4,04	2,67
Kacang-kacangan	4,48	2,96
Buah-buahan	0,89	0,59
Minyak dan Kelapa	0,17	0,11
Bahan Minuman	1,61	1,07
Bumbu-bumbuan	0,69	0,46
Konsumsi Lainnya	0,94	0,62
Makanan dan Minuman Jadi	9,39	6,21
KABUPATEN SAMOSIR	100,00	66,17

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.18 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Serdang Bedagai

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	29,57	18,09
Umbi-umbian	0,48	0,30
Ikan/udang/cumi/kerang	21,24	12,99
Daging	4,50	2,75
Telur dan Susu	5,63	3,44
Sayur-sayuran	4,43	2,71
Kacang-kacangan	4,95	3,03
Buah-buahan	0,92	0,56
Minyak dan Kelapa	0,61	0,37
Bahan Minuman	0,70	0,43
Bumbu-bumbuan	0,43	0,26
Konsumsi Lainnya	1,35	0,83
Makanan dan Minuman Jadi	25,19	15,41
KABUPATEN SERDANG BEDAGAI	100,00	61,16

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.19 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Batu Bara

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	31,99	19,66
Umbi-umbian	0,52	0,32
Ikan/udang/cumi/kerang	27,26	16,75
Daging	3,59	2,21
Telur dan Susu	3,93	2,42
Sayur-sayuran	3,76	2,31
Kacang-kacangan	4,26	2,62
Buah-buahan	0,85	0,52
Minyak dan Kelapa	0,63	0,39
Bahan Minuman	0,66	0,41
Bumbu-bumbuan	0,52	0,32
Konsumsi Lainnya	1,18	0,72
Makanan dan Minuman Jadi	20,85	12,81
KABUPATEN BATU BARA	100,00	61,45

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.20 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Padang Lawas Utara

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	47,51	30,07
Umbi-umbian	0,63	0,40
Ikan/udang/cumi/kerang	17,04	10,78
Daging	2,92	1,85
Telur dan Susu	3,21	2,03
Sayur-sayuran	4,65	2,94
Kacang-kacangan	5,38	3,41
Buah-buahan	0,78	0,49
Minyak dan Kelapa	0,92	0,58
Bahan Minuman	0,69	0,43
Bumbu-bumbuan	0,32	0,20
Konsumsi Lainnya	1,36	0,86
Makanan dan Minuman Jadi	14,60	9,24
KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA	100,00	63,29

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.21 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Padang lawas

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	42,13	25,21
Umbi-umbian	0,74	0,44
Ikan/udang/cumi/kerang	14,16	8,48
Daging	3,87	2,31
Telur dan Susu	3,72	2,23
Sayur-sayuran	5,10	3,05
Kacang-kacangan	5,86	3,51
Buah-buahan	0,66	0,39
Minyak dan Kelapa	1,42	0,85
Bahan Minuman	0,55	0,33
Bumbu-bumbuan	0,44	0,26
Konsumsi Lainnya	1,11	0,66
Makanan dan Minuman Jadi	20,24	12,11
KABUPATEN PADANG LAWAS	100,00	59,84

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.22 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Labuhan Batu Selatan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	34,83	22,37
Umbi-umbian	0,55	0,35
Ikan/udang/cumi/kerang	21,00	13,48
Daging	5,38	3,45
Telur dan Susu	4,54	2,91
Sayur-sayuran	4,46	2,87
Kacang-kacangan	7,42	4,77
Buah-buahan	0,71	0,45
Minyak dan Kelapa	0,65	0,42
Bahan Minuman	0,56	0,36
Bumbu-bumbuan	0,70	0,45
Konsumsi Lainnya	2,31	1,48
Makanan dan Minuman Jadi	16,89	10,85
KABUPATEN LABUHAN BATU SELATAN	100,00	64,22

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.23 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Labuhan Batu Utara

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	33,18	21,03
Umbi-umbian	0,79	0,50
Ikan/udang/cumi/kerang	24,07	15,26
Daging	5,13	3,25
Telur dan Susu	4,96	3,14
Sayur-sayuran	4,94	3,13
Kacang-kacangan	4,62	2,93
Buah-buahan	1,02	0,64
Minyak dan Kelapa	0,66	0,42
Bahan Minuman	0,63	0,40
Bumbu-bumbuan	0,69	0,43
Konsumsi Lainnya	2,19	1,39
Makanan dan Minuman Jadi	17,14	10,86
KABUPATEN LABUHAN BATU UTARA	100,00	63,37

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.24 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Nias Utara

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	52,45	27,64
Umbi-umbian	0,97	0,51
Ikan/udang/cumi/kerang	19,83	10,45
Daging	6,10	3,22
Telur dan Susu	3,27	1,72
Sayur-sayuran	4,12	2,17
Kacang-kacangan	1,08	0,57
Buah-buahan	0,72	0,38
Minyak dan Kelapa	2,61	1,37
Bahan Minuman	0,82	0,43
Bumbu-bumbuan	0,14	0,07
Konsumsi Lainnya	1,33	0,70
Makanan dan Minuman Jadi	6,55	3,45
KABUPATEN NIAS UTARA	100,00	52,69

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.25 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kabupaten Nias Barat

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	55,00	30,68
Umbi-umbian	0,55	0,31
Ikan/udang/cumi/kerang	18,25	10,18
Daging	6,02	3,36
Telur dan Susu	2,55	1,42
Sayur-sayuran	5,16	2,88
Kacang-kacangan	1,48	0,82
Buah-buahan	1,41	0,79
Minyak dan Kelapa	1,56	0,87
Bahan Minuman	0,93	0,52
Bumbu-bumbuan	0,08	0,04
Konsumsi Lainnya	1,30	0,73
Makanan dan Minuman Jadi	5,69	3,17
KABUPATEN NIAS BARAT	100,00	55,78

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.26 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Sibolga

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	29,24	17,19
Umbi-umbian	0,27	0,16
Ikan/udang/cumi/kerang	24,76	14,56
Daging	3,08	1,81
Telur dan Susu	5,18	3,05
Sayur-sayuran	2,57	1,51
Kacang-kacangan	2,70	1,58
Buah-buahan	1,14	0,67
Minyak dan Kelapa	0,42	0,25
Bahan Minuman	0,43	0,25
Bumbu-bumbuan	0,17	0,10
Konsumsi Lainnya	0,86	0,51
Makanan dan Minuman Jadi	29,18	17,16
KOTA SIBOLGA	100,00	58,79

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.27 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Tanjung Balai

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	30,10	19,50
Umbi-umbian	0,47	0,30
Ikan/udang/cumi/kerang	24,82	16,08
Daging	4,86	3,15
Telur dan Susu	5,08	3,29
Sayur-sayuran	2,50	1,62
Kacang-kacangan	2,69	1,74
Buah-buahan	1,10	0,71
Minyak dan Kelapa	0,40	0,26
Bahan Minuman	0,58	0,37
Bumbu-bumbuan	0,46	0,30
Konsumsi Lainnya	1,58	1,02
Makanan dan Minuman Jadi	25,36	16,43
KOTA TANJUNG BALAI	100,00	64,77

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.28 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Pematang Siantar

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	26,55	17,60
Umbi-umbian	0,68	0,45
Ikan/udang/cumi/kerang	21,75	14,42
Daging	5,77	3,83
Telur dan Susu	6,71	4,45
Sayur-sayuran	3,64	2,42
Kacang-kacangan	7,19	4,77
Buah-buahan	1,31	0,87
Minyak dan Kelapa	0,32	0,21
Bahan Minuman	0,73	0,48
Bumbu-bumbuan	0,45	0,30
Konsumsi Lainnya	1,10	0,73
Makanan dan Minuman Jadi	23,80	15,78
KOTA PEMATANG SIANTAR	100,00	66,30

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.29 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Tebing Tinggi

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	24,32	17,63
Umbi-umbian	0,47	0,34
Ikan/udang/cumi/kerang	18,37	13,32
Daging	5,96	4,32
Telur dan Susu	6,19	4,49
Sayur-sayuran	3,89	2,82
Kacang-kacangan	6,73	4,88
Buah-buahan	0,68	0,49
Minyak dan Kelapa	0,33	0,24
Bahan Minuman	0,80	0,58
Bumbu-bumbuan	0,47	0,34
Konsumsi Lainnya	1,29	0,94
Makanan dan Minuman Jadi	30,50	22,11
KOTA TEBING TINGGI	100,00	72,49

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.30 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Medan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	25,25	17,23
Umbi-umbian	0,65	0,44
Ikan/udang/cumi/kerang	19,75	13,47
Daging	7,34	5,01
Telur dan Susu	7,83	5,34
Sayur-sayuran	3,32	2,27
Kacang-kacangan	5,47	3,73
Buah-buahan	0,84	0,57
Minyak dan Kelapa	0,49	0,33
Bahan Minuman	0,74	0,50
Bumbu-bumbuan	0,60	0,41
Konsumsi Lainnya	1,10	0,75
Makanan dan Minuman Jadi	26,63	18,17
KOTA MEDAN	100,00	68,24

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.31 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Binjai

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	29,91	17,18
Umbi-umbian	0,84	0,48
Ikan/udang/cumi/kerang	19,26	11,07
Daging	7,30	4,19
Telur dan Susu	6,87	3,94
Sayur-sayuran	4,40	2,53
Kacang-kacangan	7,06	4,05
Buah-buahan	0,66	0,38
Minyak dan Kelapa	0,44	0,25
Bahan Minuman	0,82	0,47
Bumbu-bumbuan	1,07	0,61
Konsumsi Lainnya	1,25	0,72
Makanan dan Minuman Jadi	20,14	11,57
KOTA BINJAI	100,00	57,45

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.32 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Padang Sidempuan

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	29,19	19,33
Umbi-umbian	0,52	0,34
Ikan/udang/cumi/kerang	15,98	10,58
Daging	4,52	2,99
Telur dan Susu	4,81	3,18
Sayur-sayuran	3,20	2,12
Kacang-kacangan	6,66	4,41
Buah-buahan	1,13	0,75
Minyak dan Kelapa	0,77	0,51
Bahan Minuman	0,59	0,39
Bumbu-bumbuan	0,22	0,15
Konsumsi Lainnya	0,87	0,57
Makanan dan Minuman Jadi	31,55	20,89
KOTA PADANG SIDIMPUAN	100,00	66,22

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2.33 Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2020

Kota Gunung Sitoli

Kelompok Komoditas	Persentase	Jumlah
(1)	(2)	(3)
Padi-padian	44,56	22,37
Umbi-umbian	0,67	0,34
Ikan/udang/cumi/kerang	19,78	9,93
Daging	8,03	4,03
Telur dan Susu	5,19	2,61
Sayur-sayuran	4,11	2,06
Kacang-kacangan	2,80	1,41
Buah-buahan	1,10	0,55
Minyak dan Kelapa	1,30	0,65
Bahan Minuman	1,31	0,66
Bumbu-bumbuan	0,23	0,12
Konsumsi Lainnya	1,37	0,69
Makanan dan Minuman Jadi	9,54	4,79
KOTA GUNUNG SITOLI	100,00	50,19

Sumber: Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 3. Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari menurut Kabupaten/Kota, 2020

KABUPATEN/KOTA	KALORI (Kkal)			PROTEIN (Gram)		
	Bahan Makanan	Makanan dan Minuman Jadi	Total	Bahan Makanan	Makanan dan Minuman Jadi	Total
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
01. NIAS	1 961,61	149,13	2 110,74	50,72	3,02	53,73
02. MANDAILING NATAL	1 773,91	514,88	2 288,79	48,48	13,72	62,20
03. TAPANULI SELATAN	1 895,70	382,36	2 278,07	50,73	10,20	60,92
04. TAPANULI TENGAH	1 630,33	344,25	1 974,57	46,94	10,51	57,45
05. TAPANULI UTARA	1 956,92	228,66	2 185,58	59,39	6,13	65,53
06. TOBA SAMOSIR	1 826,17	417,38	2 243,56	57,07	11,58	68,65
07. LABUHANBATU	1 706,99	345,36	2 052,36	49,10	10,30	59,40
08. ASAHAN	1 671,40	430,60	2 102,00	50,00	11,98	61,98
09. SIMALUNGUN	1 679,71	430,86	2 110,56	49,73	13,96	63,69
10. DAIRI	1 867,67	285,02	2 152,70	55,52	7,20	62,72
11. KARO	1 905,10	432,21	2 337,31	54,73	12,60	67,32
12. DELI SERDANG	1 667,97	442,84	2 110,80	49,15	13,57	62,71
13. LANGKAT	1 558,86	391,61	1 950,47	42,87	12,91	55,78
14. NIAS SELATAN	1 889,42	132,66	2 022,08	47,35	2,88	50,23
15. HUMBANG HASUNDUTAN	2 041,83	187,19	2 229,03	61,21	4,53	65,74
16. PAKPAK BHARAT	1 994,43	323,20	2 317,62	58,83	7,90	66,73
17. SAMOSIR	1 849,48	273,11	2 122,59	59,96	6,21	66,17
18. SERDANG BEDAGAI	1 571,83	498,84	2 070,67	45,75	15,41	61,16
19. BATU BARA	1 591,29	428,84	2 020,13	48,63	12,81	61,45
20. PADANG LAWAS UTARA	1 955,14	373,80	2 328,94	54,05	9,24	63,29
21. PADANG LAWAS	1 745,05	478,67	2 223,72	47,73	12,11	59,84
22. LABUHANBATU SELATAN	1 813,19	418,32	2 231,52	53,37	10,85	64,22
23. LABUHANBATU UTARA	1 781,41	406,40	2 187,81	52,51	10,86	63,37
24. NIAS UTARA	1 927,29	182,40	2 109,68	49,24	3,45	52,69
25. NIAS BARAT	1 979,16	157,10	2 136,26	52,60	3,17	55,78
71. SIBOLGA	1 339,88	531,05	1 870,92	41,64	17,16	58,79
72. TANJUNGBALAI	1 583,38	564,15	2 147,54	48,35	16,43	64,77
73. PEMATANGSIANTAR	1 596,74	494,04	2 090,78	50,52	15,78	66,30
74. TEBING TINGGI	1 611,52	554,95	2 166,48	50,38	22,11	72,49
75. MEDAN	1 578,94	571,92	2 150,86	50,06	18,17	68,24
76. BINJAI	1 587,76	379,51	1 967,26	45,88	11,57	57,45
77. PADANGSIDIMPUAN	1 556,75	648,13	2 204,88	45,32	20,89	66,22
78. GUNUNGSITOLI	1 675,05	172,62	1 847,67	45,40	4,79	50,19
SUMATERA UTARA	1 692,15	429,42	2 121,57	49,66	12,90	62,57

Sumber : Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 4. Daftar Konversi Zat Gizi

JENIS MAKANAN		Satuan	Kalori (Kkal)	Protein (Gram)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A PADI PADIAN				
1	Beras (beras lokal, kualitas unggul, impor)	Kg	3 622,00	84,75
2	Beras ketan	Kg	3 605,00	77,00
3	Jagung basah dengan kulit	Kg	361,20	11,48
4	Jagung pipilan/beras jagung/jagung titi	Kg	3 200,00	82,80
5	Tepung terigu	Kg	3 330,00	90,00
6	Padi-padian lainnya	Kg	3 570,00	78,33
B UMBI-UMBIAN				
1	Ketela pohon/singkong	Kg	1 309,00	8,50
2	Ketela rambat/ubi jalar	Kg	1 252,00	11,78
3	Sagu (bukan dari ketela pohon)	Kg	3 380,00	6,00
4	Talas/keladi	Kg	1 135,40	15,50
5	Kentang	Kg	520,80	17,64
6	Gaplek	Kg	3 380,00	15,00
7	Umbi-umbian lainnya	Kg	3 014,83	9,67
C IKAN/UDANG/CUMI/KERANG				
1	Ekor kuning	Kg	872,00	136,00
2	Tongkol, tuna, cakalang, dencis, ikan kayu	Kg	904,00	136,00
3	Tenggiri	Kg	904,00	136,00
4	Selar	Kg	480,00	90,24
5	Kembung, lema/tatare, banyar/banyara	Kg	824,00	176,00
6	Teri	Kg	740,00	103,00
7	Bandeng	Kg	1 032,00	160,00
8	Gabus	Kg	477,40	76,88
9	Mujair	Kg	712,00	149,60
10	Mas/Nila	Kg	688,00	128,00
11	Lele	Kg	477,40	76,88
12	Kakap	Kg	736,00	160,00
13	Baronang	Kg	1 200,00	165,00
14	Patin	Kg	477,40	76,88
15	Bawal	Kg	960,00	190,00

Sumber : Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 4. Daftar Konversi Zat Gizi

(1)	JENIS MAKANAN (2)	Satuan (3)	Kalori (Kkal) (4)	Protein (Gram) (5)
C IKAN/UDANG/CUMI/KERANG				
16	Gurame	Kg	712,00	149,60
17	Ikan segar/basah lainnya	Kg	904,00	136,00
18	Udang, lobster	Kg	618,80	142,80
19	Cumi-cumi, sotong, gurita	Kg	750,00	161,00
20	Ketam, kepiting, rajungan	Kg	679,50	62,10
21	Kerang, siput, bekicot, remis	Kg	1 010,00	144,00
22	Udang dan hewan air lainnya yang segar lainnya	Kg	552,20	108,60
23	Kembung diawetkan/peda	Ons	140,40	25,20
24	Tenggiri diawetkan	Ons	135,10	29,40
25	Tongkol/tuna/cakalang diawetkan	Ons	138,60	25,55
26	Teri diawetkan	Ons	230,50	48,65
27	Selar diawetkan	Ons	145,50	28,50
28	Sepat diawetkan	Ons	216,80	28,50
29	Bandeng diawetkan	Ons	296,00	17,10
30	Gabus diawetkan	Ons	233,60	46,40
31	Ikan dalam kaleng (sardencis, tuna dalam kaleng, dsb.)	Ons	338,00	21,10
32	Ikan diawetkan lainnya	Ons	305,00	43,62
33	Udang diawetkan	Ons	265,50	56,16
34	Cumi-cumi, sotong, gurita diawetkan	Ons	265,50	56,16
35	Udang dan hewan air lainnya yang diawetkan lainnya	Ons	357,00	41,10
D DAGING				
1	Daging sapi	Kg	2 071,00	188,00
2	Daging kambing, domba/biri-biri	Kg	1 540,00	166,00
3	Daging babi	Kg	4 165,00	130,00
4	Daging ayam ras	Kg	3 020,00	182,00
5	Daging ayam kampung	Kg	3 020,00	182,00
6	Daging segar lainnya	Kg	2 050,00	153,80
7	Daging Diawetkan	Kg	3 385,69	239,35

Sumber : Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 4. Daftar Konversi Zat Gizi

(1)	JENIS MAKANAN (2)	Satuan (3)	Kalori (Kkal) (4)	Protein (Gram) (5)
D DAGING				
8	Tetelan, sandung lamur	Kg	1 280,00	155,30
9	Lainnya (hati, jeroan, iga, kaki, buntut, kepala, dsb)	Kg	1 189,58	170,16
E TELUR DAN SUSU				
1	Telur ayam ras	Butir	82,24	6,62
2	Telur ayam kampung	Butir	68,90	4,52
3	Telur itik/telur itik manila	Butir	125,40	7,76
4	Telur lainnya	Butir	64,20	4,83
5	Susu cair pabrik	Kotak kecil (±250 ml)	122,00	6,40
6	Susu kental manis	Kaleng (±397 gr)	1 333,90	32,55
7	Susu bubuk	Kg	5 090,00	246,00
8	Susu bubuk bayi	Kg	1 672,00	76,00
9	Susu dan hasil lain dari susu lainnya	Ons	488,00	25,60
F SAYUR-SAYURAN				
1	Bayam	Kg	113,60	6,39
2	Kangkung	Kg	168,00	20,40
3	Kol/kubis	Kg	180,00	10,50
4	Sawi putih (petsai)	Kg	66,00	6,30
5	Sawi Hijau	Kg	191,40	20,01
6	Buncis	Kg	306,00	21,60
7	Kacang panjang	Kg	276,00	27,60
8	Tomat sayur, tomat ceri	Kg	190,00	9,50
9	Wortel	Kg	288,00	8,00
10	Mentimun	Kg	68,70	3,22
11	Daun ketela pohon	Kg	635,10	59,16
12	Terong	Kg	373,10	15,32
13	Tauge	Kg	340,00	37,00
14	Labu, labu siam, labu parang	Kg	191,70	6,08

Sumber : Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 4. Daftar Konversi Zat Gizi

(1)	JENIS MAKANAN (2)	Satuan (3)	Kalori (Kkal) (4)	Protein (Gram) (5)
F SAYUR-SAYURAN				
15	Bahan sayur sop/cap cay/kimlo (paket)	Bungkus	67,50	3,25
16	Bahan sayur asam/lodeh (paket)	Bungkus	116,00	2,80
17	Nangka muda	Kg	408,00	16,00
18	Pepaya muda	Kg	197,60	15,96
19	Jengkol	Kg	1 260,00	56,70
20	Bawang merah	Ons	35,10	1,35
21	Bawang putih	Ons	83,60	3,96
22	Cabai merah	Kg	264,00	8,50
23	Cabai hijau	Kg	189,00	5,70
24	Cabai rawit	Kg	876,00	40,00
25	Sayur-sayuran lainnya	Kg	110,15	10,20
G KACANG-KACANGAN				
1	Kacang tanah tanpa kulit	Kg	4 520,00	253,00
2	Kacang kedelai	Kg	3 810,00	404,00
3	Kacang lainnya	Kg	2 988,23	175,62
4	Tahu	Kg	800,00	109,00
5	Tempe	Kg	1 430,00	120,00
6	Oncom	Ons	187,00	13,00
7	Hasil lain dari kacang-kacangan	Ons	228,40	13,28
H BUAH-BUAHAN				
1	Jeruk, jeruk bali	Kg	311,30	5,29
2	Mangga	Kg	365,30	3,64
3	Apel	Kg	484,50	4,25
4	Rambutan	Kg	276,00	3,60
5	Duku, langsung	Kg	403,20	6,40
6	Durian	Kg	294,80	5,50
7	Salak	Kg	1 356,60	4,68
8	Pisang ambon	Kg	644,00	7,00
9	Pisang lainnya	Kg	1 131,10	10,06

Sumber : Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 4. Daftar Konversi Zat Gizi

(1)	JENIS MAKANAN (2)	Satuan (3)	Kalori (Kkal) (4)	Protein (Gram) (5)
H BUAH-BUAHAN				
10	Pepaya	Kg	345,00	3,75
11	Semangka	Kg	128,80	2,30
12	Tomat buah	Kg	240,00	13,00
13	Buah-buahan lainnya	Kg	383,98	5,18
I MINYAK DAN KELAPA				
1	Minyak kelapa	Liter	6 960,00	8,00
2	Minyak goreng (kelapa sawit, bunga matahari)	Liter	7 216,00	0,00
3	Kelapa (tidak termasuk santan instant)	Butir	1 335,50	12,65
4	Minyak dan kelapa lainnya	-	6 598,00	12,74
J BAHAN MINUMAN				
1	Gula pasir	Ons	364,00	0,00
2	Gula merah, gula air (pohon aren, kelapa, lontar)	Ons	377,00	3,00
3	Teh bubuk	Ons	132,00	19,50
4	Teh celup	2 gram	2,64	0,39
5	Kopi (bubuk, biji)	Ons	352,00	17,40
6	Kopi instan (sachet)	20 gram	90,00	1,00
7	Bahan minuman lainnya	-	666,50	8,17
K BUMBU-BUMBUAN				
1	Garam	Gram	0,00	0,00
2	Kemiri	Gram	6,36	0,19
3	Ketumbar/jinten	Gram	4,04	0,14
4	Merica/lada	Gram	3,59	0,12
5	Asam	Gram	1,32	0,01
6	Terasi/petis	Gram	2,50	0,23
7	Kecap	100 ml	36,79	4,56
8	Penyedap masakan/vetsin	Gram	0,00	0,00
9	Sambal jadi	100 ml	78,43	1,60

Sumber : Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 4. Daftar Konversi Zat Gizi

(1)	JENIS MAKANAN (2)	Satuan (3)	Kalori (Kkal) (4)	Protein (Gram) (5)
K Bumbu-Bumbu				
10	Saus tomat	100 ml	78,43	1,60
11	Bumbu masak jadi/kemasan, bumbu racikan	Gram	0,00	0,00
12	Bumbu dapur lainnya (pala, jahe, kunyit, dsb.)	Gram	0,49	0,02
L KONSUMSI LAINNYA				
1	Mie instan	Bungkus (±80 gr)	356,00	8,00
2	Kerupuk	Ons	453,00	3,88
3	Bubur bayi kemasan	Kotak kecil (±150 gr)	277,10	9,96
4	Konsumsi lainnya	-	396,08	6,42
M MAKANAN DAN MINUMAN JADI				
1	Roti tawar	Potong	248,50	7,95
2	Roti manis, roti lainnya	Potong	161,50	2,45
3	Kue kering, biskuit, semprong	Ons	426,30	6,19
4	Kue basah (kue lapis, bika ambon, lemper, dsb.)	Buah	137,50	1,96
5	Makanan gorengan	Potong	181,00	4,94
6	Bubur kacang hijau	Porsi	109,00	8,70
7	Gado-gado, ketoprak, pecel	Porsi	290,00	14,00
8	Nasi campur/rames	Porsi	583,60	19,42
9	Nasi goreng	Porsi	552,00	6,40
10	Nasi putih	Porsi	391,60	4,62
11	Lontong/ketupat sayur	Porsi	263,80	5,93
12	Soto, gule, sop, rawon, cincang	Porsi	143,70	8,92
13	Sayur matang (ditumis, disantan, dsb)	Porsi	232,50	9,62
14	Sate, tongseng	Porsi/ 5 tusuk	89,50	11,25
15	Mie bakso, mie rebus, mie goreng	Porsi	529,00	6,82
16	Mie instan	Porsi	356,00	8,00

Sumber : Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 4. Daftar Konversi Zat Gizi

(1)	JENIS MAKANAN (2)	Satuan (3)	Kalori (Kkal) (4)	Protein (Gram) (5)
M MAKANAN DAN MINUMAN JADI				
17	Makanan ringan anak-anak, krupuk/kripik	Ons	509,10	6.28
18	Ikan matang	Potong	624,00	70.35
19	Ayam/daging matang (ayam goreng, rendang, dsb)	Potong	490,00	66.20
20	Daging olahan matang (sisis, nugget, daging asap, dsb)	Potong	340,00	11.05
21	Bubur ayam	Porsi	203,75	7.43
22	Siomay, batagor	Porsi/ 5 potong	203,75	7.43
23	Makanan jadi lainnya	-	246,30	8.90
24	Air kemasan	Liter	0,00	0.00
25	Air kemasan gallon	Galon	0,00	0.00
26	Air teh kemasan	±250 ml	68,13	0.00
27	Sari buah kemasan	±200 ml	72,53	0.00
28	Minuman jadi (kopi, kopi susu, teh, susu coklat, dsb)	Gelas	61,00	3.20
29	Es krim	Mangkok kecil	207,00	4.00
30	Es lainnya	Porsi	56,00	0.00
31	Minuman keras	Liter	384,03	4.81
N ROKOK DAN TEMBAKAU				
1	Rokok kretek filter	Batang	0,00	0.00
2	Rokok kretek tanpa filter	Batang	0,00	0.00
3	Rokok putih	Batang	0,00	0.00
4	Tembakau	Ons	0,00	0.00
5	Rokok dan tembakau lainnya	-	0,00	0.00

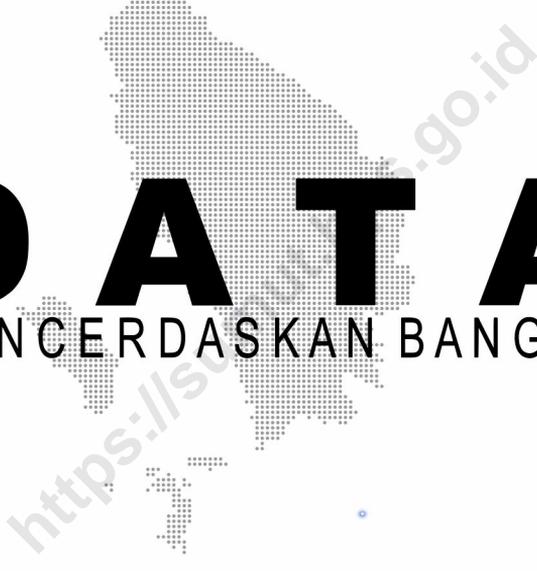
Sumber : Susenas 2020, BPS Provinsi Sumatera Utara



Sensus
Penduduk
2020

DATA

MENCERDASKAN BANGSA



**BADAN PUSAT STATISTIK
PROVINSI SUMATERA UTARA**

Jl. Asrama No. 179 Medan 20123

Telp : (061) 8452343, Fax : (061) 8452773

Homepage : <http://sumut.bps.go.id> E-mail : bps1200@bps.go.id

ISBN 978-602-331-098-2



9 786023

310982

