

Katalog : 3202002.12

KONSUMSI

KALORI DAN PROTEIN PENDUDUK PROVINSI SUMATERA UTARA

2021



**BADAN PUSAT STATISTIK
PROVINSI SUMATERA UTARA**

KONSUMSI

**KALORI DAN PROTEIN
PENDUDUK
PROVINSI
SUMATERA UTARA**

2021



KONSUMSI KALORI DAN PROTEIN PENDUDUK PROVINSI SUMATERA UTARA 2021

ISBN : 2797-9741

No. Publikasi : 12000.2233

Katalog : 3202001.12

Ukuran Buku : 17,6 cm x 25,0 cm

Jumlah Halaman : X + 75 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 2021

Pengarah:

Nurul Hasanudin, SST., M. Stat

Penanggung Jawab:

Azantaro SE, M.Si.

Penulis:

Abdul Hakim Parapat, SST, M.Si.

Editor:

Agustina Dwiana Paripurnaningrum S 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

KATA PENGANTAR

Badan Pusat Statistik (BPS) adalah merupakan sebuah lembaga pemerintah non kementerian yang bertanggung jawab langsung kepada Presiden. BPS mempunyai tugas dan tanggung jawab dalam menyediakan data statistik dasar yang sangat dibutuhkan pemerintah dalam pembangunan. Dalam rangka mengemban tanggung jawab tersebut, BPS melaksanakan kegiatan perstatistikan berupa Sensus dan Survey.

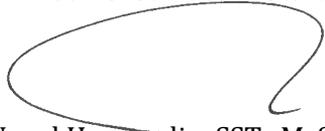
Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) merupakan salah satu survei yang diselenggarakan oleh BPS untuk mengumpulkan data mengenai berbagai aspek sosial ekonomi dan pemenuhan kebutuhan hidup seperti sandang, pangan, papan, pendidikan, kesehatan, keamanan dan pekerjaan.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan Susenas, BPS Provinsi Sumatera Utara berupaya menyampaikan data yang telah berhasil dikumpulkan kepada pemerintah dan masyarakat Sumatera Utara. Publikasi Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Prov. Sumatera Utara 2021 merupakan salah satu publikasi data hasil Susenas tersebut. Publikasi ini berisi informasi untuk memberikan gambaran mengenai tingkat konsumsi Kalori dan Protein berbagai lapisan masyarakat pada tingkat provinsi dan kabupaten/kota

Akhirnya, kepada semua pihak yang telah ikut berpartisipasi dalam mewujudkan publikasi ini, baik langsung maupun tidak langsung, diucapkan terima kasih. Semoga bermanfaat.

Medan, September 2022

Kepala Badan Pusat Statistik
Provinsi Sumatera Utara



Nurul Hasanudin, SST., M. Stat

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 2021 sebesar 2 149, 23 kkal dan untuk konsumsi protein sebesar 63,26 gram telah berada di atas standar kecukupan konsumsi protein nasional.

Secara keseluruhan terjadi penurunan konsumsi kalori sejak tahun 2018 sampai 2021, 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 2019 hingga 2021, dimana pada 2019 rata-rata konsumsi kalori penduduk Sumatera Utara sebesar 2 177 kkal, sedangkan tahun 2021 sebesar 2 149 kkal.

Berdasarkan hasil Susenas Maret 2021, kalori yang diperoleh dari kelompok makanan padi-padian sebesar 909,94 atau setara dengan 42,34 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 848,14 kkal atau hanya sebesar 39,57 persen dari total kalori.

Berdasarkan kelompok komoditas, konsumsi kalori terbesar berasal dari kelompok komoditas padi-padian sebesar 909,94 kkal, dimana konsumsi terbesar di konsumsi oleh penduduk. Kota Tebing Tinggi dan Kota Binjai 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 395,60 kkal. Pola yang sama juga terlihat pada konsumsi protein penduduk Provinsi Sumatera Utara, yaitu konsumsi protein terbesar berasal dari kelompok komoditas padi-padian sebesar 21,33 gram dan diikuti oleh makanan dan minuman jadi sebesar 11,80 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 2019-2021	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, 2021	20
Tabel 2.	Persentase Konsumsi Protein per Kapita Sehari menurut Kelompok Komoditas Makanan dan Daerah Tempat Tinggal, 2021	21
Tabel 3.	Jenis-jenis Makanan yang Mengandung Beras dan Konversinya	24

DAFTAR GAMBAR

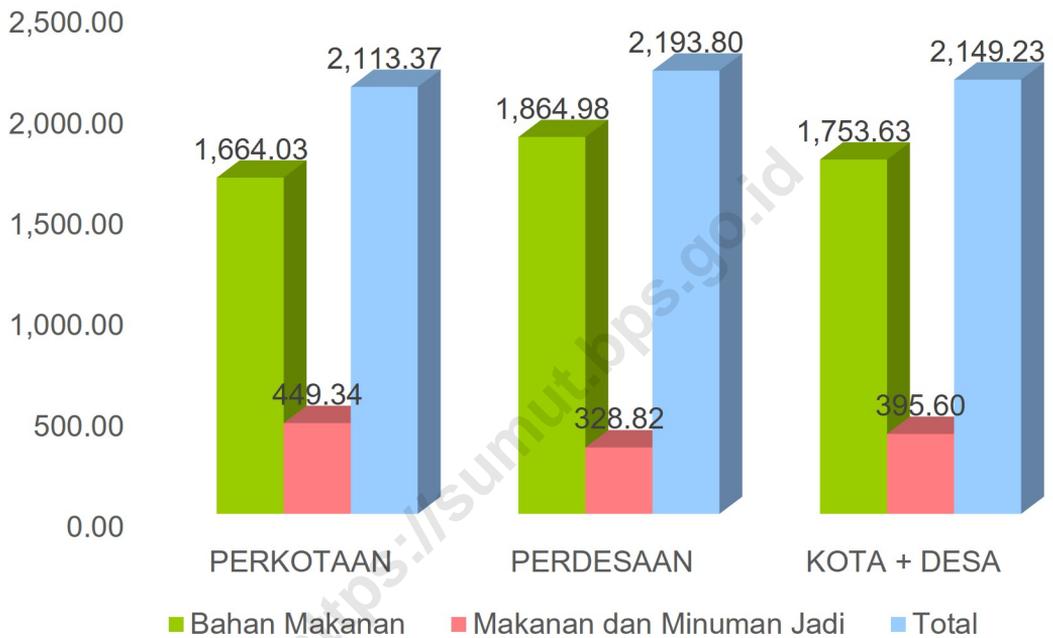
Gambar 1.	Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita per Hari (Kkal) yang Berasal dari Makanan yang Dimasak di Rumah serta Makanan dan Minuman Jadi, 2021	18
Gambar 2.	Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita per Hari (Gram) yang Berasal dari Makanan yang Dimasak di Rumah serta Makanan dan Minuman Jadi, 2021	19
Gambar 3.	Rata-rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2019 - 2021	22
Gambar 4.	Rata-rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2019 - 2021	23
Gambar 5.	Persentase Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (kcal) Makanan yang Mengandung Beras menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2021	26
Gambar 6.	Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Padi-padian menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2021	27
Gambar 7.	Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Umbi-umbian menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2021	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, 2021	29
Gambar 9.	Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Sayur-sayuran dan Kacang-kacangan menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2021	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, 2021	31

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel 1.	Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari di Daerah Perkotaan dan Perdesaan menurut Kabupaten/Kota, 2021	34
Tabel 2.	Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari menurut Kabupaten/Kota, 2021	72
Tabel 3.	Daftar Konversi Zat Gizi	73

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

Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita per Hari (Kkal) yang Berasal dari Makanan yang Dimasak di Rumah serta Makanan dan Minuman Jadi Provinsi Sumatera Utara 2021



Rata-rata konsumsi kalori per kapita sehari penduduk, baik di daerah perkotaan maupun daerah perdesaan telah berada di atas standar kecukupan konsumsi kalori.

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.

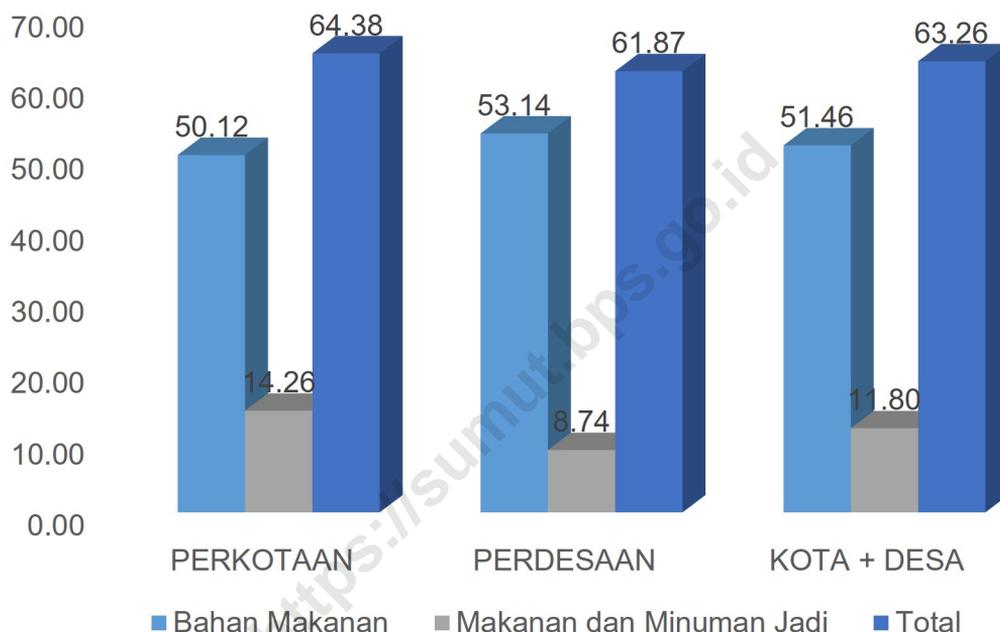
1.2 Maksud dan Tujuan

Penyusunan publikasi Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Sumatera Utara 2021 ini bertujuan untuk menyajikan informasi bagi pengguna data tentang rincian konsumsi kalori dan protein dari berbagai jenis komoditas makanan penduduk Sumatera Utara pada tahun 2021. 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.

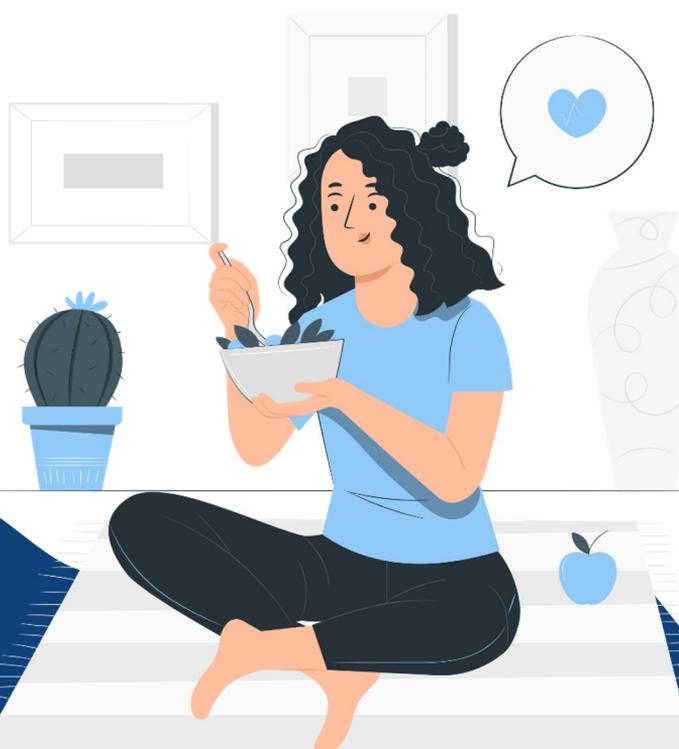
1.3 Sistematika Penulisan

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 2021.

Rata-Rata Konsumsi Protein per Kapita per Hari (Gram) yang Berasal dari Makanan yang Dimasak di Rumah dan Makanan dan Minuman Jadi Provinsi Sumatera Utara 2021



Konsumsi kalori dan protein yang berasal dari bahan makanan yang dimasak di rumah menyumbangkan kalori yang lebih banyak dibandingkan dengan makanan dan minuman jadi yang dikonsumsi penduduk.



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 2021. Jumlah sampel Susenas Maret 2021 di Sumatera Utara sebanyak 21.310 rumah tangga yang tersebar di 33 kabupaten/kota.

Seluruh rumah tangga terpilih diwawancarai dengan menggunakan Kuesioner VSEN21.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 VSEN21.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.

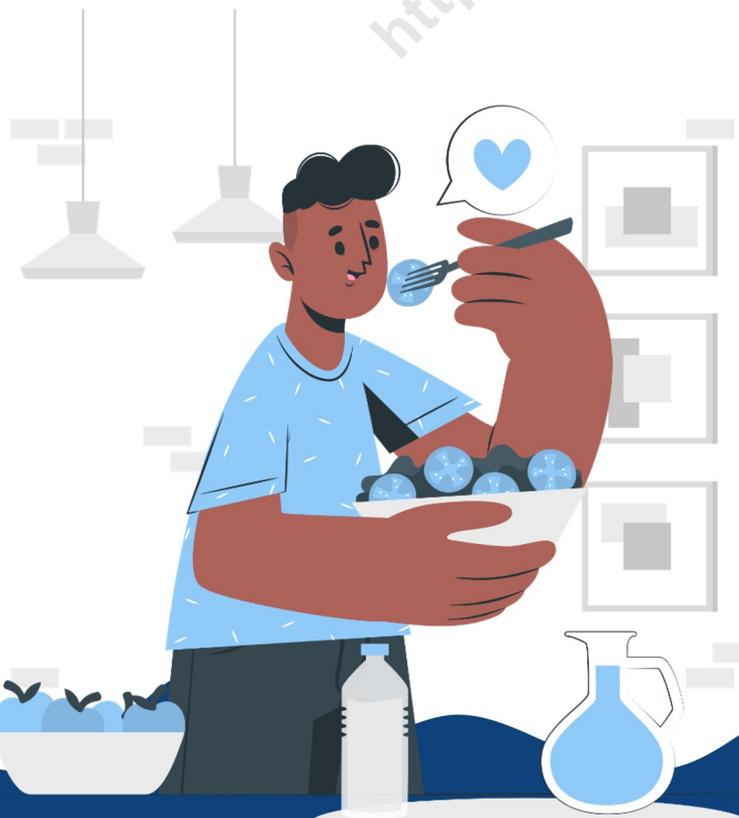
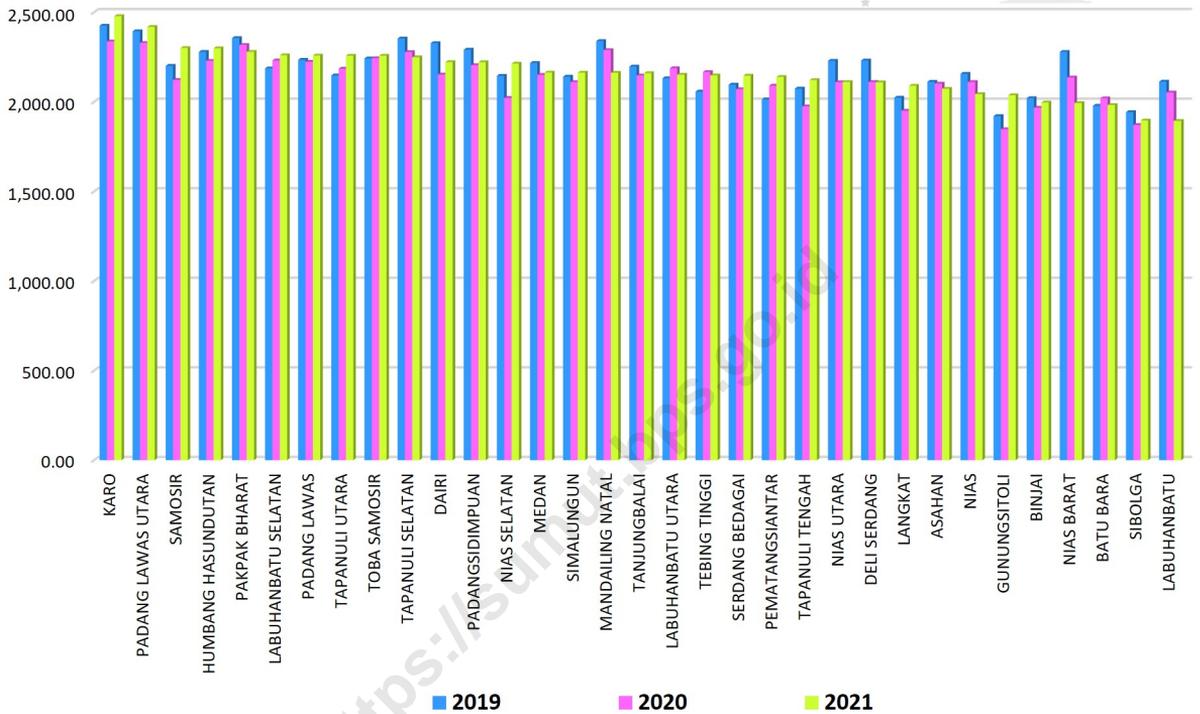
Susenas hanya mencacah rumah tangga biasa.

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 ruta 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.

Rata-rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2019 - 2021



Secara keseluruhan terjadi penurunan konsumsi kalori sejak tahun 2019 sampai 2021, baik di level provinsi maupun kabupaten/kota.

BAB III

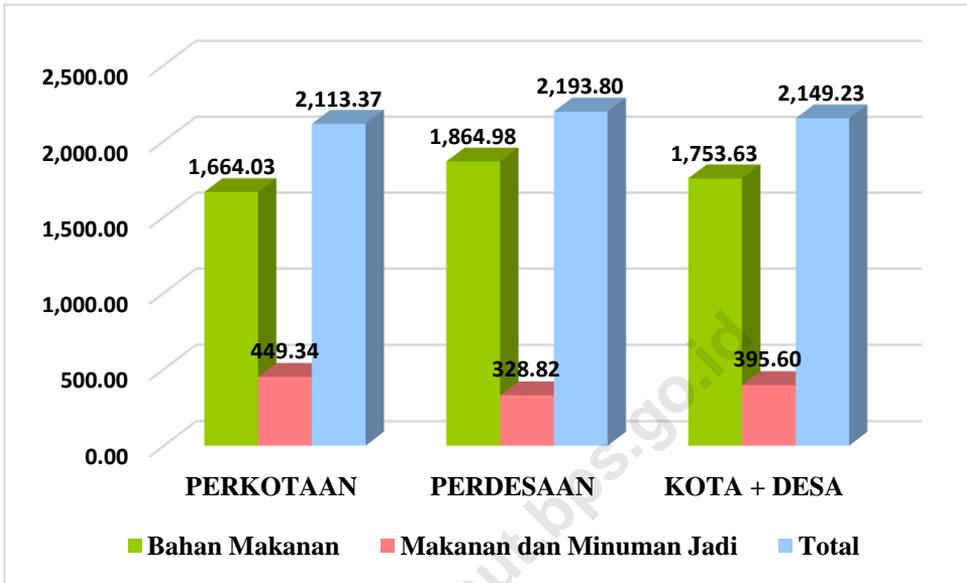
ULASAN

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 2021 sebesar 2 149,23 kkal telah berada di atas standar kecukupan energi dan untuk konsumsi protein sebesar 63,26 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 2 113,37 kkal sedangkan untuk daerah perdesaan sebesar 2.193,80 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 64,38 gram di daerah perkotaan dan 61,87 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, 2021

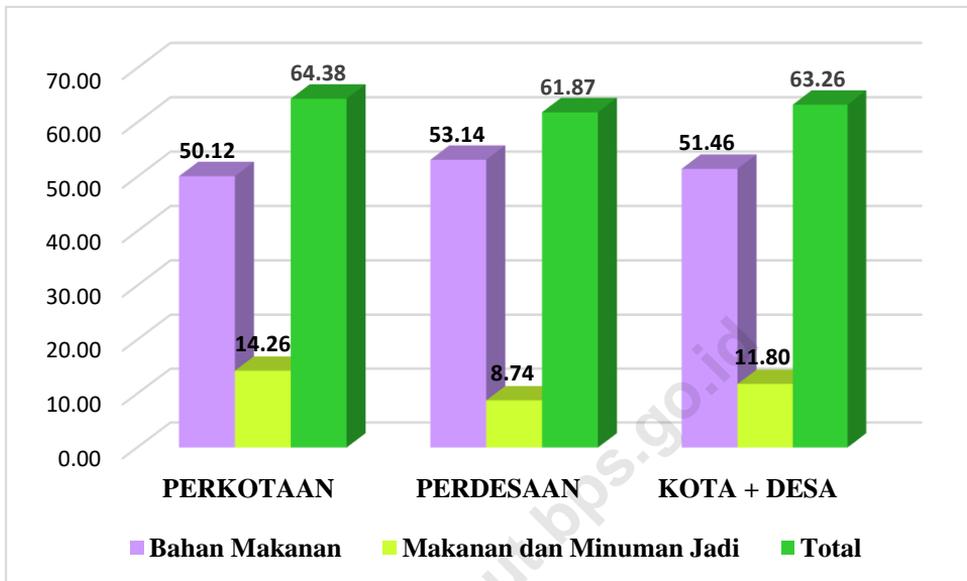


Sumber: Susenas Maret 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

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 menyumbangkan 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, 2021



Sumber: Susenas Maret 2021, 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 42,34 persen (38,05 persen di perkotaan dan 47,48 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, 2021

KELOMPOK KOMODITAS	DAERAH TEMPAT TINGGAL		
	Perkotaan	Perdesaan	Perkotaan + Perdesaan
(1)	(2)	(3)	(4)
A. Bahan Makanan dan Minuman			
- Padi-padian	38,05	47,48	42,34
- Umbi-umbian	1,44	1,82	1,61
- Ikan/udang/cumi/kerang	3,47	3,56	3,51
- Daging	3,50	2,42	3,01
- Telur dan Susu	3,39	2,14	2,82
- Sayur-sayuran	2,01	2,10	2,05
- Kacang-kacangan	1,92	1,46	1,71
- Buah-buahan	2,17	1,95	2,07
- Minyak dan Kelapa	15,72	15,12	15,45
- Bahan Minuman	4,53	4,66	4,59
- Bumbu-bumbuan	0,44	0,46	0,45
- Konsumsi Lainnya	2,09	1,85	1,98
B. Makanan dan Minuman Jadi	21,26	14,99	18,41
PROVINSI SUMATERA UTARA	100,00	100,00	100,00

Sumber: Susenas Maret 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Bila dilihat dari masing-masing kelompok komoditas, kelompok padi-padian, dan ikan/udang/cumi/kerang serta makanan dan minuman jadi, merupakan tiga kelompok makanan yang kandungan proteinnya paling besar dikonsumsi oleh penduduk Sumatera Utara (Tabel 2). Persentase konsumsi protein dari padi-padian mencapai 33,72 persen, kemudian untuk kelompok ikan/udang/cumi/kerang, serta makanan dan minuman jadi masing-masing kelompok menyumbang protein sebesar 20,76 dan 18,65 persen.

Tabel 2. Persentase Konsumsi Protein per Kapita Sehari menurut Kelompok Komoditas Makanan dan Daerah Tempat Tinggal, 2021

KELOMPOK KOMODITAS	DAERAH TEMPAT TINGGAL		
	Perkotaan	Perdesaan	Perkotaan + Perdesaan
(1)	(2)	(3)	(4)
A. Bahan Makanan dan Minuman			
- Padi-padian	29.29	39.45	33.72
- Umbi-umbian	0.70	0.74	0.72
- Ikan/udang/cumi/kerang	20.04	21.69	20.76
- Daging	7.03	5.02	6.16
- Telur dan Susu	6.55	4.49	5.65
- Sayur-sayuran	4.00	4.69	4.30
- Kacang-kacangan	6.09	5.17	5.69
- Buah-buahan	0.84	0.78	0.81
- Minyak dan Kelapa	0.49	0.93	0.68
- Bahan Minuman	0.82	0.95	0.88
- Bumbu-bumbuan	0.60	0.59	0.60
- Konsumsi Lainnya	1.39	1.37	1.38
B. Makanan dan Minuman Jadi	22.15	14.12	18.65
PROVINSI SUMATERA UTARA	100,00	100,00	100,00

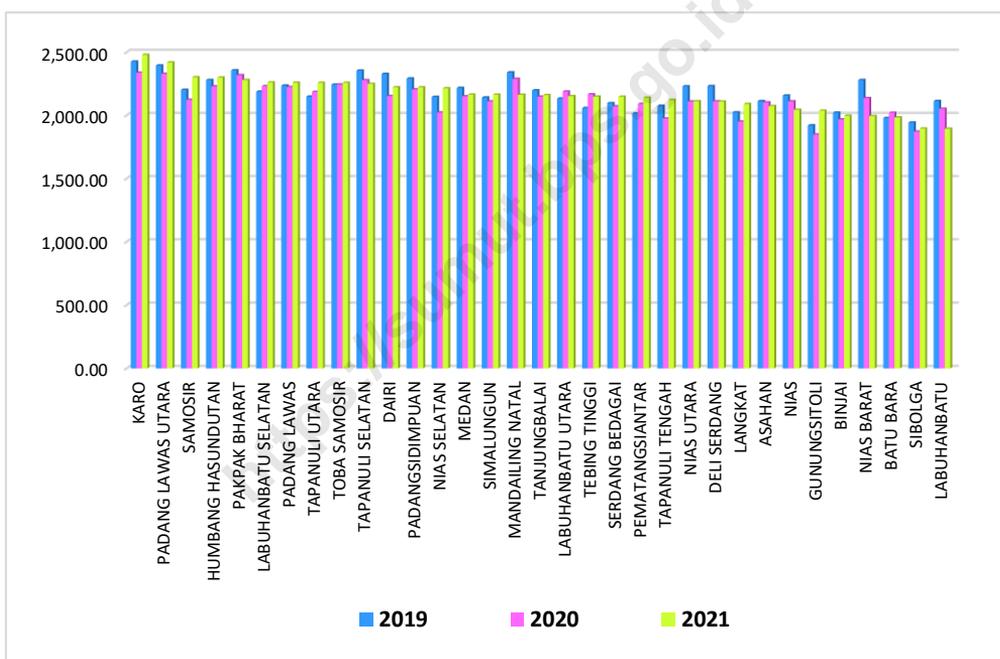
Sumber: Susenas Maret 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

3.2 Perubahan Konsumsi Kalori dan Protein Tahun 2019 - 2021

Berdasarkan hasil pendataan Susenas Maret tahun 2019 - 2021, terlihat ada penurunan konsumsi kalori, dimana pada 2019 rata-rata konsumsi kalori penduduk Sumatera Utara sebesar 2 177,35 kkal, sedangkan tahun 2021 sebesar 2 149,23 kkal (turun sebesar 28,12 kkal). Secara keseluruhan terjadi penurunan konsumsi kalori sejak tahun 2019 sampai 2021, 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 pluktuasi dalam 3 tahun berturut-turut. Pada tahun 2019, konsumsi kalori per kapita

sehari Kabupaten Karo sebesar 2 425,15 kkal, turun menjadi 2 337,31 kkal pada tahun 2020 dan naik lagi menjadi 2 478,67 kkal pada tahun 2021. Penurunan rata-rata konsumsi perhari juga terjadi di Kabupaten Labuhanbatu yang merupakan kabupaten dengan konsumsi terendah di Provinsi Sumatera Utara. Kabupaten Labuhan Batu yang pada tahun 2019 memiliki nilai konsumsi kalori sebesar 2 112,98 kkal, turun sedikit pada tahun 2020 menjadi 2 052,36 kkal dan turun lagi menjadi 1 893,75 kkal pada tahun 2021.

Gambar 3. Rata-rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2019 - 2021

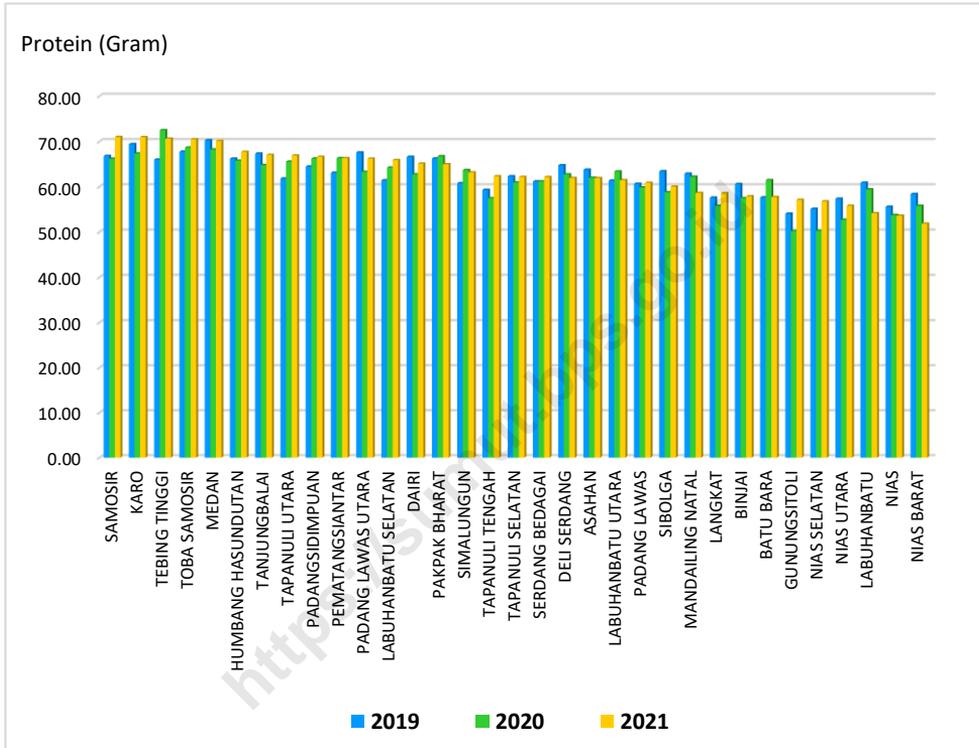


Sumber: Susenas Maret 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Untuk konsumsi protein, angka provinsi tahun 2021 mengalami peningkatan sebesar 0,70 gram jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Pada tahun 2021, rata-rata konsumsi protein perhari penduduk Sumatera Utara sebesar 63,26 gram lebih tinggi dibandingkan dengan konsumsi tahun 2020 yang mencapai 62,57 gram. Di tingkat kabupaten/kota, di tahun 2020 terdapat sebanyak 17 kabupaten/kota yang memiliki rata-rata konsumsi

protein yang lebih besar dari rata-rata provinsi. Pada tahun 2021, jumlah kabupaten/kota yang memiliki rata-rata konsumsi protein yang lebih besar dari rata-rata provinsi meningkat menjadi 20 kabupaten/kota.

Gambar 4. Rata-rata Konsumsi Protein per Kapita Sehari (Gram) menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2019 - 2021



Sumber: Susenas Maret 2021, 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)

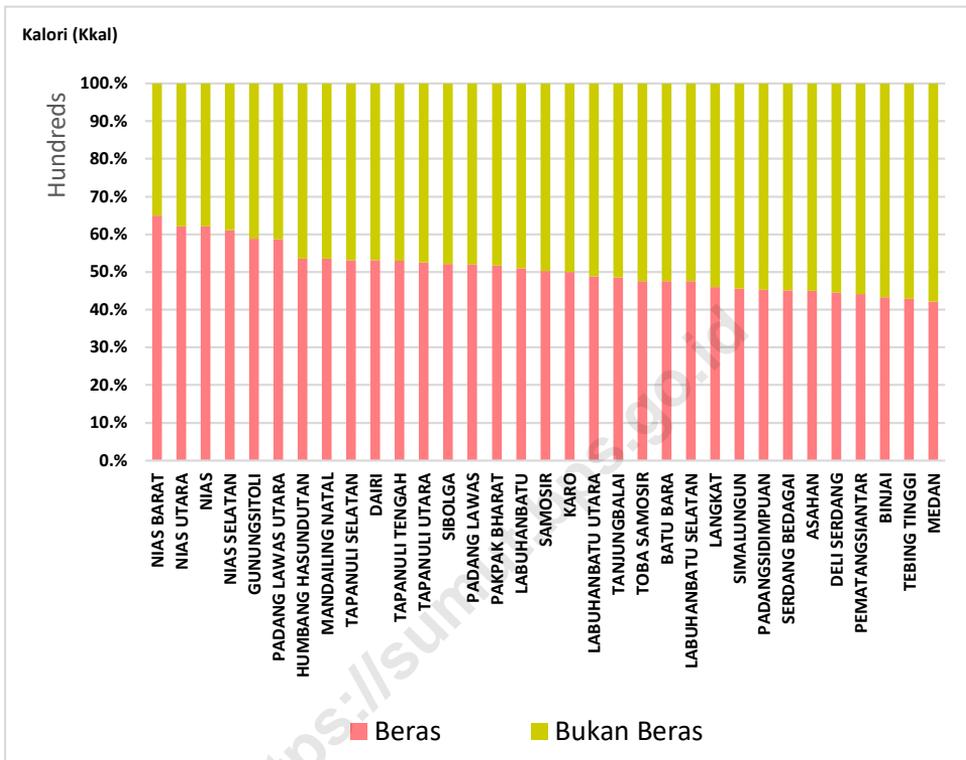
Dalam konsumsi penduduk Sumatera Utara, kalori yang diperoleh dari kelompok makanan padi-padian sebesar 909,94 atau setara dengan 42,34 persen dari total konsumsi kalori. Bila dibandingkan dengan rata-rata konsumsi kalori per kapita per hari yang dikonsumsi penduduk Sumatera Utara, angkanya masih lebih tinggi dari rata-rata Indonesia, yaitu sebesar 848,14 kkal atau hanya sebesar 39,57 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 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, Tebing Tinggi, Binjai, Pematang Siantar dan Kabupaten Deli Serdang adalah wilayah dengan persentase rata-rata konsumsi kalori per kapita sehari makanan yang mengandung beras terendah, yaitu sekitar 44 persen.

Gambar 5. Persentase Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (kcal) Makanan yang Mengandung Beras menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2021

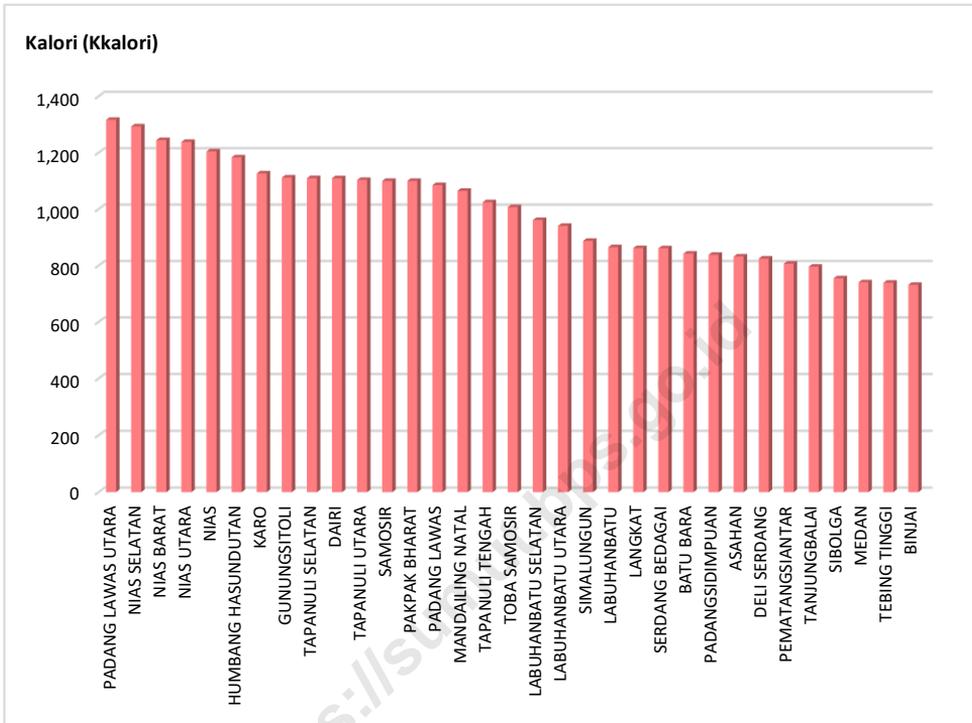


Sumber: Susenas Maret 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

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 Padang Lawas Utara sebesar 1.316,78 kkal diikuti Nias Selatan sebesar 1.293,35 kkal. Sementara itu, Kota Binjai adalah wilayah yang memiliki konsumsi kalori yang berasal dari padi-padian terendah, yaitu 731,64 kkal.

Gambar 6. Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Padi-padian menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2021



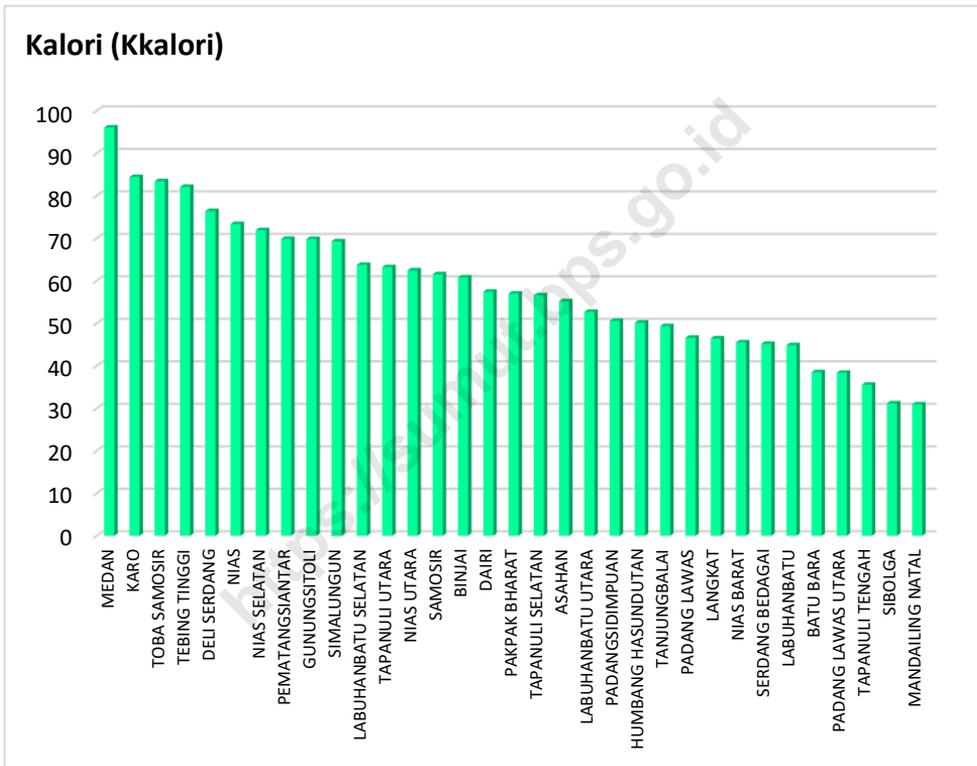
Sumber: Susenas Maret 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Kabupaten-kabupaten di Pulau Nias adalah wilayah dengan konsumsi umbi-umbian paling besar di Sumatera Utara, yaitu berkisar antara 55-138 kkal, kecuali Kabupaten Nias yang hanya 37,83 kkal dan Kota Gunung Sitoli sebesar 35,37 kkal. Kota yang konsumsi kalori berasal dari umbi-umbian yang terkecil adalah Kota Sibolga yaitu sebesar 13,05 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 64,70 kkal tergolong rendah, bila dibandingkan dengan rata-rata di Indonesia, yaitu 70,27 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. Kota Medan adalah Kota dengan konsumsi kalori berasal dari daging paling tinggi yaitu sebesar 96,09 kkal. Sedangkan Kabupaten Mandailing Natal merupakan kabupaten dengan konsumsi kalori daging terendah (30,91 kkal).

Gambar 7. Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Daging menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2021



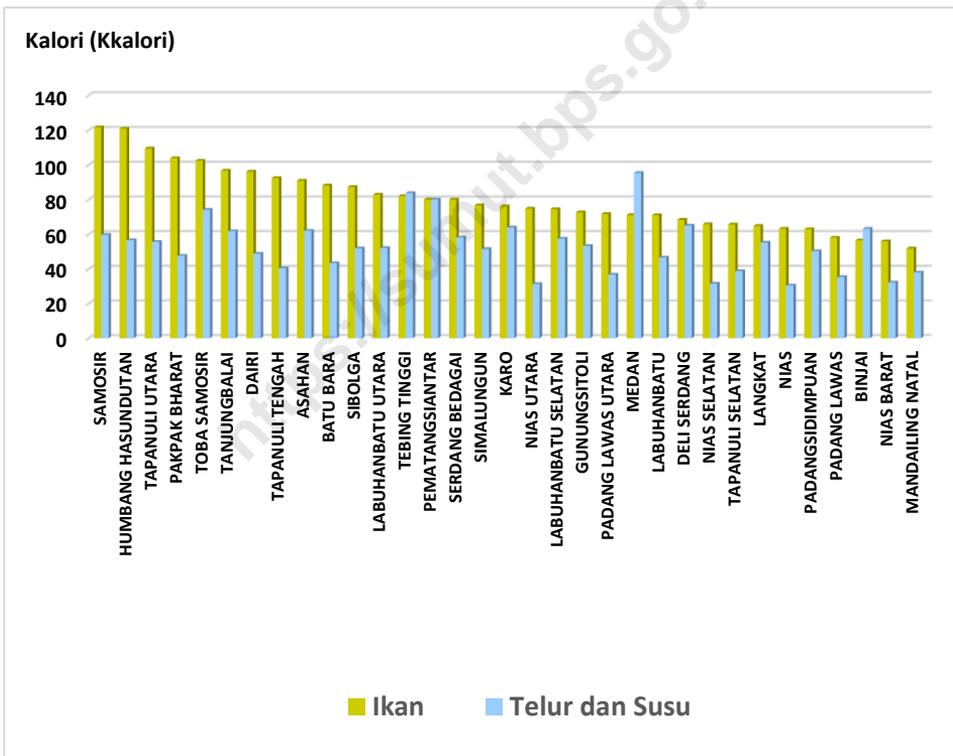
Sumber: Susenas Maret 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Konsumsi kalori yang berasal dari ikan/udang/cumi/kerang banyak di konsumsi oleh Samosir (121,66 kkal), Humbang Hasundutan (120,82 kkal), dan Tapanuli Utara (109,52 kkal) serta Pakpak Bharat (103,87 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 Mandailing Natal (51,86 kkal) dan Nias Barat (55,95 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 95,41 kkal sementara terendah adalah Kabupaten Nias yaitu sebesar 30,48 kkal.

Gambar 8. Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Ikan, Telur dan Susu menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2021

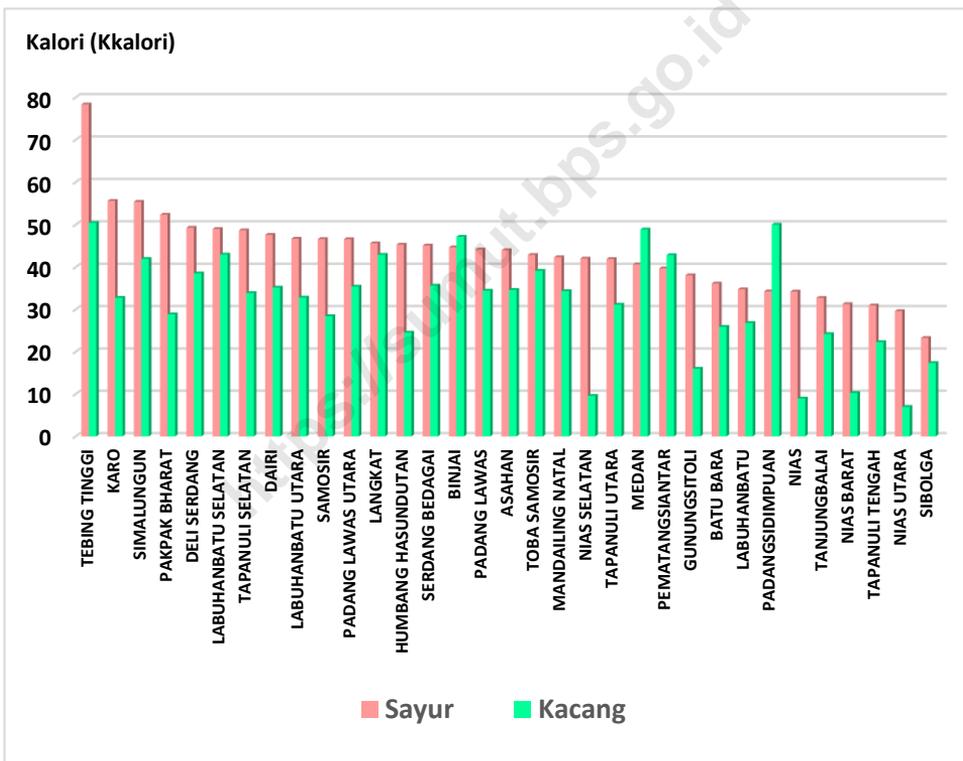


Sumber: Susenas Maret 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

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 (78,33 kkal) dan Kabupaten Karo (55,60 kkal). Kabupaten Karo merupakan salah satu sentra berbagai produk pertanian di Provinsi Sumatera Utara. Sedangkan kalori yang berasal dari sayur-sayuran terendah dikonsumsi di Sibolga yaitu sebesar 23,25 kkal.

Gambar 9. Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Sayuran dan Kacang-kacangan menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2021

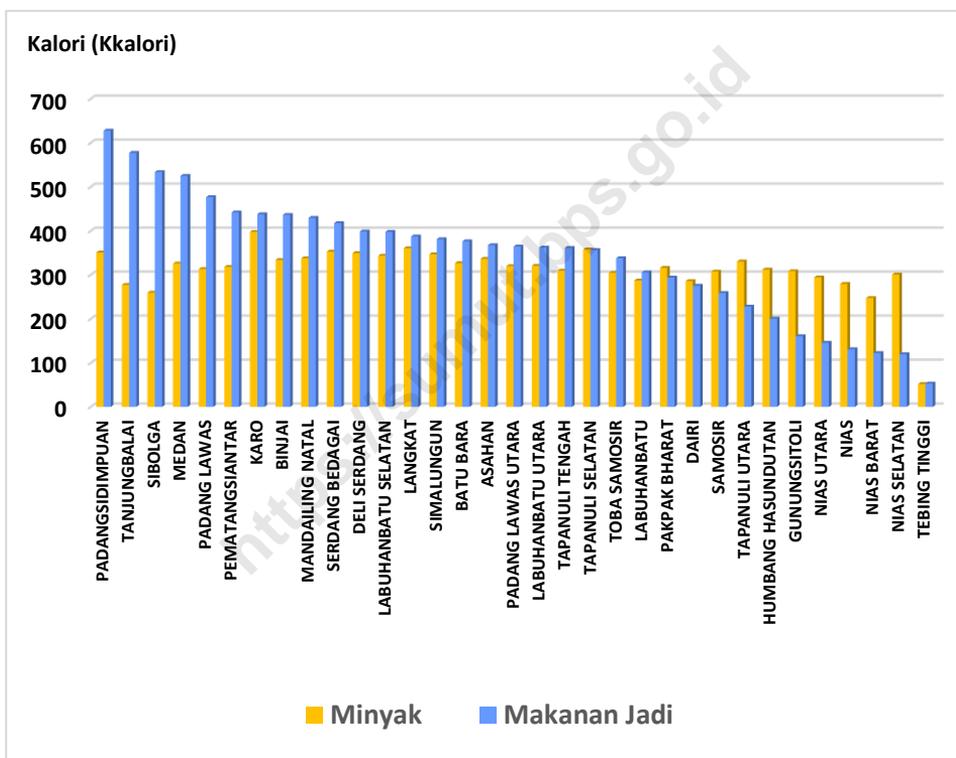


Sumber: Susenas Maret 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

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 Tebing Tinggi dan Padang Sidempuan secara berturut-turut yaitu 50,42 kkal dan 49,98 kkal, sementara konsumsi terendah adalah di kabupaten/kota di Pulau Nias, yaitu berkisar antara 7-16 kkal.

Gambar 10. Rata-Rata Konsumsi Kalori per Kapita Sehari (Kkal) Kelompok Komoditas Minyak dan Makanan Jadi menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara, 2021



Sumber: Susenas Maret 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Konsumsi kalori per kapita sehari penduduk Sumatera Utara yang berasal dari minyak dan kelapa cukup besar yaitu 331,98 kkal. Kabupaten yang paling tinggi konsumsi minyak dan kelapa adalah Kabupaten Karo (397,70 kkal) sedangkan terendah adalah Kota Tebing Tinggi (51,93 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 395,60 kkal. Kabupaten/Kota dengan konsumsi kalori terbesar dari makanan dan minuman jadi adalah Kota Padangsidempuan yaitu sebesar 627,78 kkal sementara terendah adalah Kota Tebing Tinggi yaitu sebesar 52,93 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 (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Provinsi Sumatera Utara

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	909,94	42,34	21,33	33,72
- Umbi-umbian	34,68	1,61	0,46	0,72
- Ikan/udang/cumi/kerang	75,49	3,51	13,13	20,76
- Daging	64,70	3,01	3,89	6,16
- Telur dan Susu	60,69	2,82	3,58	5,65
- Sayur-sayuran	44,12	2,05	2,72	4,30
- Kacang-kacangan	36,77	1,71	3,60	5,69
- Buah-buahan	44,55	2,07	0,51	0,81
- Minyak dan Kelapa	331,98	15,45	0,43	0,68
- Bahan Minuman	98,55	4,59	0,56	0,88
- Bumbu-bumbuan	9,64	0,45	0,38	0,60
- Konsumsi Lainnya	42,53	1,98	0,87	1,38
B. Makanan dan Minuman Jadi	395,60	18,41	11,80	18,65
Sumatera Utara	2 149,23	100,00	63,26	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.1 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Nias

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 204,84	58,97	28,20	52,62
- Umbi-umbian	37,83	1,85	0,27	0,50
- Ikan/udang/cumi/kerang	63,23	3,09	10,01	18,68
- Daging	73,34	3,59	4,08	7,61
- Telur dan Susu	30,48	1,49	1,98	3,69
- Sayur-sayuran	34,23	1,68	2,34	4,36
- Kacang-kacangan	8,95	0,44	1,02	1,90
- Buah-buahan	76,63	3,75	0,69	1,30
- Minyak dan Kelapa	279,44	13,68	0,83	1,54
- Bahan Minuman	61,96	3,03	0,55	1,02
- Bumbu-bumbuan	2,05	0,10	0,07	0,13
- Konsumsi Lainnya	39,01	1,91	0,87	1,62
B. Makanan dan Minuman Jadi	131,19	6,42	2,70	5,04
Kabupaten Nias	2 043,18	100,00	53,60	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.2 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Mandailing Natal

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman	1 064,94	49,25	24,94	42,55
- Padi-padian	17,55	0,81	0,42	0,72
- Umbi-umbian	51,86	2,40	8,94	15,24
- Ikan/udang/cumi/kerang	30,91	1,43	1,90	3,24
- Daging	37,97	1,76	2,43	4,15
- Telur dan Susu	42,31	1,96	2,73	4,65
- Sayur-sayuran	34,30	1,59	3,36	5,73
- Kacang-kacangan	36,00	1,66	0,30	0,52
- Buah-buahan	337,82	15,62	1,03	1,76
- Minyak dan Kelapa	45,58	2,11	0,40	0,69
- Bahan Minuman	5,63	0,26	0,17	0,30
- Bumbu-bumbuan	28,21	1,30	0,57	0,98
- Konsumsi Lainnya	429,42	19,86	11,42	19,47
B. Makanan dan Minuman Jadi	1 064,94	49,25	24,94	42,55
Kabupaten Mandailing Natal	2 162,48	100,00	58,62	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.3 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Tapanuli Selatan

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 109,84	49,35	26,00	41,82
- Umbi-umbian	34,77	1,55	0,55	0,89
- Ikan/udang/cumi/kerang	65,75	2,92	11,06	17,79
- Daging	56,60	2,52	3,22	5,19
- Telur dan Susu	38,76	1,72	2,49	4,01
- Sayur-sayuran	48,65	2,16	3,01	4,85
- Kacang-kacangan	33,86	1,51	3,31	5,33
- Buah-buahan	41,68	1,85	0,36	0,58
- Minyak dan Kelapa	357,80	15,91	0,83	1,33
- Bahan Minuman	63,09	2,81	0,58	0,93
- Bumbu-bumbuan	4,96	0,22	0,16	0,26
- Konsumsi Lainnya	36,64	1,63	0,76	1,22
B. Makanan dan Minuman Jadi	356,56	15,85	9,82	15,80
Kabupaten Tapanuli Selatan	2 248,95	100,00	62,16	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.4 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Tapanuli Tengah

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 024,52	48,28	23,98	38,50
- Umbi-umbian	44,16	2,08	0,45	0,73
- Ikan/udang/cumi/kerang	92,41	4,36	15,56	24,98
- Daging	35,54	1,67	1,95	3,13
- Telur dan Susu	40,42	1,90	2,45	3,93
- Sayur-sayuran	30,94	1,46	2,03	3,26
- Kacang-kacangan	22,26	1,05	2,29	3,68
- Buah-buahan	46,30	2,18	0,58	0,93
- Minyak dan Kelapa	309,62	14,59	0,63	1,01
- Bahan Minuman	84,23	3,97	0,57	0,92
- Bumbu-bumbuan	5,33	0,25	0,16	0,25
- Konsumsi Lainnya	25,03	1,18	0,51	0,82
B. Makanan dan Minuman Jadi	361,07	17,02	11,12	17,86
Kabupaten Tapanuli Tengah	2 121,83	100,00	62,29	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.5 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Tapanuli Utara

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 103,49	48,88	25,85	38,64
- Umbi-umbian	38,66	1,71	0,42	0,63
- Ikan/udang/cumi/kerang	109,52	4,85	18,71	27,97
- Daging	63,23	2,80	3,58	5,36
- Telur dan Susu	55,60	2,46	3,26	4,87
- Sayur-sayuran	41,90	1,86	2,61	3,90
- Kacang-kacangan	31,11	1,38	3,31	4,95
- Buah-buahan	55,48	2,46	0,80	1,19
- Minyak dan Kelapa	330,42	14,64	0,36	0,53
- Bahan Minuman	148,45	6,58	1,19	1,78
- Bumbu-bumbuan	16,92	0,75	0,50	0,75
- Konsumsi Lainnya	34,90	1,55	0,71	1,05
B. Makanan dan Minuman Jadi	227,95	10,10	5,60	8,37
Kabupaten Tapanuli Utara	2 257,63	100,00	66,89	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.6 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Toba

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 007,19	44,21	23,59	33,48
- Umbi-umbian	37,56	1,65	0,41	0,58
- Ikan/udang/cumi/kerang	102,41	4,50	18,22	25,87
- Daging	83,46	3,66	4,33	6,14
- Telur dan Susu	74,16	3,26	4,13	5,87
- Sayur-sayuran	42,86	1,88	2,66	3,77
- Kacang-kacangan	39,11	1,72	4,35	6,18
- Buah-buahan	65,46	2,87	0,94	1,33
- Minyak dan Kelapa	304,42	13,36	0,23	0,32
- Bahan Minuman	127,86	5,61	0,86	1,22
- Bumbu-bumbuan	17,19	0,75	0,50	0,71
- Konsumsi Lainnya	38,53	1,69	0,79	1,13
B. Makanan dan Minuman Jadi	337,88	14,83	9,44	13,41
Kabupaten Toba	2 278,09	100,00	70,44	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.7 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Labuhan Batu

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	864,96	45,67	20,28	37,44
- Umbi-umbian	26,74	1,41	0,31	0,58
- Ikan/udang/cumi/kerang	71,07	3,75	12,85	23,72
- Daging	44,86	2,37	2,70	4,99
- Telur dan Susu	46,57	2,46	2,78	5,13
- Sayur-sayuran	34,75	1,84	2,20	4,07
- Kacang-kacangan	26,79	1,41	2,60	4,80
- Buah-buahan	30,62	1,62	0,37	0,68
- Minyak dan Kelapa	287,21	15,17	0,30	0,55
- Bahan Minuman	100,82	5,32	0,32	0,60
- Bumbu-bumbuan	11,42	0,60	0,49	0,91
- Konsumsi Lainnya	42,23	2,23	0,91	1,67
B. Makanan dan Minuman Jadi	305,69	16,14	8,04	14,84
Kabupaten Labuhan Batu	1 893,75	100,00	54,15	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.8 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Asahan

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	832,00	40,13	19,54	31,57
- Umbi-umbian	33,59	1,62	0,42	0,68
- Ikan/udang/cumi/kerang	90,97	4,39	15,91	25,70
- Daging	55,20	2,66	3,34	5,40
- Telur dan Susu	62,07	2,99	3,58	5,79
- Sayur-sayuran	43,96	2,12	2,69	4,34
- Kacang-kacangan	34,60	1,67	3,32	5,37
- Buah-buahan	39,72	1,92	0,56	0,91
- Minyak dan Kelapa	336,50	16,23	0,42	0,68
- Bahan Minuman	127,54	6,15	0,45	0,73
- Bumbu-bumbuan	13,01	0,63	0,53	0,85
- Konsumsi Lainnya	36,55	1,76	0,75	1,21
B. Makanan dan Minuman Jadi	367,54	17,73	10,39	16,78
Kabupaten Asahan	2 073,24	100,00	61,89	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.9 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Simalungun

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	887,21	41,01	20,81	32,96
- Umbi-umbian	43,98	2,03	0,52	0,82
- Ikan/udang/cumi/kerang	76,76	3,55	13,65	21,62
- Daging	69,30	3,20	4,01	6,35
- Telur dan Susu	51,50	2,38	3,02	4,78
- Sayur-sayuran	55,37	2,56	3,41	5,40
- Kacang-kacangan	41,91	1,94	4,04	6,39
- Buah-buahan	40,39	1,87	0,57	0,91
- Minyak dan Kelapa	346,77	16,03	0,39	0,61
- Bahan Minuman	112,93	5,22	0,55	0,88
- Bumbu-bumbuan	12,73	0,59	0,45	0,71
- Konsumsi Lainnya	43,42	2,01	0,88	1,39
B. Makanan dan Minuman Jadi	380,99	17,61	10,85	17,19
Kabupaten Simalungun	2 163,28	100,00	63,15	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.10 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Dairi

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 109,44	49,93	25,97	39,90
- Umbi-umbian	37,67	1,70	0,40	0,62
- Ikan/udang/cumi/kerang	96,16	4,33	16,64	25,56
- Daging	57,44	2,59	3,03	4,65
- Telur dan Susu	48,80	2,20	2,76	4,24
- Sayur-sayuran	47,58	2,14	2,92	4,48
- Kacang-kacangan	35,13	1,58	3,81	5,85
- Buah-buahan	48,16	2,17	0,51	0,78
- Minyak dan Kelapa	285,96	12,87	0,34	0,52
- Bahan Minuman	132,91	5,98	1,03	1,59
- Bumbu-bumbuan	17,66	0,79	0,51	0,79
- Konsumsi Lainnya	29,71	1,34	0,63	0,97
B. Makanan dan Minuman Jadi	275,34	12,39	6,54	10,05
Kabupaten Dairi	2 221,96	100,00	65,09	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.11 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Karo

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 126,92	45,46	26,39	37,20
- Umbi-umbian	21,79	0,88	0,43	0,61
- Ikan/udang/cumi/kerang	76,15	3,07	13,76	19,39
- Daging	84,42	3,41	4,85	6,83
- Telur dan Susu	64,01	2,58	3,81	5,37
- Sayur-sayuran	55,60	2,24	3,32	4,67
- Kacang-kacangan	32,73	1,32	3,50	4,93
- Buah-buahan	46,65	1,88	0,47	0,67
- Minyak dan Kelapa	397,70	16,04	0,59	0,83
- Bahan Minuman	91,26	3,68	0,37	0,52
- Bumbu-bumbuan	15,12	0,61	0,47	0,67
- Konsumsi Lainnya	28,56	1,15	0,60	0,84
B. Makanan dan Minuman Jadi	437,78	17,66	12,38	17,46
Kabupaten Karo	2 478,67	100,00	70,95	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.12 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Deli Serdang

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	824,55	39,10	19,34	31,23
- Umbi-umbian	33,41	1,58	0,49	0,79
- Ikan/udang/cumi/kerang	68,47	3,25	12,01	19,40
- Daging	76,42	3,62	4,79	7,74
- Telur dan Susu	65,06	3,08	3,84	6,20
- Sayur-sayuran	49,29	2,34	3,02	4,88
- Kacang-kacangan	38,51	1,83	3,77	6,09
- Buah-buahan	48,10	2,28	0,51	0,82
- Minyak dan Kelapa	349,49	16,57	0,32	0,52
- Bahan Minuman	105,62	5,01	0,54	0,88
- Bumbu-bumbuan	7,51	0,36	0,33	0,54
- Konsumsi Lainnya	43,79	2,08	0,89	1,43
B. Makanan dan Minuman Jadi	398,73	18,91	12,06	19,48
Kabupaten Deli Serdang	2 108,93	100,00	61,92	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.13 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Langkat

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	861,83	41,24	20,23	34,54
- Umbi-umbian	28,95	1,39	0,41	0,70
- Ikan/udang/cumi/kerang	64,89	3,11	11,02	18,81
- Daging	46,45	2,22	2,91	4,97
- Telur dan Susu	55,28	2,65	3,17	5,41
- Sayur-sayuran	45,61	2,18	2,78	4,74
- Kacang-kacangan	42,88	2,05	4,02	6,85
- Buah-buahan	33,95	1,62	0,35	0,59
- Minyak dan Kelapa	360,59	17,25	0,50	0,86
- Bahan Minuman	110,83	5,30	0,60	1,02
- Bumbu-bumbuan	8,98	0,43	0,40	0,68
- Konsumsi Lainnya	42,33	2,03	0,88	1,50
B. Makanan dan Minuman Jadi	387,25	18,53	11,33	19,34
Kabupaten Langkat	2 089,83	100,00	58,59	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.14 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Nias Selatan

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 293,35	58,42	30,28	53,35
- Umbi-umbian	138,78	6,27	0,79	1,40
- Ikan/udang/cumi/kerang	65,91	2,98	10,24	18,04
- Daging	71,93	3,25	4,29	7,56
- Telur dan Susu	31,54	1,42	1,93	3,40
- Sayur-sayuran	42,00	1,90	2,89	5,09
- Kacang-kacangan	9,58	0,43	1,13	1,99
- Buah-buahan	29,87	1,35	0,28	0,49
- Minyak dan Kelapa	300,64	13,58	1,00	1,76
- Bahan Minuman	79,41	3,59	0,74	1,31
- Bumbu-bumbuan	1,91	0,09	0,07	0,12
- Konsumsi Lainnya	29,01	1,31	0,64	1,13
B. Makanan dan Minuman Jadi	119,86	5,41	2,48	4,36
Kabupaten Nias Selatan	2 213,78	100,00	56,75	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.15 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Humbang Hasundutan

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 183,44	51,48	27,73	40,96
- Umbi-umbian	35,22	1,53	0,40	0,59
- Ikan/udang/cumi/kerang	120,82	5,26	19,93	29,43
- Daging	50,15	2,18	2,62	3,87
- Telur dan Susu	56,57	2,46	3,16	4,67
- Sayur-sayuran	45,28	1,97	2,85	4,20
- Kacang-kacangan	24,49	1,07	2,75	4,06
- Buah-buahan	64,98	2,83	0,94	1,38
- Minyak dan Kelapa	312,11	13,58	0,36	0,53
- Bahan Minuman	152,39	6,63	1,22	1,80
- Bumbu-bumbuan	11,69	0,51	0,34	0,50
- Konsumsi Lainnya	41,04	1,79	0,86	1,27
B. Makanan dan Minuman Jadi	200,69	8,73	4,55	6,72
Kabupaten Humbang Hasundutan	2 298,88	100,00	67,70	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.16 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Pakpak Bharat

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 099,88	48,26	25,77	39,67
- Umbi-umbian	42,20	1,85	0,46	0,70
- Ikan/udang/cumi/kerang	103,87	4,56	16,62	25,58
- Daging	57,02	2,50	2,84	4,38
- Telur dan Susu	47,60	2,09	2,76	4,25
- Sayur-sayuran	52,33	2,30	3,37	5,18
- Kacang-kacangan	28,83	1,26	3,08	4,74
- Buah-buahan	52,49	2,30	0,70	1,08
- Minyak dan Kelapa	315,80	13,86	0,34	0,53
- Bahan Minuman	123,33	5,41	0,91	1,41
- Bumbu-bumbuan	12,54	0,55	0,39	0,60
- Konsumsi Lainnya	49,43	2,17	1,03	1,59
B. Makanan dan Minuman Jadi	293,77	12,89	6,68	10,28
Kabupaten Pakpak Bharat	2 279,09	100,00	64,96	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.17 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Samosir

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 099,98	47,81	25,76	36,29
- Umbi-umbian	53,72	2,33	0,52	0,73
- Ikan/udang/cumi/kerang	121,66	5,29	22,11	31,15
- Daging	61,53	2,67	3,45	4,86
- Telur dan Susu	59,70	2,59	3,22	4,54
- Sayur-sayuran	46,59	2,02	2,77	3,90
- Kacang-kacangan	28,40	1,23	3,04	4,29
- Buah-buahan	57,48	2,50	0,60	0,84
- Minyak dan Kelapa	307,50	13,36	0,22	0,31
- Bahan Minuman	144,18	6,27	1,36	1,92
- Bumbu-bumbuan	20,07	0,87	0,56	0,79
- Konsumsi Lainnya	41,32	1,80	0,82	1,16
B. Makanan dan Minuman Jadi	258,76	11,25	6,55	9,23
Kabupaten Samosir	2 300,88	100,00	70,99	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.18 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Serdang Bedagai

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	861,16	40,12	20,21	32,53
- Umbi-umbian	32,75	1,53	0,42	0,67
- Ikan/udang/cumi/kerang	80,09	3,73	14,03	22,58
- Daging	45,17	2,10	2,77	4,45
- Telur dan Susu	58,14	2,71	3,41	5,48
- Sayur-sayuran	45,07	2,10	2,82	4,54
- Kacang-kacangan	35,61	1,66	3,41	5,48
- Buah-buahan	41,77	1,95	0,57	0,92
- Minyak dan Kelapa	352,81	16,44	0,34	0,54
- Bahan Minuman	119,15	5,55	0,49	0,79
- Bumbu-bumbuan	7,36	0,34	0,37	0,59
- Konsumsi Lainnya	49,74	2,32	1,02	1,63
B. Makanan dan Minuman Jadi	417,71	19,46	12,29	19,78
Kabupaten Serdang Bedagai	2 146,54	100,00	62,14	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.19 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Batu Bara

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	842,26	42,49	19,75	34,21
- Umbi-umbian	30,63	1,55	0,35	0,60
- Ikan/udang/cumi/kerang	88,20	4,45	15,28	26,47
- Daging	38,49	1,94	2,34	4,05
- Telur dan Susu	43,35	2,19	2,58	4,48
- Sayur-sayuran	36,12	1,82	2,16	3,74
- Kacang-kacangan	25,87	1,30	2,42	4,19
- Buah-buahan	35,14	1,77	0,52	0,90
- Minyak dan Kelapa	326,56	16,47	0,38	0,66
- Bahan Minuman	99,79	5,03	0,35	0,60
- Bumbu-bumbuan	8,55	0,43	0,36	0,63
- Konsumsi Lainnya	31,31	1,58	0,62	1,08
B. Makanan dan Minuman Jadi	376,21	18,98	10,61	18,38
Kabupaten Batu Bara	1 982,47	100,00	57,73	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.20 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Padang Lawas Utara

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 316,78	54,45	30,83	46,59
- Umbi-umbian	19,60	0,81	0,43	0,65
- Ikan/udang/cumi/kerang	71,78	2,97	12,38	18,71
- Daging	38,36	1,59	2,34	3,53
- Telur dan Susu	36,75	1,52	2,29	3,46
- Sayur-sayuran	46,57	1,93	2,94	4,44
- Kacang-kacangan	35,38	1,46	3,41	5,16
- Buah-buahan	42,61	1,76	0,43	0,65
- Minyak dan Kelapa	319,70	13,22	0,53	0,81
- Bahan Minuman	69,26	2,86	0,50	0,75
- Bumbu-bumbuan	5,84	0,24	0,29	0,43
- Konsumsi Lainnya	51,17	2,12	1,07	1,61
B. Makanan dan Minuman Jadi	364,41	15,07	8,74	13,21
Kabupaten Padang Lawas Utara	2 418,22	100,00	66,18	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.21 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Padang Lawas

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 084,94	48,04	25,41	41,76
- Umbi-umbian	23,86	1,06	0,47	0,77
- Ikan/udang/cumi/kerang	58,05	2,57	9,76	16,04
- Daging	46,61	2,06	2,88	4,74
- Telur dan Susu	35,37	1,57	2,31	3,80
- Sayur-sayuran	44,15	1,95	2,73	4,49
- Kacang-kacangan	34,42	1,52	3,33	5,48
- Buah-buahan	40,69	1,80	0,36	0,58
- Minyak dan Kelapa	313,13	13,86	0,76	1,25
- Bahan Minuman	55,34	2,45	0,41	0,67
- Bumbu-bumbuan	5,92	0,26	0,24	0,39
- Konsumsi Lainnya	39,53	1,75	0,82	1,35
B. Makanan dan Minuman Jadi	476,60	21,10	11,36	18,68
Kabupaten Padang Lawas	2 258,60	100,00	60,84	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.22 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Labuhan Batu Selatan

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	961,48	42,54	22,57	34,26
- Umbi-umbian	30,86	1,37	0,45	0,68
- Ikan/udang/cumi/kerang	74,54	3,30	13,22	20,06
- Daging	63,76	2,82	3,96	6,01
- Telur dan Susu	57,50	2,54	3,19	4,84
- Sayur-sayuran	48,97	2,17	2,98	4,53
- Kacang-kacangan	42,96	1,90	4,31	6,54
- Buah-buahan	36,14	1,60	0,43	0,65
- Minyak dan Kelapa	343,58	15,20	0,40	0,61
- Bahan Minuman	110,92	4,91	0,36	0,54
- Bumbu-bumbuan	14,77	0,65	0,60	0,91
- Konsumsi Lainnya	77,07	3,41	1,65	2,51
B. Makanan dan Minuman Jadi	397,78	17,60	11,77	17,86
Kabupaten Labuhan Batu Selatan	2 260,32	100,00	65,88	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.23 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Labuhan Batu Utara

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	940,50	43,71	22,07	35,92
- Umbi-umbian	41,14	1,91	0,50	0,82
- Ikan/udang/cumi/kerang	82,95	3,86	14,81	24,11
- Daging	52,69	2,45	3,22	5,24
- Telur dan Susu	52,08	2,42	3,02	4,91
- Sayur-sayuran	46,67	2,17	2,98	4,85
- Kacang-kacangan	32,79	1,52	2,98	4,85
- Buah-buahan	42,28	1,96	0,52	0,85
- Minyak dan Kelapa	320,65	14,90	0,44	0,72
- Bahan Minuman	112,04	5,21	0,38	0,61
- Bumbu-bumbuan	8,70	0,40	0,36	0,59
- Konsumsi Lainnya	57,41	2,67	1,19	1,93
B. Makanan dan Minuman Jadi	361,92	16,82	8,97	14,60
Kabupaten Labuhan Batu Utara	2 151,82	100,00	61,44	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.24 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Nias Utara

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 238,29	58,66	29,00	51,98
- Umbi-umbian	77,74	3,68	0,56	1,00
- Ikan/udang/cumi/kerang	74,84	3,55	11,88	21,29
- Daging	62,44	2,96	3,55	6,36
- Telur dan Susu	31,30	1,48	1,96	3,51
- Sayur-sayuran	29,59	1,40	2,00	3,59
- Kacang-kacangan	6,98	0,33	0,82	1,47
- Buah-buahan	45,20	2,14	0,42	0,76
- Minyak dan Kelapa	294,23	13,94	1,34	2,39
- Bahan Minuman	59,56	2,82	0,29	0,53
- Bumbu-bumbuan	2,41	0,11	0,08	0,15
- Konsumsi Lainnya	42,80	2,03	0,97	1,73
B. Makanan dan Minuman Jadi	145,72	6,90	2,92	5,24
Kabupaten Nias Utara	2 111,11	100,00	55,79	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.25 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kabupaten Nias Barat

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 244,76	62,45	29,13	56,17
- Umbi-umbian	55,50	2,78	0,40	0,76
- Ikan/udang/cumi/kerang	55,95	2,81	9,09	17,54
- Daging	45,51	2,28	2,71	5,22
- Telur dan Susu	32,20	1,62	1,93	3,71
- Sayur-sayuran	31,26	1,57	2,35	4,53
- Kacang-kacangan	10,26	0,51	1,11	2,14
- Buah-buahan	56,58	2,84	0,51	0,99
- Minyak dan Kelapa	247,28	12,41	0,70	1,34
- Bahan Minuman	54,25	2,72	0,39	0,76
- Bumbu-bumbuan	1,39	0,07	0,06	0,11
- Konsumsi Lainnya	35,84	1,80	0,80	1,55
B. Makanan dan Minuman Jadi	122,43	6,14	2,68	5,17
Kabupaten Nias Barat	1 993,20	100,00	51,85	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.26 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kota Sibolga

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	754,80	39,81	17,67	29,45
- Umbi-umbian	13,05	0,69	0,18	0,30
- Ikan/udang/cumi/kerang	87,33	4,61	14,94	24,89
- Daging	31,16	1,64	1,81	3,02
- Telur dan Susu	51,93	2,74	2,92	4,87
- Sayur-sayuran	23,25	1,23	1,49	2,48
- Kacang-kacangan	17,32	0,91	1,69	2,82
- Buah-buahan	44,21	2,33	0,66	1,10
- Minyak dan Kelapa	259,66	13,70	0,24	0,40
- Bahan Minuman	49,52	2,61	0,25	0,41
- Bumbu-bumbuan	3,01	0,16	0,10	0,17
- Konsumsi Lainnya	26,94	1,42	0,59	0,98
B. Makanan dan Minuman Jadi	533,65	28,15	17,47	29,11
Kota Sibolga	1 895,84	100,00	60,02	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.27 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kota Tanjung Balai

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	796,01	36,85	18,65	27,83
- Umbi-umbian	18,81	0,87	0,27	0,40
- Ikan/udang/cumi/kerang	96,74	4,48	17,10	25,51
- Daging	49,33	2,28	3,17	4,73
- Telur dan Susu	61,84	2,86	3,66	5,47
- Sayur-sayuran	32,72	1,51	1,98	2,95
- Kacang-kacangan	24,17	1,12	2,11	3,15
- Buah-buahan	46,60	2,16	0,68	1,01
- Minyak dan Kelapa	277,24	12,83	0,24	0,36
- Bahan Minuman	124,52	5,76	0,37	0,55
- Bumbu-bumbuan	6,40	0,30	0,28	0,42
- Konsumsi Lainnya	48,55	2,25	1,02	1,52
B. Makanan dan Minuman Jadi	577,31	26,72	17,50	26,11
Kota Tanjung Balai	2 160,25	100,00	67,02	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.28 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kota Pematang Siantar

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	806,47	37,70	18,94	28,56
- Umbi-umbian	40,08	1,87	0,55	0,83
- Ikan/udang/cumi/kerang	80,10	3,74	14,12	21,29
- Daging	69,87	3,27	4,13	6,23
- Telur dan Susu	80,09	3,74	4,59	6,92
- Sayur-sayuran	39,69	1,86	2,39	3,61
- Kacang-kacangan	42,80	2,00	4,28	6,45
- Buah-buahan	63,47	2,97	0,85	1,28
- Minyak dan Kelapa	318,05	14,87	0,20	0,30
- Bahan Minuman	100,37	4,69	0,62	0,93
- Bumbu-bumbuan	9,46	0,44	0,34	0,51
- Konsumsi Lainnya	46,77	2,19	0,90	1,36
B. Makanan dan Minuman Jadi	442,10	20,67	14,42	21,74
Kota Pematang Siantar	2 139,32	100,00	66,31	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.29 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kota Tebing Tinggi

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	738,99	34,41	17,34	24,56
- Umbi-umbian	28,98	1,35	0,40	0,57
- Ikan/udang/cumi/kerang	82,11	3,82	14,35	20,32
- Daging	83,83	3,90	4,85	6,87
- Telur dan Susu	78,33	3,65	4,65	6,59
- Sayur-sayuran	50,42	2,35	3,02	4,27
- Kacang-kacangan	56,29	2,62	5,26	7,46
- Buah-buahan	51,93	2,42	0,53	0,76
- Minyak dan Kelapa	296,89	13,82	0,24	0,34
- Bahan Minuman	109,21	5,09	0,60	0,85
- Bumbu-bumbuan	7,81	0,36	0,39	0,55
- Konsumsi Lainnya	52,93	2,46	1,07	1,51
B. Makanan dan Minuman Jadi	509,99	23,75	17,91	25,36
Kota Tebing Tinggi	2 147,70	100,00	70,60	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.30 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kota Medan

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	740,42	34,22	17,37	24,77
- Umbi-umbian	29,46	1,36	0,49	0,71
- Ikan/udang/cumi/kerang	71,10	3,29	12,61	17,98
- Daging	96,09	4,44	5,88	8,38
- Telur dan Susu	95,41	4,41	5,61	8,01
- Sayur-sayuran	40,64	1,88	2,41	3,44
- Kacang-kacangan	48,85	2,26	4,70	6,71
- Buah-buahan	48,76	2,25	0,54	0,77
- Minyak dan Kelapa	326,00	15,07	0,26	0,37
- Bahan Minuman	81,04	3,75	0,59	0,84
- Bumbu-bumbuan	11,66	0,54	0,48	0,68
- Konsumsi Lainnya	49,41	2,28	0,99	1,42
B. Makanan dan Minuman Jadi	524,97	24,26	18,17	25,91
Kota Medan	2 163,79	100,00	70,11	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.31 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kota Binjai

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	731,64	36,65	17,16	29,64
- Umbi-umbian	25,36	1,27	0,46	0,80
- Ikan/udang/cumi/kerang	56,51	2,83	9,96	17,20
- Daging	60,80	3,05	3,81	6,58
- Telur dan Susu	63,20	3,17	3,74	6,47
- Sayur-sayuran	44,66	2,24	2,70	4,66
- Kacang-kacangan	47,14	2,36	4,44	7,67
- Buah-buahan	38,99	1,95	0,41	0,70
- Minyak dan Kelapa	333,86	16,72	0,26	0,46
- Bahan Minuman	108,55	5,44	0,56	0,96
- Bumbu-bumbuan	13,44	0,67	0,57	0,99
- Konsumsi Lainnya	36,03	1,80	0,70	1,21
B. Makanan dan Minuman Jadi	436,31	21,85	13,12	22,67
Kota Binjai	1 996,50	100,00	57,89	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.32 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kota Padang Sidempuan

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	838,10	37,73	19,63	29,48
- Umbi-umbian	17,55	0,79	0,37	0,55
- Ikan/udang/cumi/kerang	63,01	2,84	10,48	15,73
- Daging	50,58	2,28	3,01	4,52
- Telur dan Susu	50,32	2,26	3,25	4,88
- Sayur-sayuran	34,25	1,54	2,23	3,35
- Kacang-kacangan	49,98	2,25	5,06	7,61
- Buah-buahan	50,43	2,27	0,60	0,90
- Minyak dan Kelapa	350,92	15,80	0,39	0,58
- Bahan Minuman	49,29	2,22	0,39	0,58
- Bumbu-bumbuan	4,46	0,20	0,16	0,23
- Konsumsi Lainnya	34,89	1,57	0,66	0,99
B. Makanan dan Minuman Jadi	627,78	28,26	20,38	30,60
Kota Padang Sidempuan	2 221,58	100,00	66,59	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 1.33 Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Komoditas Makanan, 2021

Kota Gunung Sitoli

Kelompok Komoditas	Kalori		Protein	
	Jumlah	%	Jumlah	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A. Bahan Makanan dan Minuman				
- Padi-padian	1 111,96	54,59	26,03	45,59
- Umbi-umbian	35,37	1,74	0,29	0,51
- Ikan/udang/cumi/kerang	72,75	3,57	11,99	21,00
- Daging	69,84	3,43	3,98	6,97
- Telur dan Susu	53,30	2,62	3,12	5,47
- Sayur-sayuran	38,07	1,87	2,60	4,56
- Kacang-kacangan	15,99	0,79	1,88	3,29
- Buah-buahan	48,54	2,38	0,46	0,81
- Minyak dan Kelapa	308,29	15,13	0,81	1,42
- Bahan Minuman	72,06	3,54	0,53	0,93
- Bumbu-bumbuan	3,41	0,17	0,12	0,21
- Konsumsi Lainnya	46,68	2,29	1,01	1,77
B. Makanan dan Minuman Jadi	160,74	7,89	4,27	7,47
Kota Gunung Sitoli	2 037,00	100,00	57,10	100,00

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 2. Rata-Rata Konsumsi Kalori (Kkal) dan Protein (Gram) per Kapita Sehari menurut Kabupaten/Kota, 2021

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	1 911,99	131,19	2 043,18	50,90	2,70	53,60
02. MANDAILING NATAL	1 733,06	429,42	2 162,48	47,21	11,42	58,62
03. TAPANULI SELATAN	1 892,39	356,56	2 248,95	52,34	9,82	62,16
04. TAPANULI TENGAH	1 760,76	361,07	2 121,83	51,16	11,12	62,29
05. TAPANULI UTARA	2 029,68	227,95	2 257,63	61,29	5,60	66,89
06. TOBA SAMOSIR	2 029,68	227,95	2 257,63	60,99	9,44	70,44
07. LABUHANBATU	1 588,06	305,69	1 893,75	46,11	8,04	54,15
08. ASAHAN	1 705,70	367,54	2 073,24	51,50	10,39	61,89
09. SIMALUNGUN	1 782,28	380,99	2 163,28	52,29	10,85	63,15
10. DAIRI	1 946,62	275,34	2 221,96	58,55	6,54	65,09
11. KARO	2 040,89	437,78	2 478,67	58,56	12,38	70,95
12. DELI SERDANG	1 710,21	398,73	2 108,93	49,86	12,06	61,92
13. LANGKAT	1 702,57	387,25	2 089,83	47,26	11,33	58,59
14. NIAS SELATAN	2 093,92	119,86	2 213,78	54,28	2,48	56,75
15. HUMBANG HASUNDUTAN	2 098,19	200,69	2 298,88	63,14	4,55	67,70
16. PAKPAK BHARAT	1 985,32	293,77	2 279,09	58,28	6,68	64,96
17. SAMOSIR	2 042,11	258,76	2 300,88	64,44	6,55	70,99
18. SERDANG BEDAGAI	1 728,83	417,71	2 146,54	49,84	12,29	62,14
19. BATU BARA	1 606,25	376,21	1 982,47	47,12	10,61	57,73
20. PADANG LAWAS UTARA	2 053,81	364,41	2 418,22	57,44	8,74	66,18
21. PADANG LAWAS	1 782,00	476,60	2 258,60	49,48	11,36	60,84
22. LABUHANBATU SELATAN	1 862,54	397,78	2 260,32	54,12	11,77	65,88
23. LABUHANBATU UTARA	1 789,90	361,92	2 151,82	52,47	8,97	61,44
24. NIAS UTARA	1 965,39	145,72	2 111,11	52,87	2,92	55,79
25. NIAS BARAT	1 870,78	122,43	1 993,20	49,17	2,68	51,85
71. SIBOLGA	1 362,19	533,65	1 895,84	42,55	17,47	60,02
72. TANJUNGBALAI	1 582,94	577,31	2 160,25	49,52	17,50	67,02
73. PEMATANGSIANTAR	1 697,22	442,10	2 139,32	51,89	14,42	66,31
74. TEBING TINGGI	1 637,71	509,99	2 147,70	52,70	17,91	70,60
75. MEDAN	1 638,82	524,97	2 163,79	51,94	18,17	70,11
76. BINJAI	1 560,20	436,31	1 996,50	44,77	13,12	57,89
77. PADANGSIDIMPUAN	1 593,79	627,78	2 221,58	46,21	20,38	66,59
78. GUNUNGSITOLI	1 876,25	160,74	2 037,00	52,83	4,27	57,10
SUMATERA UTARA	1 753,63	395,60	2 149,23	51,46	11,80	63,26

Sumber: Susenas 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 3. Daftar Konversi Zat Gizi

(1)	JENIS MAKANAN (2)	Satuan (3)	Kalori (Kkal) (4)	Protein (Gram) (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 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 3. 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 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 3. 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 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 3. 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 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 3. 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 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 3. 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, lempeng, 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 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

Tabel 3. 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 2021, BPS Provinsi Sumatera Utara

ST2023
SENSUS PERTANIAN

BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif



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

ISSN 2797-9741

