

HARGA PANGAN DAN ZAT GIZI

By : Suyatno, Ir. MKes
Office : Dept. of Public Health Nutrition, Faculty of Public Health
Diponegoro University, Semarang
Contact : 081-22815730 / 024-70251915

Pendahuluan

- Berdasarkan prinsip ekonomi:
“konsumen berkeinginan mendapatkan pangan yang baik kualitasnya dengan harga yang semurah mungkin”
- Kenyataannya Harga berkaitan dengan kualitas pangan:
 - Kualitas baik → harga mahal
 - Kualitas buruk → harga murah

- Salah satu ukuran kualitas pangan adalah kandungan zat gizi
- Kenyataannya, *tidak selalu*:
 - Harga mahal → kualitas gizi baik atau
 - Harga murah → kualitas gizi jelek
- Dalam ekonomi pangan:
 - Dalam membeli jangan hanya terpaku pada **harga pangan**, tetapi perlu memperhatikan **harga zat gizi**

Harga Pangan

- Harga Pangan (pada umumnya diartikan):
 - jumlah uang yang harus dibayar oleh konsumen untuk mendapatkan suatu pangan dengan ukuran tertentu
- Contohnya:
 - Harga beras → Rp 5.000/kg atau Rp 5/g
 - Harga durian → Rp 20.000/kg atau Rp 20/g
- Harga pangan akan menentukan harga zat gizi

Harga Zat Gizi

- Harga yang harus dibayarkan untuk mendapatkan satu satuan zat gizi tertentu (Rp/satuan zat gizi)
- Harga Zat gizi = $\frac{\text{Harga Pangan}}{\text{Jumlah Zat Gizi}}$
- Contoh: Harga protein = Rp /gram protein
Harga energi = Rp /kkal energi, dll.
- Faktor bdd harus diperhitungkan:
→ bdd tinggi maka harga zat gizi jadi lebih murah

Contoh 1:

- Harga beras Cianjur Rp 3.500 /kg, kandungan energi 360 kkal/100 g, bdd=100%. Berapa harga per 1 kkal dari beras Cianjur ?

- Jawab :

Harga → Rp 3.500,-

Jumlah energi → 1.000 g x 360 kkal/100g x 100 %

→ 3.600 kkal

$$\text{Harga energi beras} = \frac{\text{Rp 3500}}{3600 \text{ kkal}} = \text{Rp 0,97/kkal}$$

Contoh 2:

- Harga jagung 1 kg adalah Rp 2.000, kandungan energi jagung: 350 kkal/100 g, dan bdd= 90 %. Berapa harga per 1 kkal dari jagung?

- Jawab:

Harga → Rp 2.000,-

Jumlah energi → 1.000 g x 350 kkal/100g x 90 %

→ 3.150 kkal

$$\text{Harga energi jagung} = \frac{\text{Rp 2.000}}{3.150 \text{ kkal}} = \text{Rp 0,63/kkal}$$

Kegunaan:

- Dapat memberi alternatif pangan dari harga termahal sampai termurah dilihat dari harga pangan dan harga zat gizi (energi, protein, zat besi dll)
- Untuk menghitung biaya sebuah menu yang dibuat untuk memenuhi kebutuhan sejumlah zat gizi yang berasal dari sejumlah pangan yang diketahui harga pangan dan zat gizinya
- Berguna untuk perencanaan menu yang mensyaratkan faktor kandungan zat gizi dan biaya tertentu

Daftar Harga Pangan dan Kandungan Zat Gizi

	Harga beli	Bdd	Energi		Protein	
	(Rp/kg)	(%)	(Kal/100 g Bdd)	(Rp/Kal)	(g/100 g Bdd)	(g/Kal)
Beras	3.000	100	360	0,83	8,0	37,55
Jagung	2.000	90	350	0,63	6,0	37,03
Ketela	1.000	80	14	8,92	2,0	62,5
Pisang	5.000	75	100	6,67	2,0	333,3
Ubi merah	2.500	95	120	2,19	4,0	65,78

Daftar Harga Pangan per Gram Bdd

	Harga beli (Rp/kg)	Bdd (%)	Harga (Rp/g Bdd)
Beras	3.000	100	3.00
Jagung	2.000	90	1.80
Ketela	1.000	80	0.80
Pisang	5.000	75	3.75
Ubi merah	2.500	95	2.37

Daftar Harga Zat Gizi

Harga beli di pasar	(Rp/kg)	Bdd (%)	Energi (Rp/Kal)	Protein (Rp/g)
Beras	3.000	100		
Jagung	2.000	90		
Ketela	1.000	80		
Pisang	5.000	75		
Ubi merah	2.500	95		

Latihan 1 :

- **Hitunglah harga per gram berat pangan dari data di tabel dan buat urutan harga pangan dari yang paling mahal sampai paling murah**
- **Hitunglah harga zat gizi (energi dan protein) sesuai data di tabel dan buatlah tabel harga zat gizi dari yang paling mahal sampai paling murah dilihat dari:**
 - (1) harga energi**
 - (2) harga protein**

Latihan 2:

- **Berapa harga sebuah kue/kudapan yang beratnya 100 gram dengan komposisi bahan baku beras 75 %, pisang 25 %?**
- **Bagaimana komposisi sebuah kue/kudapan yang mengandung 300 kkal dan harga Rp 500 yang berasal dari beras dan pisang?**

Latihan 3:

- **Berapa biaya yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan energi sehari (2150 Kal) jika dipenuhi dari hanya mengkonsumsi beras (nasi)?**
- **Berapa harga sebuah kue/kudapan yang mengandung 300 kkal yang berasal 75 % dari beras dan 25 % dari pisang ? Rp 687,-**

Latihan 4:

- **Bagaimana komposisi sebuah kue/kudapan untuk PMT-AS agar bisa menyumbang energi miniman 300 kkal, protein miniman 5 g dan harga tidak lebih dari Rp 500,-**