

## KONVERSI SATUAN UKURAN RUMAH TANGGA KE DALAM SATUAN BERAT (GRAM) PADA BEBERAPA JENIS PANGAN SUMBER PROTEIN

*(Conversion of Household Measurement into Weight (gram) in Some Protein Rich Foods)*

Setyo Puji Handayati<sup>1</sup>, Amini Nasoetion<sup>2</sup>, dan Dadang Sukandar<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Alumnus Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian (FAPERTA) IPB.

<sup>2</sup> Staf Pengajar Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), IPB  
Telp: 0251-8628304/8621258; Fax: 0251-8625846/8622276.

### ABSTRACT

*The objective of this research was to complete the information of household measurement from varies food groups in Household Measurement List (DURT). This research conducted on November 2005 - May 2006 in West Java (Bogor and Sukabumi), Central Java (Purwokerto) and Jakarta. The foods were chosen from the market with simple random sampling. There were 354 foods weighed 5 times for each food. Only 270 foods listed in Food Composition List (DKBM) that had household measurement conversion and 354 foods had not. The household measurement conversion values from some foods were consistent but the others were not consistent. It implied that the larger the physical measurement (length, width, height and thickness), the heavier the food. The inconsistency from the measurements implied that the changes of any physical measurement were not followed by the changes of weight and volume.*

**Keywords:** household measurement, weight (gram), protein rich foods

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Status gizi merupakan satu aspek penting yang harus diperhatikan dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Selain itu, status gizi juga akan mempengaruhi produktivitas manusia, sehingga dengan status gizi yang baik akan didapatkan kualitas hidup manusia yang baik dan produktivitas manusia yang tinggi (Berg, 1986). Untuk mencapai status gizi penduduk yang baik diperlukan upaya perbaikan konsumsi pangan penduduk dan pencegahan timbulnya infeksi penyakit. Perbaikan konsumsi pangan berarti meningkatkan jumlah pangan dan zat gizi atau mutu makanan yang dikonsumsi.

Jumlah masing-masing zat gizi yang dikonsumsi dari suatu susunan pangan atau makanan yang dikonsumsi dapat diketahui melalui kegiatan penilaian konsumsi pangan, sedangkan untuk mengetahui atau merancang susunan konsumsi pangan atau makanan yang memenuhi kebutuhan atau kecukupan gizi tubuh, diperlukan kegiatan perencanaan konsumsi pangan (Hardinsyah & Briawan, 1994).

Informasi tentang konsumsi pangan dapat diperoleh melalui survei konsumsi pangan di rumah tangga. Survei konsumsi pangan dilakukan bertujuan untuk mengetahui konsumsi

pangan seseorang atau kelompok orang, baik secara kualitatif maupun secara kuantitatif. Survei konsumsi pangan secara kuantitatif dimaksudkan untuk mengetahui jumlah pangan atau jenis pangan yang dikonsumsi, dapat dilakukan dengan metode inventaris, metode pendaftaran, metode ingat-ingat (*recall method*), dan metode penimbangan (*weighing method*) (Suhardjo, Hardinsyah, & Riyadi, 1988).

Menurut Hardinsyah dan Briawan (1994), pada setiap kegiatan penilaian dan perencanaan konsumsi pangan diperlukan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Kecukupan Gizi. Namun DKBM yang ada selama ini di Indonesia kurang lengkap maka diperlukan daftar penunjang lainnya seperti Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Mentah Masak, dan Daftar Penyerapan Minyak.

Ukuran Rumah Tangga merupakan ukuran yang lazim digunakan di rumah tangga sehari-hari untuk menaksir jumlah pangan yang dikonsumsi atau dimasak. Satuan Ukuran Rumah Tangga (URT) diperoleh dari jenis peralatan makan yang biasa digunakan di rumah tangga seperti piring, gelas, sendok, mangkok, sedangkan untuk buah dan sayur digunakan satuan potong, buah, ikat, dan sebagainya (Hardinsyah & Briawan, 1994). Berdasarkan keperluan tersebut telah diterbitkan Daftar Ukuran Rumah Tangga.

Daftar Ukuran Rumah Tangga sering digunakan dalam perencanaan konsumsi pangan dan pengumpulan data konsumsi pangan yang sering dilakukan melalui survei maupun konsultasi gizi. Metode ini sangat dipengaruhi oleh keahlian enumerator dalam menggali informasi atau data yang diperlukan dan ketepatan menaksir jumlah pangan dari URT ke satuan berat. Kesalahan menggunakan nilai konversi satuan URT (menggunakan konversi bahan pangan lain yang sejenis) dapat berakibat pada kesalahan penilaian konsumsi pangan dan gizi, yang pada akhirnya terjadi kesalahan dalam penentuan status gizi (Hardinsyah & Briawan, 1994).

Ketepatan nilai konversi satuan URT sangat diperlukan berdasarkan kenyataan di atas. Kenyataan membuktikan bahwa tidak setiap rumah tangga mempunyai alat ukur seperti timbangan, maka untuk menaksir jumlah pangan menggunakan daftar URT sangat praktis dan cepat (Hardinsyah & Briawan, 1994). Semakin lengkap daftar URT semakin mudah untuk menaksir berat pangan yang dibeli atau dikonsumsi.

Jenis pangan dan satuan URT sementara ini yang terdapat dalam daftar URT yang telah ada masih terbatas jumlahnya (belum lengkap). Selain itu penelitian-penelitian sebelumnya masih terbatas pada jenis buah-buahan dan sayur-sayuran tertentu. Permasalahan di atas membuat penulis tertarik untuk melengkapi jenis pangan dan satuan URT bahan pangan sumber protein (kacang-kacangan dan hasil olahannya, daging dan hasil olahannya, telur dan hasil olahannya serta ikan, kerang, udang dan hasil olahannya) yang terdapat dalam daftar URT sehingga akan mempermudah untuk menaksir berat pangan yang dibeli atau dikonsumsi seseorang.

### Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk 1) Mengidentifikasi jenis pangan dan satuan Ukuran Rumah Tangga yang telah terdapat dalam Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), 2) Membuat data base Ukuran Rumah Tangga jenis pangan yang telah terdapat dalam Daftar Ukuran Rumah Tangga, 3) Mengkonversi Ukuran Rumah Tangga (URT) ke dalam satuan berat (gram) pada beberapa jenis pangan yang telah terdapat dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) namun belum terdapat dalam Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), dan 4) Mengetahui ukuran fisik yang tepat (panjang, lebar, tebal, dan diameter) dari Ukuran Rumah Tangga (URT) pada beberapa jenis pangan yang telah

terdapat dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) namun belum terdapat dalam Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT).

## **METODE PENELITIAN**

### Desain, Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Kegiatan penelitian dilakukan Jawa Barat (Bogor dan Sukabumi), Jakarta, dan Jawa Tengah (Purwokerto) yaitu di pasar tradisional, rumah tangga, toko, dan warung. Penentuan lokasi penelitian dilakukan secara sengaja (*purposive sampling*). Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan pada bulan November 2005 sampai bulan April 2006.

### Penarikan Contoh

Pangan yang diambil dalam penelitian ini adalah jenis pangan yang telah terdapat dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) yang diterbitkan oleh Departemen Kesehatan tahun 1979 tetapi belum terdapat dalam Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT). Jumlah pangan yang diteliti sebanyak 354 jenis pangan dengan lima kali ulangan dari setiap jenis pangan untuk setiap ukuran kualitatifnya kelompok kecil, sedang, dan besar. Pengulangan hanya dilakukan lima kali untuk setiap ukuran kualitatifnya dari tiap jenis pangan karena jumlah sampel pangan yang diambil cukup banyak. Pengambilan contoh dilakukan dengan penarikan contoh acak sederhana dari sumber yang sama untuk setiap jenis pangan. Pengamatan langsung dilakukan untuk menentukan ukuran kualitatif dari satuan URT yaitu kriteria kecil, sedang, dan besar dari setiap contoh dengan membandingkan ukuran contoh yang diukur dengan contoh lain yang tersedia.

### Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer yang dikumpulkan terdiri dari data jenis pangan, ukuran rumah tangga (kecil, sedang, dan besar), ukuran panjang, lebar, tebal serta diameter ukuran rumah tangga yang diukur. Pengukuran dilakukan untuk data berat pangan dengan menggunakan timbangan rumah tangga, untuk data panjang, lebar, dan tebal dengan menggunakan penggaris serta untuk data diameter dengan menggunakan pita ukur merek *butterfly*. Satuan Ukuran Rumah Tangga (URT) yang diukur merupakan jenis peralatan makan yang biasa digunakan dalam rumah tangga seperti piring, gelas, sendok,

mangkok, sedangkan untuk buah dan sayur digunakan satuan potong, buah, dan ikat. Data sekunder didapatkan dari studi pustaka dari buku karangan Almtsier (2004), data Departemen Kesehatan (1979), data Departemen Pertanian (2002), dan Zakir (1991) tentang Daftar Ukuran Rumah Tangga untuk beberapa jenis pangan yaitu sebanyak 270 jenis pangan.

### Pengolahan dan Analisis Data

Format *data base* untuk jenis pangan yang diteliti disusun dalam bentuk tabel untuk setiap jenis pangan dengan ukuran kualitatif dari satuan Ukuran Rumah Tangga (yaitu kriteria kecil, sedang, dan besar), panjang, lebar, diameter, dan hasil konversinya dalam satuan berat (gram). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan *Microsoft Excell* untuk mengetahui nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata, standar deviasi, dan CV (*Coefficien of varian*) dari setiap jenis pangan yang diteliti berdasarkan ukuran kualitatif dari satuan Ukuran Rumah Tangga (kecil, sedang, dan besar). Nilai CV yang masih bisa diterima adalah kurang dari 10%. Artinya variasi nilai yang masih bisa diterima apabila memiliki CV kurang dari 10%.

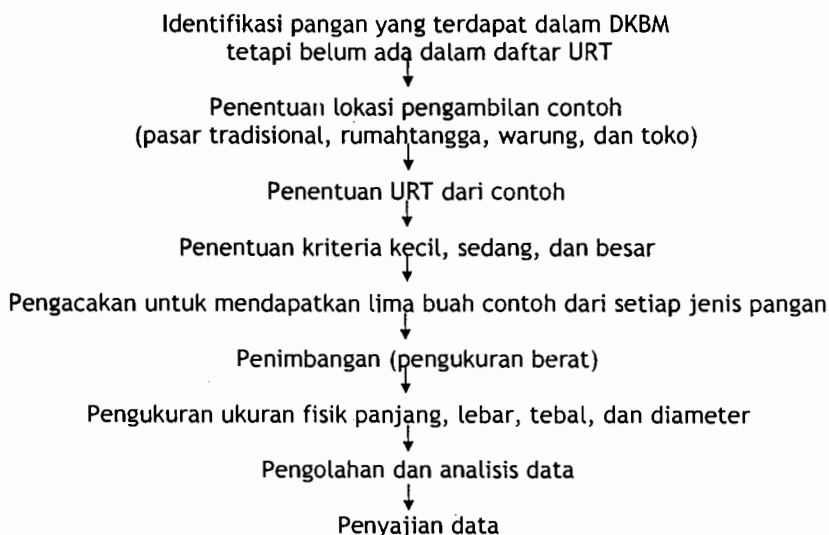
### Langkah-Langkah Pengukuran URT

Penelitian ini dilakukan dengan penimbangan berat (g) dan pengukuran panjang (cm), lebar (cm), tebal (cm), dan diameter (cm) dari contoh jenis pangan yang diteliti. Pengukuran dan penimbangan dilakukan di beberapa lokasi penelitian seperti di pasar tradisional, rumahtangga, toko, dan warung. Pembagian lokasi penelitian dilakukan berdasarkan pertimbangan keberadaan jenis pangan yang

diteliti. Bagan langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian dapat dilihat pada Gambar 1.

Penggolongan jenis pangan dilakukan berdasarkan penggolongan dalam DKBM yang terdiri dari 10 golongan, yaitu 1) golongan sereal, umbi-umbian, dan hasil olahannya, 2) kacang-kacangan, biji-bijian, dan hasil olahannya, 3) daging dan hasil olahannya, 4) telur dan hasil olahannya, 5) ikan, kerang, udang, dan hasil olahannya, 6) sayuran dan hasil olahannya, 7) buah-buahan, 8) susu dan hasil olahannya, 9) lemak dan minyak, dan 10) serba serbi. Penentuan lokasi pengambilan contoh dilakukan dengan prioritas pertama di pasar tradisional. Kemudian jika sampel tidak ditemukan di pasar tradisional maka dilakukan di tingkat rumahtangga, toko, dan yang terakhir adalah di warung. Namun apabila terdapat sampel yang ditemukan di 4 lokasi penelitian tersebut maka tetap diprioritaskan diambil di pasar tradisional.

Berat berbagai jenis pangan dan ukuran fisik seperti panjang, lebar, tebal, dan diameter pangan diteliti dalam penelitian ini. Ukuran panjang digunakan untuk jenis pangan yang berbentuk memanjang, ukuran lebar digunakan untuk jenis pangan yang memiliki sisi lebar, dan ukuran tebal digunakan untuk jenis pangan yang memiliki ketebalan yang teratur. Jenis pangan yang mempunyai bentuk melingkar atau bulat diukur dengan menggunakan ukuran diameter. Semua ukuran fisik tersebut mempunyai satuan centimeter (cm). Sedangkan untuk ukuran rumahtangga sendok tidak dilengkapi dengan ukuran fisik, namun batasan yang digunakan adalah satu peres atau rata atas tidak melebihi tangkai sendok. Selain itu ukuran sendok relatif sama di setiap tempat.



Gambar 1. Langkah-langkah yang Dilakukan dalam Penelitian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Ukuran Rumah Tangga

Ukuran Rumah Tangga (URT) merupakan ukuran yang lazim digunakan di rumah tangga sehari-hari untuk menaksir jumlah pangan yang dikonsumsi atau dimasak. Satuan Ukuran Rumah Tangga (URT) diperoleh dari jenis peralatan makan yang biasa digunakan di rumah tangga seperti piring, gelas, sendok, mangkok, sedangkan untuk buah dan sayur digunakan satuan potong, buah, dan ikat.

Kelebihan dari penggunaan daftar Ukuran Rumah Tangga adalah mempermudah dalam hal menaksir berat pangan yang dikonsumsi oleh individu dari satuan Ukuran Rumah Tangga menjadi satuan berat (gram). Kesulitan ataupun kekurangan dari Ukuran Rumah Tangga adalah belum adanya standarisasi URT di Indonesia sehingga ada kemungkinan beberapa jenis URT berbeda ukurannya setiap daerah.

Perangkat-perangkat di rumah tangga seperti sendok (makan, teh, sayur) relatif sama untuk setiap daerah, sedangkan ukuran-ukuran seperti potong, iris, bungkus, batang, dan ikat ada kemungkinan berbeda antar daerah. Oleh karena itu dalam penelitian ini dilengkapi pula dengan ukuran fisik yang dapat diukur seperti panjang, lebar, tebal, dan diameter, sehingga setiap pengguna Daftar URT sebelum menggunakan daftar tersebut dapat menyesuaikan atau mengkoreksi beratnya berdasarkan ukuran fisik yang di konsumsi oleh individu.

Setiap daerah di Indonesia memiliki spesifikasi ukuran rumah tangga. Di daerah Jawa Tengah terdapat ukuran rumahtangga "beruk" dan "cemung". Ukuran rumahtangga beruk dan cemung ini biasanya digunakan untuk mengukur atau menakar beras. Di daerah Jawa Barat terdapat ukuran rumahtangga "complong", "canting", dan "solor". Ukuran rumahtangga complong biasanya digunakan untuk jenis makanan gula, tepung, dan minyak. Ukuran canting digunakan untuk minyak. Ukuran solor digunakan untuk kunyit, jahe, kencur, dan lengkuas. Penelitian ini tidak membahas atau meneliti lebih jauh mengenai ukuran rumahtangga yang spesifik dari suatu daerah di Indonesia. Penelitian ini hanya meneliti dan membahas ukuran rumahtangga yang sudah umum digunakan di seluruh Indonesia.

Beberapa bahan pangan objek penelitian keberadaannya sangat tergantung pada musim (musiman) sehingga tidak semua jenis pangan tersebut selalu ada setiap waktu, hal tersebut menyebabkan pangan tersebut tidak bisa ditemukan dalam penelitian ini. Jenis pangan yang terdapat dalam DKBM khususnya pangan yang belum memiliki URT merupakan pangan yang berasal dari seluruh daerah di Indonesia sehingga tidak semua pangan bisa ditemukan di daerah penelitian. Tabel 1 menunjukkan penyebaran pangan berdasarkan sifat ketersediaan dan daerahnya untuk jenis pangan yang teridentifikasi.

Tabel 1. Penyebaran Pangan berdasarkan Sifat Ketersediaan dan Daerahnya

No Urut	Kode DKBM	Jenis Pangan	Sifat Ketersediaannya	Daerah
1	78	Ampas Tahu	setiap waktu	Seluruh Indonesia
2	80	Bongkrek (Tempe Bungkil)	setiap waktu	Jawa Tengah
3	82	Bungkil Kacang Tanah	setiap waktu	Jawa Barat
4	85	Kacang Arab	setiap waktu	Arab
5	86	Kacang Bogor, Mentah	setiap waktu	Bogor
6	87	Kacang Bogor, Goreng	setiap waktu	Bogor
7	88	Kacang Bogor, Rebus	setiap waktu	Bogor
8	93	Kacang Kedelai, Basah	setiap waktu	Seluruh Indonesia
9	95	Kacang Gude, Biji	musiman	Jawa Tengah, Jawa Barat
10	96	Kacang Gude, Biji Muda	musiman	Jawa Tengah, Jawa Barat
11	99	Kacang Merah, Segar Rebus	setiap waktu	Seluruh Indonesia
12	101	Kacang Panjang, Biji	setiap waktu	Seluruh Indonesia
13	103	Kacang Tanah, Rebus berkulit	setiap waktu	Seluruh Indonesia
14	104	Kacang Tanah, Sangan Tidak Berselaput	setiap waktu	Seluruh Indonesia
15	106	Kacang Tanah, Atom	setiap waktu	Seluruh Indonesia
16	107	Kacang Tanah, Kacang Sari	setiap waktu	Seluruh Indonesia
17	108	Kacang Tunggak, Rempeyek	setiap waktu	Jawa Barat
18	110	Koro Roway, Biji	setiap waktu	Jawa
19	111	Koro Benguk, Biji	setiap waktu	Jawa
20	112	Koro Kerupuk, Biji	setiap waktu	Jawa
21	113	Koro Loke, Biji	setiap waktu	Jawa
22	114	Koro Wedus, Biji	setiap waktu	Jawa
23	115	Koro Benguk, Tempe	setiap waktu	Jawa

Tabel 1. Lanjutan

No Urut	Kode DKBM	Jenis Pangan	Sifat Ketersediaannya	Daerah
24	135	Oncom, Pepes	setiap waktu	Jawa Barat
25	136	Oncom Kacang Tanah, Pepes	setiap waktu	Jawa Barat
26	144	Sari Kedelai, Bubuk	setiap waktu	Seluruh Indonesia
27	145	Susu Kedelai	setiap waktu	Seluruh Indonesia
28	146	Tempe Gembus	setiap waktu	Jawa
29	156	Taoco	setiap waktu	Jawa Barat
30	157	Wijen	setiap waktu	Seluruh Indonesia
31	159	Angsa	setiap waktu	Seluruh Indonesia
32	160	Abon	setiap waktu	Seluruh Indonesia
33	165	Daging Asap	setiap waktu	Seluruh Indonesia
34	168	Daging Domba	setiap waktu	Seluruh Indonesia
35	170	Daging Kerbau	setiap waktu	Seluruh Indonesia
36	171	Daging Kuda	setiap waktu	Sulawesi Selatan
37	173	Dendeng Daging Sapi	setiap waktu	Seluruh Indonesia
38	174	Dideh, Darah Ayam	setiap waktu	Seluruh Indonesia
39	176	Empal Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
40	177	Ginjal Babi	setiap waktu	Seluruh Indonesia
41	178	Ginjal Domba	setiap waktu	Seluruh Indonesia
42	179	Ginjal Sapi	setiap waktu	Seluruh Indonesia
43	180	Ham	setiap waktu	Seluruh Indonesia
44	181	Hati Babi	setiap waktu	Seluruh Indonesia
45	183	Kerupuk Kulit Kerbau	setiap waktu	Jawa Barat
46	187	Sarang Burung	setiap waktu	Seluruh Indonesia
47	189	Worst (Sosis Daging)	setiap waktu	Seluruh Indonesia
48	191	Telur Ayam, Bagian Kuning	setiap waktu	Seluruh Indonesia
49	192	Telur Ayam, Bagian Putih	setiap waktu	Seluruh Indonesia
50	193	Telur Ayam, Ceplok	setiap waktu	Seluruh Indonesia
51	194	Telur Ayam, Dadar	setiap waktu	Seluruh Indonesia
52	196	Telur Bebek, Bagian Kuning	setiap waktu	Seluruh Indonesia
53	197	Telur Bebek, Bagian Putih	setiap waktu	Seluruh Indonesia
54	198	Telur Bebek, Ceplok	setiap waktu	Seluruh Indonesia
55	199	Telur Bebek, Dadar	setiap waktu	Seluruh Indonesia
56	200	Telur Bebek, Telur Asin	setiap waktu	Seluruh Indonesia
57	201	Telur Penyus	musiman	Pesisir pantai
58	202	Telur Terubuk	setiap waktu	Jakarta
59	203	Bader (Tawes)	setiap waktu	Seluruh Indonesia
60	204	Bandeng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
61	205	Bawal	setiap waktu	Seluruh Indonesia
62	206	Bekasang	musiman	Seluruh Indonesia
63	209	Belut Segar, Mentah	setiap waktu	Seluruh Indonesia
64	210	Belut Segar, Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
65	211	Gabus, Segar	setiap waktu	Jawa, Sumatera, Bangka, Belitung
66	212	Gabus Kering	setiap waktu	Seluruh Indonesia
67	213	Ikan Hiu	setiap waktu	Seluruh Indonesia
68	215	Ikan Asin, Bilis Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
69	216	Ikan Asin, Japuh Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
70	217	Ikan Asin, Gabus Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
71	218	Ikan Asin, Pari Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
72	219	Ikan Asin, Pepetek Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
73	220	Ikan Asin, Sirinding Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
74	222	Ikan Mas	setiap waktu	Seluruh Indonesia
75	223	Ikan Mas, Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
76	225	Kakap	setiap waktu	Seluruh Indonesia
77	226	Kembung	setiap waktu	Seluruh Indonesia
78	227	Keong	setiap waktu	Seluruh Indonesia
79	228	Kepiting	musiman	Seluruh Indonesia
80	229	Kerang	setiap waktu	Seluruh Indonesia
81	230	Kodok	setiap waktu	Seluruh Indonesia
82	231	Kerupuk Ikan, Berpati	setiap waktu	Seluruh Indonesia
83	232	Kerupuk Udang, Berpati	setiap waktu	Seluruh Indonesia
84	233	Kura-Kura	setiap waktu	Seluruh Indonesia
85	234	Layang	setiap waktu	Seluruh Indonesia
86	235	Lele, Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
87	236	Lemuru	musiman	Seluruh Indonesia
88	237	Peda Banjar	setiap waktu	Seluruh Indonesia

Tabel 1. Lanjutan

No Urut	Kode DKBM	Jenis Pangan	Sifat Ketersediaannya	Daerah
89	238	Pepetek	setiap waktu	Seluruh Indonesia
90	239	Petis Udang	setiap waktu	Seluruh Indonesia
91	240	Petis Ikan	setiap waktu	Seluruh Indonesia
92	241	Pindang Banjar	musiman	Seluruh Indonesia
93	242	Pindang Benggol	musiman	Seluruh Indonesia
94	243	Pindang Layang	musiman	Seluruh Indonesia
95	244	Pindang Selar Kecil	setiap waktu	Seluruh Indonesia
96	245	Rebon (Udang Kecil Segar)	setiap waktu	Seluruh Indonesia
97	246	Sardines, Kering	setiap waktu	Seluruh Indonesia
98	247	Sardines, Dalam Kaleng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
99	248	Sela, Segar	setiap waktu	Seluruh Indonesia
100	249	Selar, Kering	setiap waktu	Seluruh Indonesia
101	250	Sepat, Kering	setiap waktu	Seluruh Indonesia
102	251	Tembang	musiman	Seluruh Indonesia
103	252	Teri, Bubuk	setiap waktu	Seluruh Indonesia
104	255	Teri Nasi, Kering	setiap waktu	Seluruh Indonesia
105	256	Teri, Segar	setiap waktu	Seluruh Indonesia
106	257	Teri, Tepung	setiap waktu	Seluruh Indonesia
107	258	Cumi-Cumi, Segar	setiap waktu	Seluruh Indonesia
108	259	Cumi-Cumi, Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
109	262	Mujair, Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
110	263	Mujair, Pepes	setiap waktu	Seluruh Indonesia
111	264	Mujair, Dendeng Mentah	setiap waktu	Seluruh Indonesia
112	265	Mujair, Dendeng Goreng	setiap waktu	Seluruh Indonesia
113	266	Terasi Merah	setiap waktu	Seluruh Indonesia
114	267	Udang, Kering	setiap waktu	Seluruh Indonesia
115	381	Toge, Seduh	setiap waktu	Jawa
116	382	Toge - Tahu, Makanan	setiap waktu	Seluruh Indonesia
117	520	Tepung Ikan	setiap waktu	Jawa
118	527	Terasi Merah	setiap waktu	Seluruh Indonesia
119	621	Kacang Tanah, Rempeyek	setiap waktu	Seluruh Indonesia
120	623	Kacang Tunggak, Rebus	setiap waktu	Jawa Barat

Beberapa pangan sulit ditemukan dan tidak dikenal yang disebabkan oleh penggunaan nama-nama daerah yang kurang familiar dan beberapa pangan tertentu hanya dihasilkan oleh daerah tertentu di Indonesia di luar wilayah penelitian, sehingga peneliti tidak dapat memperolehnya. Beberapa jenis pangan yang tidak dikenal dan tidak ditemukan terdapat dalam Tabel 2.

Tabel 2. Data Jenis Pangan Tidak Dikenal dan Jenis Pangan yang Tidak Ditemukan

No	Jenis pangan yang tidak dikenal	Jenis pangan yang tidak ditemukan
1	Kacang Belimbing	Koro Wedus Biji Muda
2	Kacang Endel	Daging Kuda
3	Kacang Andong	Sarang Burung
4	Baje	Ikan Hiu
5	Batang Tading	
6	Jaruk Tigarun	
7	Singkah	
8	Bulung Jajan	
9	Bulung Sangu	
10	Melase	

#### Hasil Pengukuran URT Menurut Kelompok Pangan

Komponen penyusun atau pembentuk bahan pangan sangat menentukan karakteristik

bahan pangan. Karakteristik bahan pangan sangat menentukan berat dan volume dari bahan pangan tersebut. Bervariasinya komponen dan jumlah penyusun yang membentuk suatu jenis pangan menyebabkan nilai hasil pengukuran menjadi tidak konsisten. Meskipun jenis pangannya sama dan jenis penyusunnya juga sama namun jumlah atau kualitas dari masing-masing penyusunnya berbeda akan memberikan hasil yang berbeda pula ketika diukur berat dan volumenya, misalnya perbedaan kadar air yang terkandung dalam suatu bahan pangan menyebabkan berat dari bahan pangan menjadi berbeda.

#### Kacang-kacangan dan Hasil Olahannya

Jenis kacang-kacangan antara lain kacang tanah, kacang arab, kacang bogor, kacang tunggak, kacang kedelai, kacang gude, dan kacang ijo. Pada umumnya struktur biji kacang-kacangan terdiri dari kulit biji, lembaga, dan keping biji atau kotiledon yang merupakan endosperm (Syarief, 1985). Jenis URT yang digunakan untuk kacang-kacangan adalah sendok makan dan biji. Ketidakkonsistenan hasil pengukuran berat disebabkan oleh bervariasinya penyusun kacang-kacangan, seperti vari-

asi kadar air menyebabkan perbedaan berat dan volume kacang yang diukur. Hal tersebut disebabkan oleh kondisi penyimpanan yang tidak seragam. Umur ketika dipanen juga mempengaruhi berat dan kualitas dari kacang-kacangan. Kacang yang dipanen sudah tua (matang) maka berat dari kacang-kacangan lebih tinggi dibanding dipanen ketika umurnya masih muda, misalnya tampak pada kacang tanah.

Proses pengolahan yang biasa dilakukan pada jenis kacang-kacangan adalah perebusan dan penggorengan. Akibat proses pengolahan ini menyebabkan berat dan volume dari kacang-kacangan menjadi berubah. Perebusan menyebabkan peningkatan kadar air yang terkandung dalam kacang-kacangan sehingga be-

rat dan volume kacang-kacangan meningkat. Misalnya kacang merah yang direbus akan mengembang sehingga mengalami kenaikan berat dan volume. Proses penggorengan yang dialami kacang-kacangan menyebabkan penyerapan minyak oleh kacang-kacangan yang cukup tinggi. Jenis kacang-kacangan yang memiliki faktor penyerapan minyak tinggi adalah rempeyek kacang tanah yaitu sebesar 66.1. Hasil olahan dari kacang-kacangan diantaranya adalah kacang tanah rebus, kacang bogor rebus, kacang bogor goreng, dan rempeyek kacang tanah. Selain itu, jenis pengolahan lain seperti fermentasi juga dilakukan pada kacang-kacangan seperti kedelai sehingga dihasilkan tempe.

Tabel 3. Daftar URT dan Berat dari Kacang-kacangan, Biji-bijian dan Hasil Olahnyaa

Kode DKBM	Jenis Pangan	Nama URT	Berat rata-rata (g)	BDD	Keterangan sumber data
78	Ampas Tahu	1 sdm	22.8	100.0	primer
80	Bongkreng (Tempe Bungkil)	1 potong	6.68	100.0	primer
82	Bungkil Kacang Tanah	1 potong	44	100.0	primer
85	Kacang Arab	1 sdm	12	100.0	primer
86	Kacang Bogor, Mentah	1 sdm	20	100.0	primer
87	Kacang Bogor, Goreng	1 sdm	15	100.0	primer
88	Kacang Bogor, Rebus	1 buah	5	35.0	primer
89	Kacang Belimbing, Mentah	1 kg	1000	100.0	belum diteliti
90	Kacang Belimbing, Rebus	1 kg	1000	100.0	belum diteliti
91	Kacang Belimbing, Tempe	1 kg	1000	100.0	belum diteliti
92	Kacang Endel, Biji	1 kg	1000	95.0	belum diteliti
93	Kacang Kedelai, Basah	1 sdm	2.2	100.0	primer
94	Kacang Kedelai, Kering	1 sdm	10	100.0	sekunder
95	Kacang Gude, Biji	1 sdm	13	100.0	primer
96	Kacang Gude, Biji Muda	1 sdm	21	100.0	primer
97	Kacang Ijo	1 sdm	10	100.0	sekunder
98	Kacang Merah	1 sdm	10	95.0	sekunder
99	Kacang Merah, Segar Rebus	1 sdm	17.2	100.0	primer
100	Kacang Merah, Kering Rebus	1 sdm	10	97.0	sekunder
101	Kacang Panjang, Biji	1 sdm	13.2	100.0	primer
102	Kacang Tanah, Kupas Kulit	1 sdm	10	100.0	sekunder
103	Kacang Tanah, Rebus Berkulit	1 mangkok	293.6	43.0	primer
104	Kacang Tanah, Sangan Tidak Berselpt	1 sdm	7.4	100.0	primer
105	Kacang Tanah, Sangan Berselaput	1 sdm	10	100.0	sekunder
106	Kacang Tanah, Atom	1 bungkus (1/3 gelas)	35	100.0	primer
107	Kacang Tanah, Kacang Sari	1 sdm	13.8	100.0	primer
108	Kacang Tunggak, Rempeyek	1 buah	20.6	100.0	primer
109	Kacang Andong	1 kg	1000	100.0	belum diteliti
110	Koro Roway, Biji	1 biji	0.8	100.0	primer
111	Koro Benguk, Biji	1 biji	0.8	95.0	primer
112	Koro Kerupuk, Biji	1 biji	0.78	68.0	Primer
113	Koro Loke, Biji	1 biji	1.5	95.0	primer
114	Koro Wedus, Biji	1 biji	2.1	100.0	primer
115	Koro Benguk, Tempe	1 potong	11.8	100.0	primer
116	Keju Kacang Tanah	1 sdm	10	100.0	sekunder
123	Kecap	1 sdm	10	100.0	sekunder
134	Oncom Kedele	1 potong	25	100.0	sekunder
135	Oncom, Pepes	1 potong	33.4	100.0	primer
136	Oncom Kacang Tanah, Pepes	1 potong	38	100.0	primer
137	Kembang Tahu, Mentah	1 potong	2.2	100.0	primer
138	Kembang Tahu, Rebus	1 potong	6	100.0	primer
144	Sari Kedelai, Bubuk	1 sdm	10	100.0	primer
145	Susu Kedelai	1 gelas	200	100.0	primer
146	Tempe Gembus	1 potong	37	100.0	primer
147	Tempe Kedelai Murni	1 potong	25	100.0	sekunder



Tabel 3. Lanjutan

Kode DKBM	Jenis Pangan	Nama URT	Berat rata-rata (g)	BDD	Keterangan sumber data
148	Tepung Kacang Kedelai	1 sdm	6	100.0	sekunder
149	Tepung Hunkwee	1 sdm	10	100.0	sekunder
154	Tahu	1 biji besar	10	100.0	sekunder
155	Taokoa	1 potong	42	100.0	primer
156	Taoco	1 sdm	10	100.0	primer
157	Wijen	1 sdm	10	100.0	primer
620	Kacang Kedelai, Kukus	1 sdm	10	100.0	sekunder
621	Kacang Tanah, Rempeyek	1 buah	19.4	100.0	primer
622	Kacang Tunggak (Tolo)	1 sdm	10	100.0	sekunder
623	Kacang Tunggak, Rebus	1 sdm	10.6	100.0	primer

### Daging dan Hasil Olahannya

Daging merupakan pangan hewani yang sering dikonsumsi oleh manusia. Jenis daging yang sering dikonsumsi manusia adalah daging ayam, daging angsa, daging domba, daging sapi, dan daging kerbau. Daging secara umum dapat dikatakan terdiri dari air dan bahan-bahan padat. Bahan padat daging terdiri dari bahan-bahan yang mengandung nitrogen, mineral, garam, dan abu. Protein terdapat lebih kurang 20% dari semua bahan padat dalam daging (Muchtadi & Sugiyono, 1992). Jenis URT yang sering digunakan untuk daging adalah potong. Bervariasinya berat dari daging sesuai dengan URT yang digunakan disebabkan oleh perbedaan kadar air, kadar lemak, dan kadar protein. Kandungan lemak daging semakin meningkat maka kandungan air dan proteinnya semakin menurun, misalnya daging domba lebih tinggi kandungan airnya dibandingkan dengan kandungan lemaknya, sedangkan daging babi lebih tinggi kandungan lemaknya dibandingkan kandungan airnya.

Pengolahan daging biasanya dilakukan dengan penggorengan. Penggorengan menyebabkan berat dan volume daging menjadi menurun. Minyak yang diserap besarnya tidak sebanding dengan air yang hilang dari daging selama proses pengolahan, sehingga beratnya menjadi menurun. Keawetan daging dapat ditingkatkan dengan pengolahan seperti pengasapan dan pendendengan. Akibat proses pengasapan dan pendendengan, berat dan volume daging juga berubah menjadi lebih kecil, karena adanya penguapan air yang terkandung dalam daging. Hasil olahan daging diantaranya adalah empal goreng, dendeng daging, sosis daging, dan daging asap. Tabel 4 menunjukkan jenis URT dan berat rata-rata daging dan hasil olahannya.

### Telur dan Hasil Olahannya

Menurut Buckle, Edwards, Fleet dan Wooton (1985) komponen penyusun telur terdiri dari kulit, membran kulit luar dan dalam, putih telur, dan kuning telur. Jenis telur yang dikonsumsi oleh manusia antara lain telur ayam, telur bebek, telur penyu, dan telur ikan terubuk. Jenis URT yang digunakan untuk telur adalah butir. Telur ikan terubuk digunakan URT potong, karena bentuknya memanjang. Berat telur yang bervariasi disebabkan oleh bervariasinya komposisi penyusun telur baik secara alami ataupun karena adanya proses-proses tertentu yang mengakibatkan berat telur menjadi berubah. Salah satu proses yang dialami telur yang menyebabkan perubahan komposisi adalah proses penyimpanan. Telur akan mengalami beberapa perubahan selama proses penyimpanan seperti berkurangnya berat yang terutama disebabkan oleh hilangnya air dari albumen atau karena kehilangan  $\text{CO}_2$ ,  $\text{NH}_3$ ,  $\text{N}_2$ , dan  $\text{H}_2\text{S}$ , bertambahnya ukuran ruang udara karena kehilangan air sehingga volume udara bertambah, dan berkurangnya berat jenis karena bertambahnya ruang udara (Buckle, Edwards, Fleet & Wooton, 1985). Proses perubahan tadi menyebabkan berat telur berubah. Pada Tabel 5 dapat diketahui jenis URT dan berat rata-rata telur dan hasil olahannya.

Pengolahan yang biasa dilakukan pada telur adalah penggorengan dan perebusan. Penggorengan mengakibatkan berat telur menjadi berubah yaitu berat telur menjadi lebih rendah, yang disebabkan oleh berkurangnya kadar air yang terdapat dalam telur, meskipun terjadi penyerapan minyak selama penggorengan namun besarnya lebih kecil dibandingkan dengan air yang hilang dari telur akibat pemanasan. Telur biasanya diasinkan dengan tujuan untuk memperpanjang masa simpan. Hasil olahan dari telur adalah telur dadar, telur ceplok, telur rebus, dan telur asin.



Tabel 4. Daftar URT dan berat rata-rata daging dan hasil olahannya

Kode DKBM	Jenis Pangan	Nama URT	Berat rata-rata (g)	BDD	Keterangan sumber data
158	Ayam	1 potong	50	58.0	sekunder
159	Angsa	1 potong	56.3	60.0	primer
160	Abon	1 sdm	9	100.0	primer
161	Babat	1 potong	30	100.0	sekunder
162	Bebek (Itik)	1 potong	45	60.0	sekunder
163	Corned Beef	1 sdm	22.5	100.0	sekunder
164	Daging Anak Sapi	1 potong	35	100.0	sekunder
165	Daging Asap	1 potong	20.3	100.0	primer
166	Daging Babi Gemuk	1 potong	50	100.0	sekunder
167	Daging Babi Kurus	1 potong kecil	25	100.0	sekunder
168	Daging Domba	1 potong	24.4	100.0	primer
169	Daging Kambing	1 potong	40	100.0	sekunder
170	Daging Kerbau	1 potong	45	100.0	primer
171	Daging Kuda	1 kg	1000	100.0	belum diteliti
172	Daging Sapi	1 potong	50	100.0	sekunder
173	Dendeng Daging Sapi	1 potong	15.6	100.0	primer
174	Dideh, Darah Ayam	1 potong	23.8	100.0	primer
175	Dideh, Darah Sapi	1 potong kecil	25	100.0	sekunder
176	Empal Goreng	1 potong	22.7	100.0	primer
177	Ginjal Babi	1 buah	85	100.0	primer
178	Ginjal Domba	1 buah	30.6	100.0	primer
179	Ginjal Sapi	1 potong	40	100.0	primer
180	Ham	1 potong	9.4	100.0	primer
181	Hati Babi	1 potong	69.3	100.0	primer
182	Hati Sapi	1 potong	50	100.0	sekunder
183	Kerupuk Kulit Kerbau	1 buah	2.5	100.0	primer
184	Lemak Babi (Bacon)	1 potong kecil	5	100.0	sekunder
185	Leverwost (Sosis Hati)	1 potong	50	100.0	sekunder
186	Otak	1 potong besar	60	100.0	sekunder
187	Sarang Burung	1 kg	1000	100.0	belum diteliti
188	Usus Sapi	1 bulatan	25	100.0	sekunder
189	Worst (Sosis Daging)	1 potong	32	100.0	primer

Tabel 5. Daftar URT dan Berat Rata-rata Telur dan Hasil Olahannya

Kode DKBM	Jenis Pangan	Nama URT	Berat rata-rata (g)	BDD	Keterangan sumber data
190	Telur Ayam	1 butir	60	90.0	sekunder
191	Telur Ayam, Bagian Kuning	1 buah	15	100.0	primer
192	Telur Ayam, Bagian Putih	1 buah	31	100.0	primer
193	Telur Ayam, Ceplok	1 buah	58.4	100.0	primer
194	Telur Ayam, Dadar	1 buah	56.8	100.0	primer
195	Telur Bebek (Itik)	1 butir	60	90.0	sekunder
196	Telur Bebek, Bagian Kuning	1 buah	30.8	100.0	primer
197	Telur Bebek, Bagian Putih	1 buah	35.7	100.0	primer
198	Telur Bebek, Ceplok	1 buah	42	100.0	primer
199	Telur Bebek, Dadar	1 buah	51.6	100.0	primer
200	Telur Bebek, Telur Asin	1 butir	66.4	83.0	primer
201	Telur Penyu	1 butir	36.2	90.0	primer
202	Telur Terubuk	1 potong	21.6	100.0	primer

### Ikan, Kerang, Udang, dan Hasil Olahannya

#### *Ikan*

Ikan merupakan sumber protein yang cukup tinggi. Jenis ikan yang banyak dikonsumsi oleh manusia adalah ikan tawes, bandeng, bawal, ekor kuning, belut, teri, mas, dan kakap. Masing-masing jenis ikan bahkan masing-masing individu ikan meskipun termasuk dalam satu jenis, komposisi kimianya dapat berbeda.

Menurut Muchtadi & Sugiyono (1992) umur sangat menentukan komposisi kimiawi dari ikan. Kandungan lemak ikan semakin banyak apabila umur ikan semakin tua. Pengaruh jenis kelamin terutama erat hubungannya dengan kematangan seksualnya atau kedewasaannya. Ikan apabila seksualnya semakin matang maka akan semakin aktif gerakannya sehingga mendorong untuk memenuhi energinya dengan banyak makan. Demikian pula kebiasaan ikan (habitat)

sangat mempengaruhi komposisi dagingnya. Ikan-ikan yang buas biasanya makan daging jenis ikan lainnya, oleh karena itu komposisi dagingnya juga akan lain dengan ikan-ikan yang hanya makan jenis tumbuhan laut (Muctadi & Sugiyono, 1992). Jenis URT yang digunakan untuk ikan adalah ekor dan potong. Potongan ikan yang ditimbang disesuaikan dengan potongan ikan yang biasa dikonsumsi oleh individu. Pengukuran lebar ikan dilakukan di tiga bagian yaitu kepala, dada, dan ekor sehingga lebar ikan merupakan rata-rata lebar dari ketiga bagian tersebut.

Ikan biasanya dikonsumsi dalam keadaan matang. Pengolahan ikan pada umumnya dilakukan dengan penggorengan dan pemepesan. Proses penggorengan menyebabkan penurunan berat ikan. Ikan lele yang digoreng akan mengalami penurunan berat sekitar 50%, hal ini disebabkan penurunan kadar air yang cukup tinggi selama proses penggorengan yang tidak diimbangi dengan penyerapan minyak yang tinggi. Pemepesan menyebabkan peningkatan berat ikan karena ada penambahan kandungan air. Kadar air yang terkandung dalam ikan sekitar 60-80%.

Daya simpan ikan dapat diperpanjang dengan adanya pengasinan, pemindangan, dan pendendengan. Pengasinan dan pendendengan menyebabkan penurunan berat ikan karena adanya proses pengeringan sehingga terjadi penguapan air yang berakibat turunnya kadar air yang terkandung dalam ikan. Hasil pengolahan ikan melalui proses penggorengan, pe-

mepesan, pengasinan, pemindangan, dan pendendengan antara lain ikan mas goreng, ikan asin, pindang banjar, mujair dendeng, dan pepes ikan.

### Kerang

Menurut Muctadi & Sugiyono (1992), komposisi kerang sebagian besar terdiri dari air dan protein. Kerang memiliki kadar lemak yang lebih rendah dibandingkan ikan. Akan tetapi kerang mempunyai kandungan karbohidrat yang lebih tinggi dibandingkan ikan. Berat dan volume dari kerang bervariasi disebabkan oleh bervariasinya komposisi bahan pangan baik dari segi kualitas maupun kuantitas, misalnya perbedaan kadar air, kadar protein, dan kadar lemak yang terkandung dalam kerang. Kandungan air yang semakin meningkat akan menyebabkan berat dan volume kerang akan semakin meningkat pula.

### Udang

Sifat bahan pangan udang akan berpengaruh pada berat udang. Berat udang yang bervariasi disebabkan oleh bervariasinya komposisi dari udang. Komposisi kimiawi udang sebagian besar terdiri dari air dan protein, sehingga perbedaan dari kadar air dan protein ini dapat menyebabkan perbedaan berat pada udang. Jenis udang yang terdapat dalam DKBM adalah udang segar dan rebon. Tabel 6 menunjukkan jenis URT dan berat rata-rata dari berbagai jenis ikan, kerang-kerangan, udang dan hasil olahannya.

Tabel 6. Daftar URT dan Berat Rata-rata Ikan, Kerang, Udang, dan Hasil Olahannya

Kode DKBM	Jenis Pangan	Nama URT	Berat rata-rata (g)	BDD	Keterangan sumber data
203	Bader (Tawes)	1 ekor	191.8	80.0	primer
204	Bandeng	1 potong	82	80.0	primer
205	Bawal	1 ekor	132.2	80.0	primer
206	Bekasang	1 potong	85.6	100.0	primer
207	Beunteur	1 kg	1000	80.0	belum diteliti
208	Ekor Kuning	1 potong	47.8	80.0	primer
209	Belut Segar, Mentah	1 ekor	44.2	100.0	primer
210	Belut Segar, Goreng	1 ekor	24	100.0	primer
211	Gabus, Segar	1 ekor	212.2	64.0	primer
212	Gabus Kering	1 ekor	60.4	80.0	primer
213	Ikan Hiu	1 kg	1000	49.0	belum diteliti
214	Ikan Asin, Kering	1 potong	25	70.0	sekunder
215	Ikan Asin, Bilis Goreng	1 sdm	10	96.0	primer
216	Ikan Asin, Japuh Goreng	1 sdm	12	96.0	primer
217	Ikan Asin, Gabus Goreng	1 ekor	47	96.0	primer
218	Ikan Asin, Pari Goreng	1 potong	13	96.0	primer
219	Ikan Asin, Pepetek Goreng	1 ekor	24	96.0	primer
220	Ikan Asin, Sirinding Goreng	1 sdm	12	96.0	primer
221	Ikan Asin, Teri Goreng	1 sdm	15	100.0	sekunder
222	Ikan Mas	1 ekor	178	80.0	primer
223	Ikan Mas, Goreng	1 ekor	121	80.0	primer
224	Ikan Segar	1 potong	50	80.0	sekunder
225	Kakap	1 ekor	707	80.0	primer

Tabel 6. Lanjutan

Kode DKBM	Jenis Pangan	Nama URT	Berat rata-rata (g)	BDD	Keterangan sumber data
226	Kembung	1 ekor	159.6	80.0	primer
227	Keong	1 buah	12	46.0	primer
228	Kepiting	1 potong	106.6	45.0	primer
229	Kerang	1 buah	9	20.0	primer
230	Kodok	1 ekor	51.9	65.0	primer
231	Kerupuk Ikan, Berpati	1 buah	4.8	100.0	primer
232	Kerupuk Udang, Berpati	1 buah	8	100.0	primer
233	Kura-Kura	1 ekor	13	70.0	primer
234	Layang	1 potong	43	80.0	primer
235	Lele, Goreng	1 ekor	128.6	80.0	primer
236	Lemuru	1 potong	45.8	80.0	primer
237	Peda Banjar	1 ekor	99.8	90.0	primer
238	Pepetek	1 ekor	29.6	100.0	primer
239	Petis Udang	1 sdm	20	100.0	primer
240	Petis Ikan	1 potong	69	100.0	primer
241	Pindang Banjar	1 ekor	14.4	90.0	primer
242	Pindang Benggol	1ekor	50.6	90.0	Primer
243	Pindang Layang	1 ekor	13.2	90.0	primer
244	Pindang Selar Kecil	1 ekor	17	90.0	primer
245	Rebon (Udang Kecil Segar)	1 sdm	10	100.0	primer
246	Rebon, Kering	1 sdm	4.1	100.0	primer
247	Sardines, Dalam Kaleng	1 potong	26.4	100.0	primer
248	Sela, Segar	1 ekor	24	48.0	primer
249	Selar, Kering	1 ekor	14.8	75.0	primer
250	Sepat, Kering	1 ekor	12.4	75.0	primer
251	Tembang	1 ekor	10.9	80.0	primer
252	Teri, Bubuk	1 sdm	5.4	100.0	primer
253	Teri, Kering	1 sdm	8	100.0	sekunder
254	Teri Kering, Tawar	1 sdm	15	100.0	sekunder
255	Teri Nasi, Kering	1 sdm	6.6	100.0	primer
256	Teri, Segar	1 sdm	15	100.0	primer
257	Teri, Tepung	1 sdm	4.9	100.0	primer
258	Cumi-Cumi, Segar	1 ekor	134	100.0	primer
259	Cumi-Cumi, Goreng	1 ekor	64	100.0	primer
260	Cue Selar Kuning	1 ekor	15.8	90.0	primer
261	Mujair, Segar	1 ekor	136	80.0	primer
262	Mujair, Goreng	1 ekor	66	90.0	primer
263	Mujair, Pepes	1 ekor	95.2	85.0	primer
264	Mujair, Dendeng Mentah	1 ekor	22.4	100.0	primer
265	Mujair, Dendeng Goreng	1 ekor	30.4	100.0	primer
266	Terasi Merah	1 potong	45	100.0	primer
267	Udang, Kering	1 sdm	10	90.0	primer
268	Udang, Segar	1 gelas	200	68.0	sekunder

## KESIMPULAN

Satuan ukuran rumah tangga yang umum digunakan adalah piring, gelas, sendok, mangkok, buah, ikat, butir, dan biji. Perangkat-perangkat di rumah tangga seperti sendok (makan, teh, sayur) relatif sama untuk setiap daerah. Ukuran-ukuran seperti potong, iris, bungkus, batang, dan ikat ada kemungkinan berbeda antar daerah. Oleh karena itu dalam penelitian ini dilengkapi pula dengan ukuran fisik yang dapat diukur seperti panjang, lebar, tebal, dan diameter, sehingga setiap pengguna daftar URT sebelum menggunakan daftar tersebut dapat menyesuaikan atau mengoreksi beratnya berdasarkan ukuran fisik yang dikonsumsi oleh individu.

Hasil konversi satuan URT dalam satuan berat (gram) pada beberapa jenis pangan yang diteliti tidak semuanya memiliki nilai yang konsisten yaitu semakin besar ukuran fisik (panjang, lebar, tebal, dan diameter) akan semakin meningkat pula berat dan volumenya. Akan tetapi terdapat pula nilai yang tidak konsisten seperti penambahan salah satu ukuran fisik misalnya panjang tidak diikuti dengan penambahan berat dan volumenya, hal ini disebabkan oleh sifat fisik dari masing-masing bahan pangan.

Beberapa jenis pangan tidak dapat ditemukan dalam penelitian ini. Hal ini disebabkan oleh keberadaan pangan tersebut sangat tergantung pada musim (musiman), jenis pangan yang diteliti hanya dihasilkan oleh daerah ter-

tentu di Indonesia di luar wilayah penelitian, dan nama-nama jenis pangan bersifat nama daerah setempat yang tidak teridentifikasi di wilayah penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2004. *Penuntun Diet*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Berg A. 1986. *Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional*. Rajawali, Jakarta.
- Buckle KA, Edwards RA, Fleet GH, & Wooton M. 1985. *Ilmu Pangan*. (Purnomo H & Adiono, penerjemah.) UI-Press, Jakarta.
- Hardinsyah & Briawan D. 1994. *Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan*. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor
- Muchtadi TR & Sugiyono. *Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat pendidikan Tinggi, Pusat Antar Universitas, IPB, Bogor.
- Syarief R. 1985. *Buku II Kebijakan Umum, Pengetahuan Bahan, Pengawasan Mutu, Satuan Operasi, dan Manajemen Pangan*. Departemen Perindustrian Kerjasama dengan Fakultas Teknologi Pertanian, IPB, Bogor.
- Suhardjo, Hardinsyah & Riyadi H. 1988. *Survei Konsumsi Pangan*. Pusat Antar Universitas Institut Pertanian Bogor Bekerjasama dengan Lembaga Sumberdaya Informasi, Bogor.
- Zakir Y. 1991. *Metode Konversi Satuan Ukuran Rumah Tangga Ke Dalam Satuan Berat Untuk Buah-Buahan dan Sayuran di Kota Kotamadya Bogor*. Skripsi sarjana Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.