

Lampiran

Pedoman Perkiraan Jumlah Garam menurut Kemenkes RI 2014 :

Ada dua sumber garam dalam hidangan individu :

1. Hidangan yang dibuat di rumah tangga
2. Hidangan yang dibeli oleh individu atau diberi oleh orang lain

A. Proporsi perkiraan garam anggota rumah tangga yang berasal dari hidangan rumah tangga dihitung :

$$1 \text{ bagian garam} = \frac{\text{jumlah garam yang ditambahkan}}{\text{Jumlah ART yang mengkonsumsi}}$$

ART >5 tahun = 1 bagian garam

ART ≤ 5 tahun = 1/3 bagian garam

Bila dirumah tangga tidak tersedia garam untuk ditimbang, maka perkiraan penggunaan garam yang dikonsumsi dapat menggunakan ukuran rumah tangga sebagai berikut :

1 sendok makan peres = 10 gram

1 sendok muncung = 15 gram

1 sendok teh = 5 gram

Seujung sendok teh = 2 gram

Sejumput/seiprit = 2 gram

Nama Makanan	Ukuran Rumah Tangga	Kandungan Natrium
Garam Meja	1 sendok teh	2000 mg
Acar Bawang Merah	1 sendok teh	1620 mg
Acar bawang putih	1 sendok teh	1850 mg
MSG (Vetsin)	1 sendok teh	492 mg
Kecap	1 sendok teh	343 mg

B. Hidangan yang di beli atau diberi

Tabel 1. Perkiraan berat garam per 100g (1/2 mangkuk) hidangan berkuah dan tumis

No	Kelompok sayur berkuah per 100gram (1/2 mangkuk)	Berat
1	Sayur sop	0,8
2	Sayur asem	2,0
3	Sayur lodeh	1,3

4	Gulai daun singkong	0,9
---	---------------------	-----

No	Kelompok sayur tumis per 100 gram	Berat
1	Tumis toge	0,4
2	Tumis sawi	0,6
3	Tumis kangkung	0,3
4	Tumis kacang panjang	0,3
5	Balado terung ungu	0,4

*mangkuk yang dimaksud adalah mangkuk ukuran sedang (cap ayam)

Tabel 2. Perkiraan garam per 100g golongan hewani dan nabati

No	Kelompok hewani per 100gram	Berat (gram)
1	Kakap goreng	0,5
2	Ikan bawal goreng	0,4
3	Ikan kembung goreng	0,5
4	Belut goreng	0,9
5	Ikan (tenggiri,kakap,bawal)rebus	0,6
6	Gurame goreng	2,0
7	Empal	0,8
8	Udang goreng	0,4
9	Tongkol potong	0,5
10	Ikan kuah	0,6
11	Tenggiri goreng	0,5
12	Pari goreng	0,7
13	Ikan mas goreng	0,5
14	Ikan mas pepes	0,8
15	Lele goreng	0,5
No	Kelompok nabati	Berat (gram)
1	Tumis oncom	1,5
2	Tempe goreng	0,5
3	Tahu goreng	0,5

No	Nama makanan per 100 gram	Natrium
1	Selai Kacang	607 mg
2	Roti Putih	530 mg
3	Biskuit	500 mg
4	Sosis	987 mg
5	Margarin/mentega	987 mg
6	Krakers	710 mg

No	Mie Instan perkemasan	Natrium
1	Indomie kari ayam	742.9
	Bumbu	3448
2	Indomie kari ayam istimewa	887.9
	Bumbu	4028.5
3	Indomie Spesial	887.9
	Bumbu	3801
4	Super mie	429.7
	Bumbu	4826.8
5	Super bihun	850.5
	Bumbu	4940.8

No	Nama Makanan Lain-lain / kemasan	Natrium
1	Kacang asin berkulit	1256.2
2	Kacang asin tak berkulit	1267.9
3	Kacang atom	545.8
4	Kacang sukro	2947.9
5	Kacang sukro pedas	9466.0
6	Kacang kapri warna hijau	7988.5
7	Keripik pisang asin per 100 gram	8175.4
8	Keripik talas per 100gram	1487.8
9	Keripik singkong per 100 gram	500.7
10	Keripik singkong pedas per 100 gram	1760.1
11	Keripik jagung per 100gram	1094.6
12	Keripik kentang per 100 gram	2882.7
13	Kerupuk kulit per 100 gram	8246.6
14	Pilus per kemasan	2782.0
15	Pangsit per mangkuk	2070.7
16	Rengginang asin	1255.5
17	Bala-bala / bakwan per 100 gram	8129.0

Daftar pustaka :

Kementerian kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman perkiraan jumlah garam dan penyerapan minyak goreng*. Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan.

_____. 2018. *Kandungan Natrium Dalam 100 gr bahan Makanan selai kacang, roti putih, dan biskuit*. Departemen Kesehatan.

_____. 2018. *Kandungan Natrium dalam 100 gr bahan makanan sosis, margarin/mentega, krakers*. Departemen Kesehatan.

Suryana, Purawisastra. 1987. *Kandungan garam (NaCl) dalam beberapa makanan jajanan*. Penelitian Gizi dan Makanan.