



## PROTEIN METER

### A. MENGENAL BERIKAN PROTEIN

Berikan Protein Initiative adalah sebuah gerakan yang berfokus pada penyadaran tentang protein berkualitas sebagai langkah perbaikan kualitas SDM Indonesia agar lebih sehat, cerdas dan berdaya. Dengan misi mewujudkan Kemandirian Protein, Berikan Protein mengajak seluruh masyarakat Indonesia khususnya anak muda untuk bersama menjadi lilin-lilin harapan dengan menjaga orang-orang terdekat dan tersayanginya untuk terbebas dari masalah kekurangan protein yang bisa berdampak pada kualitas individu di masa depan.

Perlu diketahui bahwa protein menjadi gizi yang paling penting yang dapat membantu menjaga fungsi kognitif otak manusia. **Protein merupakan sumber asam amino, termasuk tirosin dan triptofan yang digunakan oleh tubuh untuk memproduksi neurotransmitter yang diperlukan oleh otak untuk menjalankan fungsi kognitifnya khususnya dalam hal proses pengambilan keputusan (*decision-making*), penyelesaian masalah (*problem-solving*), berpikir kritis (*critical thinking*) dan berpikir kreatif untuk menemukan ide-ide penyelesaian masalah (*creative thinking*).** Hanya saja, sebuah data dari Berikan Protein memperlihatkan bahwa 67% dari 852 responden mengalami kekurangan protein. Hal ini disebabkan karena kurangnya pemahaman masyarakat tentang kebutuhan protein hariannya dan manfaat protein untuk tubuh. Untuk mengantisipasi hal tersebut, Berikan Protein ingin membantu mengentaskan masalah ini dengan menciptakan Protein Meter, kalkulator perhitungan pemenuhan kebutuhan protein untuk bisa melihat grade masing-masing orang berdasarkan konsumsi proteinnya.

### B. DESKRIPSI PROTEIN METER

Protein Meter (<https://app.berikanprotein.org/o-meter>) adalah sebuah kalkulator perhitungan kebutuhan protein individu berbasis website yang diinisiasi oleh Berikan Protein Initiative yang dapat diakses oleh masyarakat umum sebagai upaya untuk pemetaan kebutuhan protein masyarakat di tiap daerah. Protein Meter ini dapat berguna untuk masyarakat karena melalui Protein Meter masyarakat dapat mengakses secara gratis untuk mengetahui bagaimana tingkat pemenuhan kebutuhan protein tiap orang apakah sudah tercukupi atau belum. Terlebih lagi mengingat peran protein sebagai makro gizi yang sangat berperan penting dalam penjagaan imunitas tubuh, peningkatan kemampuan berpikir dan regenerasi sel dalam tubuh yang bisa membantu masyarakat agar tetap memiliki sistem imun yang kuat dalam menghadapi masa pandemi Covid-19.



### C. CARA PENGISIAN PROTEIN METER

Adapun cara pengisiannya sangat mudah dimana masyarakat langsung membuka *link* website <https://app.berikanprotein.org/o-meter> dan memasukkan data *basic* seperti nama, tinggi badan, berat badan, tingkat aktivitas dan menu makanan yang dikonsumsi pada hari itu. Proses pengisian data sampai akhir ini kurang lebih hanya memakan waktu maksimal 5 menit. Keamanan data yang telah diinput 100% terjamin

mengingat website ini dikelola langsung oleh tim Berikan Protein Initiative. Data yang masuk akan diolah dengan menggunakan rumus perhitungan kebutuhan protein Benedict-Harris yang biasa digunakan oleh para ahli gizi. Di akhir proses input data tiap yang telah mengisi data akan mendapatkan Kartu Konsumsi Protein yang memuat informasi-informasi personal yang dapat digunakan sebagai bahan evaluasi pribadi dan juga rekomendasi konsumsi makanan yang kaya protein.

Daftar data yang perlu di-*input* untuk dapat diolah di antaranya adalah:

- Nama
- Sumber Informasi Protein Meter
- Berat Badan
- Tinggi Badan
- Pola Aktivitas Fisik
- Menu sarapan beserta takarannya
- Menu makan siang beserta takarannya
- Menu makan malam beserta takarannya
- Menu cemilan beserta takarannya

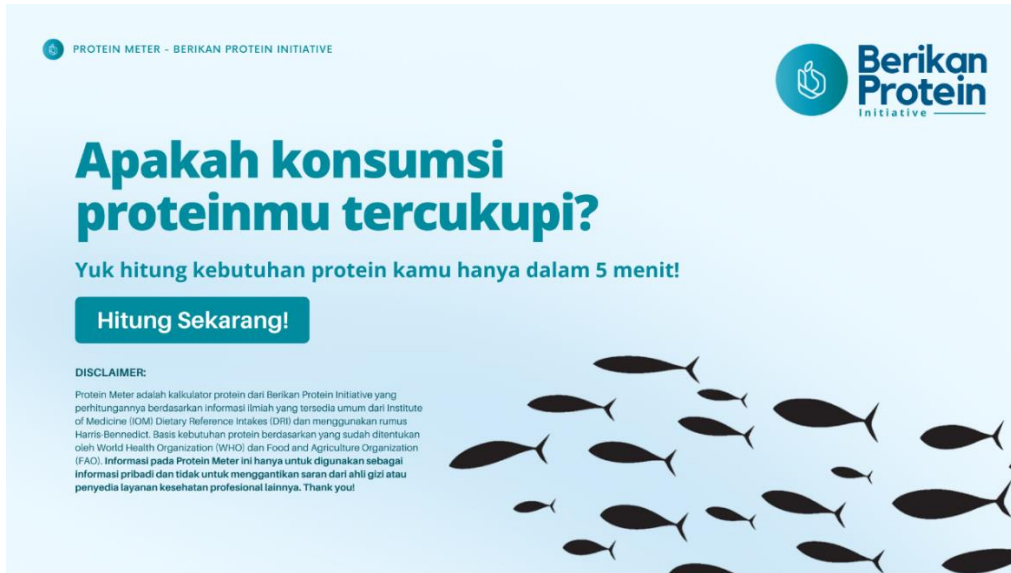


Figure 1: Kartu Protein yang Akan Didapatkan

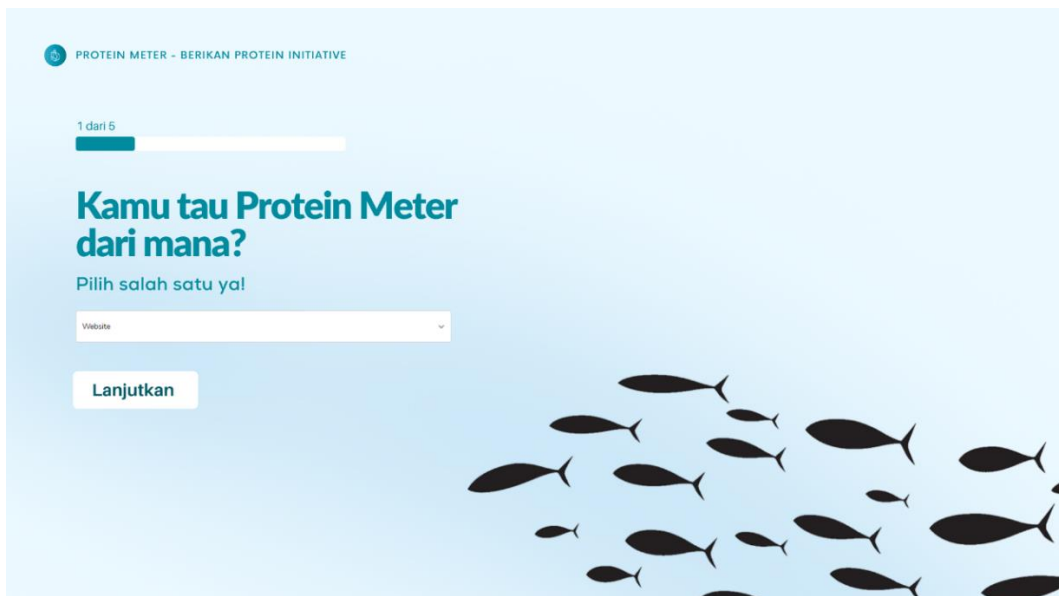


## D. TAHAPAN PENGISIAN

- 1) Kunjungi <https://app.berikanprotein.org/o-meter> lalu klik “Hitung Sekarang!”



- 2) Pilih referensi sesuai entitas/organisasi atau event yang tengah anda jalani, lalu klik “Lanjutkan”





3) Izinkan akses lokasi di *browser* yang digunakan, kemudian klik “Oke, Yuk lanjut”

PROTEIN METER - BERIKAN PROTEIN INITIATIVE

2 dari 5

## Aktifkan lokasi-mu yuk!

Dengan mengaktifkan lokasi, kamu berkontribusi untuk memetakan kebutuhan protein masyarakat Indonesia dan membantu pengentasan masalah gizi buruk sesuai dengan kebutuhan setiap daerah.

Oke, yuk lanjut!



4) Isi nama, lalu klik “Lanjut”

PROTEIN METER - BERIKAN PROTEIN INITIATIVE

3 dari 5

## Tuliskan namamu ya!

Isi namamu disini



Kembali

Lanjut

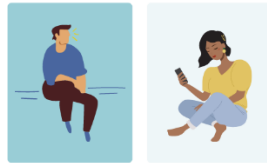


- 5) Pilih gender antara perempuan dan laki-laki, lalu isi data umur, berat badan, dan tinggi badan, lalu klik “Lanjut”

PROTEIN METER - BERIKAN PROTEIN INITIATIVE

4 dari 5

## Pilih Gender



Berapa umurmu? **tahun**

Berapa berat badanmu? **kg**

Berapa tinggi badanmu? **cm**

Kembali

Lanjut



- 6) Pilih tingkat aktivitas fisik dengan deskripsi yang paling sesuai, dan klik “Lihat Hasil”

PROTEIN METER - BERIKAN PROTEIN INITIATIVE

5 dari 5

## Seaktif apa sih kamu?

Pasif



Sangat jarang olahraga  
< 1 kali per minggu

Ringan



Jarang olahraga  
1 - 3 kali per minggu

Aktif



Cukup olahraga  
3 - 5 kali per minggu

Sangat Aktif



Sering olahraga  
6-7 kali per minggu

Kembali

Lihat Hasil





- 7) Setelah angka kebutuhan protein harian muncul, klik “Cari tau disini” untuk mengetahui apakah kebutuhan tersebut sudah tercukupi dengan konsumsi makanan sehari-hari.

PROTEIN METER - BERIKAN PROTEIN INITIATIVE



NOTE: Protein Meter adalah kalkulator protein dari Berikan Protein Initiative yang perhitungannya berdasarkan informasi ilmiah yang tersedia umum dari Institute of Medicine (IOM) Dietary Reference Intakes (DRI) dan menggunakan rumus Harris-Benedict. Informasi pada Protein Meter ini hanya untuk digunakan sebagai informasi pribadi dan tidak untuk menggantikan saran dari ahli gizi atau penyedia layanan kesehatan profesional lainnya. Thank you!

- 8) Masukkan menu makanan\* yang dikonsumsi saat sarapan\*\* dengan cara mengetikkan beberapa huruf awalan dari menu tersebut lalu pilih dari pilihan yang tersedia. Selanjutnya masukkan besaran yang dimakan\*\*\*

PROTEIN METER - BERIKAN PROTEIN INITIATIVE



## Makan apa aja hari ini?

**Sarapan** Makan Slang Makan Malam Cemilan

Ketik Makananmu - 0 +

telur a

- Telur ayam kampung, segar
- Telur ayam ras, segar
- Telur ayam, dadar, masakan
- Ikan telur asin
- Telur ayam

Kembali Lanjut

@berikanprotein @berikanprotein berikanprotein.org



9) Klik “tambah menu” di bawah dan masukkan menu lain yang dikonsumsi.

PROTEIN METER - BERIKAN PROTEIN INITIATIVE

## Makan apa aja hari ini?



Sarapan Makan Siang Makan Malam Cemilan

Telur ayam	-	1	+	Porsi	
Nasi	-	1	+	Porsi	
Ketik Makananmu	-	0	+		

+ Tambah Menu ?

Kembali Lanjut

@berikanprotein @berikanprotein berikanprotein.org



10) Klik “Lanjut” dan lakukan hal serupa pada kolom “makan siang”, “makan malam”, dan “cemilan”. Jika seluruh data telah dimasukkan, klik “Buat Laporan”

PROTEIN METER - BERIKAN PROTEIN INITIATIVE

## Makan apa aja hari ini?



Sarapan Makan Siang Makan Malam Cemilan

Keripik singkong berbumbu	-	80	+	Gram	
---------------------------	---	----	---	------	--

+ Tambah Menu ?

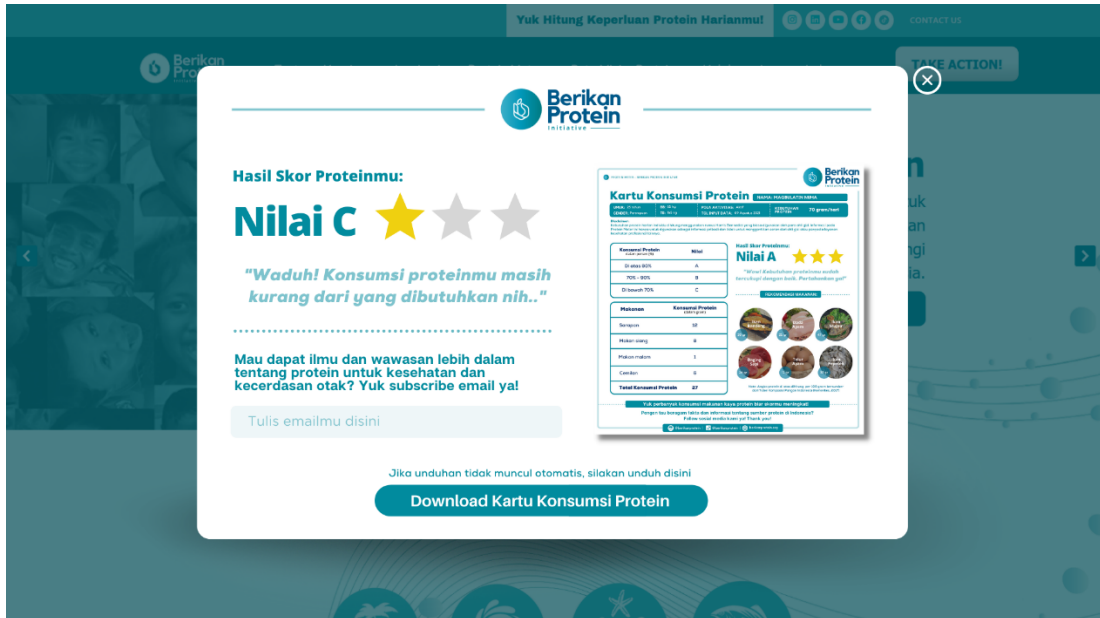
Kembali Buat Laporan

@berikanprotein @berikanprotein berikanprotein.org





11) Laporan konsumsi protein akan muncul. Pilih simpan atau klik "Download Kartu Konsumsi Protein" jika *pop-up download* tidak muncul otomatis. Masukkan alamat *email* jika ingin mendapatkan informasi terkait protein secara rutin.



12) Pengisian Protein Meter sudah berhasil! Informasi yang lebih lengkap dapat dilihat pada Kartu Konsumsi Protein yang telah disimpan.

PROTEIN METER - BERIKAN PROTEIN INITIATIVE

### Kartu Konsumsi Protein Maqbulatin Nuha

UMUR: 25 tahun    BB: 65 kg    POLA AKTIVITAS: Aktif    KEBUTUHAN PROTEIN: 70 gram/hari  
 GENDER: Perempuan    TB: 165 kg    TGL INPUT DATA: 09 Agustus 2021

Disclaimer: Kebutuhan protein harian individu dihitung menggunakan rumus Harris Benedict yang biasa digunakan oleh para ahli gizi. Informasi pada Protein Meter ini hanya untuk digunakan sebagai informasi pribadi dan tidak untuk menggantikan saran dari ahli gizi atau penyedia layanan kesehatan profesional lainnya. Thank you!

Makanan	Konsumsi Protein (dalam gram)
Sarapan	12
Makan siang	8
Makan malam	1
Cemilan	6
<b>Total Konsumsi Protein</b>	<b>27</b>

**Hasil Skor Proteinmu: Grade C** ★☆☆

Konsumsi Protein (dalam %)	Grade
Di atas 90%	A
70% - 90%	B
Dibawah 70%	C

"Waduh! Konsumsi proteinmu masih kurang dari yang dibutuhkan nih.."

**Yuk perbanyak konsumsi makanan kaya protein biar skormu meningkat!**

Ikan Bandeng  
20 gr

Dada Ayam  
25 gr

Ikan Mujair  
47 gr

Telur Ayam  
12 gr

Daging Sapi  
26 gr

Ikan Pepetek  
32 gr

Note: Angka protein di atas dihitung per 100 gram bersumber dari Tabel Komposisi Pangan Indonesia (Kemenkes, 2017)


Pengen tau beragam fakta dan informasi tentang sumber protein di Indonesia? Follow sosial media kami ya!

@berikanprotein | @berikanprotein | berikanprotein.org





## Catatan

- \* Jika menu yang hendak dipilih tidak ditemukan, pilih alternatif menu lain yang biasa dimakan atau pilih menu yang mirip (contoh: jika “ayam saus padang” tidak ada bisa diganti dengan “daging ayam”). Kamu juga dapat membantu kami melengkapi menu makanan dengan memilih tombol  dan memasukkan nama menu yang kamu inginkan.
- \*\* Silakan isi data sesuai kebiasaan. Jika makan kurang dari 3 kali dalam sehari, salah satu dari kolom sarapan/makan siang/makan malam dapat dikosongkan.
- \*\*\* Terdapat menu yang menggunakan satuan “porsi”, “piring”, “mangkok”, atau “potong”, silakan diisi dengan satuan angka, contohnya “1” “2” atau “0.5”. Untuk menu makanan dengan satuan gram, silakan tulis perkiraan beratnya, contohnya “40” atau “55”.

PROTEIN METER - BERIKAN PROTEIN INITIATIVE



## Makan apa aja hari ini?

Sarapan **Makan Siang** Makan Malam Cemilan

List makananmu:

Ketik menu makan siangmu	-	+	v	
Ayam Goreng	-	100	+	gram v 

+ Tambah Menu 

Ada menu favoritmu yang tidak ada?  
Bantu kami lengkapi datanya yuk!

Tulis nama menu 

Yeay! Saranmu sudah kami rekam! 

Kembali **Lanjut**



Tabel berikut dapat dijadikan sebagai panduan dalam memperkirakan berat makanan dalam satuan gram.



## Tabel Makanan Ukuran Rumah Tangga

### Sumber Karbohidrat

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (gr)
Kentang	2 Buah sedang	210 gr
Kentang Hitam	12 Biji	125 gr
Makaroni	½ Gelas	50 gr
Singkong	1 ½ Potong	120 gr
Sukun	3 Potong sedang	150 gr
Talas	½ Biji sedang	125 gr
Ubi jalar Kuning	1 Biji sedang	135 gr

### Protein Nabati

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (gr)
Tempe	1 Porsi (2 potong)	50 gr
Kembang Tahu	1 Lembar	20 gr
Oncom	2 Potong besar	50 gr
Petai Segar	1 Papan/Biji besar	20 gr
Tahu	2 Potong sedang	100 gr

### Protein Hewani (Air)

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (gr)	Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (gr)
Ikan Asin	1 Potong kecil	15 gr	Ikan Mujair	1/3 Ekor sedang	30 gr
Ikan Teri Kering	1 Sendok makan	20 gr	Ikan Peda	1 Ekor kecil	35 gr
Udang Basah	5 Ekor sedang	35 gr	Ikan Pindang	½ Ekor sedang	25 gr
Sardencis	½ Potong	35 gr	Ikan Segar	1 Potong sedang	20 gr
Cumi-cumi	1 Ekor kecil	45 gr	Ikan Cakalang	1 Potong sedang	20 gr
Belut	3 Ekor	45 gr	Ikan Lemuru	1 Potong sedang	90 gr
Gabus Kering	1 Ekor kecil	10 gr	Kerang	½ Gelas	35 gr
Ikan Kakap	1/3 Ekor besar	35 gr	Rebon Kering	2 Sendok makan	10 gr
Ikan Asin Kering	1 Potong sedang	15 gr	Rebon Basah	2 Sendok makan	45 gr
Ikan Kembung	1/3 Ekor sedang	30 gr	Sepat Kering	1 Potong sedang	20 gr
Ikan Lele	1/3 Ekor sedang	40 gr	Teri Nasi	1/3 Gelas	20 gr
Ikan Mas	1/3 Ekor sedang	45 gr	Udang Segar	5 Ekor sedang	35 gr

### Buah-buahan

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (gr)	Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (gr)
Alpukat	½ Buah besar	50 gr	Durian	2 Biji besar	35 gr
Anggur	20 Buah sedang	165 gr	Jambu Air	2 Buah sedang	100 gr
Apel Merah	1 Buah kecil	85 gr	Jambu Biji	1 Buah besar	100 gr
Apel Malang	1 Buah sedang	75 gr	Jambu Bol	1 Buah kecil	90 gr
Belimbing	1 Buah besar	125-140 gr	Jeruk Bali	1 Potong	105 gr
Semangka	2 Potong sedang	180 gr	Jeruk Garut	1 Buah sedang	115 gr
Sirsak	½ Gelas	60 gr	Jeruk Manis	2 Buah sedang	100 gr
Srikaya	2 Buah besar	50 gr	Jeruk Nipis	1 ¼ Gelas	135 gr
Duku	10-16 Buah sedang	80 gr	Kedondong	2 Buah sedang	100-120 gr
Pisang Ambon	1 Buah sedang	50 gr	Mangga	3/3 Buah besar	90 gr
Pisang Kepok	1 Buah	45 gr	Manggis	2 Buah sedang	80 gr
Pisang Mas	2 Buah	40 gr	Markisa	¼ Buah sedang	35 gr
Pisang Raja	2 Buah kecil	40 gr	Melon	1 Potong	90 gr
Rambutan	8 Buah	75 gr	Nangka Masak	3 Biji sedang	50 gr
Sawo	1 Buah sedang	50 gr	Nanas	¼ Buah sedang	85 gr
Salak	2 Buah sedang	65 gr	Pepaya	1 Potong besar	100-190 gr

### Protein Hewani (Darat)

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (gr)	Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (gr)
Daging Sapi	1 Potong sedang	35 gr	Hati Ayam	1 Buah sedang	30 gr
Daging Ayam	1 Potong sedang	40 gr	Usus Sapi	1 Potong besar	50 gr
Daging Bebek	1 Potong sedang	45 gr	Otak	1 Potong besar	65 gr
Daging Kambing	1 Potong sedang	40 gr	Babat	1 Potong sedang	40 gr
Daging Babi	1 Potong sedang	50 gr	Telur Ayam	1 Butir	55 gr
Daging Kerbau	1 Potong sedang	35 gr	Putih Telur Ayam	2 ½ Butir	65 gr
Ham	1 ½ Potong kecil	40 gr	Kuning Telur Ayam	4 Butir	45 gr
Sosis	½ Potong	35 gr	Telur Bebek	1 Butir	55 gr
Kornet Sapi	3 Sendok makan	45 gr	Telur Bebek Asin	1 Butir	50 gr
Daging Asap	1 Lembar	20 gr	Telur Puyuh	5 Butir	55 gr
Dendeng Sapi	1 Potong sedang	15 gr	Susu Sapi	1 Gelas	200 gr
Ginjal Sapi	1 Potong besar	45 gr	Susu Kerbau	½ Gelas	100 gr
Hati Sapi	1 Potong sedang	50 gr	Susu Kambing	¼ Gelas	185 gr

Jika ada saran/masukan untuk pengembangan Protein Meter silakan kontak kami ke:

-  @berikanprotein
-  [berikanprotein.org](http://berikanprotein.org)
-  @berikanprotein
-  0851-5939-7100