



**MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA**

**KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR : 1593/MENKES/SK/XI/2005**

**TENTANG**

**ANGKA KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN  
BAGI BANGSA INDONESIA**

**MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA,**

- Menimbang :**
- a. bahwa dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia perlu dilakukan berbagai upaya diantaranya perbaikan status gizi masyarakat melalui penetapan Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia dan ditinjau secara berkala;
  - b. bahwa sesuai rekomendasi Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi ke VIII tahun 2004 telah menghasilkan Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia;
  - c. bahwa sehubungan dengan huruf a dan b, perlu menetapkan kembali Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia dengan Keputusan Menteri Kesehatan.

- Mengingat :**
1. Undang-Undang Nomor 23 tahun 1992 tentang Kesehatan (Lembaran Negara Tahun 1992 Nomor 100, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3495);
  2. Undang-Undang Nomor 7 Tahun 1996 tentang Pangan (Lembaran Negara Tahun 1996 Nomor 99, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3636);
  3. Undang-Undang Nomor 32 tahun 2004 tentang Pemerintahan daerah (Lembaran Negara Tahun 2004 Nomor 125, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3637)
  4. Peraturan Pemerintah Nomor 69 Tahun 1999 tentang Label dan Iklan Pangan (Lembaran Negara Tahun 1999 Nomor 131, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3867);
  5. Peraturan Pemerintah Nomor 25 Tahun 2000 tentang Kewenangan Pemerintah dan Kewenangan Propinsi Sebagai Daerah Otonom (Lembaran Negara Tahun 2000 Nomor 54, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3952);
  6. Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2004 Tentang Keamanan, Mutu, dan Gizi Pangan (Lembaran Negara Tahun 2004 Nomor 107, Tambahan Lembaran Negara Nomor 4424);
  7. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1277/ Menkes/ SK/ XI/ 2001 tentang Organisasi dan Tata Kerja Departemen Kesehatan RI



**MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA**

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan : KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN TENTANG ANGKA KECUKUPAN  
GIZI YANG DIANJURKAN BAGI BANGSA INDONESIA**

**Pasal 1**

Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia selanjutnya disebut AKG adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktifitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal

**Pasal 2**

Kegunaan AKG diutamakan untuk :

1. Acuan dalam menilai kecukupan gizi
2. Acuan dalam menyusun makanan sehari-hari termasuk perencanaan makanan di institusi
3. Acuan perhitungan dalam perencanaan penyediaan pangan tingkat regional maupun nasional
4. Acuan pendidikan gizi
5. Acuan label pangan yang mencantumkan informasi nilai gizi

**Pasal 3**

Besarnya AKG rata-rata per orang per hari menurut kelompok umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, sebagaimana tercantum dalam Lampiran Keputusan ini

**Pasal 4**

Rata-rata kecukupan energi dan protein bagi penduduk Indonesia masing-masing adalah 2000 Kal dan 52 g pada tingkat konsumsi, dan 2200 Kal dan 57 g pada tingkat penyediaan

**Pasal 5**

AKG merupakan kecukupan pada tingkat fisiologis, sehingga untuk tingkat produksi dan penyediaan pangan perlu diperhitungkan kehilangan yang terjadi dari tingkat produksi sampai mencapai tingkat konsumsi

**Pasal 6**

Dengan ditetapkannya Keputusan Menteri Kesehatan ini, maka Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 913/MENKES/SK/VII/2002 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia dinyatakan tidak berlaku lagi.

**Pasal 7**

Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Jakarta  
Pada tanggal : 24 Nopember 2005

**MENTERI KESEHATAN**



*[Handwritten Signature]*  
**Dr. dr. Siti Fadilah Supari, Sp.JP(K)**



Lampiran  
Keputusan Menteri Kesehatan RI  
Nomor : 1593/MENKES/SK/XI/2005  
Tanggal : 24 Nopember 2005

**MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA**  
**ANGKA KECUKUPAN GIZI RATA-RATA YANG DIANJURKAN  
BAGI BANGSA INDONESIA  
(PER ORANG PER HARI)**

No.	KELOMPOK UMUR	BERAT BADAN (Kg)	TINGGI BADAN (cm)	ENERGI (Kkal)	PROTEIN (gram)	VIT. A (RE)	VIT. D (mcg)	VIT. E (mg)	VIT. K (mcg)	THIAMIN (mg)	RIBO FLAVIN (mg)	NIACIN (mg)	ASAM FOLAT (mcg)	PIRI DOKSIN (mg)	VIT. B12 (mcg)	VIT. C (mg)	KALSIMUM (mg)	FOSFOR (mg)	MAGNE SIUM (mg)	BESI (mg)	YODIUM (mcg)	SENG (mg)	SELENIUM (mcg)	MANGAN (mg)	FLUOR (mg)	
<b>ANAK</b>																										
1	0 - 6 bulan	6,0	60	550	10	375	5	4	5	0,3	0,3	2	65	0,1	0,4	40	200	100	25	0,5	90	1,3	5	0,003	0,01	
2	7 - 11 bulan	8,5	71	650	16	400	5	5	10	0,4	0,4	4	80	0,3	0,5	40	400	225	55	7	90	7,5	10	0,6	0,4	
3	1 - 3 tahun	12,0	90	1000	25	400	5	6	15	0,5	0,5	6	150	0,5	0,9	40	500	400	60	8	90	8,2	17	1,2	0,6	
4	4 - 6 tahun	17,0	110	1550	39	450	5	7	20	0,6	0,6	8	200	0,6	1,2	45	500	400	80	9	120	9,7	20	1,5	0,8	
5	7 - 9 tahun	25,0	120	1800	45	500	5	7	25	0,9	0,9	10	200	1,0	1,5	45	600	400	120	10	120	11,2	20	1,7	1,2	
<b>PRIA</b>																										
6	10 - 12 tahun	35,0	138	2050	50	600	5	11	35	1,0	1,0	12	300	1,3	1,8	50	1000	1000	170	13	120	14	20	1,9	1,7	
7	13 - 15 tahun	45,0	150	2400	60	600	5	15	55	1,2	1,2	14	400	1,3	2,4	75	1000	1000	220	19	150	17,4	30	2,2	2,3	
8	16 - 18 tahun	55,0	160	2600	65	600	5	15	55	1,3	1,3	16	400	1,3	2,4	90	1000	1000	270	15	150	17,0	30	2,3	2,7	
9	19 - 29 tahun	56,0	165	2550	60	600	5	15	65	1,2	1,3	16	400	1,3	2,4	90	800	800	270	13	150	12,1	30	2,3	2,7	
10	30 - 49 tahun	62,0	165	2350	60	600	5	15	65	1,2	1,3	16	400	1,3	2,4	90	800	600	300	13	150	13,4	30	2,3	2,7	
11	50 - 64 tahun	62,0	165	2250	60	600	10	15	65	1,2	1,3	16	400	1,7	2,4	90	800	600	300	13	150	13,4	30	2,3	3,0	
12	65 + tahun	62,0	165	2050	60	600	15	15	65	1,0	1,3	16	400	1,7	2,4	90	800	600	300	13	150	13,4	30	2,3	3,0	
<b>WANITA</b>																										
13	10 - 12 tahun	37,0	145	2050	50	600	5	11	35	1,0	1,0	12	300	1,2	1,8	50	1000	1000	180	20	120	12,6	20	1,6	1,8	
14	13 - 15 tahun	48,0	153	2350	57	600	5	15	55	1,1	1,0	13	400	1,2	2,4	65	1000	1000	230	26	150	15,4	30	1,6	2,4	
15	16 - 18 tahun	50,0	154	2200	50	600	5	15	55	1,1	1,0	14	400	1,2	2,4	75	1000	1000	240	26	150	14,0	30	1,6	2,5	
16	19 - 29 tahun	52,0	156	1900	50	500	5	15	55	1,0	1,1	14	400	1,3	2,4	75	800	600	240	26	150	9,3	30	1,8	2,5	
17	30 - 49 tahun	55,0	156	1800	50	500	5	15	55	1,0	1,1	14	400	1,3	2,4	75	800	600	240	26	150	9,8	30	1,8	2,7	
18	50 - 64 tahun	55,0	156	1750	50	500	10	15	55	1,0	1,1	14	400	1,5	2,4	75	800	600	270	26	150	9,8	30	1,8	2,7	
19	65 + tahun	55,0	156	1600	50	500	15	15	55	1,0	1,1	14	400	1,5	2,4	75	800	600	270	12	150	9,8	30	1,8	2,7	
<b>HAMIL (+ an)</b>																										
20	Trimester I			+ 100	+ 17	+ 300	+ 0	+ 0	+ 0	+ 0,3	+ 0,3	+ 4	+ 200	+ 0,4	+ 0,2	+ 10	+ 150	+ 0	+ 30	+ 0	+ 50	+ 1,7	+ 5	+ 0,2	+ 0,2	
21	Trimester II			+ 300	+ 17	+ 300	+ 0	+ 0	+ 0	+ 0,3	+ 0,3	+ 4	+ 200	+ 0,4	+ 0,2	+ 10	+ 150	+ 0	+ 30	+ 9	+ 50	+ 4,2	+ 5	+ 0,2	+ 0,2	
22	Trimester III			+ 300	+ 17	+ 300	+ 0	+ 0	+ 0	+ 0,3	+ 0,3	+ 4	+ 200	+ 0,4	+ 0,2	+ 10	+ 150	+ 0	+ 30	+ 13	+ 50	+ 9,0	+ 5	+ 0,2	+ 0,2	
<b>MENYUSUI (+ an)</b>																										
23	6 bulan pertama			+ 500	+ 17	+ 350	+ 0	+ 4	+ 0	+ 0,3	+ 0,4	+ 3	+ 100	+ 0,5	+ 0,4	+ 45	+ 150	+ 0	+ 30	+ 6	+ 50	+ 4,6	+ 10	+ 0,8	+ 0,2	
24	6 bulan kedua			+ 550	+ 17	+ 350	+ 0	+ 4	+ 0	+ 0,3	+ 0,4	+ 3	+ 100	+ 0,5	+ 0,4	+ 45	+ 150	+ 0	+ 30	+ 6	+ 50	+ 4,6	+ 10	+ 0,8	+ 0,2	

MENTERI KESEHATAN  
*[Signature]*  
Dr. dr. Siti Fadilah Supari, Sp. JP(K)