



DOA BELAJAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا وَرَسُولًا
رَبِّي زِدْنِي عِلْمًا وَارزُقْنِي فَهْمًا

“Aku ridho Allah SWT sebagai Tuhan ku, Islam sebagai agamaku, dan Nabi Muhammad sebagai Nabi dan Rasul, Ya Allah, tambahkanlah kepadaku ilmu dan berikanlah aku kefahaman”



Perilaku Gizi dan Pemberdayaan Keluarga

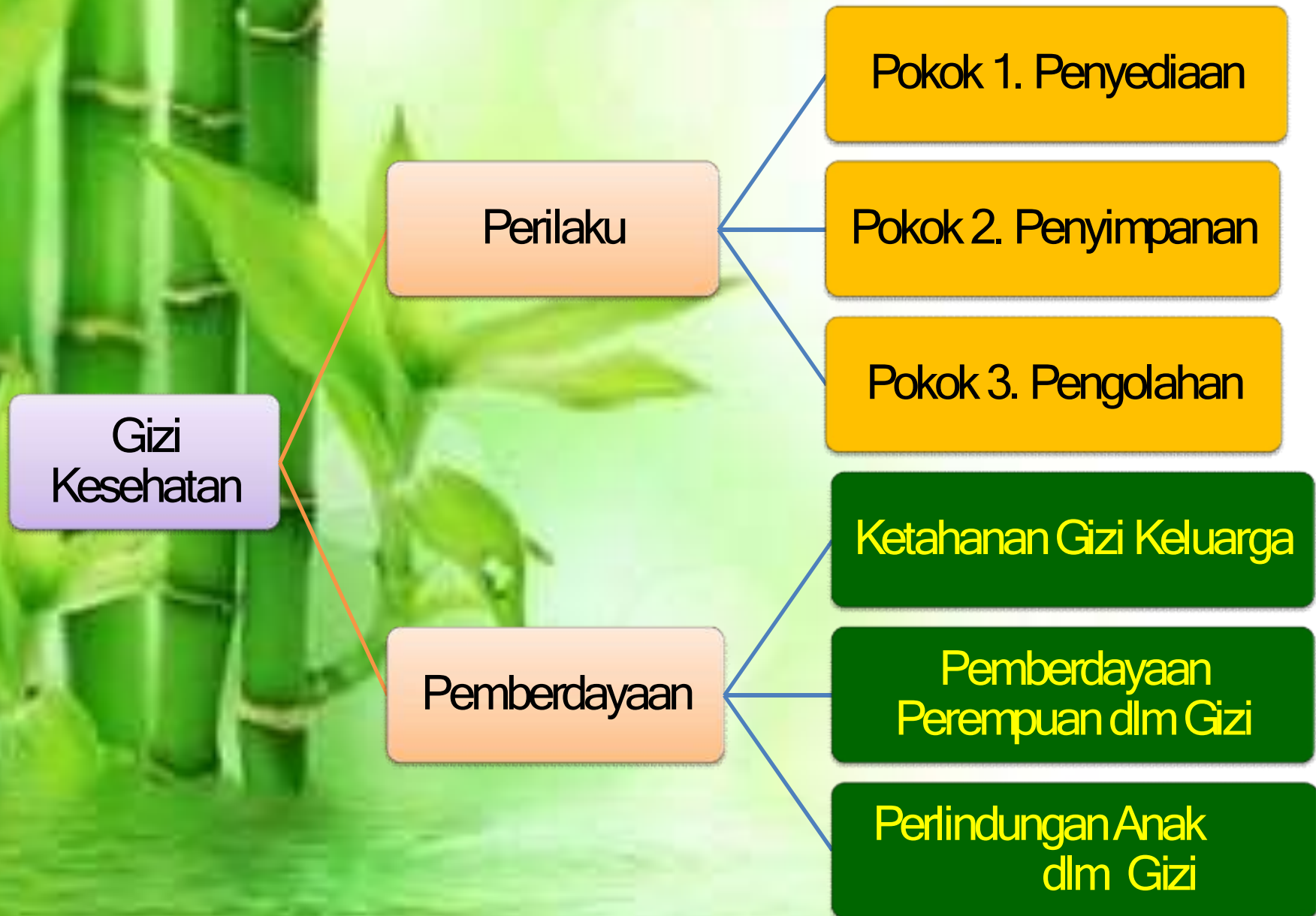
PRODI S1 KEBIDANAN
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PESAN HIKMAH HARI INI

Dari Miqdam bin Ma'dikariba berkata:

Saya pernah mendengar Rasulullah SAW bersabda
“Tidak ada bejana yang diisi oleh manusia yang lebih buruk dari perutnya, cukuplah baginya memakan beberapa suapan sekedar dapat menegakkan tulang punggungnya (memberikan tenaga). Jika tidak bisa demikian, maka hendaklah ia memenuhi sepertiga lambungnya untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk bernafas” (HR. At-Tirmidzi)

Tujuan Pembelajaran



Pendahuluan

Bangsa
yang maju

Gizi yang
baik



Ibu cerdas
KELUARGA sehat

Pemimpin yang
berpengaruh

Kesehatan
yang
Prima

SDM yang
kompeten



Pertumbuhan sel-sel otak

(Prof. Benyamin S Bloom, Univ. Chicago)

- ◆ **50% Potensi Otak** (sebagai sumber kehidupan dan kecerdasan) terbentuk sejak dalam kandungan s/d 4 tahun (**GOLDEN PERIOD**)
 - ◆ **30%** pada usia 4 – 8 tahun
 - ◆ **20%** sampai dengan usia 20 tahun

Unicef (1998) : Anak Gizi Buruk **IQ 11 poin lebih rendah** dari anak normal

Siklus Kualitas Manusia !!!.. Mulai dari mana?? Dari Siapa??



Lantas apa yang akan dipelajari?

**MAKANAN
BERGIZI**

=

Makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam jumlah yang seimbang.

**Anda
Yakiiiiin??**



**Bisa
Dijamain?**

Pokok 1. Penyediaan Bahan Pangan

Memilih Bahan Pangan Segar dan Pangan Olahan

- Bahan pangan segar



Memilih Bahan Pangan Segar

- **Cek kondisi fisik bahan pangan**

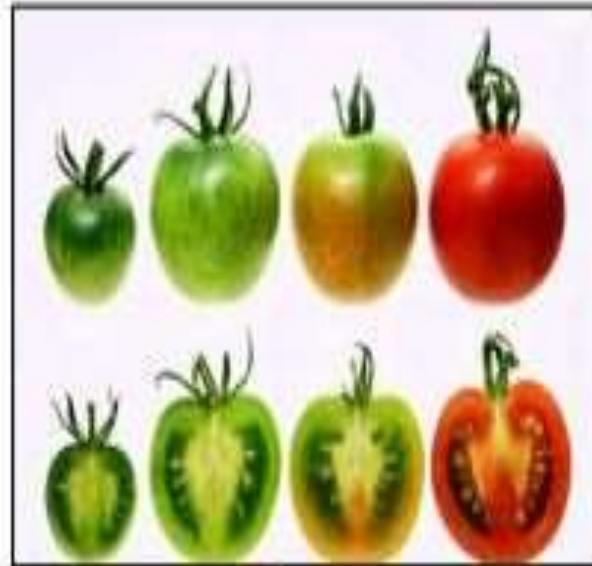
- Pastikan tingkat kesegaran, warna, aroma, tekstur, hindari kerusakan fisik (bonyok, retak, luka, dll)

- **Pilih tingkat kematangan sesuai dengan kebutuhan**

- Apakah akan dikonsumsi langsung atau untuk beberapa hari ke depan?
- Pastikan bahan belum 'overmature'

- **Pastikan tidak ada tanda serangan hama/mikroorganisme**

- **Perhatikan juga higienitas penjual/ pedagang dalam menangani bahan pangan!**



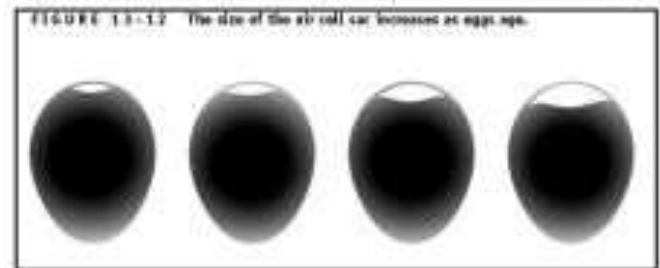


Tidak 'overmature'

Minim tanda kerusakan/kebusukan akibat serangan hama dan mikroorganisme

Warna yang cerah, aroma khas yang segar, tekstur yang tegar

Bahan pangan segar



Minim kerusakan fisik

Pilih tingkat kematangan sesuai kebutuhan

Tingkat kesegaran yang baik

Memilih bahan pangan segar

CARA MEMILIH DAN MENGOLAH BAHAN PANGAN HEWANI

Udang



Ciri-ciri udang yang baik :

- ✓ Bentuk tubuhnya masih utuh
- ✓ Ikatannya antar ruas kokoh
- ✓ Rasanya segar dan spesifik menurut jenisnya
- ✓ Warnanya bercahaya dan bening



Hindari :

- Warna agak kemerahan hingga mencolok ✗
- Timbul noda-noda hitam ✗
- Riuk badan banyak yang lepas ✗
- Rasa ammoniak ✗
- Tekstur daging lunak ✗



CARA MEMILIH DAN MENGOLAH BAHAN PANGAN HEWANI

DAGING SEGAR



Ciri2 daging segar yang baik :

- ✓ Bau khas daging segar
- ✓ Daging sapi berwarna merah, lemaknya keras berwarna kuning, ototnya berserat halus
- ✓ Daging kerbau berwarna merah tua, lemaknya keras berwarna kuning, ototnya agak kasar, rasanya agak manis
- ✓ Daging kambing berwarna merah jambu tua, lemaknya keras berwarna putih, baunya tajam

Hindari :

- Permukaan berlendir ✗
- Berbau busuk dan tengik ✗
- Berasa Asam ✗



Memilih bahan pangan segar

CARA MEMILIH DAN MENGOLAH BAHAN PANGAN HEWANI

DAGING UNGGAS



Ciri2 daging unggas yang baik :

- ✓ Bersih dan lapisan luar kering
- ✓ Warna daging dan lemak putih kekuningan dengan lemak merata di bawah kulit
- ✓ Bau segar, tidak amis dan tidak asam
- ✓ Tekstur kenyal dan jika ditekan dengan jari akan kembali seperti semula
- ✓ Daging yang sudah ditiriskan tidak berdarah

Hindari :

- Permukaan berlendir ✗
- Warna kebiruan dan lebam serta warna gelap pada ujung sayap ✗
- Berbau busuk ✗



CARA MEMILIH DAN MENGOLAH BAHAN PANGAN HEWANI

Ikan Segar



Ciri-ciri ikan segar yang baik :

- ✓ Bola mata cembung, cemerlang, kornea bening
- ✓ Insang berwarna merah tua dan cemerlang
- ✓ Terdapat lendir alami bening dan tidak lengket menutupi permukaan insang
- ✓ Warna kulit cemerlang

Hindari :

- Warna kulit, daging dan insang pucat ✗
- Berbau busuk ✗
- Lendir yang menutupi permukaan ikan hitam, mengering, pekat, lengket ✗
- Kulit mengering dan retak ✗
- Sisik banyak yang lepas ✗
- Daging lunak dan jika ditekan jari akan berbekas ✗



TIPS BELANJA BAHAN PANGAN SEGAR

- Usahakan kantung belanja terpisah antara bahan risiko kerusakan rendah, sedang, dan tinggi
- Atur rute belanja:
 - Dari risiko kerusakan rendah (rempah, beras, kacang, umbi) → kerisiko sedang (sayur, buah, telur) → dan terakhir ke risiko tinggi (daging, unggas, ikan)
- Waktu berbelanja seawal mungkin dan jarak antara rumah dengan toko/warung/pasar seminimal mungkin (< 30 menit)
- Atur rencana & siklus belanja :
 - Buat daftar kebutuhan agar tidak ada yang terlupa untuk dibeli
 - 3-5 hari sekali untuk sayuran, buah, umbi, ikan, daging, ayam, telur, dll
 - Beli dalam jumlah yang cukup untuk 1 siklus belanja



Memilih Bahan Pangan Segar dan Pangan Olahan

Pangan olahan

- Cek tanggal kedaluarsa produk
- Cek kondisi kemasan (bocor, karat, penyok, robek, dll)
 - Pastikan tanda 'keamanan kemasan' masih utuh
- Jika membeli produk dingin/beku:
 - Pastikan produk di-display pada suhu yang tepat
 - Lakukan di ujung/akhir rute belanja
 - Waktu transport supermarket-rumah seminimal mungkin (< 30 menit)



Dalam setiap porsinya, keju stik ini mengandung kalsium yang setara dengan dua gelas susu dan vitamin D yang setara dengan 17 gelas susu.

Hati-hati dengan produk "overclaim"

Memilih produk pangan olahan



Pastikan produk dingin (misalnya susu pasteurisasi) atau beku (misal: cicken nugget). Simpan pada suhu yang tepat sebelum dibeli

Khusus Pasteurisasi: jangan stok lama-lama dan beli secukupnya

GGL **KEMKES**

LABEL PANGAN

Baca Label Pangan pada kemasan pangan olahan sebelum dikonsumsi

Pesan Kesehatan
Kandungan gula kurang dari 5% gram, garam (natrasi) kurang dari 2000 mg/gram, atau lemak kurang dari 7% gram per orang per kan mengandung risiko hipertensi, stroke, diabetes dan lemak jahat

Tanggal kedaluarsa
Makna: Masa simpan berdasarkan informasi tanggal yang tertera

Nama produk
Mencantumkan jenis produk

Kemampuan
Makanan yang diproses

Informasi nilai gizi
Menggambarkan nilai gizi yang terkandung. Untuk nilai kalori, energi, atau lemak, tercantum dalam kkal, kJ, gram dan liter

Informasi lain
Terhadap apa saja yang harus diperhatikan (misal: MUI)

Info lain
Mencantumkan cara simpan

Barcode
Menggambarkan harga per liter produk

<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/>

Bagaimana dg masa Pandemi saat ini?

Jika memungkinkan & tersedia di lokasi domisili

- **BELANJA ONLINE**

Jika tidak memungkinkan belanja online

- Disiplinkan diri dengan physical distancing, penggunaan masker, hand sanitizer
- Rencanakan daftar belanja dan atur rute belanja akan kegiatan selesai dlm waktu sesingkat mungkin
- Usahakan agar transport pasar-rumah secepat mungkin
- Ikuti SOP yang dianjurkan saat baru saja tiba di rumah

Pokok 2. Penyimpanan Bahan Pangan

**Menyimpan
bahan
pangan segar**



- Kuncinya adalah menyimpan bahan makanan pada suhu dan kondisi yang sesuai untuk memperlambat proses kerusakan dan pembusukan, sehingga dapat mempertahankan karakteristik organoleptik serta nilai gizi bahan pangan selama penyimpanan.



<https://m.medcom.id/>

- Pastikan tangan anda bersih saat menangani bahan pangan segar
- Pisahkan bahan pangan pada wadah yang berbeda-beda (usahakan agar bahan pangan diberi wadah agar interior lemari pendingin terjaga kebersihannya)
- Untuk buah, perhatikan pula apakah ia termasuk jenis klimakterik atau non-klimakterik
- Untuk sayur & buah, jangan menyimpan bahan pangan ini dalam wadah tertutup rapat.
 - Jika disimpan menggunakan kantong plastik, pastikan kemasan diberi perforasi

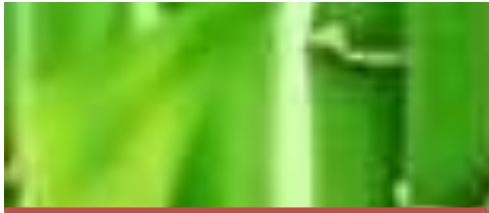


<http://www.aeonretail.com.my/>

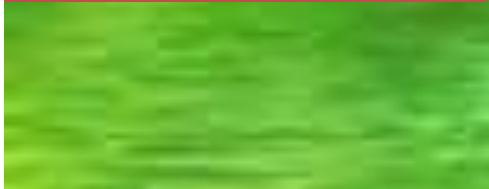
Simpan bahan pangan segar pada kondisi yang sesuai

- Freezer/chiller: daging, ikan, unggas
- Refrigerator: telur, apel, brokoli, kubis, wortel, kembang kol, anggur, pir, buncis, ketimun, melon, cabai, tomat merah, jeruk, papaya, tahu
- Suhu ruang (tapi sejuk): tomat hijau, kentang, umbi, bawang, pisang, alpukat, anggur, manga, nanas
- Suhu ruang (dan kering serta tertutup rapat): sereal, kacang & legume, tepung, susu bubuk, rempah kering

Pastikan refrigerator Anda bersuhu sekitar 5 °C (atau lebih rendah) dan freezer bersuhu -15 °C (atau lebih rendah)



**Tips
menyimpan
makana
segar**



TIPS MENYIMPAN MAKANAN

Lemari pendingin merupakan salah satu media penyimpanan yang efektif untuk memperpanjang umur pakai makanan. Berikut ini adalah tips untuk menyimpan makanan agar tahan lebih lama.



Telur dan Produk Susu Olahan

	Lemari Pendingin	Lemari Es (Freezer)
Susu	1 minggu	1 bulan
Homage	2 minggu	2 bulan
Susu Kental	1 bulan	6-8 bulan
Keju	3-6 minggu	-

Sayur dan Buah

	Lemari Pendingin	Lemari Es (Freezer)
Jeruk	1 minggu	-
Apel	2 minggu	-
Berkas	1 bulan	-
Tomat	3-5 minggu	-

Daging

	Lemari Pendingin	Lemari Es (Freezer)
Matang	-	-
Daging/Ayam	3-5 hari	3-6 bulan
Sosis	1-2 hari	1-2 bulan
Mentah	-	-
Daging/Ayam	3-4 hari	2-3 bulan

Makanan Laut

	Lemari Pendingin	Lemari Es (Freezer)
Matang	-	-
Ikan	3-4 hari	3-6 bulan
Mentah	-	-
Ikan	1-2 hari	3-6 bulan
Udang	3-4 hari	4-6 bulan

Lemari Pendingin

Lemari Es (Freezer)

Menyimpan bahan pangan Olahan



KLUB POMPI



**Sahabat POMPI, sebelum membeli
pangan olahan terkemas selalu ingat:**

cek✓KLIK



Kemasan

Label

Izin Edar

Kedaluwarsa



@badanpom



badanpom



badanpom



badanpom



- Perhatikan petunjuk penyimpanan pada kemasan

- Suhu ruang & kering
- Freezer/chiller
- Refrigerator
- Suhu ruang & sejuk

- Perhatikan informasi pada kemasan apakah produk boleh untuk disimpan kembali sesudah kemasan dibuka

- Habiskan produk dalam sekali pengolahan jika ia termasuk pada produk berisiko tinggi tetapi awet karena pengolahan steril (misal: kornet daging, susu sterilisasi)



BEST STORED IN A COOL, DRY PLACE

Setelah dibuka, segera simpan di kulkas



KEEP FROZEN
SIMPAN DI
TEMPAT BEKU

Pokok 3. Pengolahan Bahan Pangan



Mengolah
Bahan
Pangan Segar

Persiapan Pra Pengolahan

- Untuk komoditas yang langsung dikonsumsi, misal buah-buahan:
 - Bersihkan/cuci, kupas, potong, konsumsi segera
- Pisahkan talenan dan pisau untuk jenis kelompok bahan pangan yang berbeda
- Cuci tangan saat akan berpindah menangani bahan yang berbeda
- Pastikan permukaan telur bersih!
- Thawing bahan pangan yang disimpan beku:
 - Lebih baik: di refrigerator atau microwave
 - **JANGAN**: di suhu ruang atau direndam air
 - **JANGAN** membekukan kembali bahan baku mentah yang sudah di-thawing



Pengolahan

- Untuk KEAMANAN PANGAN, pastikan suhu dan waktu pengolahan mencapai tahap aman, yang diukur pada titik paling tengah dari dimensi tertebal
 - *Rule of thumb*: di atas 75 °C (pada bagian tengah dari dimensi tertebal)
 - Daging tidak *pink*
 - *Drip* tidak keruh
 - Tekstur ikan menjadi *flaky*
 - Telur menjadi solid
- Jika menggunakan air, pastikan dari sumber yang bersih dan layak minum.



Konsumsi/penyimpanan setelah diolah

- Sesudah diolah, konsumsi segera.
 - Simpan makanan matang pada wadah yang bersih dan food grade
 - Saran: wadah yang ceper dan lebar
→ untuk menurunkan suhu segera
 - Pastikan makanan jadi dikonsumsi tidak lebih dari 4 jam sesudah diolah jika disimpan pada suhu ruang
 - Untuk makanan dari komoditas berisiko tinggi, jika belum habis sesudah 2 jam, sebaiknya dipanaskan, dan konsumsi segera.
 - Buang makanan berisiko tinggi jika telah lewat batas 4 jam.
 - Jika makanan hendak disimpan hangat, pastikan suhu penghangat di atas 60 °C
- Jika makanan disimpan di refrigerator, pastikan terpisah dari bahan pangan mentah, dalam wadah tertutup
 - Sesudah masak, tunggu uap panas habis, lalu tempatkan dalam wadah tertutup, dan dinginkan segera (menghindari temperature danger zone yaitu pada rentang 5- 60 °C)
 - Jika ingin dibekukan, segera sesudah makanan sejuk, maka bekukan
 - Memanaskan makanan: harus sampai panas, minimal 75 °C
 - Seluruh bagian terpanaskan
 - Hindari melakukan siklus beku-panaskan-beku-panaskan berulang kali

Mengolah produk pangan Olahan

Olah produk sesuai petunjuk
penyiapan yang tercantum pada
kemasan

Pastikan produk habis dikonsumsi
tidak lebih dari 4 jam sesudah
pengolahan

Jangan membekukan berulang kali
produk yang sudah diolah



Kehilangan zat gizi selama proses pengolahan

Typical Maximum Nutrient Losses (as compared to raw food)					
Vitamins	Freeze	Dry	Cook	Cook+Drain	Reheat
Vitamin A	5%	50%	25%	35%	10%
Retinol Activity Equivalent	5%	50%	25%	35%	10%
Alpha Carotene	5%	50%	25%	35%	10%
Beta Carotene	5%	50%	25%	35%	10%
Beta Cryptoxanthin	5%	50%	25%	35%	10%
Lycopene	5%	50%	25%	35%	10%
Lutein+Zeaxanthin	5%	50%	25%	35%	10%
Vitamin C	30%	80%	50%	75%	50%
Thiamin	5%	30%	55%	70%	40%
Riboflavin	0%	10%	25%	45%	5%
Niacin	0%	10%	40%	55%	5%
Vitamin B6	0%	10%	50%	65%	45%
Folate	5%	50%	70%	75%	30%
Food Folate	5%	50%	70%	75%	30%
Folic Acid	5%	50%	70%	75%	30%
Vitamin B12	0%	0%	45%	50%	45%
Minerals	Freeze	Dry	Cook	Cook+Drain	Reheat
Calcium	5%	0%	20%	25%	0%
Iron	0%	0%	35%	40%	0%
Magnesium	0%	0%	25%	40%	0%
Phosphorus	0%	0%	25%	35%	0%
Potassium	10%	0%	30%	70%	0%
Sodium	0%	0%	25%	55%	0%
Zinc	0%	0%	25%	25%	0%
Copper	10%	0%	40%	45%	0%

- Kehilangan zat gizi selama proses pengolahan itu **Pasti - Tak dapat Dihindari** → **Diminimalisasi**
 - ✓ **HINDARI** overcook untuk mencegah kehilangan zat gizi
 - ✓ Pilih bentuk pengolahan yang paling sesuai dengan jenis komoditas dan dengan risiko kehilangan zat gizi yang seminimal mungkin.
 - Panas basah: rebus, kukus, stewing, Braising
 - Panas kering: roasting, grilling, baking, toasting, barbecue
 - Goreng: deep fry, shallow fry, stir fry

Pengolahan dengan cara penggorengan

- ✓ Gunakan minyak dengan kualitas yang baik
- ✓ Kontrol suhu atau level panas yang digunakan
- ✓ Saring kotoran atau sisa makanan yg tertinggal di minyak goreng scr berkala
- ✓ Ganti minyak goreng secara berkala untuk menjaga kualitas
- ✓ Bersihkan kompor secara berkala agar panas yang diberikan efisien

Tabel 4. Suhu dan Lama Proses Menggoreng Bahan Pangan

Produk pangan	Suhu (°C)	Lama (menit)
Ikan segar	180	3 – 4
Ikan beku	180	5 – 6
Keripik kentang (beku)	185	4 – 5
Keripik kentang (blansir)*	170	4 – 5
Keripik pisang ambon (blansir)*	180	9
Potongan ayam	170	6 – 8
Daging (cincang, potongan, daging tanpa tulang)	180	3 – 5
Sosis	180	1 – 2
Kroket	185	2 – 3
Bawang	180	2 – 4
Seafood	180	2 – 3
Donat	185	1.5 – 2

Keterangan : *) pangan diblansir (dichelup/dipanaskan sebentar dalam air panas) sebelum digoreng

<http://standarpangan.pom.go.id/>



**IBU,,,
kunci keluarga SADAR GIZI**



Apa itu KADARZI ?

- ❖ **KELUARGA SADAR GIZI** adalah keluarga yang berperilaku gizi seimbang, mampu mengenali dan mengatasi masalah gizi anggotanya
- ❖ **PERILAKU GIZI SEIMBANG** adalah pengetahuan, sikap dan praktek keluarga meliputi mengkonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat
- ❖ **MAKANAN SEIMBANG** adalah pilihan makanan keluarga yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan masing-masing anggota keluarga dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dan bebas dari pencemaran



Beberapa
contoh
perilaku
**SADAR
GIZI**

1. Memantau **berat badan** secara teratur
2. Makan **beraneka ragam**
3. Hanya mengonsumsi **garam beryodium**
4. Memberikan **hanya ASI saja** kepada bayi sampai usia 6 bulan
5. Mendapatkan dan memberikan **suplementasi gizi** bagi anggota keluarga yang membutuhkan

Ketahanan Gizi Keluarga

Ketahanan keluarga → kondisi dinamik suatu keluarga yang memiliki keuletan dan ketangguhan, serta mengandung kemampuan fisik material dan psikis, mental spiritual, guna hidup mandiri, mengembangkan diri dan keluarganya untuk mencapai keadaan harmonis dalam meningkatkan kesejahteraan lahir dan batin



Pemberdayaan Perempuan dalam Gizi

PEMBERDAYAAN PEREMPUAN

Upaya penguatan hakasasi perempuan, serta memberikan layanan kebutuhan dasar dan spesifik perempuan.

Memberikan sumberdaya, kesempatan, pengetahuan dan keterampilan (distribution of resources) kepada warga perempuan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menentukan masa depannya sendiri dan berpartisipasi dalam dan memenuhi kehidupan komunitasnya

Lantas apa keterlibatan perempuan dalam Gizi??

Gizi
perempuan itu
sendiri

pengasuhan
anak

pendidikan gizi
dan kesehatan

produksi
makanan
keluarga,

akses
pelayanan
kesehatan

memperoleh pengetahuan
tentang gizi

praktik gizi dan kesehatan

mendapatkan akses dan
kontrol atas asupan
makanan yang cukup dan
bergizi

mampu mendapatkan dukungan
dari keluarga dan lembaga lain
untuk menjaga dan
mempertahankan diet dan
kesehatan

Women Empowerment in Nutrition
Index (WENI)

Tujuan:

Pengukur pemberdayaan dalam gizi → sebagai proses di mana individu memperoleh kapasitas untuk mengkonsumsi makanan dengan baik dan sehat, dalam konteks dimana kapasitas ini sebelumnya tidak didapatkan

Skor Penilaian <50% kategori tidak berdaya secara gizi (nutritionally disempowered)

Perlindungan Anak dalam Gizi

Perlindungan anak untuk menggambarkan pencegahan dan respon

Kekerasan

Eksplorasi seksual anak

Penyiksaan terhadap anak.

Perdagangan anak

Pekerja anak

Tradisi yang terlarang (kebiri & pernikahan dini)

Mengupayakan agar setiap hak anak tidak dirugikan, anak-anak menerima apa yang mereka butuhkan → bertahan hidup, berkembang dan tumbuh

Bagaimana keterkaitan perlindungan anak dengan gizi?



Pengukuran dilakukan dengan mengembangkan aspek multidimensi yang diturunkan dari gaya pola asuh, yang disebut juga dimensi makan dengan Caregiver's Feeding Style Questionnaire (CFSQ)

TERIMA KASIH

GIZI SEIMBANG BANGSA SEHAT BERPRESTASI.