



bkkbn



BUKU PEGANGAN 3

DAPUR SEHAT ATASI STUNTING
DI KAMPUNG KELUARGA BERKUALITAS (DASHAT)

Ragam Menu Sehat dan Bergizi

UNTUK MAHASISWA PEDULI STUNTING



Buku Pegangan 3

**DAPUR SEHAT ATASI STUNTING DI KAMPUNG
KELUARGA BERKUALITAS (DASHAT)
RAGAM MENU SEHAT DAN BERGIZI
UNTUK MAHASISWA PEDULI STUNTING**

**DIREKTORAT KERJASAMA PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL
2022**



DAPUR SEHAT ATASI STUNTING
DI KAMPUNG KELUARGA BERKUALITAS (DASHAT)

Ragam Menu Sehat dan Bergizi

UNTUK MAHASISWA PEDULI STUNTING

Buku Pegangan Seri 3:

Dapur Sehat Atasi Stunting Di Kampung Keluarga Berkualitas (Dashat)

Ragam Menu Sehat Dan Bergizi Untuk Mahasiswa Peduli Stunting / Jakarta:

Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan BKKBN, 2022 iv, .. Hal.; .. cm –

Buku Pegangan Seri 3:

Dapur Sehat Atasi Stunting Di Kampung Keluarga Berkualitas (Dashat)

Ragam Menu Sehat Dan Bergizi Untuk Mahasiswa Peduli Stunting

Pertama kali diterbitkan oleh :

Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan (DITPENDUK) –

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)

Pelindung :

Dr. Bonivasius Prasetya Ichtiarto, S.Si. M.Eng

Penanggung Jawab :

Dr. Edi Setiawan, S.Si., M.Sc., MSE

Tim Penyusun :

Hendy Noor Irawan, S.Sos., MPH

Firma Novita, S.IP., M.Si

Khaeri Marifah, M.Psi.T

Asep Sulaimani, S.Si, MAPS

Budyawati, S.Sos, M.Sc

Meta Arfasari, S.Kom

Yusna Afrilda, S.Pd., M.Si

Desain Sampul dan Grafis :

Tri Aryadi, s.Psi., M.Si

Miptah Abdurrojak Romli, S.Sos

Editorial :

Usran Masahere, SIP.,MM

Margaretha Elia, S.Sos

ISBN : 978-602-1564-90-5

Cetakan Pertama, 2022

Materi dapat diperbanyak oleh pihak lain atas izin DITPENDUK - BKKBN

ISBN 978-602-1564-90-5



9 786021 564905

Diterbitkan oleh:

Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan – BKKBN

Jl. Permata No. 1 Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur 13650

Telp. 021-8009029/8009045 ext. 711

Email : ditpenduk@bkkbn.go.id

KATA SAMBUTAN

DEPUTI BIDANG PENGENDALIAN PENDUDUK

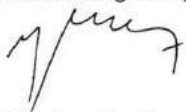
Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan Stunting, BKKBN mendapatkan Amanah sebagai Ketua Pelaksana percepatan Penurunan Stunting. Dalam upaya mencapai target 14% pada tahun 2024, telah ditetapkan Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting, yaitu: a) menurunkan prevalensi stunting; b) meningkatkan kualitas penyiapan kehidupan berkeluarga; c) menjamin pemenuhan asupan gizi; d) memperbaiki pola asuh; e) meningkatkan akses dan mutu pelayanan kesehatan; dan f) meningkatkan akses air minum dan sanitasi.

Sebagai tindak lanjut dari implementasi Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting, Direktorat Kerjasama Pendidikan kependudukan (Ditpenduk) melakukan inovasi untuk mendukung program percepatan penurunan stunting yaitu melalui Program Mahasiswa Peduli Stunting atau Mahasiswa Penting. Melalui program ini, Mahasiswa dapat berperan melakukan edukasi dan mengaplikasikan keilmuannya dalam rangka pencegahan dan penanganan stunting.

Salah satu tahap penting dalam rangka implementasi Program Mahasiswa Penting adalah kegiatan pelatihan/orientasi substansi materi stunting kepada dosen pembimbing dan para mahasiswa. Sekaitan dengan hal tersebut, telah disusun Buku Pegangan Seri 3: Dapur Sehat Atasi Stunting di Kampung Keluarga Berkualitas (DASHAT): Ragam menu Sehat dan Bergizi untuk Mahasiswa Pedulu Stunting, sebagai salah satu materi pelatihan/orientasi. Semoga Buku Pegangan ini bermanfaat bagi semua pihak yang akan melaksanakan Program Mahasiswa Penting dan dapat meningkatkan kompetensi para pelaksana di lapangan.

Akhir kata, saya ucapkan terima kasih kepada Tim Penulis serta semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan Buku Pegangan ini sehingga dapat tersusun dengan baik

Deputi Bidang Pengendalian Penduduk,



Dr. Bonivasius Prasetya Ichtiarto, S.Si. M.Eng

KATA PENGANTAR

Dalam rangka pelaksanaan Program Mahasiswa Penting, Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan (Ditpenduk) telah menyiapkan bisnis proses mekanisme pelaksanaan di lapangan, mulai dari tahap persiapan, perekrutan, pelatihan, pelaksanaan pendampingan, analisis dan identifikasi masalah, serta penyusunan laporan dan rujukan. Salah satu tahap yang cukup penting agar program berjalan dengan efektif adalah pelatihan kepada para dosen pembimbing dan mahasiswa. Oleh karena itu, bekerjasama dengan Pusat Pendidikan dan Pelatihan (Pusdiklat) BKKBN, Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan menyiapkan sistem pelatihan/orientasi substansi Program Mahasiswa Penting.

Salah satu mekanisme pendampingan Mahasiswa penting adalah bekerjasama dengan Tim Pandamping Keluarga (TPK) untuk memastikan semua sasaran terdata, mendapatkan pelayanan, dan memanfaatkan intervensi program. Sekaitan dengan hal tersebut, salah satu bentuk kegiatan yang dilakukan adalah melalui pendampingan Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT). Melalui DASHAT diharapkan masyarakat mendapatkan akses pelayanan makanan bergizi, peningkatan keterampilan menyajikan menu bergizi, keterampilan pengelolaan usaha kecil dan beberapa manfaat lainnya.

Melalui buku pegangan Dapur Sehat Atasi Stunting, yang sudah disusun oleh tim Ditpenduk dan Pusdiklat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan memudahkan para mahasiswa dalam menyusun rencana aksi pendampingan kepada masyarakat terkait Program Percepatan Penurunan Stunting. Kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku pegangan ini, kami ucapkan terima kasih.

Direktur Kerjasama Pendidikan Kependudukan



Dr. Edi Setiawan, S.Si, M.Sc., MSE

DAFTAR ISI

SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Deskripsi singkat	4
C.Manfaat Buku Pegangan	4
D.Standar Kompetensi	4
E.Materi Pokok dan Sub Pokok	4
F.Petunjuk Belajar	5
BAB II PELAKSANAAN	6
A.Pelaksanaan Kegiatan	6
B.Lokasi Pelaksanaan	7
C.Target Sasaran	8
D.Konsep Utama	8
E.Mekanisme Operasional Penyelenggaraan DASHAT	10
F.Peran Mahasiswa Peduli Stunting (Penting)	16
G.Rangkuman	17
H.Latihan	18
BAB III KETERSEDIAAN DAN KETAHANAN PANGAN	19
A.Ketersediaan Pangan	19
B.Rangkuman	22
C.Latihan	22
BAB IV KEBUTUHAN GIZI HARIAN	23
A.Kecukupan Gizi Bagi Wanita Usia Subur, Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Bayi dan Anak	23
B.Latihan	28

DAFTAR ISI

BAB V RAGAM PENGOLAHAN MAKANAN DAN CONTOH	
MENU SEHAT	29
a. Cara Pengolahan Makanan dan Pengolahan dengan Aman	29
b. Penyediaan Makanan Sehat dan Aman	31
c. Cara Pengolahan Makanan Pendamping (MP) ASI	39
d. Rangkuman	41
e. Latihan 4	2
BAB VI YUK MEMBUAT MENU SEHAT, SEDERHANA DAN NIKMAT	43
Menu Sehat, Sederhana dan Nikmat	43
BAB VII PENUTUP	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Ragam Model DASHAT	10
Table 2	Jenis Pangan lokal yang potensi sebagai pengganti pangan dalam menu ibu hamil menurut provinsi	20
Tabel 3	Kecukupan gizi wanita usia subur, ibu hamil, ibu menyusui	24
Tabel 4	Kecukupan gizi bayi dan anak	24
Tabel 5	Anjuran porsi makanan sehari untuk ibu hamil dan menyusui	25
Table 6	Anjuran porsi makanan sehari untuk anak usia 1-3 tahun dan 4-6 tahun	28
Tabel 7	Contoh menu gizi seimbang satu hari ibu hamil	32
Tabel 8	Contoh menu gizi seimbang satu hari ibu menyusui	34
Tabel 9	Contoh Menu PMT Pemulihan Untuk Bayi dan Anak 6 - 23 Bulan	37
Tabel 10	Menu Gizi Seimbang Satu Hari Anak Usia 4 – 6 tahun untuk Cegah Stunting	38
Table 11	Tahapan Pemberian MP-ASI untuk bayi usia 6 bulan ke atas	39
Tabel 12	Cara Pengolahan Makanan untuk Baduta	40
Tabel 13	Cara Pengolahan Makanan untuk Anak usia Pra Sekolah	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pembagian porsi makan dan minum bagi ibu hamil	26
Gambar 2	Pemberian porsi makan dan minum bagi ibu menyusui	27
Gambar 3	Pemenuhan asupan gizi anak usia 6-23 bulan	36



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Gizi seimbang yang terdapat dalam ragam menu yang sehat merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Adapun manfaat gizi seimbang antara lain:

1. Memenuhi kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil dan janin
2. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman
3. Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu
4. Mengatasi permasalahan selama kehamilan
5. Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi

Mengonsumsi aneka ragam pangan lebih banyak berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan vitamin serta mineral sebagai pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama masa menyusui. Membatasi makan makanan yang mengandung garam tinggi untuk mencegah hipertensi karena meningkatkan resiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan. Serta minum air putih lebih banyak mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Asupan air minum ibu hamil sekitar 2-3 liter perhari (8-12 gelas sehari). Membatasi minum kopi, kandungan KAFEIN dalam kopi meningkatkan buang air kecil yang berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung meningkat. Konsumsi makanan lebih banyak harus memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya.



Sehubungan dengan hal itu, ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Kenyataannya di Indonesia masih banyak ibu-ibu yang saat hamil mempunyai status gizi kurang, misalnya kurus dan menderita anemia. Hal ini dapat disebabkan karena asupan makanannya selama kehamilan tidak mencukupi untuk kebutuhan dirinya sendiri dan bayinya. Selain itu kondisi ini dapat diperburuk oleh beban kerja ibu hamil yang biasanya sama atau lebih berat dibandingkan dengan sebelum hamil. Akibatnya, bayi tidak mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan, sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya.

Ada 13 Pesan umum Gizi Seimbang, yaitu :

- 1) Makan aneka ragam makanan
- 2) Makan makanan yang memenuhi kebutuhan energi
- 3) Makan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
- 4) Batasi lemak seperempat dari kecukupan energi
- 5) Gunakan garam beryodium
- 6) Makan makanan sumber zat besi
- 7) Beri ASI pada bayi sampai umur enam bulan
- 8) Biasakan makan pagi
- 9) Minum air bersih, aman dan cukup jumlahnya
- 10) Beraktifitas fisik dan olah raga secara teratur
- 11) Hindari minum minuman beralkohol
- 12) Makan makanan yang aman bagi kesehatan
- 13) Baca informasi gizi pada kemasan makanan

Sementara itu untuk ibu hamil ada tambahan 4 pesan khusus, yaitu :

- 1) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan;
- 2) Batasi mengonsumsi garam;
- 3) Minum air putih yang banyak dan
- 4) Batasi minum kopi.

Prinsip gizi seimbang dinilai akan sangat efektif, bila dilakukan mulai ibu hamil hingga anak yang dilahirkannya berumur 2 tahun. Masa ini termasuk masa kritis yang sangat menentukan kualitas hidup manusia yang akan datang, sehingga sering disebut masa kehamilan adalah periode window of opportunity. Kekurangan gizi pada ibu hamil, akan berdampak pada kekurangan gizi terhadap bayi yang dilahirkannya, dan berlanjut pada anak yang kurang gizi, lambat berkembang, mudah sakit, kurang cerdas, stunting, serta ketika dewasa kegemukan dan beresiko terkena penyakit degeneratif.

Berdasarkan Laporan TNP2K pada tahun 2017 dijelaskan bahwa terdapat 4 (empat) faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting: 1) Praktek pengasuhan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan orang tua tentang kesehatan gizi sebelum dan pada masa kehamilan serta sesudah melahirkan; 2) Pelayanan ANC – Antenatal Care dan PostNatal Care yang kurang berkualitas; 3) Akses ke makanan bergizi yang masih kurang, karena harga makanan bergizi yang relatif mahal; 4) dan kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi yang dapat mempengaruhi terjadinya infeksi berulang yang berdampak pada perkembangan anak. Merujuk kepada faktor-faktor penentu yang mempengaruhi terjadinya stunting, maka penanganan permasalahan stunting harus dilakukan secara paripurna, komprehensif, terpadu dan bersifat multisektoral dengan mengintensifkan pendampingan terhadap keluarga yang berisiko melahirkan bayi berisiko stunting.

Bagaimanakah upaya untuk membentuk generasi yang berkualitas, berdaya saing dan berkarakter? Siapakah yang memiliki peran utama dalam pembentukan generasi sesuai dengan yang diharapkan? Salah satu jawabannya adalah optimalisasi peran keluarga merupakan salah satu strategi kunci dalam membentuk generasi yang berkualitas, berdaya saing dan berkarakter. Peran keluarga harus dioptimalkan sebagai entitas utama dalam pencegahan stunting. Keluarga perlu memperhatikan periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sangat penting dan menjadi prioritas utama, dimulai dari 270 hari masa kehamilan hingga 730 hari setelah lahir. Oleh sebab itu, maka peran keluarga harus dioptimalkan sebagai pelopor awal dalam pencegahan stunting. Intervensi yang dilakukan dalam upaya pencegahan stunting ini perlu dilakukan sejak dini, dimulai dari perencanaan awal pernikahan. Hal ini disebabkan karena resiko stunting harus dilakukan sudah ada sejak proses kehamilan.

Selanjutnya, pemerintah melalui Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) meluncurkan program DASHAT (dapur sehat atasi stunting). Program ini merupakan bentuk pemberian informasi dan KIE kepada keluarga berisiko stunting. Diharapkan dengan program ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi dan perilaku sehat sehingga dapat mencegah stunting di dalam keluarga.





B. DESKRIPSI SINGKAT

Buku Pegangan ini membahas tentang gambaran umum ketersediaan dan ketahanan pangan, kebutuhan gizi harian, ragam pengolahan dan contoh menu sehat, membuat menu sehat, sederhana dan maknys yang dapat digunakan sebagai pengayaan pengetahuan bagi mahasiswa

C. MANFAAT BUKU PEGANGAN

Buku Pegangan ini menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa peduli stunting (Penting) sebagai acuan bagi semua pihak yang terlibat dalam program Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) di Kampung Keluarga Berkualitas (Kampung KB) ragam menu sehat dan bergizi.

D. STANDAR KOMPETENSI

a. Hasil Belajar

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta diharapkan mampu memahami tentang gambaran umum ketersediaan dan ketahanan pangan, kebutuhan gizi harian, ragam pengolahan dan contoh menu sehat, membuat menu sehat, sederhana dan maknys.

b. Indikator Hasil Belajar

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta diharapkan dapat:

1. Menjelaskan gambaran tentang pelaksanaan dashat
2. Menjelaskan tentang gambaran umum tentang ketersediaan dan ketahanan pangan,
3. Menjelaskan tentang kebutuhan gizi harian
4. Menjelaskan tentang ragam pengolahan dan contoh menu sehat,
5. mempraktikkan pembuatan menu sehat, sederhana dan maknys.

E. MATERI POKOK DAN SUB MATERI POKOK

1. Pelaksanaan DASHAT

- a. Pelaksanaan Kegiatan
- b. Lokasi Pelaksanaan
- c. Target Sasaran
- d. Konsep Utama
- e. Mekanisme operasional penyelenggaraan dashat
- f. Peran mahasiswa peduli stunting (Penting)

2. Gambaran umum tentang ketersediaan dan ketahanan pangan

- a. Gambaran umum tentang ketersediaan dan ketahanan pangan

3. Kebutuhan Gizi Harian

- a. Kebutuhan gizi harian

4. Ragam pengolahan dan contoh menu sehat
 - a. Cara Pengolahan makanan dan Pengolahan makanan dengan aman
 - b. Penyediaan makanan sehat dan aman
 - c. Cara Pengolahan MP ASI
5. Membuat menu sehat, sederhana dan nikmat

F. PETUNJUK BELAJAR

Untuk dapat memahami materi dalam Buku Pegangan ini secara komprehensif, maka peserta pelatihan dapat mengikuti petunjuk belajar berikut ini:

1. Bacalah secara runut setiap pokok bahasan di dalam Buku Pegangan ini secara tuntas.
2. Apabila menemukan kesulitan dalam memahami isi Buku Pegangan, peserta dapat mendiskusikannya dengan peserta pelatihan lainnya atau bisa menanyakan kepada fasilitator untuk mendapatkan kejelasan.
3. Kerjakan *dentic*-latihan di setiap pokok bahasan sebagai *dentic* untuk *self- assessment* (penilaian pribadi) mengenai kemajuan belajar peserta.
4. Kerjakan tes sumatif di akhir pembahasan Buku Pegangan ini. Apabila peserta mengalami kesulitan dalam menjawabnya, pelajari *dentic* sub pokok bahasan yang dianggap sulit kemudian kerjakan *dentic* tes sumatif sampai peserta mampu menjawab tanpa kesulitan.
5. Carilah tambahan referensi lainnya yang dapat memperkaya pengetahuan peserta.

BAB II PELAKSANAAN

Indikator Hasil Belajar:

Setelah mengikuti pembelajaran ini Peserta diharapkan dapat menjelaskan Tentang Pelaksanaan DASHAT

A. PELAKSANAAN KEGIATAN

DASHAT dilaksanakan oleh pemerintah desa/kelurahan melalui pengembangan kelompok atau kelembagaan dent yang sesuai dengan potensi dan kebutuhan penanganan stunting yang ada di tingkat desa dan sekitarnya. Pemerintah desa/kelurahan dalam melaksanakan DASHAT dibantu oleh kader penggerak dan motivator yang terdiri dari PKK, PPKBD/ Sub-PPKBD, dan kader lainnya, termasuk tenaga kesehatan dan mahasiswa magang sebagai pendamping. Keberadaan DASHAT di Kampung KB juga tidak terlepas dari peran Pokja Kampung KB.

Sementara pemerintah, baik pemerintah pusat, provinsi dan kabupaten kota selain berfungsi sebagai regulator dan fasilitator, juga berperan dalam melakukan edukasi, pendampingan dan pembinaan teknis melalui dinas terkait dan para petugasnya yang berada di tingkat desa.

Perguruan Tinggi melalui para mahasiswanya berperan dalam melakukan edukasi dan pendampingan teknis di bidang pangan dan gizi serta pengelolaan lainnya terhadap pelaksanaan DASHAT. Hal yang sama dilakukan oleh mitra dunia usaha dalam hal edukasi dan peningkatan keterampilan, disamping juga dalam pemberian donasi berupa natura atau pendanaan operasional dan usaha DASHAT



B. LOKASI PELAKSANAAN

Kegiatan DASHAT dilaksanakan di Desa/Kelurahan, RW/Dusun atau RT, terutama yang menjadi lokasi Kampung KB, dengan kriteria prioritas sebagai berikut:



1
Terdapat kasus baduta/balita stunting



2
Terdapat keluarga risiko stunting, yaitu adanya bayi/balita, ibu hamil, ibu menyusui, dan calon pasangan usia subur (calon pengantin).

3

Tingkat kesejahteraan masyarakat rendah sehingga perlu diberikan bantuan intervensi gizi.



Tidak menutup kemungkinan DASHAT dapat dilaksanakan di desa/kelurahan mana pun sejauh bertujuan untuk meningkatkan status gizi masyarakat. DASHAT di wilayah ini sebagai sarana edukasi sekaligus sarana usaha di bidang pangan dan gizi. Di setiap desa/kelurahan diharapkan terlaksana satu unit DASHAT.

Dalam memetakan dan mengidentifikasi lokasi pelaksanaan DASHAT, pelaksana program dapat memanfaatkan data yang tersedia melalui Rumah DataKu. Pojok Kependudukan yang berada di Rumah DataKu di Kampung KB dapat dijadikan pusat edukasi dan pendampingan pangan dan gizi serta pengelolaan usaha bagi masyarakat, sekaligus sebagai pusat pelayanan yang diberikan oleh para mahasiswa yang melaksanakan program magang, kuliah kerja nyata atau pun kegiatan pengabdian masyarakat lainnya.

C. TARGET SASARAN

Meskipun stunting terjadi pada anak, strategi nasional menyebutkan bahwa usaha pencegahan stunting sudah seharusnya dilakukan pada beberapa tahapan kehidupan dimana status gizi dan kesehatan pada periode ini akan mempengaruhi status kesehatan tahapan kehidupan selanjutnya. Oleh karena itu, sebagai salah satu strateginya, BKKBN mengembangkan strategi “Konsep Pendampingan Berkelanjutan” dengan fokus pendampingan terhadap beberapa kelompok sasaran prioritas yang memiliki peran kunci dalam pencegahan stunting atau yang kemudian dikategorikan menjadi Keluarga Risiko Stunting. Intervensi terhadap Keluarga Risiko Stunting melalui kegiatan DASHAT akan difokuskan pada kelompok sasaran prioritas utama, yaitu:

1. Baduta/Balita;
2. Ibu Hamil;
3. Ibu menyusui;

Target program stunting lainnya, yaitu keluarga dan masyarakat pada umumnya, terutama remaja dan calon pengantin menjadi kelompok sasaran prioritas selanjutnya.

D. KONSEP UTAMA

Konsep DASHAT mengedepankan upaya pemberdayaan ekonomi masyarakat sebagai bagian utama kegiatan dengan pendekatan sociopreneurship (kewirausahaan sosial). Pendekatan sociopreneurship digunakan untuk memastikan DASHAT dapat dioperasionalkan secara mandiri dan berkelanjutan, dengan tetap memprioritaskan tujuan utama untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi bagi target layanan, sebagai bentuk nyata dalam upaya pencegahan stunting di tingkat masyarakat. Selain itu, konsep ini juga mendorong kemitraan yang kuat antara pihak pemerintah, dalam hal ini adalah pemerintah setempat yang menjalankan peran utama, pemerintah masyarakat dan juga pihak swasta.

Sociopreneurship merupakan sinergitas program kerja pemberdayaan sosial masyarakat berbasis wirausaha.



Sociopreneurship merupakan sinergitas program kerja pemberdayaan sosial masyarakat berbasis wirausaha. Kegiatan ini mengintegrasikan sektor bisnis dan sosial yang diharapkan akan dapat mengatasi masalah sosial, budaya dan lingkungan melalui gerakan yang bertanggungjawab secara sosial dengan investasi/*charity*/kepedulian lainnya. *Sociopreneur* bertujuan tidak sekadar untuk mendapatkan keuntungan finansial, namun lebih berorientasi untuk kemaslahatan masyarakat melalui kegiatan sosial. Wirausaha jenis ini biasanya memiliki visi kesetiakawanan sosial untuk menguatkan kepedulian pada sesama, memiliki kepekaan sosial serta semangat untuk berbagi.

Model *sociopreneurship* ini dapat menjadi salah satu alternatif untuk pemberdayaan ekonomi inklusif yaitu strategi untuk meningkatkan kinerja perekonomian dengan perluasan kesempatan dan kemakmuran ekonomi serta memberi akses yang luas pada seluruh lapisan masyarakat, karena memiliki karakter berpihak pada *society* (masyarakat). Kunci dari pendekatan ini adalah kegiatan kelompok komunitas, peduli pada sesama dan melakukan pemberdayaan pada masyarakat. Berbeda dari konsep kewirausahaan pada umumnya, prinsip yang diterapkan dalam *sociopreneurship* adalah kemandirian, kesetaraan, orientasi kesejahteraan bersama dan saling memberdayakan serta *sustainable development*. Karena itulah konsep ini sangat sesuai untuk diterapkan dalam pelaksanaan DASHAT, yang akan menggabungkan tujuan untuk memastikan pemenuhan gizi dari kelompok target layanannya dengan tujuan pemberdayaan ekonomi masyarakat di skala keluarga

Konsep *sociopreneurship* melalui kegiatan DASHAT dapat diimplementasikan dengan menggabungkan upaya pemberdayaan ekonomi keluarga melalui Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Akseptor (UPPKA) di lokasi Kampung KB. Berdasarkan karakteristik wilayah pelaksanaan. Seyogyanya program DASHAT ini juga dapat di kolaborasikan dengan kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat yang ada di Perguruan Tinggi, berikut beberapa bentuk *sociopreneurship* DASHAT dapat diimplementasikan :

Tabel 1. Ragam Model DASHAT

Model	Alokasi Kegiatan	Karakteristik Wilayah Pelaksanaan
Sosial	Sebagian besar operasional kegiatan (75-100% anggaran) ditujukan untuk keperluan pemenuhan asupan gizi target sasaran secara sosial	Dilaksanakan di wilayah dengan kasus stunting cukup tinggi, tingkat kesejahteraan masyarakat rendah, serta akses dan ketersediaan pangan untuk asupan gizi optimal rendah
Sosial + Komersil	Operasional kegiatan dialokasikan secara seimbang (40-60% anggaran) untuk memastikan pemenuhan asupan gizi target sasaran resiko tinggi secara sosial, maupun dijual kepada publik untuk keperluan komersil	Dilaksanakan di wilayah dengan kasus stunting sedang, tingkat kesejahteraan masyarakat baik, serta akses dan ketersediaan pangan untuk asupan gizi optimal cukup baik
Komersil	Sebagian besar operasional kegiatan (60-80% anggaran) ditujukan untuk keperluan pemenuhan asupan gizi target sasaran secara komersil	Dilaksanakan di wilayah dengan kasus stunting rendah, tingkat kesejahteraan masyarakat baik, serta akses dan ketersediaan pangan untuk asupan gizi optimal baik

E. MEKANISME OPERASIONAL PENYELENGGARAN DASHAT

Dalam mengimplementasikan DASHAT, terdapat 3 hal yang menjadi komponen utama, yaitu persiapan, pelaksanaan dan keberlanjutan, dengan uraian sebagai berikut:

1. Persiapan

Dalam persiapan, beberapa tahapan yang perlu dilakukan untuk memastikan kegiatan DASHAT dapat dilaksanakan, yaitu sebagai berikut:

1. Persiapan

Dalam persiapan, beberapa tahapan yang perlu dilakukan untuk memastikan kegiatan DASHAT dapat dilaksanakan, yaitu sebagai berikut:

a. Identifikasi dan Pemetaan

Pada tahapan ini, pengelola di tingkat desa/kelurahan/kampung dibantu oleh PKB/PLKB perlu melakukan koordinasi dengan Kelompok Kerja Kampung Keluarga Berkualitas (Pokja Kampung KB) dan Tim Percepatan Penurunan Stunting (TPPS) dalam melakukan identifikasi dan pemetaan. Identifikasi dan pemetaan dilakukan dengan memanfaatkan data yang tersedia pada Rumah DataKu dan data lainnya yang tersedia di tingkat desa/kelurahan.

- 1) Identifikasi dan pemetaan dilakukan terhadap: Keluarga beresiko stunting (Ibu hamil; Ibu menyusui; Balita; Catin);
- 2) Jumlah kasus stunting;
- 3) Tingkat kesejahteraan masyarakat;
- 4) Akses dan ketersediaan pangan, yaitu apakah masyarakat, terutama target layanan DASHAT dapat mengakses bahan pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka, baik melalui pasar maupun melalui kegiatan ekonomi, pertanian, dan peternakan di skala lokal (sawah dan kebun masyarakat, peternakan masyarakat, dsb.), serta hambatan bagi target layanan dalam mengakses pangan bergizi (misal: hambatan finansial, hambatan waktu dan tenaga untuk penyediaan makanan bergizi, hambatan pengetahuan dan kesadaran, dan lain sebagainya);

Keberadaan dan evaluasi dari program dan/atau proyek sejenis, seperti Dapur Umum atau Kantin/Dapur Sehat yang pernah diselenggarakan di sekitar lokasi dalam radius desa hingga kecamatan setempat. Hal ini dimaksudkan agar pengelolaan DASHAT dapat dilaksanakan dengan lebih optimal.

Untuk tahap persiapan, dalam pelaksanaannya pengelola DASHAT di tingkat desa/kelurahan/kampung didampingi oleh Pengelola Kampung KB di tingkat desa/kelurahan/kampung dan di tingkat Kabupaten/Kota.



b. Perumusan

Setelah dilakukan identifikasi dan pemetaan, pengelola selanjutnya perlu merumuskan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Jumlah target sasaran utama dan lokasi (di tingkat RW/Dusun) kegiatan DASHAT yang akan dilaksanakan;
- 2) Pengelolaan DASHAT, pelaksanaan kegiatan DASHAT tidak identik dengan kegiatan UPPKA. Namun jika dalam satu wilayah memiliki UPPKA yang bergerak dalam jenis usaha yang sama (kuliner/makanan), maka kegiatan DASHAT dapat dilaksanakan secara terintegrasi dengan UPPKA.
- 3) Bentuk usaha dan produk kuliner/makanan, diantaranya dengan mengenali potensi wilayah, terutama untuk mengetahui usaha-usaha terkait penyediaan pangan hewani maupun nabati serta bahan baku lainnya yang dapat disediakan secara lokal untuk memenuhi kebutuhan pasokan DASHAT, termasuk mendatangi warung, toko, pengusaha yang di sekitar wilayah; merumuskan produk yang dibutuhkan atau laku dijual; menggali informasi potensi inovasi terkait usaha/ produk; mempelajari keadaan pasar atau calon pembeli dan/ atau penerima DASHAT – terutama target layanan utama; menentukan jenis usaha hingga melakukan proses produksi;
- 4) Sumber pemodal potensial yang dapat mendukung DASHAT, baik menggunakan modal pribadi/kelompok atau menggunakan konsep Kerjasama atau *buddy system* dengan BUMDes atau UPPKA, dan sumber permodalan lainnya.
- 5) DASHAT yang bersifat sosial dapat memanfaatkan sumber Dana Desa, khususnya yang berkaitan dengan program penanganan stunting di tingkat desa.
- 6) Manajemen risiko dalam mengelola sebuah organisasi atau usaha, termasuk DASHAT perlu dipertimbangkan. Manajemen risiko didefinisikan sebagai proses mengidentifikasi, memantau, dan mengelola potensi ancaman/risiko untuk meminimalkan dampak negatif yang mungkin timbul pada sebuah organisasi atau usaha.

Ancaman/risiko dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk kondisi finansial yang tidak stabil, masalah hukum, kesalahan manajemen, kecelakaan, bencana alam dan dentis seperti Covid-19 yang membuat sejumlah organisasi atau usaha terpaksa gulung tikar karena tidak memiliki persiapan memadai untuk menghadapinya. Penerapan manajemen risiko yang tepat dapat membantu sebuah organisasi atau usaha untuk menghindari ancaman, meminimalkan dampak dentis , serta mengatasi ancaman/ risiko tersebut.



Untuk tahap perumusan, dalam pelaksanaannya pengelola DASHAT di tingkat desa/kelurahan/kampung akan didampingi oleh Pengelola Kampung KB di tingkat desa/kelurahan/kampung dan di tingkat Kabupaten/Kota.

c. Peningkatan Kapasitas

Upaya peningkatan kapasitas dilakukan melalui pendampingan dan bimbingan teknis terpadu, yang dikoordinasikan oleh OPD Dalduk KB di tingkat kabupaten/kota. Keterlibatan mitra kerja dari organisasi nirlaba, organisasi profesi, dan dunia usaha serta mitra lainnya sangat diperlukan agar kegiatan DASHAT dapat berjalan optimal.

Kegiatan peningkatan kapasitas dapat dilakukan melalui kegiatan pembekalan awal selama 2 hari dengan materi antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pemahaman terhadap kebutuhan gizi seimbang, sesuai dengan kebutuhan kelompok sasaran
- 2) Pemahaman terhadap sumber pangan lokal
- 3) Proses produksi dan pengemasan
- 4) Proses distribusi dan pemasaran
- 5) Administrasi pengelolaan DASHAT

Selain itu, perlu adanya upaya peningkatan kapasitas yang mendukung keberlanjutan pelaksanaan kegiatan DASHAT. OPD Dalduk KB di tingkat kabupaten/kota, bidang-bidang terkait di Perwakilan BKKBN Provinsi menjadi penanggungjawab dalam kegiatan peningkatan kapasitas ini.

Peran serta mitra kerja secara mandiri dalam kegiatan peningkatan kapasitas ini juga harus diberikan kesempatan yang selebar- lebarnya agar tercipta rasa tanggungjawab dan rasa memiliki bersama atas keberhasilan DASHAT.

2. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan, beberapa tahapan yang perlu dilakukan untuk memastikan kegiatan DASHAT dapat terlaksana sesuai perencanaan, yaitu sebagai berikut:

a. Produksi dan Pengemasan

- 1) Memastikan bahan-bahan pangan untuk proses produksi diperoleh dari sumber yang sehat dan higienis, serta disimpan melalui proses yang higienis dan mampu mempertahankan higienitas dan kadar gizi bahan pangan
- 2) Sumber pangan dapat juga diperoleh dari hasil pemanfaatan lahan pekarangan masyarakat di sekitar desa, baik berupa tanaman pangan, ternak dan ikan, maupun dari donasi berbagai pihak.
- 3) Menyediakan makanan sehat bergizi seimbang bagi sasaran per hari yang terdiri dari 1 kali makan siang dan 2 kali kudapan, yang memenuhi kebutuhan gizi harian.
- 4) Mengemas makanan sehat dalam wadah tertutup yang mampu mempertahankan gizi dan kelayakan konsumsi makanan setidaknya untuk satu hari, serta terbuat dari bahan yang ramah lingkungan (bukan plastik dan styrofoam)
- 5) Memberikan informasi kepada target sasaran tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang dengan segera atau bagaimana cara menyimpan makanan sehat tersebut dengan benar

b. Distribusi, Pemasaran dan Pengelolaan Keuangan

- 1) Menentukan proses distribusi dan pihak yang akan mendistribusikannya. Khusus DASHAT untuk model sosial, bisa ditentukan apakah proses distribusi akan menunggu target layanan datang ke lokasi DASHAT atau makanan diantarkan kepada target layanan, terutama di daerah-daerah dengan kasus stunting tinggi. Sementara untuk DASHAT dengan model komersil proses distribusi dan penjualan bisa dilakukan dengan membentuk jaringan pemasaran. Proses dan mekanisme distribusi makanan mempertimbangkan dan menyesuaikan dengan kondisi setempat dan sesuai dengan kesepakatan.
- 2) Memastikan makanan didistribusikan dan dikonsumsi oleh target sasaran dari keluarga risiko stunting
- 3) Pengelolaan keuangan kegiatan DASHAT dilakukan dengan menggunakan pengelolaan keuangan yang sederhana dan mudah dipahami oleh pengelola di tingkat desa/kelurahan/ kampung.

c. Implementasi Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE)

Dalam mencegah stunting, kegiatan KIE yang dapat dilakukan oleh pengelola DASHAT bersama Tim Pendamping Keluarga melalui pertemuan rutin dengan materi KIE. Materi dimaksud tentang kebutuhan gizi sesuai siklus kehidupan, bagaimana mengolah bahan makanan menjadi makanan sehat dan bergizi untuk keluarga, serta informasi lain terkait pembangunan keluarga seperti; penerapan 8 (delapan) fungsi keluarga, pengelolaan keuangan keluarga melalui siklus hidup (masa kehamilan, bayi, balita, anak, remaja, dewasa, dan lansia), dan usaha ekonomi keluarga sesuai dengan budaya dan kearifan lokal. Kegiatan KIE dilakukan minimal 1 (satu) sekali dalam setiap bulan. Media yang digunakan dalam penyuluhan/KIE meliputi lembar balik, leaflet/brosur, poster, buklet, video, stiker melalui berbagai saluran yang tersedia dan terjangkau. OPD Dalduk KB di tingkat kabupaten/kota para petugas dan kader-kader dan poktan-poktannya, menjadi penanggungjawab dalam implementasi KIE, dan didukung oleh Perwakilan BKKBN Provinsi.

3. Keberlanjutan

Untuk memastikan keberlanjutan kegiatan DASHAT upaya pembinaan dan pendampingan sangat dibutuhkan. Kegiatan pembinaan dan pendampingan yang mendukung keberlanjutan tersebut dilaksanakan dengan berkoordinasi dengan Pokja Kampung KB, TPPS dan juga dengan pemerintah setempat, terutama dengan Pemerintah Desa. Contohnya melalui pemanfaatan Dana Desa, dengan memfasilitasi DASHAT sebagai salah satu Badan Usaha Milik Desa.

Selain itu, sebagai upaya memperluas jejaring pemasaran, pengelola DASHAT juga perlu difasilitasi untuk saling belajar (*horizontal learning*) dengan sesama pengelola dari wilayah lain melalui mekanisme *buddy system*. Perlu dipahami bahwa DASHAT tidak identik dengan UPPKA, namun DASHAT merupakan embrio untuk menjadi UPPKA, karena filosofi DASHAT yang paling utama adalah memberikan makanan sehat dan bergizi seimbang kepada kelompok sasaran prioritas untuk mendukung program percepatan penurunan stunting.

F. PERAN MAHASISWA PEDULI STUNTING (PENTING)

Dengan adanya program yang mengacu pada Tri Dharma Perguruan Tinggi maka disinilah fungsi mahasiswa dapat mengambil peran dalam membantu menurunkan prevalensi stunting di Indonesia untuk mewujudkan generasi penerus bangsa yang tangguh, handal dan unggul dengan cara menciptakan atau ikut berpartisipasi dalam berbagai program Pengabdian Masyarakat seperti Kuliah Kerja Nyata (KKN) dalam rangka menurunkan prevalensi stunting di Indonesia.

Saat menjadi seorang mahasiswa maka akan ada tugas dan tanggung jawab yang diemban salah satunya harus melaksanakan Tri Dharma dalam perguruan tinggi atau yang disebut dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan mengacu pada Tri Dharma tersebut maka sudah saatnya mahasiswa mengambil peran dalam membantu menurunkan tingginya prevalensi stunting di Indonesia guna mewujudkan generasi penerus bangsa yang Tangguh dan hebat.

Adapun ada beberapa upaya yang dapat dilakukan, yaitu dengan cara ikut berpartisipasi dalam program Pengabdian Masyarakat dilapangan dalam rangka menurunkan prevalensi stunting di Indonesia. Program pengabdian masyarakat yang dapat diciptakan dan dilaksanakan, seperti mengadakan pengecekan status gizi ibu hamil dan anak, kemudian memberikan bantuan untuk mengadakan atau memenuhi kebutuhan air bersih, sosialisasi pentingnya menjaga kebersihan lingkungan agar penyerapan gizi anak tidak terhambat. Serta melaksanakan sosialisasi mengenai stunting kepada sebanyaknya sebagai calon pengantin di masa depan serta sosialisasi gizi serta ragam makanan yang memenuhi gizi yang seimbang.

Peran mahasiswa dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat dilapangan sangat diperlukan dalam pencegahan stunting di masyarakat. Dengan melakukan pengabdian masyarakat tersebut nantinya diharapkan mahasiswa dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi yang cukup, dimulai saat masa kehamilan hingga anak tersebut lahir dan tumbuh.

Jika kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dapat dilakukan maka dapat membantu dalam menurunkan tingginya prevalensi stunting di Indonesia. Dengan turunnya prevalensi stunting ini diharapkan akan berdampak ppada kualitas generasi penerus bangsa. Serta Generasi penerus bangsa tersebut akan memiliki tumbuh kembang yang lancar dan baik. Tidak hanya tubuh saja yang tumbuh dengan baik, tetapi juga perkembangan otak, mental dan produktivitas anak tersebut juga akan berjalan dan berkembang dengan baik sehingga dapat menghasilkan generasi penerus yang Tangguh dan unggul. Oleh karena itu, dengan mengacu pada Tri Dharma Perguruan Tinggi ini maka mahasiswa dapat berperan dalam membantu menurunkan prevalensi stunting di Indonesia.

G. RANGKUMAN

DASHAT dilaksanakan oleh pemerintah desa/kelurahan melalui pengembangan kelompok atau kelembagaan lokal yang sesuai dengan potensi dan kebutuhan penanganan stunting yang ada di tingkat desa dan sekitarnya. Pemerintah desa/kelurahan dalam melaksanakan DASHAT dibantu oleh kader penggerak dan motivator yang terdiri dari PKK, PPKBD/ Sub-PPKBD, dan kader lainnya, termasuk tenaga kesehatan dan mahasiswa magang sebagai pendamping. Keberadaan DASHAT di Kampung KB juga tidak terlepas dari peran Pokja Kampung KB.

Sementara pemerintah, baik pemerintah pusat, provinsi dan kabupaten kota selain berfungsi sebagai regulator dan fasilitator, juga berperan dalam melakukan edukasi, pendampingan dan pembinaan teknis melalui dinas terkait dan para petugasnya yang berada di tingkat desa.

Perguruan Tinggi melalui para mahasiswanya berperan dalam melakukan edukasi dan pendampingan teknis di bidang pangan dan gizi serta pengelolaan lainnya terhadap pelaksanaan DASHAT. Hal yang sama dilakukan oleh mitra dunia usaha dalam hal edukasi dan peningkatan keterampilan, disamping juga dalam pemberian donasi berupa natura atau pendanaan operasional dan usaha DASHAT.

Kegiatan DASHAT dilaksanakan di Desa/Kelurahan, RW/Dusun atau RT, terutama yang menjadi lokasi Kampung KB, dengan kriteria prioritas yang memiliki masalah stunting.

H. LATIHAN

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan Program DAHSAT?
2. Sebutkan peran perguruan tinggi dan mahasiswa dalam mendukung pelaksanaan Program DAHSAT?
3. Pelaksanaan Program DAHSAT menggunakan pendekatan *sociopreneurship*. jelaskan apa yang dimaksud dengan *sociopreneurship* ?





BAB III

KETERSEDIAAN DAN KETAHANAN PANGAN

Indikator Hasil Belajar :

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta diharapkan dapat menjelaskan ketersediaan dan ketahanan pangan

A. KETERSEDIAAN PANGAN

Dalam menyediakan makanan sehat agar menggunakan pangan lokal atau pangan nusantara, yaitu pangan yang diproduksi di wilayah Indonesia dan tersedia dekat dengan masyarakat. Menggunakan pangan lokal tentunya memberikan banyak manfaat, yaitu: 1) Mendapatkan pangan yang segar atau baru; 2) Minimal tidak terjadi kehilangan gizi, terutama vitamin; 3) Lebih terjangkau oleh masyarakat bila diproduksi dalam jumlah yang banyak dan dikonsumsi oleh banyak orang; 4) Meningkatkan peluang kerja dan peluang usaha; 5) Menggerakkan ekonomi rakyat dan bangsa, terutama penduduk pedesaan; 6) Meningkatkan kedaulatan dan ketahanan pangan bangsa. (BKKBN, Prof. Hardinsyah)

Makanan Pokok

Makanan di Indonesia tidak hanya nasi saja yang berasal dari beras tetapi jagung, kentang, ubi, singkong, talas, labu kuning, sagu dan produk olahan lainnya seperti roti, mie, bihun dan lainnya.



Lauk Pauk

Lauk pauk terdiri dari sumber pangan protein hewani maupun sumber pangan protein nabati (dari tumbuh-tumbuhan). Sumber protein hewani misalnya telur, daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing/domba, ikan dan hasil laut lainnya, susu dan produk olahannya, sedangkan sumber protein nabati diantaranya adalah kacang-kacangan, tahu, tempe



Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral seperti serat makanan, potassium, asam folat, karoten, Vitamin A, Vitamin C, zat besi dan fosfor. Sayuran misalnya bayam, wortel, buncis, kangkung, terong, tomat, ketimun, labu siam, daun singkong, pucuk labu, bunga dan daun papaya, kembang kol, kol, brokoli, rebung, lobak, pare, selada dan lainnya.



Buah-buahan

Buah-Buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vitamin A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan, seperti papaya, manga, pisang, jambu air, jeruk, apel, belimbing, semangka, alpukat, dan lainnya.

Air Putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena sangat dibutuhkan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan, dengan syarat tidak berasa, tidak berwarna, tidak berbau, tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya dan tidak mengandung logam berat.

Tabel 2
Jenis Pangan Lokal yang Potensial Sebagai Pengganti Pangan
Dalam Menu Ibu Hamil Menurut Provinsi

No.	Provinsi	Pangan Lokal
1	DI Aceh	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
2	Sumatera Utara	Beras, ubi, jagung muda, kentang, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya, sawo
3	Jambi	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
4	Sumatera Barat	Beras, ubi, jagung muda, kentang, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun singkong, daun katuk, sayur hijau lainnya, sawo
5	Riau	Beras, ubi, sagu, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
6	Kepulauan Riau	Beras, sagu, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
7	Sumatera Selatan	Beras, ubi, jagung, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya, duku, jeruk bali
8	Bengkulu	Beras, ubi, kedele, ikan, telur, daging, kedele, pisang, papaya, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
9	Bangka Belitung	Beras, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, lampung, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
10	Lampung	Beras, ubi, jagung muda, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
11	Banten	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun katuk, sayur hijau lainnya
12	Jawa Barat	Beras, ubi, talas, jagung muda, kentang, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, daun katuk, kol, wortel, sayur hijau lainnya, mangga, jambu biji
13	DKI Jakarta	(Disuplai dari berbagai provinsi : Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, tahu, tempe, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya)
14	D.I Yogyakarta	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
15	Jawa Tengah	Beras, ubi, jagung, kentang, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya, sawo, jambu air, belimbing, jambu biji

16	Jawa Timur	Beras, ubi, jagung, kentang, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya, sawo, mangga, jambu biji
17	Bali	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
18	Nusa Tenggara Barat	Beras, jagung, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
19	Nusa Tenggara Timur	Beras, ubi, jagung, ikan, daging ayam, hati ayam, daging, pisang, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, sayur hijau lainnya, daun kelor
20	Kalimantan Barat	Beras, ubi, sagu, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya, duku
21	Kalimantan Selatan	Beras, ubi, sagu, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
22	Kalimantan Tengah	Beras, ubi, ikan, daging ayam, hati ayam, pisang, papaya, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
23	Kalimantan Timur	Beras, ubi, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, pisang, papaya, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
24	Kalimantan Utara	Beras, ubi, ikan, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya
25	Sulawesi Utara	Beras, jagung, ubi, sagu, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, sayur hijau lainnya, daun kelor
26	Gorontalo	Beras, jagung, ikan, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun kelor, sayur hijau lainnya
27	Sulawesi Tengah	Beras, ubi, sagu, jagung, ikan, telur, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun kelor, sayur hijau lainnya
28	Sulawesi Tenggara	Beras, ubi, sagu, jagung, ikan, kedele, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun kelor, sayur hijau lainnya
29	Sulawesi Selatan	Beras, jagung, ubi, sagu, ikan, telur, daging ayam, hati ayam, daging, tahu, tempe, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun kelor, sayur hijau lainnya, markisa
30	Sulawesi Barat	Beras, ubi, sagu, jagung, ikan, telur, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, wortel, daun kelor, sayur hijau lainnya
31	Maluku	Beras, ubi, sagu, ikan, kerang, tahu, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, sayur hijau lainnya
32	Maluku Utara	Beras, ubi, sagu, ikan, kerang, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, sayur hijau lainnya
33	Papua	Ubi, talas, ikan, daging ayam, hati ayam, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, sayur hijau lainnya
34	Papua Barat	Sagu, talas, ikan, telur, pisang, papaya, jeruk, semangka, buah lainnya, bayam, kangkung, kol, sayur hijau lainnya

B. RANGKUMAN

Dalam menyediakan makanan sehat agar menggunakan pangan lokal atau pangan nusantara, yaitu pangan yang diproduksi di wilayah Indonesia dan tersedia dekat dengan masyarakat. Menggunakan pangan lokal tentunya memberikan banyak manfaat, yaitu: 1) Mendapatkan pangan yang segar atau baru; 2) Minimal tidak terjadi kehilangan gizi, terutama vitamin; 3) Lebih terjangkau oleh masyarakat bila diproduksi dalam jumlah yang banyak dan dikonsumsi oleh banyak orang, 4) Meningkatkan peluang kerja dan peluang usaha; 5) Menggerakkan ekonomi rakyat dan bangsa, terutama penduduk pedesaan; 6) Meningkatkan kedaulatan dan ketahanan pangan bangsa. (BKKBN, Prof. Hardinsyah).

Jenis Pangan lokal yang potensial Sebagai Pengganti Pangan dalam Menu Ibu Hamil menurut Provinsi seperti yang diulas dalam Buku Pegangan ini sangat baik dijadikan acuan dalam membuat sebuah olahan makanan pokok maupun camilan sehari-hari.

C. LATIHAN

1. Sebutkan manfaat penggunaan pangan lokal?
2. Sebutkan pangan lokal di provinsi kalian?





BAB IV

KEBUTUHAN GIZI HARIAN

Indikator Hasil Belajar :

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta diharapkan dapat menjelaskan kebutuhan gizi harian

A. KECUKUPAN GIZI BAGI WANITA USIA SUBUR, IBU HAMIL, IBU MENYUSUI, BAYI DAN ANAK

Sebagian besar masyarakat mungkin belum memahami istilah yang disebut stunting. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Kondisi tubuh anak yang pendek seringkali dikatakan sebagai faktor keturunan (genetik) dari kedua orang tuanya, sehingga masyarakat banyak yang hanya menerima tanpa berbuat apa-apa untuk mencegahnya. Padahal seperti kita ketahui, genetika merupakan faktor determinan kesehatan yang paling kecil pengaruhnya bila dibandingkan dengan faktor perilaku, lingkungan (sosial, ekonomi, budaya, politik), dan pelayanan kesehatan. Dengan kata lain, stunting merupakan masalah yang sebenarnya bisa dicegah. Salah satu fokus pemerintah saat ini adalah pencegahan stunting. Upaya ini bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global. Maka dari itu diperlukan kecukupan gizi bagi wanita usia subur, ibu hamil serta ibu menyusui yang terdapat pada table di bawah ini.

Tabel 3.

Kecukupan Gizi Wanita Usia Subur, Ibu Hamil, dan Ibu Menyusui

Zat Gizi	Wanita Usia 19 – 29 th	Ibu Hamil (Trimester)			Ibu Menyusui	
		I	II	III	6 bulan pertama	6 bulan pertama
Energi (kkal)	2250	+180	+300	+300	+330	+400
Protein (g)	60	+1	+10	+30	+20	+15
Vitamin A (RE)	600	+300	+300	+300	+350	+350
Asam Folat (mcg)	400	+200	+200	+200	+100	+100
Vitamin B12 (mcg)	4	+0,5	+0,6	+0,6	+0,6	+0,6
Vitamin C (mg)	75	+10	+10	+10	+45	+45
Kalsium (mg)	1000	+200	+200	+200	+200	+200
Besi (mg)	18	+0	+9	+9	+0	+0

Sumber: Kemenkes (2019)

Table 4. Kecukupan Gizi Bayi dan Anak

Zat Gizi	Kelompok Umur Anak			
	0 – 6 bulan	6 – 12 bulan	1 – 3 tahun	4 – 6 tahun
BB (Kg)	6	9	13	19
TB (cm)	60	72	92	113
Energi (kkal)	550	800	1320	1400
Protein (g)	9	15	20	25
Karbohidrat (g)	59	105	215	220
Lemak (g)	31	35	45	50
Vitamin A (RE)	375	400	400	450
Kalsium (mg)	200	270	650	1000

Sumber: Kemenkes (2019)

Berikut adalah anjuran porsi makanan menurut kecukupan energi satu hari.

**Tabel 5. Anjuran Porsi Makanan Sehari-hari
untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui**

No.	Bahan Makanan atau Penukarnya	Ibu Hamil	Ibu Menyusui
		2500 kkal	2500 kkal
1	Nasi	6 porsi	6 porsi
2	Sayur	4 porsi	4 porsi
3	Buah	4 porsi	4 porsi
4	Tempe	4 porsi	4 porsi
5	Daging	3 porsi	3 porsi
6	Minyak	6 porsi	6 porsi
7	Gula	2 porsi	2 porsi
8	Susu	1 porsi	1 porsi

Sumber: Kemenkes (2014)

Keterangan:

1. Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gls = 100 g = 175 kkal
2. Sayur 1 porsi = 1 gls = 100 g = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1-2 bh = 50-190 g = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 ptg sdg = 50 g = 75 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 ptg sdg = 35 g = 75 kkal
6. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 g = 50 kkal
7. Gula 1 porsi = 1 sdm = 13g = 50 kkal
8. Susu 1 porsi = 1 gls = 250 ml = 50 kkal
9. Susu bubuk rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 g = 75 kkal

Gambar 1 Pembagian Porsi Makan dan Minum Bagi Ibu Hamil

Sumber: Buku KIA Tahun 2020 (halaman 19),

Kementerian Kesehatan RI, 2020

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU HAMIL UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Hamil trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti: ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/lemak	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok tch, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih: 8 - 12 gelas per hari

Catatan:

Konsultasikan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan indeks massa tubuh

Gambar 2
Pembagian Porsi Makan dan Minum Bagi Ibu Menyusui

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU MENYUSUI UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0 – 12 bulan)	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti: ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/ lemak	6 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih: 14 gelas/ hari di 6 bulan pertama dan 12 gelas/ hari pada 6 bulan kedua

Catatan:

Konsultasikan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan Indeks Masa Tubuh

Sumber: Buku KIA Tahun 2020 (halaman 19),
Kementerian Kesehatan RI, 2020

**Tabel 6 Anjuran Porsi Makanan Sehari untuk Anak
Usia 1 – 3 th dan 4 – 6 th**

No	Bahan Makanan atau Penukarnya	Anak Usia 1 – 3 tahun (1125 kkal)	Anak Usia 4 – 6 tahun (1600 kkal)
1	Nasi	3 porsi	4 porsi
2	Sayur	1,5 porsi	2 porsi
3	Buah	3 porsi	3 porsi
4	Tempe	1 porsi	2 porsi
5	Daging	1 porsi	2 porsi
6	Minyak	3 porsi	4 porsi
7	Gula	2 porsi	2 porsi
8	ASI	Dilanjutkan hingga usia 2 tahun	
9	Susu	1 porsi	1 porsi

Keterangan:

1. Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gls = 100 g = 175 kkal
2. Sayur 1 porsi = 1 gls = 100 g = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1-2 bh = 50-190 g = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 ptg sdg = 50 g = 75 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 ptg sdg = 35 g = 75 kkal
6. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 g = 50 kkal
7. Gula 1 porsi = 1 sdm = 13 g = 50 kkal
8. Susu 1 porsi = 1 gls = 250 ml = 50 kkal
9. Susu bubuk rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 g = 75 kkal

B. LATIHAN

1. Sebutkan kecukupan energi harian (kkal) pada wanita usia subur, ibu hamil, dan ibu menyusui!
2. Sebutkan kecukupan energi harian (kkal) pada anak kelompok umur 0-6 bulan, 6-12 bulan, 1-3 tahun, dan 4-6 tahun!
3. Sebutkan macam-macam zat gizi yang penting bagi kecukupan gizi harian ibu hamil dan menyusui!
4. Sebutkan macam-macam zat gizi yang penting bagi kecukupan gizi harian bayi dan anak!
5. Berikan contoh anjuran porsi makanan harian untuk ibu hamil dan menyusui!



BAB V

RAGAM PENGOLAHAN DAN CONTOH MENU SEHAT

Indikator Hasil Belajar :

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta diharapkan dapat menjelaskan ragam pengolahan dan contoh menu sehat

A. CARA PENGOLAHAN MAKANAN DAN PENGOLAHAN MAKANAN

DENGAN AMAN

Dalam bahan pangan terdapat berbagai macam zat gizi, seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang saling berdampingan dan berkaitan, misalnya pada daging, selain terkandung protein juga lemak dan karbohidrat serta vitamin dan mineral. Semua bahan mentah baik yang berasal dari tumbuhan dan hewan merupakan komoditas yang mudah rusak.

Ada berbagai macam cara pengolahan makanan yang dapat mempengaruhi nilai gizi/nutrisi dalam makanan. Yang harus diketahui adalah gizi/nutrisi apa saja yang kemungkinan besar hilang dalam proses pengolahan makanan tersebut.

1. Rebus

Proses perebusan dapat menurunkan nilai gizi karena bahan pangan yang langsung terkena air rebusan akan menurunkan zat gizi terutama vitamin-vitamin larut air (seperti vitamin B kompleks dan vitamin C) dan juga protein.

2. Kukus

Dianggap sebagai metode memasak paling baik dalam urusan mempertahankan gizi penting dalam makanan, sayur sebaiknya diolah dengan metode mengukus ini. Keuntungan dari metode memasak ini adalah vitamin yang bersifat larut dalam air jika makanan direbus akan terjaga dengan metode ini.

3. Tumis

Salah satu cara mengolah makanan yang sehat adalah menumis, karena takaran minyak bisa dikontrol. Metode ini juga dapat meningkatkan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak.

4. Goreng

Proses penggorengan merupakan pengolahan pangan dengan menggunakan suhu yang terlalu tinggi dapat menurunkan kandungan lemak dan merusak vitamin dan mineral. Berat bahan pangan setelah pengolahan ini umumnya juga menurun.

5. Panggang/Bakar

Teknik memasak seperti ini, baik dengan oven maupun dengan api secara langsung dapat menyebabkan kandungan vitamin B hilang. Tetapi jika kita dapat melakukannya dengan baik dengan mengurangi asap, memanggang makanan adalah salah satu metode pengolahan makanan yang sehat karena nutrisi lain tidak akan hilang secara signifikan.

6. Pengolahan Dengan Aman

Makanan menjadi tidak aman untuk dimakan jika:

1. Bakteri berbahaya diberi kondisi yang tepat untuk tumbuh dan berkembang biak (jenis makanan tertentu perlu ditangani dengan hati-hati agar mereka aman)
2. Penanganannya, mulai dari penyimpanan, proses persiapan bahan sampai proses memasak yang tidak higienis
3. Makanan yang terlalu sering dipanaskan
4. Makanan tercemar benda asing (seperti kotoran, debu, rambut, serangga atau batu)
5. Makanan tercemar bahan kimia (seperti deterjen, zat pembersih dan pembasmi serangga)

Apa itu alergi dan intoleransi makanan?

Alergi makanan adalah reaksi alergi yang muncul setelah mengonsumsi makanan tertentu. Gejalanya bisa meliputi mual dan muntah, pembengkakan di wajah, sesak napas, sampai hilang kesadaran. *Alergi makanan* tidak bisa dianggap remeh karena pada kasus tertentu dapat mengakibatkan reaksi alergi parah dan dapat mengancam jiwa. Jika makanan yang diproduksi dapat mengakibatkan alergi, harus dikomunikasikan dengan jelas kepada orang yang akan mengkonsumsinya. Intoleransi makanan adalah gangguan pencernaan ketika mengonsumsi makanan tertentu.

Penyebab paling umum reaksi alergi makanan atau intoleransi makanan adalah:

1. Sereal yang mengandung gluten dan produk olahannya
2. Kerang, kepiting, udang dan produk laut sejenisnya
3. Telur dan produk olahannya
4. Ikan dan produk olahannya
5. Susu dan produk olahannya
6. Kacang-kacangan dan produk olahannya

B. PENYEDIAAN MAKANAN SEHAT DAN AMAN

Makanan menjadi berisiko tidak aman untuk dikonsumsi tergantung pada jenis makanan yang disiapkan dan bagaimana makanan ditangani. Empat poin berikut akan membantu Anda untuk dapat memastikan aspek keamanan pangan.

1. Mengatur suhu makanan

- a. Agar bakteri tidak tumbuh dan berkembang biak dalam makanan, batasi waktu penyimpanan makanan pada suhu 5 ° C hingga 60 ° C dan tidak lebih dari empat jam. Jika lebih dari empat jam, makanan harus dibuang.
- b. Daging dan makanan yang mengandung daging harus dimasak di atas suhu 75 ° C.
- c. Makanan dingin harus disimpan di bawah suhu 5 ° C.
- d. Makanan panas harus disimpan di atas suhu 60 ° C.

2. Hindari kontaminasi silang

- a. Jauhkan bahan makanan mentah/belum diolah dari makanan yang sudah dimasak dan siap saji.
- b. Lindungi makanan dari serangga, kotoran, debu dan benda asing lainnya atau zat yang bisa membuat makanan tidak aman.
- c. Gunakan peralatan memasak terpisah saat menyiapkan dan menyimpan bahan makanan mentah/belum diolah dan makanan yang sudah dimasak atau siap saji. (contoh: papan pemotongan, tempat penyimpanan)
- d. Simpan makanan yang sudah dimasak dan siap saji di atas bahan makanan mentah/belum diolah di lemari es.

3. Pastikan standar kebersihan yang baik

- a. Cuci tangan pakai sabun. Lakukan 5 langkah cuci tangan yang benar.
- b. Gunakan peralatan memasak yang bersih dan kering.
- c. Selalu menjaga kebersihan dapur dan peralatan memasak.
- d. Simpan makanan dengan baik agar terhindar dari kontaminasi.

4. Waspadai alergi dan intoleransi

- Pastikan makanan yang bisa menyebabkan reaksi alergi dan intoleransi dapat diidentifikasi.
- Simpan bahan makanan dan makanan siap saji jauh dari potensi kontaminasi alergen.
- Identifikasi makanan yang biasa menyebabkan reaksi dan beri label atau beri nama makanan yang disimpan dan disiapkan.

Tabel 7. Contoh Menu Gizi Seimbang Satu Hari Ibu Hamil

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan	Nasi	Nasi	2 porsi/3/2 gls	200
	Ikan tongkol suwir	Ikan tongkol	1 ptg sdg	40
		Minyak kelapa	1 sdt	5
	Tumis kangkung	Kangkung	1 gls	100
		Tomat	1 bh	50
		Minyak kelapa	1 sdt	5
	Orek tempe	Tempe	2 ptg sdg	50
		Kecap	1 sdt	5
	Apel	Apel	1 bh	85
Selingan Pagi	Bubur kacang hijau	Kacang hijau	2 sdm	20
		Santan	1 gls	40
		Gula	1 sdm	15
	Jeruk	Jeruk	1 bh	50
Makan Siang	Nasi	Nasi Putih	2 porsi/3/2 gls	200
	Bandeng serani	Bandeng	1 ptg sdg	40
	Pepes tahu	Tahu	1 bj bsr	110
	Tumis toge	Toge	1 gls	100
		Minyak kelapa	1 sdt	5
	Pepaya	Pepaya	1 ptg bsr	110
Selingan Sore	Sup buah	Apel	½ ptg	40
		Pir	½ ptg	40
		semangka	1/6 ptg	30

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
		sirup	1 sdm	5
		Kental manis	1 sdm	100
Makan Malam	Nasi	Nasi Putih	2 porsi/3/2 gls	200
	Capcay goreng ayam	Wortel	1 gls	100
		Pokcoy	1 gls	100
		Brokoli	1 gls	100
		Telur	1 btr	55
		Ayam	1 ptg sdg	40
		Minyak kelapa	1 sdt	5
	Semur Tempe	Tempe	2 ptg sdg	50
		Kecap	1 sdt	5
		Gula	1/2 sdt	7.5
	Pisang	Pisang hijau	1 bh	50
	Susu rendah lemak	Susu sapi rendah lemak	1 gls	200
Kandungan Gizi				
Energi (kkal)				2683
Karbohidrat (g)				398
Protein (g)				91
Lemak (g)				65
% AKG Energi				105.2%
% AKG Karbohidrat				99.5%
% AKG Protein				130%
% AKG Lemak				97%

Penyusun menu: Linda D. Jayanti, S.Gz, M.Si

Poin penting dalam menyiapkan menu gizi seimbang untuk ibu hamil: Makanan Tambahan Ibu Hamil

- Diperkaya 11 macam vitamin (A, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C dan Folat) dan 7 macam mineral (Besi, Kalsium, Natrium, Seng, Iodium, Fosfor dan Selenium).
- Makanan Tambahan Ibu Hamil berbentuk biskuit lapis dengan perisa buah dan rasa manis yang dibungkus dalam kemasan primer berisi 3 keping, dengan rincian:
 - Setiap 3 (tiga) biskuit lapis dikemas dalam 1(satu) kemasan primer dengan berat 60 g. Mengandung minimum 270 kkal, minimum 6 g protein, minimum 12 g lemak.
 - Setiap 7 (tujuh) kemasan primer dikemas dalam 1 (satu) kotak kemasan sekunder dengan berat 420 g.
 - Setiap 4 (empat) kemasan sekunder dikemas dalam 1 (satu) kemasan tersier.

- c. Anjuran Pemberian MT pada ibu hamil KEK (Kurang Energi Kronis)
 Pada ibu hamil jadwal pemberian terintegrasi dengan pelayanan Antenatal Care (ANC). Pada kehamilan trimester I diberikan 2 keping biskuit lapis per hari. Pada kehamilan trimester II dan III diberikan 3 keping biskuit lapis per hari. Setiap bungkus MT ibu hamil berisi 3 keping biskuit lapis (60 g). Pemberian MT ini sebagai MT Penyuluhan yang diberikan dengan waktu pemberian maksimal 1 (satu) bulan disertai dengan edukasi. MT Ibu Hamil ini dapat juga digunakan pada situasi darurat.

Tabel 8. Contoh Menu Gizi Seimbang Satu Hari Ibu Menyusui

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan	Nasi	Nasi	2 porsi/3/2 gls	200
	Tumis daun pepaya ikan teri	Daun pepaya	1 gls	100
		Ikan teri	1 sdm	15
		Minyak Kelapa	1 sdt	5
	Semur tempe	Tempe	2 ptg sdg	50
		Kecap	1 sdt	5
		Gula	1/3 sdm	5
	Pir	Pir	1 bh	85
Selingan Pagi	Setup buah	pepaya	1 ptg bsr	110
		nanas	¼ bh sdg	95
		Gula	1 sdm	15
Makan Siang	Nasi	Nasi Putih	2 porsi/3/2 gls	200
	Sop daging	Daging sapi	1 ptg sdg	35
		Wortel	1 bh	100
		Buncis	1 gls	100
		Minyak kelapa (utk tumis bumbu)	1 sdt	5
		Tahu	1 bj bsr	110
	Tahu Goreng	Tahu	1 bj bsr	110

		Minyak kelapa	1 sdt	5
	Pepaya	Pepaya	1 ptg bsr	110
Selingan Sore	Puding buah mangga	Agar - agar	1 bgks	20
		Susu cair	1 gls	200
		Mangga	¾ bh bsr	90
		Gula	1/3 sdm	5
Makan Malam	Gado – gado Surabaya	Kentang rebus	2 bj sdg	210
		Lontong	1 bgks sdg	100
		Tahu	1 bj bsr	110
		Tempe	2 ptg sdg	50
		Wortel	1 bh	100
		Kol	1 gls	100
		Telur rebus	1 btr	55
		Toge	1 gls	100
		Bumbu kacang	2 sdm	15
		Gula	1/3 sdm	5
		Minyak kelapa	2 sdt	10
	Pisang	Pisang ambon	1 bh	50
Susu rendah lemak	Susu sapi rendah lemak	1 gls	200	
Kandungan Gizi				
Energi (kkal)				2675
Karbohidrat (g)				421
Protein (g)				90
Lemak (g)				64
% AKG Energi				103.6%
% AKG Karbohidrat				104%
% AKG Protein				112.5%
% AKG Lemak				96%

Penyusun menu: Linda D. Jayanti, S.Gz, M.Si

Pemenuhan Asupan Zat Gizi untuk Bayi Usia 0 – 6 Bulan

- Pemenuhan asupan zat gizi untuk bayi usia 0 - 6 bulan adalah berasal dari ASI Eksklusif saja dan tidak memerlukan asupan makanan lain kecuali dalam kondisi tertentu, misalkan ibu menderita sakit tertentu sehingga tidak dapat memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya atau ibu meninggal, bayi mengalami sakit bawaan atau kondisi fisik tertentu sehingga tidak dapat minum ASI dan harus diganti dengan susu formula, dan lain sebagainya. Ada pun dalam kondisi - kondisi tersebut harus dengan pendampingan dan pemantauan langsung dari dokter dan ahli gizi.
- Kandungan ASI selama 6 bulan pertama sudah dapat memenuhi kebutuhan zat gizi bayi pada 6 bulan pertama
- Ibu menyusui sangat disarankan mengonsumsi asupan zat gizi yang bergizi seimbang agar kualitas dan kuantitas ASI nya optimal untuk tumbuh kembang bayinya.

Gambar 3. Pemenuhan Asupan Gizi Anak Usia 6 – 23 Bulan

PEMENUHAN GIZI USIA 6-23 BULAN

Cara Membuat MP ASI dari Makanan Keluarga

Bayi 6-8 bulan:

Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 30 gr
- Dadar telur 35 gr
- Sayur kane wortel tempe 20 gr



Cara Membuat:

- Nasi, telur dadar, tempe dan wortel (dari sayur kane) dikukuskan kemudian disaring
- Ditambahkan kuah sayur (santan kane) sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
- Sajikan.



Bayi 9-11 bulan:

Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 45 gr
- Ikan kembung bumbu kuning 30 gr
- Tumis buncis 25 gr



Cara Membuat:

- Nasi, ikan kembung bumbu kuning dan tumis buncis dicincang
- Sajikan dengan kuah sayur (santan kane).



Anak 12-23 bulan:

Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 55 gr
- Semur hati ayam 45 gr
- Bering/bubor bayam 20 gr



Cara Membuat:

MP ASI untuk anak 12-23 bulan disajikan dalam bentuk makanan keluarga (dicincang agak besar jika diperlukan)



Contoh Makanan Selingan

Perkedel kentang isi daging



KENTANG 25 gr



DAGING CILUNG 5 gr



MINYAK 5 gr



TELUR AYAM 3 gr

↓



↓



Cara Membuat MP ASI dari Bahan Mentah

Bayi 6-8 bulan:

Contoh Bahan:

- Beras putih 10 gr
- Telur ayam 30 gr
- Tempe kedelai 10 gr
- Wortel 10 gr
- Santan 30 gr



Cara memasak:

- Memasak beras, tambahkan santan dan bumbu yang telah ditumis dengan sedikit minyak (bawang merah, daun salam, kunyit)
- Setelah nasi masak, masukan telur yang telah dikocok lepas, tempe dan wortel yang telah dicincang
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
- Sajikan



Bayi 9-11 bulan:

Contoh Bahan:

- Beras putih 15 gr
- Ikan kembung 30 gr
- Minyak kelapa 10 gr
- Wortel 15 gr
- Tempe 10 gr



Cara memasak:

- Memasak beras, tambahkan bumbu yg telah ditumis (bawang merah, daun salam, kunyit) dengan minyak kelapa
- Setelah nasi masak, masukkan ikan kembung dan buncis yang telah dicincang
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kasar/ cincang
- Sajikan



Anak 12-23 bulan:

Contoh Bahan:

- Beras putih 25 gr
- Hati ayam 50 gr
- Minyak kelapa 5 gr
- Bayam 20 gr
- Santan 50 gr



Cara memasak:

- Memasak beras sampai menjadi nasi
- Membuat hati ayam goreng (goreng/tumis hati ayam dengan minyak kelapa)
- Membuat sayur bayam
- Sajikan



Sumber:

Buku KIA Tahun 2020 (halaman 40), Kementerian Kesehatan RI, 2020

Tabel 9. Contoh Menu PMT Pemulihan Untuk Bayi dan Anak 6 - 23 Bulan

Contoh Menu
PMT Pemulihan Untuk Anak 24 - 59 Bulan
(Hari Masak 2 Kali Seminggu)

Menu	Bahan Makanan	Berat Bersih (gram)	Ukur	Nilai Gizi
Nasi	Beras	50	¼ gls nasi	Energi :
Sayur lodeh	Labu siam	25	2 sdm	352 Kkal
	Kacang panjang	25	2 helai	Protein :
	Wortel	25	½ ptg kecil	15 gr am
	Santan	5	½ sdm	
Samur telur + tahu	Telur	50	1 btr sdg	
	Tahu	40	1/3 bj sdg	
Buah	Jeruk	50	1 bh kcl	
Nasi	Beras	50	¼ gls nasi	Energi :
Ikan goreng	Ikan Nila	30	1/3 ekor kcl	256 Kkal
Tumis kangkung	Kangkung	50	½ gelas	Protein :
Pisang	Pisang	25	1 bh sdg	8 gr am
Bubur Kacang ijo	Kacang hijau	25	2 sdm	Energi :
	Gula	15	1 sdm	263 Kkal
	Santan	5	½ sdm	Protein :
	Roti	50	2 iris	12 gram
Telur rebus	Telur	50	1 btr sdg	
Buah	Semangka	50	½ ptg sdg	
Nasi	Beras	50	¼ gls nasi	Energi :
Sup kacang merah	Kacang merah	25	2 sdm	466 Kkal
	Wortel	25	½ ptg kcl	Protein :
	Daging sapi	25	1 ptg sdg	20 gram
Tempe goreng	Tempe	25	1 ptg	
Buah	Pisang	50	1 bh sdg	

Nasi	Beras	50	¼ gls nasi	Energi :
Pindang telur puyuh	Telur puyuh	50	5 btr	434 Kkal
Bering bayam	Bayam	50	½ gelas	Protein :
	Jagung	25	2 sdm	14 gram
Tahu goreng	Tahu	50	½ bh sdg	
Buah	Alpukat	50	½ ptg sdg	
Nasi	Beras	50	¼ gls nasi	Energi :
Abon sapi/ikan	Abon sapi/ikan	50	2 sdm	463 Kkal
Cap cay	Kentang	50	½ bh sdg	Protein :
	Wortel	25	½ bh kcl	33 gram
	Buncis	25	5 bh	
Buah	Pepaya	50	½ ptg sdg	
Nasi	Beras	50	¼ gls nasi	Energi :
Pindang ikan	Ikan	30	1 ptg kcl	371 Kkal
Perkedel tahu	Tahu	25	1 ptg kcl	Protein :
	Telur	10	1 sdm	15 gram
	Minyak	5	1 sdt	
Tumis labu siam	Labu siam	25	½ ptg kcl	
	Minyak	5	1 sdt	
Buah	Jeruk	50	½ ptg sdg	
Singkong Cantik	Singkong	50	3 sdm	Energi :
Manis (selingan)	Kacang tolo	25	1 sdm	214 Kkal
	Kelapa muda parut	20	1 sdm	Protein :
	Pisang kepok/raja/uli	25	1 buah	3 gram
	Gula pasir	20	1,5 sdm	
	Daun pisang(untuk membungkus)			

Tabel 10 Contoh Menu Gizi Seimbang Satu Hari Anak Usia 4 – 6 tahun untuk Cegah *Stunting*

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan	Nasi Goreng Pelangi	Nasi Putih	1/2 prg kcl	50
		Telur ayam	1 btr	55
		Sawi	½ gls	50
		Wortel	½ ptg	50
		Kecap manis	1 sdt	5
		Minyak kelapa	1 sdt	5
	Pisang	Pisang ambon	1 bh bsr	100
Selingan Pagi	Kue	Kue lumpur	1 bh	50
	Jeruk	Jeruk medan	1 bh	50
Makan Siang	Nasi	Nasi Putih	1 prg kcl	75
	Sop ikan patin	Ikan Patin	1 ptg kcl	20
	Pepes tahu	Tahu	1 bj sdg	55
	Cah Buncis	Buncis	1/2 gls	50
	Wortel	Wortel	½ ptg	50
	Pepaya	Pepaya	1 ptg bsr	110
Selingan Sore	Apel	Apel	1 bh	85
	Agar-agar jeli	Agar -agar	1 bgks	20
		Gula	1 sdm	15
Makan Malam	Nasi	Nasi Putih	1 prg kcl	75
	Ayam Kari	Ayam	1 ptg sdg	55
		Santan	1/3 gls	40
	Tempe goreng	Tempe	1 ptg sdg	25
		Minyak kelapa	1 sdt	5
	Sayur bening	Bayam	1 gls	100
		Tomat	1 bh	50
	Buah Pir	Pir	1 ptg	45
Snack Malam	Susu	Susu uht	1 ktk kcl	200
Kandungan Gizi				
Energi (kkal)				1603.5
Karbohidrat (g)				225.3
Protein (g)				42.9
Lemak (g)				46.1
% AKG Energi				100.2%
% AKG Karbohidrat				102%
% AKG Protein				143%
% AKG Lemak				92.2%

Penyusun menu: Linda D. Jayanti, S.Gz, M.Si



C. CARA PENGOLAHAN MPASI

Cara pengolahan makanan untuk anak disesuaikan dengan umur dan karakteristik fisik anak. Untuk anak yang baru mulai makan MP-ASI (umur 6 bulan) maka teksturnya dimulai dari makanan halus/bubur, dan kemudian tekstur makanan mulai ditingkatkan sesuai dengan usia dan kemampuan anak. Pada anak usia satu tahun ke atas sudah dapat mulai diajarkan makan makanan keluarga sebagaimana anggota keluarga lainnya. Berikut tahapan pemberian MP-ASI untuk bayi usia 6 -12 bulan.

Tabel 11 Tahapan Pemberian MP-ASI untuk bayi usia 6 bulan ke atas

No	Umur Bayi	Bahan Makanan	Tekstur
1	6 - 7 bulan	****	Halus
2	7 - 8 bulan	****	Sedikit bertekstur (blender kasar)
3	9 - 10 bulan	****	Bubur kasar (tidak perlu diblender)
4	11 bulan	****	Tim
5	12 bulan ke atas	****	Padat/Makanan keluarga

Ket: ****: Bahan makanan empat bintang

Sumber: Jayanti & Jauhari (2021)

Tabel 12 Cara Pengolahan Makanan untuk Baduta

Bahan Makanan	Cara Pengolahan
Bahan Makanan Pokok dan Selingan	Beras dimasak menjadi bubur nasi, nasi lunak, nasi tim, atau nasi putih biasa secara bertahap Kentang dapat diberikan dengan cara dikukus/direbus
Lauk hewani	Daging diolah dengan cara dicincang kemudian direbus hingga matang, selanjutnya dapat diolah menjadi semur atau sup Ayam dapat diolah menjadi semur atau sup Ikan dibersihkan dari semua durinya kemudian dapat direbus atau diolah menjadi sup atau bersama bubur nasi Telur dapat direbus, kukus, dadar, atau orak arik
Lauk nabati	Tahu dan tempe dapat diolah menjadi bacem, dapat dihaluskan kemudian dikukus/dipanggang dengan ditambah rempah – rempah Kacang – kacangan dapat dikukus atau direbus lalu dimasak bersama bubur nasi atau dibuat sup (sesuaikan dengan usia)
Sayuran	Sayuran diolah menjadi sayur kuah yang mudah dicerna, seperti bayam, labu, wortel, buncis, dsb
Buah - buahan	Pilih buah yang mudah dicerna Dapat diberikan segar, dibuat jus atau setup buah

Tabel 13 Cara Pengolahan Makanan untuk Anak usia Pra Sekolah

Bahan Makanan	Cara Pengolahan
Bahan Makanan Pokok dan Selingan	Masak beras menjadi nasi Kentang dan umbi umbian lain dapat diolah dengan cara dikukus/direbus Bihun, mie, macaroni dapat dimasak dengan cara direbus, goreng (bihun goreng/mie goreng dg minyak sedikit), atau dipanggang (macaroni panggang)
Lauk hewani	Daging dapat diolah dengan cara dicincang kemudian direbus hingga matang, selanjutnya dapat diolah menjadi semur atau sup Ayam dapat diolah menjadi semur atau sup Ikan dibersihkan dari semua durinya kemudian dapat direbus atau diolah menjadi sup atau bersama bubur nasi Telur dapat direbus, kukus, dadar, atau orak arik, atau untuk campuran aneka kue dan kudapan
Lauk nabati	Tahu dan tempe dapat diolah menjadi bacem, semur, digoreng, orak arik, atau diolah bersama sayur lainnya Kacang – kacangan dapat dikukus atau direbus lalu dimasak bersama bubur dibuat sup
Sayuran	Sayuran diolah menjadi sayur kuah atau tumis yang mudah dicerna, seperti bayam, labu, wortel, buncis, dsb
Buah - buahan	Pilih buah yang mudah dicerna Dapat diberikan segar, dibuat jus, pudding, atau setup buah

Cara Penyimpanan MPASI

1. Dalam mengolah makanan terutama MP - ASI untuk bayi di bawah 1 tahun umumnya ditemui beberapa kendala di antaranya ibu yang enggan atau tidak sempat memasak MP - ASI untuk setiap kali waktu makan bayi atau masih banyaknya yang memanaskan kembali MP - ASI lebih dari satu kali/berulang kali.
2. Memanaskan kembali makanan, khususnya makanan untuk baduta dan balita tidak disarankan terlebih memanaskan di atas api kompor sebab dikhawatirkan akan dapat merusak atau bahkan menghilangkan kandungan zat gizi dalam makanan.
3. Untuk menghindari pemanasan MP - ASI secara berulang kali, dapat diatasi dengan menyimpan MP - ASI atau makanan selingan ke dalam wadah - wadah kecil yang bersih dan aman untuk bayi serta tertutup, kemudian disimpan di dalam lemari es. Selanjutnya MP - ASI dapat dihangatkan dengan direndam air hangat setiap kali akan diberikan ke bayi/baduta.

D. RANGKUMAN

Dalam bahan pangan terdapat berbagai macam zat gizi, seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang saling berdampingan dan berkaitan, misalnya pada daging, selain terkandung protein juga lemak dan karbohidrat serta vitamin dan mineral. Semua bahan mentah baik yang berasal dari tumbuhan dan hewan merupakan komoditas yang mudah rusak.

Ada berbagai macam cara pengolahan makanan yang dapat mempengaruhi nilai gizi/nutrisi dalam makanan. Yaitu rebus, kukus, tumis, goreng, panggang/bakar. Pengolahan makanan juga harus dilakukan dengan baik agar makanan menjadi aman untuyk dikonsumsi.

Makanan menjadi berisiko tidak aman untuk dikonsumsi tergantung pada jenis makanan yang disiapkan dan bagaimana makanan ditangani. Ada Empat poin untuk dapat memastikan aspek keamanan pangan antara lain ; Mengatur suhu makanan, Hindari kontaminasi silang, Pastikan standar kebersihan yang baik, Waspadaai alergi dan intoleransi



F. LATIHAN

1. Jelaskan 5 (lima) macam cara pengolahan makanan yang dapat mempengaruhi nilai gizi/nutrisi dalam makanan!
2. Sebutkan 4 (empat) aspek dalam memastikan aspek keamanan pangan!
3. Sebutkan contoh menu sehat makan siang untuk ibu hamil beserta dengan Ukuran Rumah Tangga (URT)!



BAB VI

YUK...MEMBUAT MENU SEHAT, SEDERHANA DAN NIKMAT

Indikator Hasil Belajar :

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta diharapkan dapat mempraktekkan cara membuat menu sehat, sederhana dan maknyus

A. MENU SEHAT, SEDERHANA DAN NIKMAT

Memiliki tubuh yang sehat merupakan dambaan setiap orang. Salah satu faktor penting yang dapat menentukan kesehatan manusia adalah makanan yang dikonsumsi. Sayangnya masih banyak dari kita yang masih rajin mengonsumsi makanan siap saji ketimbang makanan sehat.

Memasak sendiri menu sehari-hari untuk keluarga bisa jadi salah satu cara untuk memastikan kesehatan tubuh anggota keluarga. Kamu bisa memasak sayur, ikan dan daging untuk mencukupi kebutuhan vitamin dan protein harian maupun zat gizi lainnya. Tak perlu takut akan kesulitan, karena memasak menu sehat tak membutuhkan waktu yang lama. Resepnya simpel dan bahan-bahan yang dibutuhkan pun mudah dicari. Lebih jauh berikut ini informasi lengkap mengenai 15 menu sehat dan sederhana tentunya juga maknyus untuk dikonsumsi



1. TONGSENG AYAM

Bahan :

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| a. 1/2kg gram daging ayam potong | j. 1 liter air |
| b. 250 gram kol, iris | k. 3 sdm kecap manis |
| c. 8 buah cabai rawit | l. Penyedap secukupnya |
| d. 1 buah tomat hijau, potong | m. garam |
| e. 2 batang bawang daun, potong | n. gula pasir |
| f. 2 lembar daun jeruk | o. minyak sayur |
| g. 2 lembar daun salam | p. 6 butir bawang merah |
| h. 3 cm lengkuas, memarkan | q. 4 siung bawang putih |
| i. 1 batang serai, memarkan | r. 3 butir kemiri, sangrai |
| | s. 1 sdt ketumbar, sangrai |
| | t. ½ sdt merica |
| | u. 3 cm kunyit |
| | v. 1 cm jahe (opsional) |

Cara membuat:

- Panaskan minyak, tumis bumbu, daun salam, daun jeruk, lengkuas, dan serai hingga harum. Masukkan daging ayam, aduk hingga berubah warna dan matang
- Tambahkan air, masak hingga ayam empuk. Masukkan cabai rawit, penyedap rasa, kecap manis, garam, dan gula pasir secukupnya. Masak lagi hingga ayam matang dan bumbu meresap. Tambahkan kol, tomat dan daun bawang. Aduk sebentar hingga mendidih, angkat. Sajikan





2. IKAN BUMBU KUNING

Bahan:

- 4 ekor ikan kembung/mujair/pari
- 1 liter air
- 1 ikat daun kemangi
- 8 buah cabai rawit merah
- 3 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 sdm kecap ikan
- 2 sdm air jeruk nipis
- Garam dan gula pasir secukupnya

Bumbu halus:

- 3 siung bawang putih
- 6 siung bawang merah
- 2 buah cabai merah keriting
- 2 butir kemiri
- 1 cm jahe
- 1 cm lengkuas
- 1 batang serai
- 2 cm kunyit

Cara membuat:

Cuci bersih ikan, lumuri dengan air jeruk nipis hingga merata lalu diamkan 10 menit lalu goreng hingga sedikit kering. Tumis bumbu halus, daun salam, dan daun jeruk. Tuang air dan masak sampai mendidih. Masukkan ikan goreng. Beri kecap ikan, gula, dan garam. Masukkan daun kemangi, masak hingga agak layu. Tuang air perasan jeruk nipis, aduk sebentar lalu dihidangkan.

3. ASEM ASEM

Bahan

- 250 gram daging sapi / daging ayam
- 1 buah tahu
- 5 buah buncis
- 2 buah wortel
- 600 ml air
- perasaan jeruk

Bumbu

- 4 siung bawang putih (iris kasar)
- 7 siung bawang merah (iris kasar)
- 2 ruas kunyit (iris kasar)
- 1 ruas jahe (iris kasar)
- 1 ruas lengkuas (iris kasar)
- 4 buah belimbing wuluh (iris kasar)
- 3 buah tomat (iris kasar)
- 13 biji cabai rawit (iris kasar)
- 1 sdt munjung garam
- 1/2 sdt gula

Cara membuat

Bersihkan daging. Potong tahu, dan sayuran, Rebus semua bumbu irisan kasar, kecuali tomat dan belimbing wuluh. Masukkan tahu dan sayuran. Tambahkan garam dan gula kemudian masukkan daging, masukkan tomat dan belimbing wuluh. Masak hingga mendidih dan disajikan

4. BAKMOY

Bahan:

- a. 2 tangkai seledri, diiris untuk taburan
- b. 3 siung bawang putih goreng untuk taburan

Bahan kuah:

- a. 1000 ml kaldu ayam
- b. 4 siung bawang putih utuh, goreng, memarkan
- c. 1 tangkai seledri, ikat
- d. 1 sendok makan garam
- e. 1 sendok teh pasir
- f. 1/4 sendok teh merica bubuk

Bahan tumisan:

- a. 4 siung bawang putih, dicincang
- b. 1 buah paha ayam rebus, dipotong kotak kecil
- c. 5 buah tahu putih atau kuning, dipotong kotak kecil, digoreng sebentar
- d. 1/2 sendok makan kecap asin
- e. 4 sendok makan kecap manis
- f. 1/4 sendok teh garam
- g. 1/2 sendok teh merica bubuk
- h. 1 tangkai seledri, iris 225 ml air
- i. 1 sendok teh minyak wijen 2 buah telur ayam rebus, dibelah 2 bagian
- j. 1 sendok makan minyak untuk menumis

Cara membuat :

Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan ayam, tahu. Aduk rata. Tambahkan kecap asin, kecap manis, garam, dan merica bubuk. Aduk rata. Tuang air sedikit saja, aduk sampai meresap. Tambahkan seledri dan minyak wijen. Aduk rata, kemudian sisihkan. Lanjutkan dengan membuat kuah. Rebus kaldu ayam, bawang putih, dan seledri sampai mendidih. Tambahkan garam gula pasir, dan merica. Masak sampai mendidih. Sajikan nasi putih bersama tumisan diatasnya, telur rebus, dan kuah.





5. BUBUR SAYUR

Bahan:

- a. Beras secukupnya
- b. 2 liter air
- c. 1 lembar daun pandan muda, iris halus
- d. 1 lembar daun salam
- e. 1 batang serai, memarkan
- f. 2 sdt garam
- g. 1 buah jagung manis, pipil bijinya
- h. 500 g labu kuning yang tua, potong kecil
- i. 100 g daun kangkung/bayam
- j. 30 helai daun kemangi
- k. gr ikan asin jambal roti, potong kecil, goreng (opsional)

Cara Membuat :

Cuci beras hingga bersih. Didihkan air, masukkan beras. Masak dengan api sedang hingga beras pecah. Tambahkan daun salam, daun pandan dan serai. Masak dengan api kecil hingga mendidih. Masukkan labu kuning dan jagung manis serta garam. Masak hingga menjadi beras bubur yang hampir lembut dan labu menjadi lembut. Tambahkan daun kangkung, lelem dan gedi. Masak hingga layu dan lunak serta bubur mengental. Masukkan daun kemangi, aduk hingga layu lalu angkat. Jika tak ada labu kuning bisa dipakai labu hijau atau jagung manis.

6. SUP JAMUR KUPING

Bahan:

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| a. 500 gr Wortel | g. 5 buah bawang putih |
| b. 5 buah jagung mini | h. 3 buah bawang merah |
| c. 200 gr dada ayam | i. secukupnya Daun bawang dan seledri |
| d. 3 buah sosis | j. secukupnya Garam, gula, lada |
| e. 200 gr jamur kuping hitam | |
| f. 1 buah bunga kol | |

cara membuat :

Siapkan semua bahan dan cuci bersih. Didihkan 2 liter air lalu masukkan wortel dan jagung mini masak hingga empuk. Masukkan ayam yang sudah di rebus dan dipotong dadu, kemudian sosis, bunga kol dan jamur kuping hitam hingga empuk semua. Masukkan daun bawang dan daun seledri yang telah di potong, bawang merah dan bawang putih yang telah di goreng. Tambahkan garam, gula, lada secukupnya.

7. PERKEDEL TAHU



Bahan:

- a. 5-8 buah tahu putih
- b. 1 butir telur ayam
- c. 1 sdm irisan daun bawang
- d. 1/2 sdt bawang putih parut
- e. 1 sdm tepung terigu 1/2 sdt merica bubuk
- f. 1 sdt garam Minyak goreng secukupnya

Cara membuat :

Haluskan dan hancurkan tahu hingga agak halus, campur dengan telur dan bumbu lain kecuali minyak goreng. Aduk rata. Panaskan minyak banyak di atas api sedang. Bentuk adonan menjadi bola-bola dengan bantuan dua sendok teh. Goreng dalam minyak panas dan banyak hingga kuning kecoklatan. Angkat dan tiriskan. Sajikan selagi hangat.

8. PERKEDEL JAGUNG

Bahan:

- a. 3 biji jagung manis ukuran sedang, sisir lembut atau dipipil
- b. 250 gram tepung terigu serbaguna
- c. 3 bonggol daun bawang merah, iris tipis
- d. Air secukupnya
- e. Minyak untuk menggoreng

Bumbu halus:

- a. 9 butir bawang merah
- b. 9 siung bawang putih
- c. 7 buah cabai rawit merah
- d. 1 ruas jari kencur
- e. 5 lembar daun jeruk
- f. Garam secukupnya

Cara membuat:

Cara menyisir jagung manis, gunakan pisau tajam dari ujung ke arah bonggol. Campur jagung manis dengan tepung. Tambahkan bumbu halus, garam, dan air secukupnya. Adonan jangan terlalu cair maupun kental. Untuk bumbu halus, bisa mengganti kencur dengan kunyit. Kalau pakai kunyit, bisa tidak usah gunakan daun jeruk. Panaskan minyak dengan api sedang. Ambil adonan menggunakan sendok sayur. Tuangkan ke dalam minyak perlahan kemudian goreng sampai warnanya keemasan. Angkat dan tiriskan. Perkedel jagung siap disajikan.

9. BUBUR KACANG HIJAU KENTAL

Bahan-bahan

- a. 250 gr kacang ijo
- b. 1 lt air
- c. 4 keping gula merah
- d. Gula pasir
- e. Garam

Bahan-bahan

- f. 250 ml santan
- g. Daun pandan
- h. Jahe di geprak
- i. 3 sdm tepung kanji larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

Rebus air sampai mendidih, masukkan kacang ijo yg sdh di rendam semalaman, rebus selama 5-7 menit. Matikan kompor dan tunggu sampe 30 menit, panci ditutup. Setelah 30 menit nyalakan kompor dan rebus kacang ijo kembali selama 5 menit. Setelah direbus 5 menit masukkan gula merah, jahe dan gula pasir tambahkan sedikit garam, larutkan tepung kanji dan masukkan dlm rebusan kacang ijo aduk rata dan dididihkan. Untuk kuah santan, rebus santan dan dapat ditambahkan air jika terlalu kental tambahkan daun pandan dan sedikit garam.

10. URAP SAYUR

Bahan :

Bumbu halus

- a. 5 ruas kencur
- b. 4 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya
- c. 1/2 sdt terasi bakar
- d. 1 sdt garam
- e. 1 sdm gula merah
- f. 6 cabai merah keriting (tambah jika suka pedas)
- g. 2 siung bawang putih

- h. 5 butir bawang merah Bahan urap (4 porsi)
- i. 1 buah kelapa muda, parut kasar
- j. 100 gram kecambah
- k. 5 lonjor kacang panjang, potong 3 cm 5 lembar kubis, iris kasar
- l. 1 ikat bayam, petik
- m. 1 ikat kangkung petik
- n. 5 lonjor buncis
- o. 1 sdm bawang goreng

Cara membuat

Sangrai kelapa parut muda hingga kecoklatan, sisihkan. Rebus semua sayuran kecuali kecambah secara terpisah, angkat dan tiriskan. Seduh kecambah dengan air panas, rendam sebentar. Angkat dan tiriskan. Panaskan panci kukusan. Masukkan bumbu halus dalam wadah tahan panas. Kukus selama 30 menit hingga matang dengan api sedang. Angkat, dinginkan sebentar. Dalam mangkuk, campur rata kelapa parut sangrai dengan bumbu halus. Masukkan semua sayuran, campur rata. Beri taburan bawang merah garing.

11. URAK ARIK SAYURAN

Bahan :

- a. 2 buah Wortel, belah dua lalu iris serong
- b. 5 buah Buncis, iris serong
- c. 4 lembar Kol, iris tipis
- d. 1 butir Telur, kocok lepas
- e. 4 siung Bawang merah, iris
- f. 2 siung Bawang putih, cincang
- g. 1 buah Cabai keriting, iris serong (opsional)
- h. Garam 1/2 sdt
- i. Lada 1/4 sdt
- j. Kaldu bubuk 1/4 sdt
- k. Minyak untuk menumis

Cara membuat :

Panaskan minyak. Masukkan telur yang telah kocok lalu aduk dan diamkan sampai telur agak matang, Aduk lagi sampai jadi telur orak arik. Masukkan bawang merah, bawang putih, dan cabai. Tumis sampai wangi. Masukkan buncis dan wortel. Masak sampai setengah matang sambil terus diaduk. Masukkan kol dan semua bumbu (garam, lada, kaldu bubuk). Aduk rata sampai matang seluruhnya.

12. BOLA BOLA SINGKONG

Bahan:

- a. 1 kg singkong
- b. 300 gr kelapa parut
- c. 250 gr gula pasir (sesuai selera)
- Pencelup
- d. 150 gr tepung terigu
- e. 1 sdm gula
- f. Secukupnya air

Cara membuat

Kukus singkong sampai matang pindahkan singkong ke mangkok pencampur, lalu hancurkan singkong hingga halus. Tambahkan kelapa parut dan gula, aduk sampai rata. Kemudian bentuk singkong seperti bola, lakukan hingga habis, Campurkan terigu, gula dan air sampai kekentalan sedang. Kemudian celupkan bola singkong ke dalam bahan pencelup, lalu goreng hingga keemasan angkat dan sajikan.





13. CIRENG ISI AYAM

Bahan kulit:

- a. 400 gr tepung tapioka
- b. 200 gr tepung terigu
- c. 220 ml air panas
- d. Garam

Bahan isian:

- a. 1/2 kg ayam
- b. 2 buah wortel
- c. 1 buah bawang bombai
- d. 2 batang daun bawang
- e. 700 ml air
- f. Gula secukupnya
- g. Garam secukupnya

Cara membuat:

- a. Buat isian, rebus ayam hingga matang, lalu suwir dagingnya. Tumis bawang bombai hingga wangi, masukkan wortel dan suwiran ayam, aduk rata. Tambahkan air, masak hingga sayur empuk. Aduk sampai mengental. Beri garam dan gula, angkat, sisihkan.
- b. Campur semua bahan kulit, tuang dengan air panas sedikit demi sedikit sambil diulen sampai tercampur rata dan kalis. Kemudian gilas adonan dan beri isian ayam kare, caranya sama seperti membuat pastel. Goreng dengan api sedang dan masak hingga kulit cireng kecoklatan. Angkat dan sajikan.

14. PISANG GULUNG WARNA WARNI

Bahan

- a. 5 buah pisang kapok
- b. 500 gr singkong
- c. 1/4 butir kelapa setengah tua, parut
- d. 125 gr gula pasir
- e. 1/2 sdt vanili bubuk
- f. 1/2 sdt garam

g. Pewarna kue warna kuning, hijau dan merah

h. Daun pisang dan lidi secukupnya untuk membungkus

i. Taburan: (Kukus jadi satu 10 menit)

j. 1/2 butir kelapa setengah tua, parut

k. 1/2 sdt garam

l. 2 lembar daun pandan, sobek, ikat simpul

Cara membuat:

Parut singkong lalu campur dengan kelapa parut, gula pasir, vanili dan garam. Bagi menjadi tiga bagian. Masing-masing bagian diberi warna kuning, hijau dan merah. Aduk rata. Ambil selembar daun pisang, sendokkan adonan berwarna berdampingan sambil diratakan. Letakkan 1 buah pisang kepek di atasnya, gulung sambil dipadatkan. Bungkus seperti lontong, semat ujungnya dengan lidi. Lakukan hingga adonan habis. Kukus di atas api sedang selama 30 menit. Angkat, buka daun pisangnya, potong-potong. Sajikan dengan bahan taburan.

15. REMPEYEK TERI

Bahan yang dihaluskan :

- a. 4 butir bawang merah
- b. 2 siung bawang putih
- c. 1/2 sendok teh ketumbar
- d. 3 butir kemiri, sangrai
- e. 2 sendok teh garam

Bahan adonan:

- a. 60 gram teri nasi, seduh
- b. 200 gram tepung beras
- c. 1 sendok makan tepung sagu 300 ml
- d. santan dari 1/4 butir kelapa
- e. kuning telur
- f. 2 buah cabai kering, cincang (jangan dipakai jika tidak ingin pedas)
- g. 6 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya,
- h. iris 500 gram minyak untuk menggoreng

Cara membuat :

Campur tepung beras, tepung sagu, bumbu halus, dan santan sampai rata. Tambahkan kuning telur, cabai, dan daun jeruk. Aduk rata. Panaskan minyak goreng di wajan cekung. Ambil satu sendok sayur adonan. Tambahkan teri nasi. Tuang ke sisi penggorengan yang sudah panas. Siram-siram rempeyek dengan minyak panas sampai melorot ke dalam penggorengan. Goring rempeyek sampai matang dan kering dengan api sedang.





BAB VII PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pembelajaran yang berasal dari keseluruhan bab yang telah dibahas maka saat ini peserta lebih dapat memaknai bagaimana pentingnya peran gizi dan perilaku sehat yang dituangkan dalam program dapur sehat atasi stunting Di Kampung Keluarga Berkualitas serta dampak positif yang ditimbulkan dari perilaku sadar stunting sejak dini. Dalam memberikan dampak positif yang sebesar-besarnya serta meminimalisir dampak negatif pada pemberian gizi ibu hamil maupun anak usia dini juga diperlukan penyiapan dapur sehat atasi stunting mulai dari saat ini yang dilakukan juga dengan pendampingan yang intensif dari keluarga serta tim pendamping keluarga sehingga mampu mendorong optimalisasi pencegahan stunting.

B. TINDAK LANJUT

Apa yang dapat peserta lakukan setelah pembelajaran ini? Ada beberapa aktivitas penting yang dapat Kita lakukan antara lain membaca ulang Buku Pegangan dengan lebih seksama, membentuk tim atau kelompok untuk menindaklanjuti hasil belajar dengan membuat kelompok belajar pada level lapangan dengan menjadikan pembahasan dalam Buku Pegangan ini sebagai pembelajaran yang penting untuk disampaikan kepada masyarakat luas. Untuk mempercepat proses penjangkauan kepada masyarakat, maka peserta diharapkan mampu bekerjasama secara intensif dengan mitra potensial yang berada di wilayahnya untuk segera menindaklanjuti proses pembelajaran melalui Buku Pegangan ini.

REFERENSI

Buku

- Modul Pendampingan Keluarga Ibu hamil dan Pasca Persalinan, Pusdiklat Kependudukan dan KB, BKKBN 2021
- Panduan Dapur Sehat Atasi Stunting Di Kampung Keluarga Berkualitas (DASHAT), BKKBN, 2021
- Buku KIA , Kementerian Kesehatan RI, 2020

Website

- <https://www.kompas.com/food/>
- <https://www.fimela.com/food/>
- Link Lokasi Kampung Keluarga Berkualitas
<https://kampungkb.bkkbn.go.id/>
- Link Informasi Bahan Pangan Nusantara
<https://cis.bkkbn.go.id/dalduk/?p=22>
- Link Kebutuhan Gizi Harian
<https://cis.bkkbn.go.id/dalduk/?p=22>
- Link Ragam Pengolahan Makanan Sehat
<http://www.seameo-recfon.org/>
- Link Kurikulum Pembekalan Pengelolaan DASHAT
<http://bit.ly/PembekalanDASHAT>



ISSN 078-602-1864-90-5



9 786021 564905



Direktorat Kerjasama Pendidikan kependudukan
badan kependudukan dan keluarga berencana nasional
2022