

**LAPORAN
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



**SOSIALISASI PEMILIHAN DAN PENYIMPANAN MAKANAN SAAT
BERPUASA DALAM MASA PANDEMI PADA MAHASISWA ESA UNGGUL**

Oleh:

PRITA DHYANI SWAMILAKSITA 0417098602

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

MEI 2020

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pemilihan dan penyimpanan serta mutu bahan makanan yang akan diolah dapat merupakan suatu titik kritis dan memiliki batas kritis tertentu sebagai persyaratan bahwa mutu bahan makanan tersebut masih dalam batas aman untuk diolah dan dikonsumsi oleh konsumen. Guna mendapatkan bahan makanan yang baik perlu diketahui sumber sumber makanan yang baik dan cara penyimpanan yang tepat.

Berdasarkan pemilihannya, bahan makanan dikelompokkan ke dalam tiga golongan besar yaitu: (a) Bahan makanan mentah (segar) yaitu makanan yang perlu pengolahan sebelum dihidangkan, seperti daging, beras, ubi, kentang, sayuran dan sebagainya; (b) Makanan terolah (pabrikan) yaitu makanan yang sudah dapat langsung dimakan untuk proses pengolahan makanan lebih lanjut, seperti tahu, tempe, kecap, ikan kaleng, kornet dan sebagainya; (c) Makanan siap santap yaitu makanan yang langsung dimakan tanpa pengolahan seperti nasi rames, mie kuah, bakso, ayam goreng dan sebagainya. Bahan makanan hendaknya diperoleh dari penyediaan bahan makanan yang terdaftar dan berizin, harus dalam keadaan baik mutunya, segar, dan tidak busuk. Semua bahan olahan kemasan harus terdaftar di Departemen Kesehatan, tidak kadaluarsa, tidak cacat atau tidak rusak.

Selain pemilihan yang baik, bahan pangan hendaknya juga disimpan dalam kondisi baik untuk mempertahankan mutunya. Bahan makanan yang dibeli hendaknya disimpan dalam penyimpanan bahan makanan. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 715 Tahun 2003 (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2003a) tentang Persyaratan Higiene Sanitasi Jasaboga mensyaratkan tersedia ruang atau gudang untuk menyimpan bahan makanan dan terdapat sarana untuk penyimpanan makanan dingin. Dari hasil penelitian oleh Sukmara (2002), 68% pedagang kaki lima tidak memiliki tempat penyimpanan bahan makanan karena membeli bahan makanan untuk dimasak habis pada hari itu.

Selain bahan pangan segar, penyimpanan juga menentukan makanan masak. Suhu makanan dalam waktu tunggu yang sudah berada di bawah 60°C harus segera

dihidangkan dan waktu tungguanya semakin singkat. Makanan yang disajikan panas harus tetap dipanaskan dalam suhu di atas 60°C. Makanan yang disajikan dingin disimpan di dalam keadaan dingin pada suhu di bawah 10°C. Makanan yang disimpan pada suhu di bawah 10°C harus dipanaskan kembali sebelum disajikan.

Pada masa pandemi Covid 19, masyarakat banyak yang khawatir akan ketersediaan bahan pangan untuk memenuhi kebutuhan keluarga karena akses terbatas dikarenakan masyarakat dianjurkan berada di rumah sepanjang waktu. Keadaan seperti ini mendorong banyaknya masyarakat yang akhirnya berbelanja kebutuhan melebihi kebutuhannya dengan tujuan untuk menimbun suatu komoditas tertentu. Hal ini tentunya bukan keputusan yang bijak mengingat bahan pangan memiliki daya simpan yang terbatas baik segar maupun kemasan. Oleh sebab itu, perlu dilakukan edukasi mengenai bagaimana memilih dan menyimpan bahan pangan selama pandemic Covid 19 agar masyarakat dapat bijak dalam mengelola makanan.

Tujuan Kegiatan

1. Sebagai sarana untuk memberikan informasi mengenai tips pemilihan dan penyimpanan bahan makanan selama pandemi covid 19.
2. Sebagai sarana mendapatkan materi bermanfaat yang bisa diaplikasikan di kehidupan sehari-hari.
3. Sebagai media *networking* dan silaturahmi untuk bertukar pikiran antara peserta.

Sasaran Program

Sasaran webinar adalah seluruh mahasiswa Universitas Esa Unggul, khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan. Target peserta adalah 100 orang berdasarkan batas ruang zoom yang digunakan. Berdasarkan laporan absensi maka target tersebut tercapai karena peserta mencapai 100 orang mahasiswa.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi Pelaksanaan: Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/83360253734?pwd=bE9HVVNJU3YyYWFvM0ZiQkRtdkY1Zz09>

Waktu Pelaksanaan: 15 Mei 2020 (15.00 WIB)



RUNDOWN WEB MINAR

“ TOPIK ; Talkshow Online Pangan, gizi dan Kesehatan “

Durasi 75 menit

Waktu	Rundown	Ket.
15:00 – 15:00	Registrasi	Peserta join zoom meeting
15:15 – 15:20	Sambutan	Ka.prodi &
15:20 – 15:40	Pembicara I & sesi Tanya jawab Tema : Penulisan makalah sehat saat pandemic	Bu Prati Dhani Sukawidjasta S.P.M.Si
15:40 – 16:00	Pembicara II & sesi Tanya jawab Tema : Penyusunan saat masa selama pandemic	Meriza Eka Submayati Nutritionist <i>Academi</i> (IKAZI)
16:00 – 16:15	Doa dan Penutup	



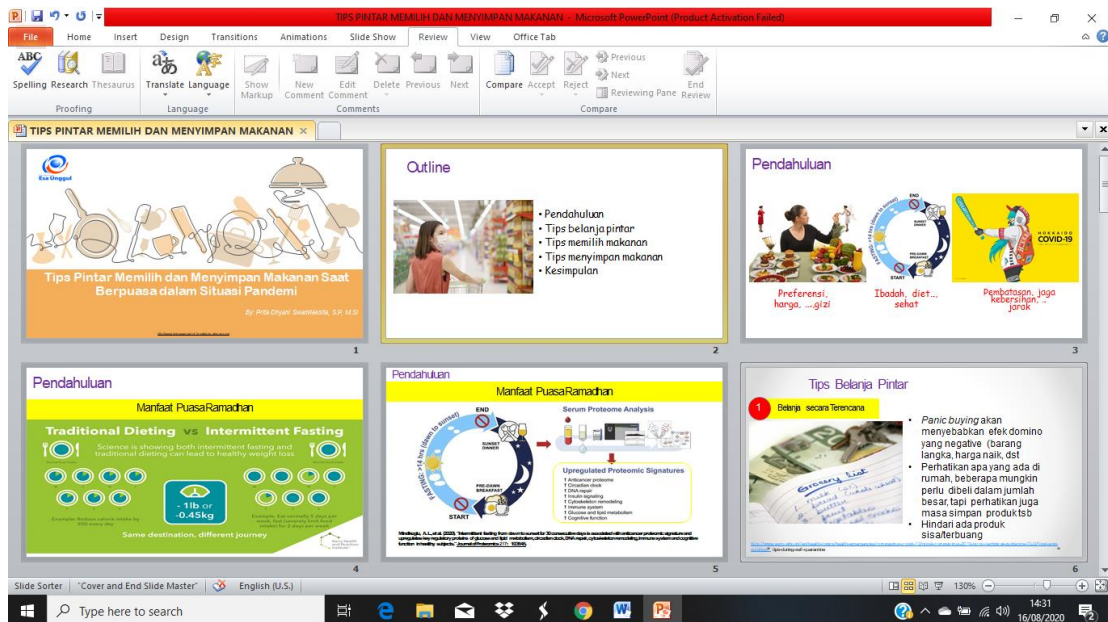
Gambar 1. Rundown kegiatan webinar

Mekanisme Kegiatan

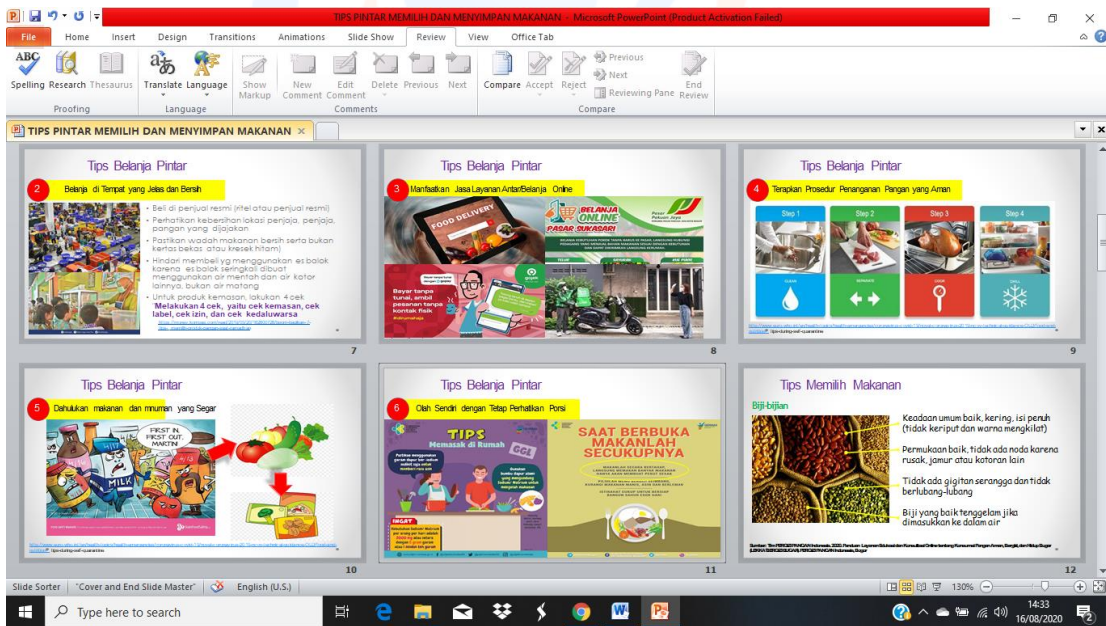
Mekanisme kegiatan digambarkan dalam rundown (Gambar 1), dimana pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 75 menit dengan pemaparan 2 materi secara estafet dan kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab. Pembicara pertama memberikan materi mengenai pemilihan makanan selama berpuasa ditengah pandemi Covid 19 dan pembicara kedua membahas penyimpanan makanan selama berpuasa ditengah pandemi Covid 19.

HASIL PELAKSANAAN

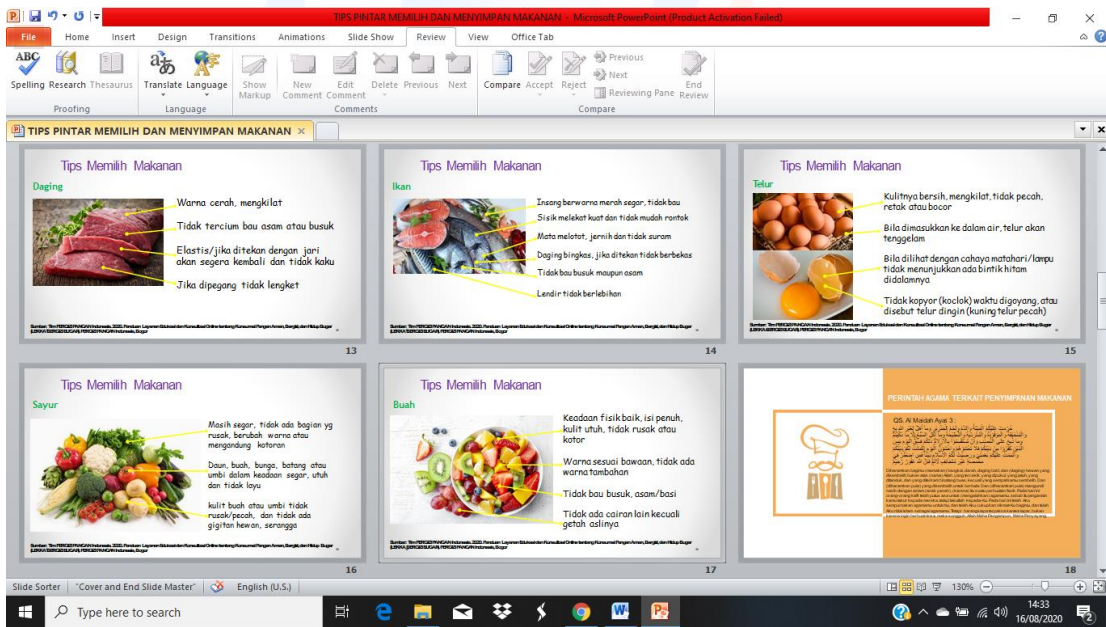
Kegiatan webinar mengenai pemilihan dan penyimpanan bahan pangan selama berpuasa di tengah pandemi Covid 19 berlangsung dengan baik. Hanya karena dilakukan via daring memiliki beberapa keterbatasan yang umumnya karena sinyal yang terkadang terputus atau loadingnya tidak cepat. Selain itu, interaksi antara peserta dengan penyaji pun sangat baik tercermin dari banyaknya peserta yang bertanya seputar materi yang disampaikan dan waktu durasi tanya jawab melebihi rencana karena tanya jawab dibuka menjadi 2 sesi. Berikut ini adalah materi yang disampaikan dalam webinar (41 slide – Gambar 1-7) seputar pemilihan dan penyimpanan bahan makanan dan makanan matang:



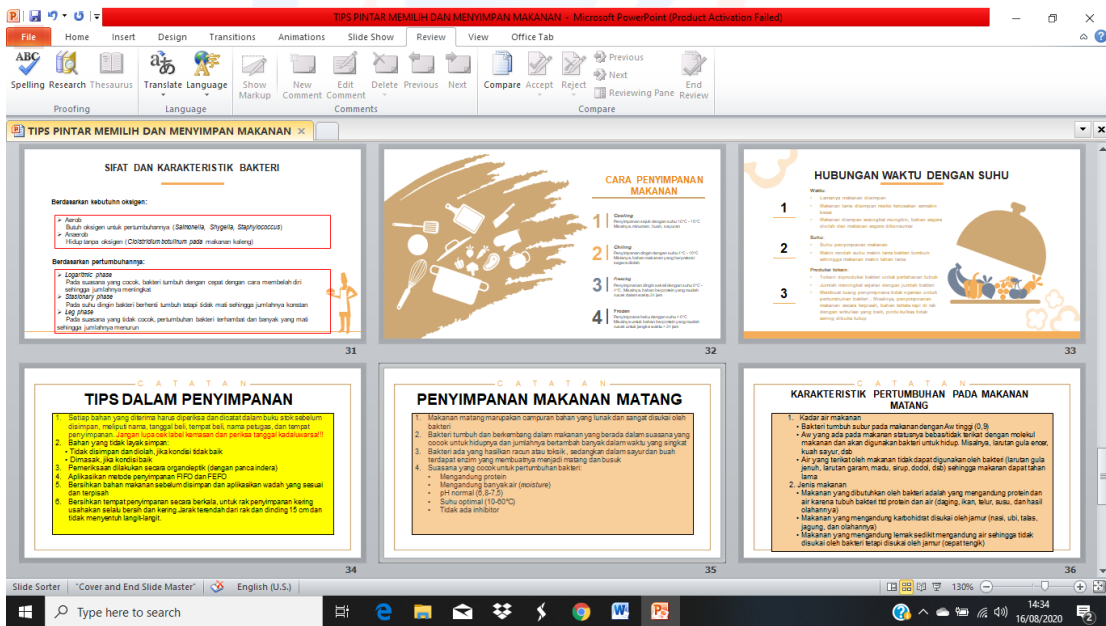
Gambar 1. Materi webinar (slide 1-6)



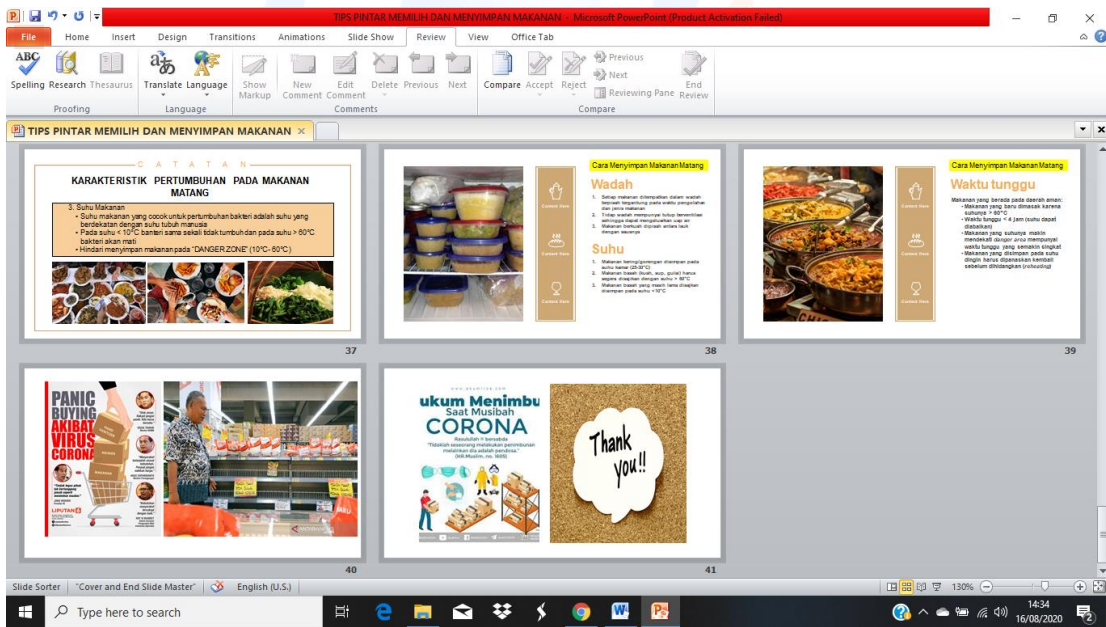
Gambar 2. Materi webinar (slide 7-12)



Gambar 3. Materi webinar (slide 13-18)

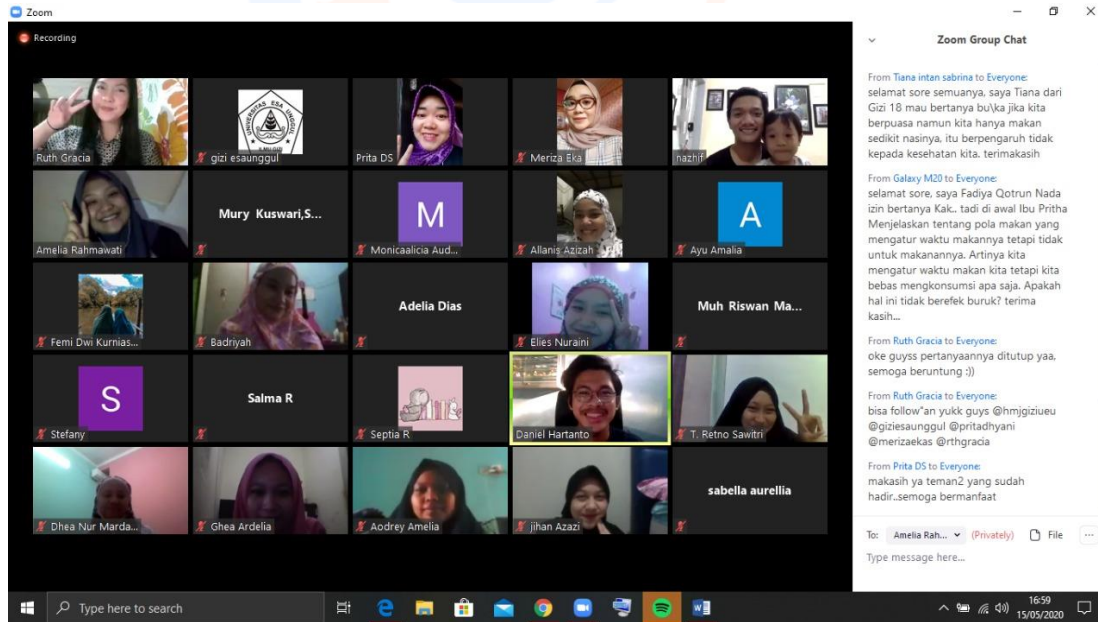


Gambar 6. Materi webinar (slide 31-36)



Gambar 7. Materi webinar (slide 37-41)

Berikut ini merupakan dokumentasi sepanjang webinar:



Gambar 8. Dokumentasi webinar

Berikut ini merupakan absensi mahasiswa yang hadir, sisanya merupakan rekan dosen dan panitia sehingga jumlahnya menjadi 100 orang:

Tabel 1. Daftar hadir peserta webinar

No.	Nama Peserta
1.	Nur Indah Sari
2.	Agnes Sabilla
3.	Baqhory Yogma
4.	Andiani Pandanwangi
5.	Rina Tjahyanti
6.	Dina Maulina
7.	Lidia Paskhasia
8.	Nadiaul Islami
9.	Sidiq Setyoprato
10.	Gabriella Takarbessy
11.	Endah Sulistio
12.	Revi Wina
13.	Salsabilla Ramadhania
14.	Della Juliasti
15.	Ruth Sianne
16.	Veronika Veni
17.	Siti Badriyah

No.	Nama Peserta
18.	Sifa Salsabila
19.	Dhea Nur Madani
20.	Ayu Aziz Amalia Putri
21.	Tiana Intan Sabrina
22.	Elisabeth Lasmaida
23.	Ahmad Thariq Indraneda
24.	Lusiana Rahayu
25.	Evi Ryani
26.	Hanifah Hana Pertiwi
27.	Annisa Fairuz Tyara
28.	Fitri Annisa
29.	Novelita Hanauli
30.	Hasna Naurah
31.	Elies Nuraini Utami
32.	Sabell Aurelia
33.	Mala Nimas Astuti
34.	Allanis Nurul Azizah
35.	Naafilah Gunawan
36..	Qoy Safana Ardiani
37.	Maria Leticia Cristavo Gomes
38.	Vira Cind yana
39.	Puput Maya Dela Sari
40.	Adelia Dias
41.	Yuni Sara BR Ginting
42.	Farhan
43.	Dita Nafikasari
44.	Alma Dinda
45.	Alma Dinda
46.	Fauziah Ambarini
47.	Jihan Salsabilla
48.	Daniel Hartanto
49.	Vira Enggar Pratiwi
50.	Nurciptawati
51.	Gabriella Gitra Ayu
52.	Septia Rosdyaningrum
53.	Desi Fitriani
54.	Andrea Anthony
55.	Ghina Athiyah Sya'bani
56.	Annisa Putri Insani
57.	Mayang Sairmaly
58.	Widya Syafriyani Chania
59.	Rsika Amalia
60.	Riska Amalia

No.	Nama Peserta
61.	Erlita Cahya R
62.	Shayla Sanzira
63.	Nurul Shiva Fauziah
64.	Tasya Wilda M
65.	Nadya Novianti Rusyanto
66.	Indah Tri Septiani
67.	Dinar Maida Chairunnisa
68.	M. Reza Falefi
69.	Caterina Yobelica
70.	T Retno Sawitri
71.	Lisa Dwi Fitri Lestari
72.	Farah Rizka Amanda
73.	Annisa Sekar Aprisa
74.	Salma Rasyidah
75.	Adinda Dian Permata Dewi
76.	Zahra Zakiyah Komarudin
77.	Monica
78.	Mitha Andriani Rahman
79.	Femi Dwi Kurniasih
80.	Putri Alivia Fauziah
81.	Tazkiya Maulida
82.	Karina Permatasari
83.	Fadiyah Qotrun Nada
84.	Ghandasari Dela
85.	Aodrey Amelia Rania
86.	Dheny Setyawan
87.	Rheina Muzma N
88.	Nadhifa Ramadhani
89.	Meylina Milasari Dewi
90.	Anisa Nur Anggraini

Berikut ini merupakan sertifikat webinar sebagai pembicara atau narasumber:



Gambar 9. Sertifikat pembicara

PENUTUP

Kegiatan ini merupakan program yang diadakan oleh Progran Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan hasil positif baik dari segi pemilihan dan penyimpnana bahan makanan sehingga dapat meningkatkan higiene dan sanitasi pra pengolahan dan meminimalisir kontaminasi yang mempengaruhi mutu makanan yang akan dimakan.