





SOSIALISASI PEMILIHAN DAN PENYIMPANAN MAKANAN SAAT BERPUASA DALAM MASA PANDEMI PADA MAHASISWA ESA UNGGUL	
 Pelaksana	 Ringkasan Eksekutif
<p>DOSEN : Prita Dhyani Swamilaksita, SP, M.Si (0417098602)</p>	<p>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.</p> <p>Pada masa pandemi Covid 19, masyarakat banyak yang khawatir aka ketersediaan hahan pangan untuk memenuhi kebutuhan keluarga karena akses terbatas dikarenakan masyarakat dianjurkan berada si 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 agak masyarakat dapat bijak dalam mengelola makanan.</p> <p>Kegiatan ini dilaksanakan via zoom meeting pada tanggal 15 Mei 2020, pukul 15.00-16.15. Dengan sasaran seluruh mahasiswa FIKES Unibersitas Esa Unggul ataupun dari luar Universitas Esa Unggul dengan jumlah target 100 orang yang disesuaikan dengan kapasitas zoom meeting.</p> <p><i>Kata Kunci : Penyimpanan makanan, pemilihan makanan, pandemic, covid 19, mutu makanan</i></p>

 Latar Belakang	 Hasil dan Manfaat
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 tunggu 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</p>	<p>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.</p> <p>Manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu (1) memperkaya informasi informasi mengenai tips pemilihan dan penyimpanan bahan makanan selama pandemi covid 19; (mendapatkan materi dan dapat bermanfaat serta diaplikasikan di kehidupan sehari-hari; (3) meningkatkan <i>networking</i> dan silaturahmi untuk bertukar pikiran antara peserta.</p>

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 pandemi Covid 19 agar masyarakat dapat bijak dalam mengelola makanan.



Metode

Lokasi Pelaksanaan: Zoom Meeting
<https://us02web.zoom.us/j/83360253734?pwd=bE9HVVNJU3YyYWFvMOZiQkRtdkY1Zz09>

Waktu Pelaksanaan: 15 Mei 2020 (15.00 WIB)

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.



Skema LITABMAS

Abdimas Mandiri Insidental



Ucapan terimakasih

Terimakasih penulis ucapkan kepada pihak yang telah membantu hingga terselesaikan kegiatan ini, khususnya kepada Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul yang telah memberikan kesempatan dan apresiasi bagi

	para dosen untuk mengembangkan diri melalui kegiatan abdimas mandiri.
--	---

DAFTAR PUSTAKA

Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 715 Tahun 2003 (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2003a)