



**WISATANI**  
WIDYAIKWARA SAPA KOSTRATANI  
**WISATANI**  
BALAI BESAR PELATIHAN PERTANIAN BINUANG

**SESI 97**

# DIVERSIFIKASI PANGAN LOKAL UNTUK PEMENUHAN GIZI SAAT PUASA



*Opening Speech*

**Dr. Ir. Yulia Asni Kurniawati, M.Si**  
Kepala Balai Besar Pelatihan Pertanian  
Binuang



**Speaker**

**Asri Puspita Wardhani, M.Sc**



**Speaker**

**Febtu Arisandi**



ID Meeting : 232 177 8700  
Password : wisatani97



Rabu, 13 April 2022  
Jam 09 : 30 s.d 11.30 WITA



Multimedia BBPP Binuang



# **GIZI SEIMBANG SAAT BERPUASA**

# GIZI

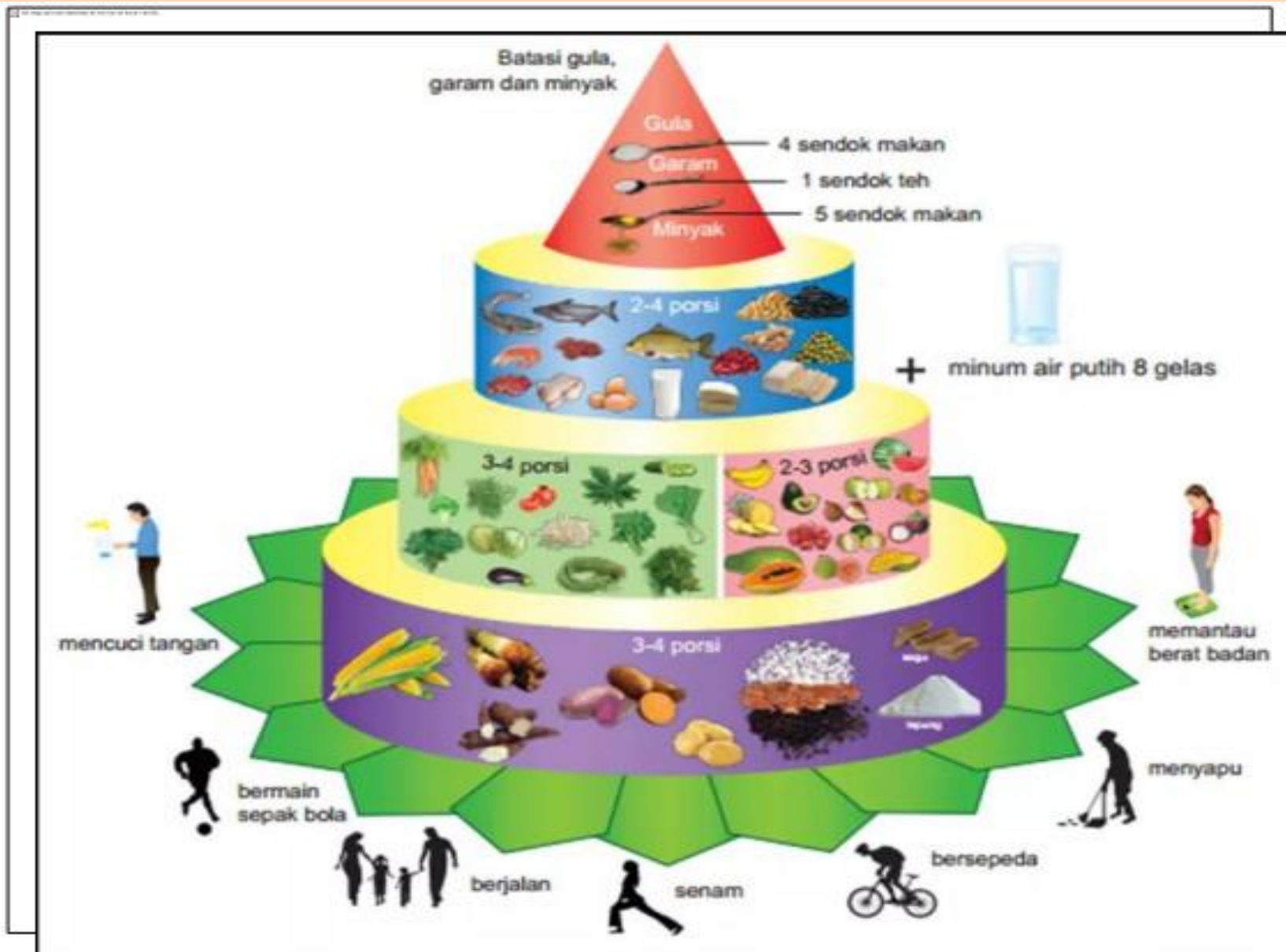
WHO menyatakan bahwa gizi adalah pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan **sepanjang siklus kehidupan**, sehingga harus dipromosikan **pola makan dan pola hidup yang sehat dengan pedoman gizi seimbang** (Soekirman, 2000).







# PANDUAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA



# PANDUAN GIZI SEIMBANG



# PERBEDAAN GIZI SEIMBANG VS 4 SEHAT 5 SEMPURNA

PEDOMAN GIZI SEIMBANG	PERBEDAAN UTAMA	4 SEHAT 5 SEMPURNA
Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis & jumlah yang dibutuhkan tubuh	 Penekanan Pesan	Menekankan pada konsumsi nasi, lauk pauk, sayur, buah, dan susu sebagai penyempurna
Susu sebagai salah satu sumber protein & mineral yang bisa digantikan oleh jenis makanan lain	 Susu	Susu sebagai penyempurna
Menjelaskan jumlah yang harus dikonsumsi setiap hari untuk tiap kelompok makanan	 Porsi	Tidak menyertakan informasi jumlah yang harus dikonsumsi dalam sehari
Menjelaskan pentingnya kebutuhan minum air mineral kurang lebih 8 gelas per hari	 Minum air mineral	Tidak menjelaskan bahwa tubuh perlu air mineral dalam jumlah cukup



**SUDAH GANTI PEDOMAN YA**

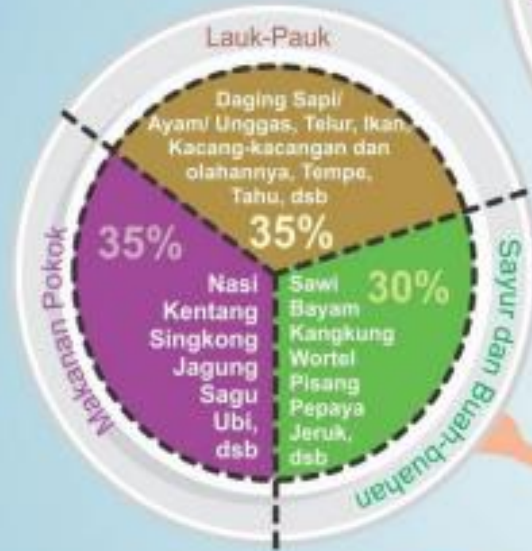


# ISI PIRINGKU

BERDASARKAN USIA



**Ingat porsi masing-masing ya...**



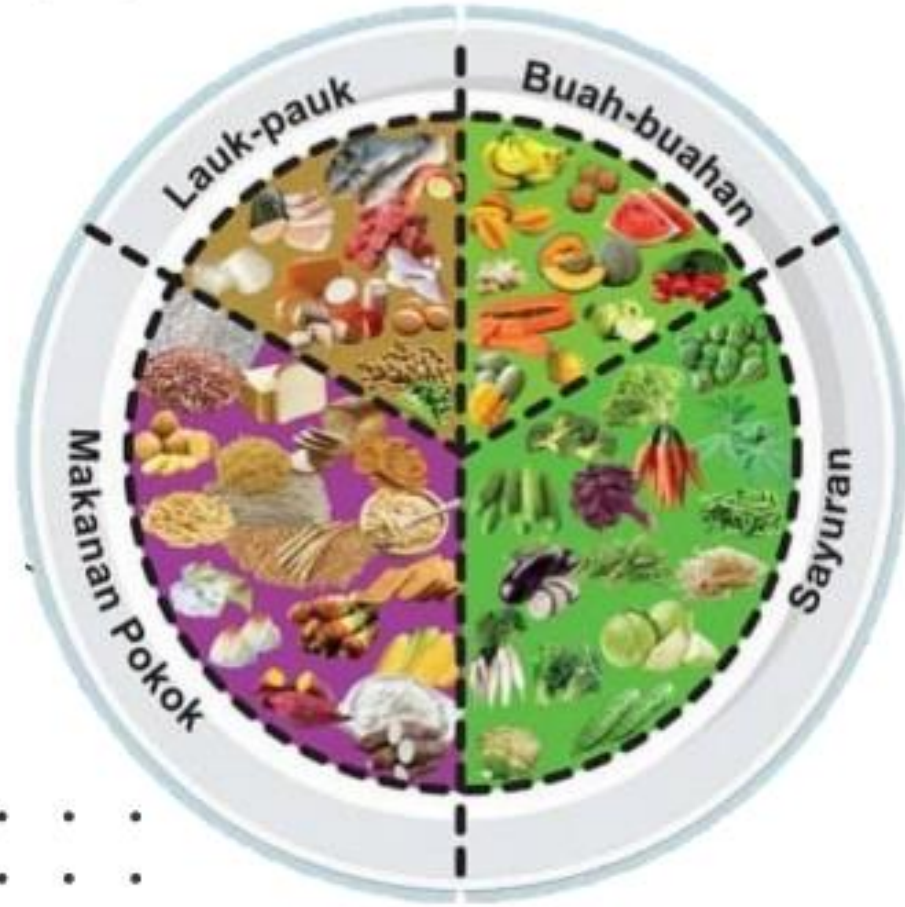
**Buat Saya Porsi Balita!**



**Isi Piringku buat Dewasa**



**Buat Saya PMBA!!**



# PESAN ISI PIRINGKU

Makanan yang kita makan dalam Isi Piringku, sangat mempengaruhi sistem di dalam tubuh, termasuk sistem kekebalan tubuh yang akan melindungi kita dari penyakit.

**Makanan yang bergizi seimbang tersebut akan menentukan status kesehatan Anda saat ini dan masa selanjutnya.**

Isi piringku merupakan slogan yang menggambarkan porsi makan dalam satu piring yaitu :

- 50% sayur dan buah dan
- 50% sisanya karbohidrat dan protein.



## ISI PIRINGKU



## ISI PIRINGKU DEWASA

Untuk porsi Isi Piringku dewasa:

Makanan Pokok 1/3 piring

Sayuran 1/3 piring

Buah 1/6 piring

Lauk pauk 1/6 piring



## **PRINSIP MAKAN ORANG DEWASA :**

- 1. Makan beraneka ragam**
- 2. Banyak makan sayur dan cukup buah**
- 3. Batasi konsumsi makanan: terlalu manis, berlemak dan asin**
- 4. Biasakan sarapan pagi**
- 5. Minum air putih minimal 8 gelas sehari**
- 6. Mengatur makanan sesuai diit yang dianjurkan, bagi yang menderita penyakit tertentu**

# ISI PIRINGKU ORANG DEWASA

Contoh Isi Piringku Orang Dewasa:

Nasi putih 150 gr

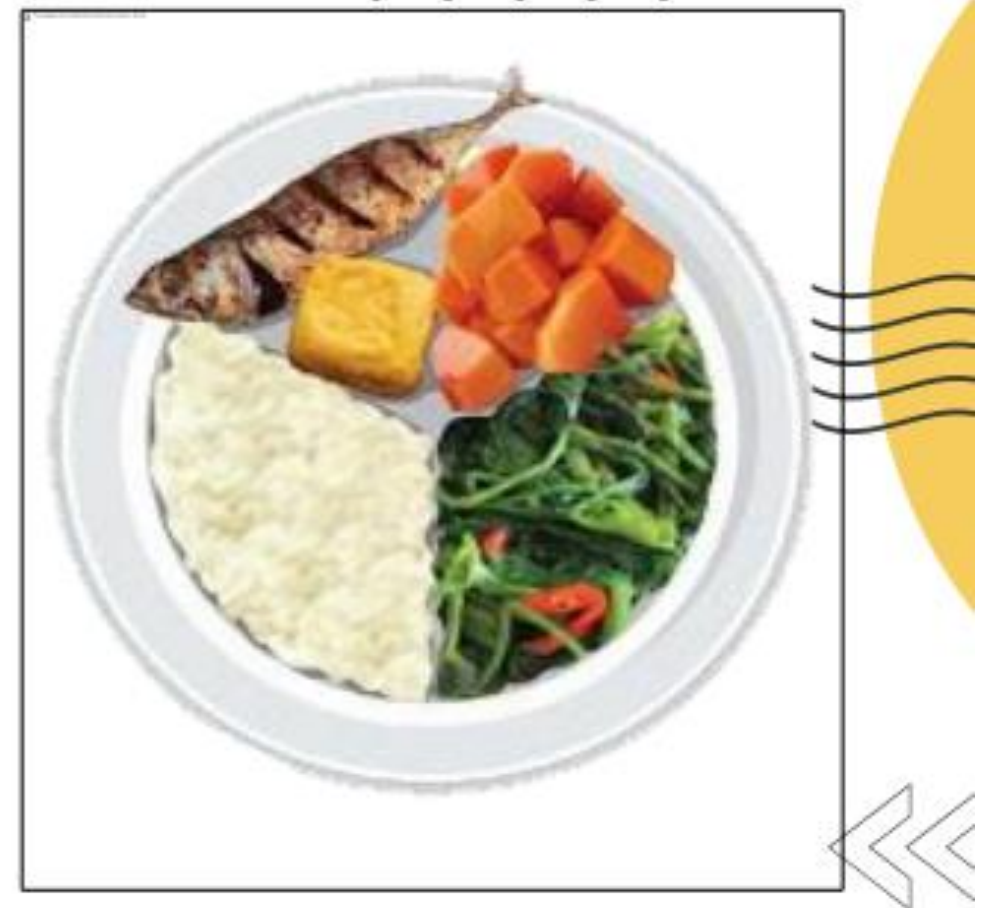
Ikan 100 gr

Tahu 50 gr

Sayur bayam 150 gr

Pepaya 150 gr

Nilai gizi : Energi 700 Kkal dan Protein 44,2 gr



# SAJJAN SEKALI MAKAN

(Permenkes No. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang)

buah-buahan  
(150 gr)

sayuran (150 gr)

lauk pauk  
(100 gr)

lauk pauk  
(75 gr)

makanan pokok  
(150 gr)

1 gelas air putih



## Atur Pola Makan Anda dengan:



### Gula

- Batasi konsumsi gula <4 sdm per hari



### Garam

- Batasi garam <1 sendok teh per hari  
Kurangi garam saat memasak
- Batasi makanan olahan dan cepat saji



### Protein dan Lemak

- Batasi makanan berlemak/ digoreng <5 sendok makan minyak perhari
- Makan ikan sedikitnya 3 kali perminggu



### Buah-Buahan dan Sayuran



- 5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran per hari (1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, mangga, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

# MINUM 8 GELAS AIR PERHARI DI BULAN PUASA



SELAMAT MENUNAIKAN IBADAH PUASA

[www.promkes.kemkes.go.id](http://www.promkes.kemkes.go.id)

# SUNNAH BERPUASA



“Rasulullah saw berbuka dengan beberapa butir kurma basah (*ruthab*) sebelum melaksanakan salat (Magrib). Jika ia tidak mendapatkannya, maka ia berbuka dengan beberapa butir kurma kering (*tamr*). Jika ia tidak mendapatkan kurma kering, ia berbuka dengan beberapa teguk air”

(H. R. Abu Daud, Tirmizi, dan Ibnu Majah).



# Orang-orang shalih terdahulu sangat membenci **Tidur pagi**

Menurut para salaf, tidur yang terlarang adalah tidur ketika selesai shalat shubuh hingga matahari terbit. Karena pada waktu tersebut adalah waktu untuk menuai ghonimah (pahala yang berlimpah).  
(Madarijus Salikin, 1/459)





# DIVERSIFIKASI PANGAN LOKAL

# DIVERSIFIKASI PANGAN

Diversifikasi/penganekaragaman pangan adalah proses pemilihan pangan yang tidak tergantung pada satu jenis saja, tetapi diharapkan dari berbagai jenis bahan pangan. Proses pemilihan pangan ini dimulai dari aspek produksi, aspek pengolahan, aspek distribusi, hingga aspek konsumsi pangan di tingkat rumah tangga. Diversifikasi pangan ini bertujuan untuk mengurangi ketergantungan terhadap beras sebagai makanan pokok.



# Apa itu Pangan Lokal?

Pangan lokal adalah pangan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi dan kearifan lokal.

Pangan lokal merupakan produk pangan yang sudah lama diproduksi, berkembang dan dikonsumsi di suatu daerah atau suatu kelompok masyarakat lokal tertentu.



# PANGAN LOKAL

## # KEANEKARAGAMAN HAYATI (BIODIVERSITY)



 **77 Jenis**  
Sumber Karbohidrat

 **389 Jenis**  
Buah-buahan

 **75 Jenis**  
Sumber Protein

 **228 Jenis**  
Sayuran

 **26 Jenis**  
Kacang-kacangan

 **110 Jenis**  
Rempah dan bumbu

 **40 Jenis**  
Bahan minuman

# POTENSI PRODUK OLAHAN SINGKONG

## Olahan Singkong

Singkong atau ubi kayu (*Manihot utilissima* atau *Manihot esculenta crantz*) merupakan pangan lokal alternatif penghasil karbohidrat selain beras dan jagung. Perkembangan teknologi saat ini, singkong dijadikan bahan dasar pada industri makanan dan pakan. Tepung tapioka atau sering disebut tepung aci atau tepung kanji merupakan salah satu tepung yang telah banyak dikenal di masyarakat. Singkong juga dapat diolah menjadi tepung gaplek melalui proses penggilingan singkong yang telah dikeringkan menjadi gaplek. Sedangkan modifikasi tepung singkong menggunakan metode fermentasi menghasilkan produk tepung yang dikenal sebagai tepung Mocaf



# PANGAN LOKAL UBIKAYU KHAS YOGYAKARTA

**Ubikayu**



**Tiwul**



**Geblek**



**Cenil**



**Gatot**



**Slondok/alen-alen**



**Mie pentil**



**Growol**



**Gethuk**



# TEPUNG KASAVA PRE-GEL

- Tepung ubikayu pre-gel merupakan inovasi terkini dibidang teknologi penepungan. Jenis tepung ini diproses dari ubikayu segar melalui pengeringan pada suhu sub-gelatinisasi (sekitar 70-80°C) dengan kadar air terbatas
- Pengeringan berlangsung relatif cepat
- Dapat memperkecil resiko sineresis
- Tepung Pre-gel cocok untuk aneka roti, mie, batter, dll



## Keunggulan

- Ramah lingkungan, tanpa penggunaan bahan kimia, material biologis maupun jasad renik
- Diproses dari ubi kayu manis dan dari ubi kayu segar sehingga prosesnya efisien dan hemat waktu
- Bau khas gaplek tidak lagi terdeteksi
- Warna putih atau putih kekuningan, tekstur sangat halus



### INFORMASI LEBIH LANJUT

BALAI BESAR PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PASCAPANEN PERTANIAN  
Jalan Tentara Pelajar No.12  
Cimanggu - Bogor  
Telp. 0251 - 8321762  
Faks. 0251 - 8350920  
Email : bb\_pascapanen@yahoo.com  
Website : http://pascapanen.litbang.pertanian.go.id



# TEKNOLOGI PRODUKSI MAKARONI UBIKAYU

Makaroni merupakan jenis bahan makanan yang mudah disajikan dan dapat diolah menjadi berbagai jenis hidangan maupun snack. Umumnya makaroni dibuat dari terigu. Ubikayu merupakan bahan pangan lokal sumber karbohidrat yang potensial untuk dikembangkan karena banyak dibudidayakan di Indonesia. Pengembangan makaroni ubikayu tanpa terigu diharapkan dapat meningkatkan diversifikasi pangan dengan memanfaatkan sumber daya lokal.

## Karakteristik produk

Kadar air 8 %,  
Kadar protein 1,01%,  
Lemak 0,77%,  
Karbohidrat 87,93%,  
Energi 362,65 Kkal/100 g

## Keunggulan produk:

- Bebas gluten, cocok untuk diet bebas gluten
- Mudah dimasak dan disajikan
- Produk kering, umur simpan lebih panjang



## Proses Pembuatan

Tepung ubikayu, tapioka, garam dan BTM dicampur + air



### Kukus



Makaroni dicetak dengan ekstruder

Makaroni dikeringkan



### INFORMASI LEBIH LANJUT

BALAI BESAR PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PASCAPANEN PERTANIAN  
Jalan Tentara Pelajar No.12  
Cimanggu - Bogor  
Telp. 0251 - 8321762  
Faks. 0251 - 8350920  
Email : bb\_pascapanen@yahoo.com  
Website : http://pascapanen.litbang.pertanian.go.id



# Mie Ubi Kayu

Bebas gluten,  
cocok untuk  
diet bebas gluten



### INFORMASI LEBIH LANJUT

BALAI BESAR PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PASCAPANEN PERTANIAN  
Jalan Tentara Pelajar No.12  
Cimanggu - Bogor  
Telp. 0251 - 8321762  
Faks. 0251 - 8350920  
Email : bb\_pascapanen@yahoo.com  
Website : http://pascapanen.litbang.pertanian.go.id



agroinovasi

f

Agroinovasi Balilbangan Kementan

g

agroinovasi\_balilbangan\_kementan

yt

Humas Balilbangan

# RASI UBIKAYU

Bisa dimodifikasi untuk  
aneka cita rasa nasional



### INFORMASI LEBIH LANJUT

BALAI BESAR PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PASCAPANEN PERTANIAN  
Jalan Tentara Pelajar No.12  
Cimanggu - Bogor  
Telp. 0251 - 8321762  
Faks. 0251 - 8350920  
Email : bb\_pascapanen@yahoo.com  
Website : http://pascapanen.litbang.pertanian.go.id



BALAI BESAR PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PASCAPANEN PERTANIAN  
KEMENTERIAN PERTANIAN

agroinovasi

f

Agroinovasi Balilbangan Kementan

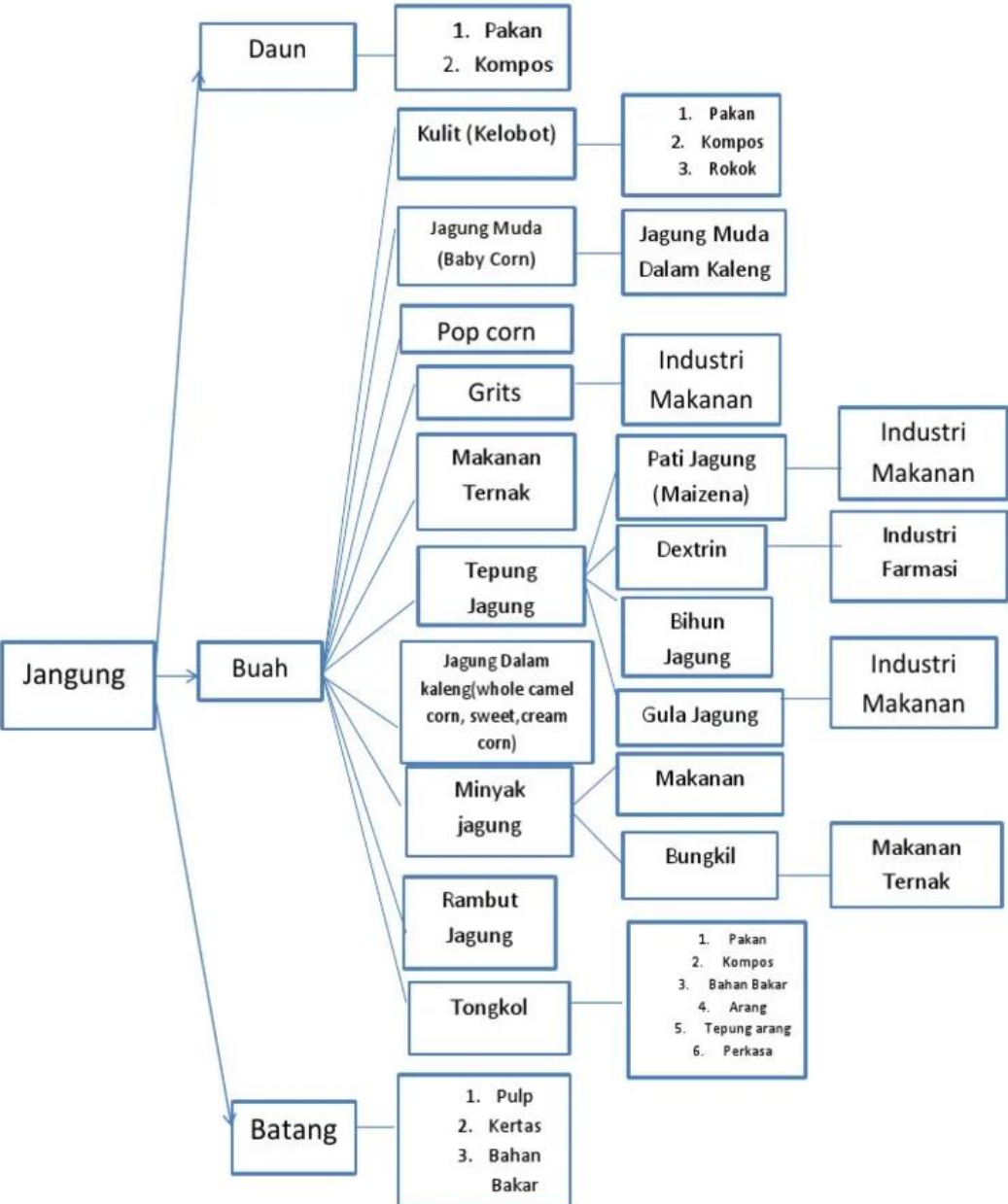
g

agroinovasi\_balilbangan\_kementan

yt

Humas Balilbangan

# POHON INDUSTRI JAGUNG



## KADAR NUTRISI BONGGOL JAGUNG

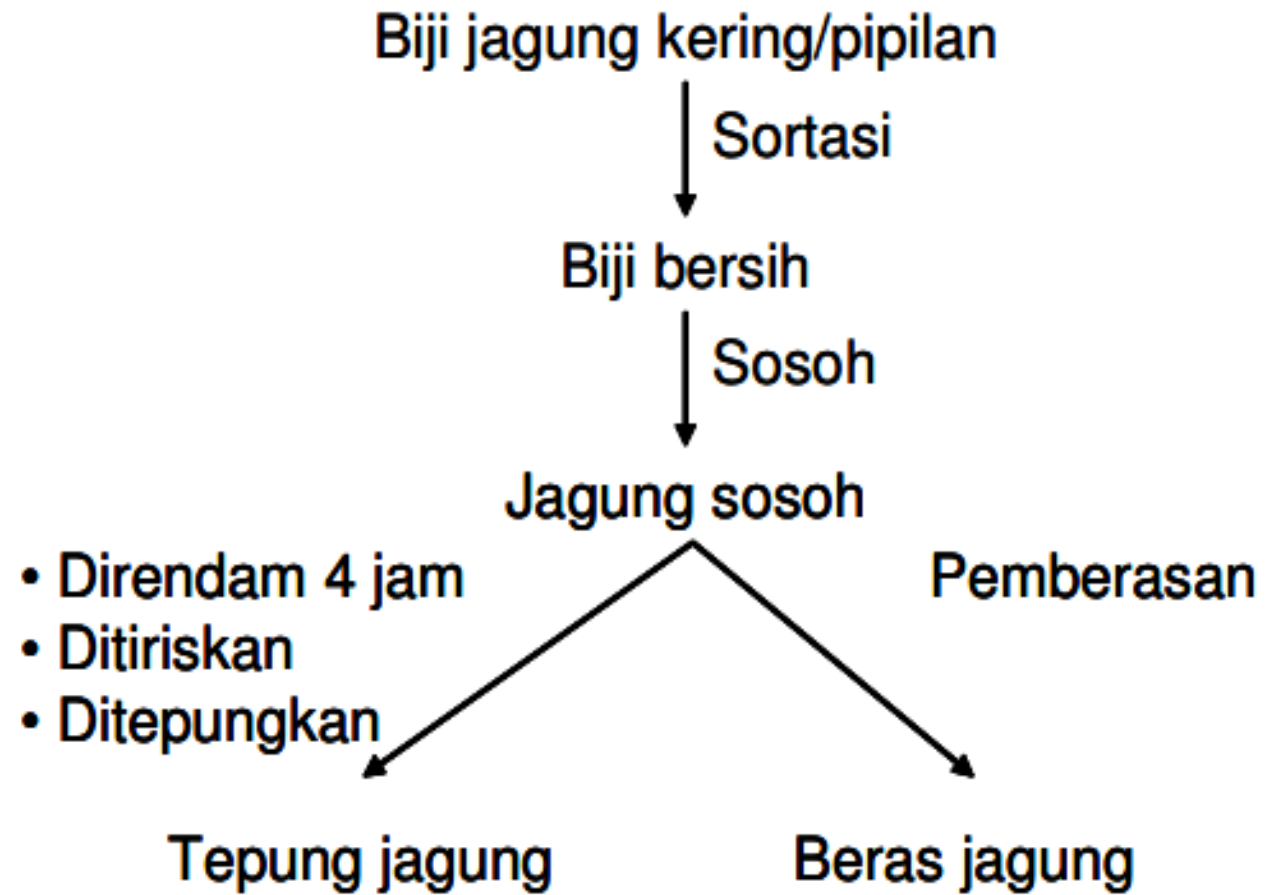
Selama ini bonggol jagung dianggap sebagai limbah hasil pertanian yang biasanya dibuang atau dijadikan arang karena berkualitas rendah. Padahal, dengan perlakuan tertentu, bonggol jagung sebenarnya masih bisa anda manfaatkan sebagai bahan pakan ternak. Dan memiliki nutrisi yang tinggi lho.

<b>70,45%</b>	BAHAN KERING
<b>46,52%</b>	SERAT KASAR <small>Dalam 100% bahan kering (BK)</small>
<b>29,54%</b>	KADAR AIR
<b>2,67%</b>	PROTEIN KASAR

Sumber : lampung.litbang.pertanian.go.id | Corvea.id



## PROSES PEMBUATAN BERAS DAN TEPUNG JAGUNG



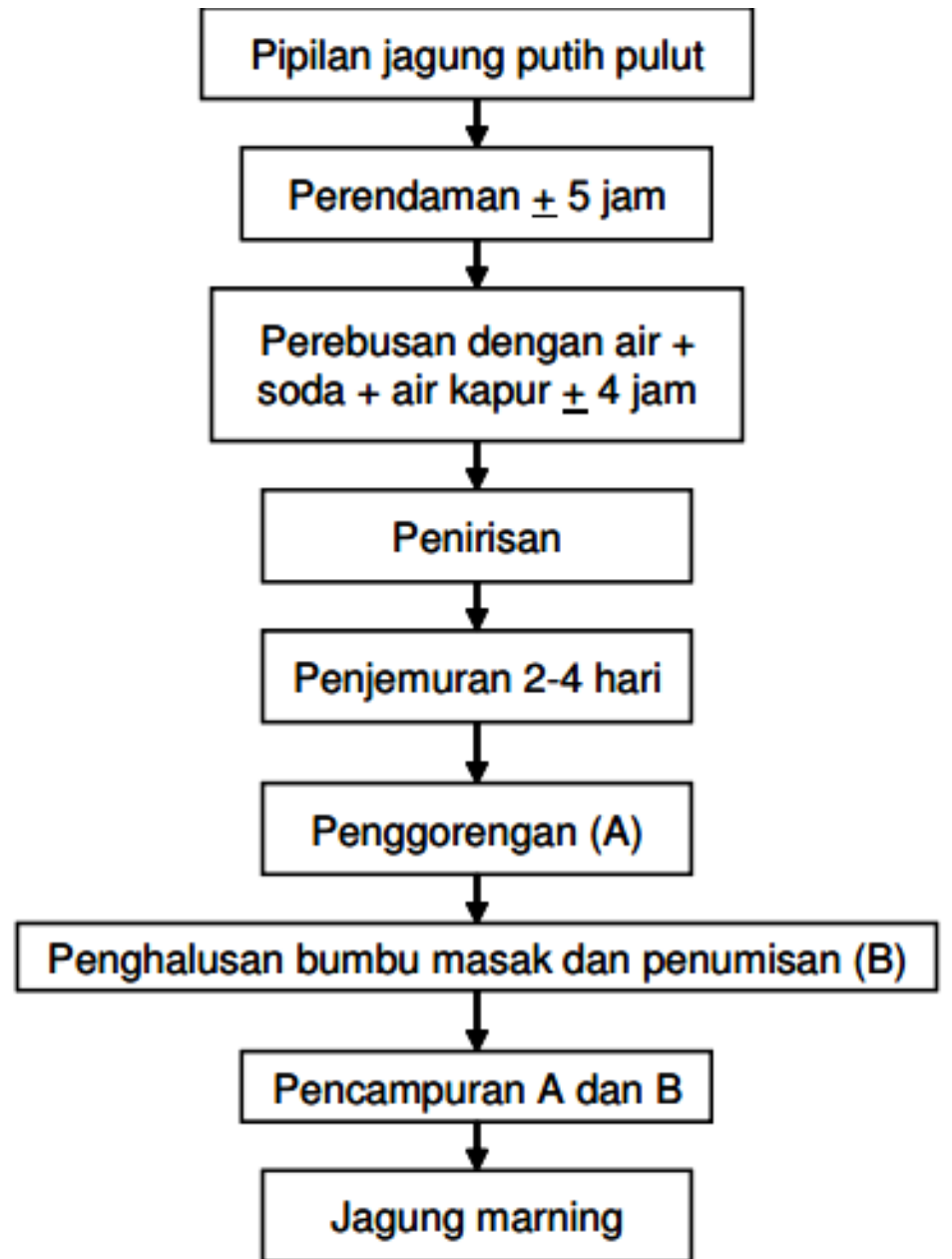


## PROSES PEMBUATAN SUSU DAN PUDING JAGUNG





## PROSES PEMBUATAN MARNING JAGUNG





## PROSES PEMBUATAN MIE JAGUNG



BALAI BESAR PELATIHAN PERTANIAN  
**BBPP BINUANG**  
KABUPATEN BELANTAN

# Mie & Stik Jagung

## PENDAHULUAN

Jagung (*Zea mays* L.) merupakan salah satu tanaman pangan dunia yang terpenting, selain gandum dan padi. Penduduk beberapa daerah di Indonesia (Madura dan Nusa Tenggara) menggunakan jagung sebagai pangan pokok karena jagung memiliki kalori yang hampir sama dengan beras. Jagung juga merupakan sumber protein dan sebagai komoditi lokal yang tersedia secara melimpah karena banyak dibudidayakan oleh petani. Menurut Arief dan Asnawi (2009), komponen kimia terbesar dalam biji jagung adalah karbohidrat yang terdiri atas dua jenis yaitu amilosa 25-30% dan amilopektin 70-75% (serta fruktosa, glukosa, dan sukrosa dengan jumlah yang sama yaitu 1-3%. Warna kuning pada jagung dikarenakan kandungan karotenoid. Jagung kuning mengandung karotenoid berkisar antara 6,4 - 11,3 µg/g, 22% diantaranya beta-karoten dan 51% xantofil (Suarni dan Widowati, 2011)





## PROSES PEMBUATAN STIK JAGUNG

## Pembuatan Stik Jagung



## Aneka olahan Jagung

**Contact Us**  
Alamat: Jl. A. Yani km 85 Binaung - Kalimantan Selatan  
Telp. ☎ (0517) 36070/36007, Fax. 📠 (0517) 36070/36007,  
E-Mail 📧 bbppbinaung@gmail.com, 🌐 Web bbppbinaung.info

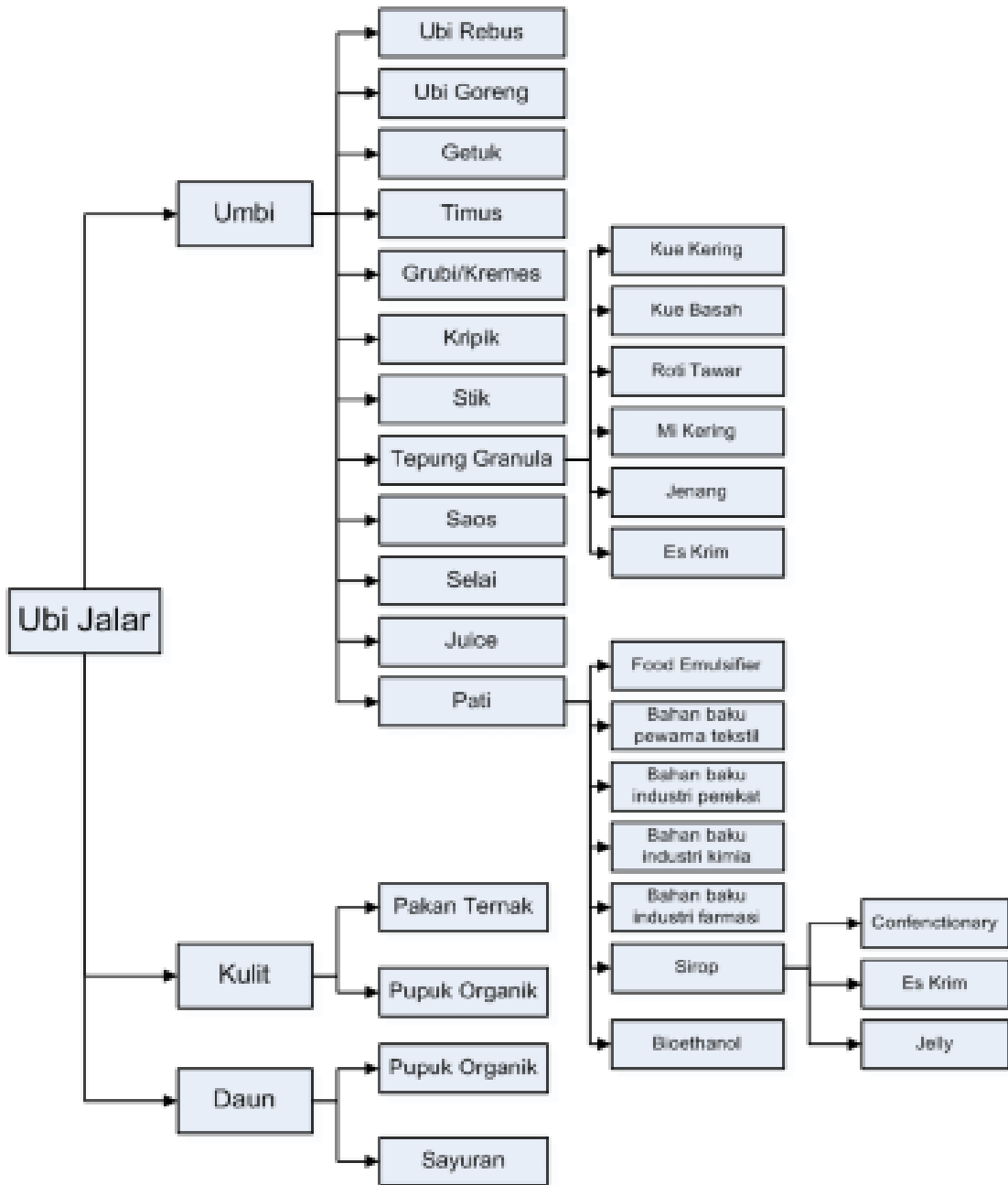


KEMENTERIAN PERTANIAN  
BADAN PENYULUHAN DAN PENGEMBANGAN SDM PERTANIAN  
BALAI BESAR PELATIHAN PERTANIAN BINUANG  
KALIMANTAN SELATAN





Pohon Industri Ubi Jalar



# TEKNOLOGI PENGOLAHAN UBI JALAR BEKU DAN TEPUNG UBI JALAR





# ANEKA TEPUNG UNTUK PENGANEKARAGAMAN KONSUMSI PANGAN



## POTENSI

UBI KAYU (KASAVA),  
UBI JALAR, JAGUNG,  
SUKUN, SAGU, SORGUM,  
GARUT, GANYONG, DLL

## KEUNGGULAN



- Mudah diolah menjadi berbagai macam produk olahan
- Proses sederhana dan mudah
- Dengan memodifikasi dapat memperbaiki tekstur dan aroma tepung yang dihasilkan
- Tahan lama, mudah difortifikasi, dicampur dengan bahan lain dan dimodifikasi

### TEPUNG KASAVA PRE-GEL

- Tidak mengandung gluten
- Indeks glikemik rendah
- Kandungan serat dan kalsium tinggi
- Ramah lingkungan (tanpa bahan kimia maupun jasad renik)

### TEPUNG UBI JALAR

- Tidak mengandung gluten
- Indeks glikemik rendah
- Mengandung antioksidan (beta karoten dan antosianin)
- Rendemen 22-25%
- Warna warni dan menarik

### TEPUNG JAGUNG

- Tahan lama
- Mudah diolah menjadi aneka produk
- Mudah difortifikasi
- Praktis (tinggal ditambah air panas)
- Mudah dicampur dengan bahan lain (komposit)

### TEPUNG SUKUN

- Mengandung alkaloid dan saponin yang berguna untuk kesehatan
- Rendemen 22-25%
- Kadar serat tinggi
- Rendah kalori

### TEPUNG SAGU

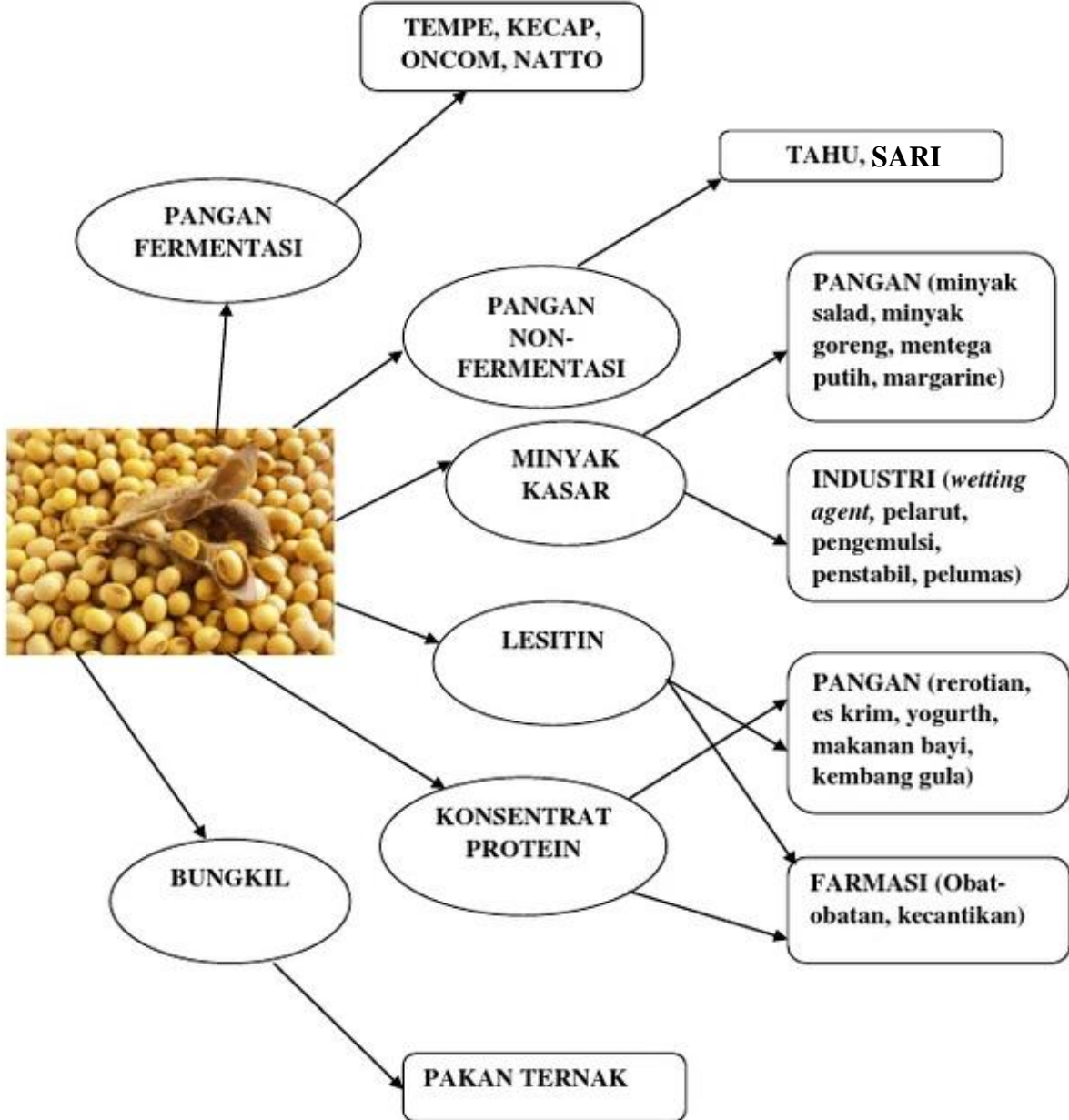
- Mengandung pati resisten
- Indeks glikemik rendah

## INFORMASI NILAI GIZI

	KASAVA	UBI JALAR	JAGUNG	SUKUN	SAGU (PATI)
AIR	6,01	7,16	9,59	11,67	12
KARBOHIDRAT	87,8	88,94	79,75	81,15	85,9
LEMAK	0,3	0,5	2,17	0,3	0,2
PROTEIN	0,8	1,57	7,54	3,79	1,4
SERAT KASAR	0,86	3,39	-	4,98	0,5



# POHON INDUSTRI KEDELAI



tempehgrenada  
Saint George, Grenada



## Produk Kedelai lainnya



Sari Kedelai



Bubuk Kedelai



Tauco



Kacang Kedelai Panggang



Kecambah Kedelai

Miso



Natto

Kecap Kedelai



Tahu





*THANK YOU*