

# T BULETIN ANOKER

• **JAMBORE ANAK SEHAT  
CINTA DAMAI**

• Mewujudkan gerakan  
pangan sehat

• **SEKILAS HASIL STUDI  
FOOD DIARIES**

• Gerakan sosial sekolah bok-ebok

• **PERJALANAN HIDUPKU  
DENGAN MENARI**

## Pangan Sehat

## Untuk Perdamaian

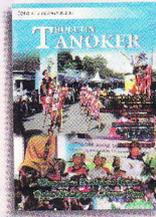
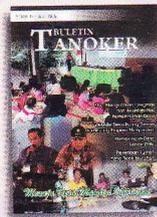


# Pengantar Redaksi

Pembaca yang bahagia , Mensana In Corpore Sano, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Maka, di dalam jiwa yang kuat terdapat pemikiran yang sehat, dalam pemikiran yang sehat terdapat tindakan-tindakan yang positif, dan dengan tindakan yang positif akan membuat diri kita, keluarga, lingkungan, masyarakat kita lebih maju. Pada dasarnya setiap orang pasti ingin memiliki tubuh yang sehat, namun seiring dengan berkembangnya zaman dan kesibukan, terkadang mejadi lupa menjalani pola hidup sehat guna menjaga kesehatan. Hasilnya, menjadi terjangkit berbagai macam penyakit dan sering penyakit tersebut adalah penyakit serius. Saat ini, Pengetahuan masyarakat soal gizi seimbang sangat masih minim. Berangkat dari keprihatinan itu, Komunitas Tanoker Ledokombo Kabupaten Jember bergerak ikut mensosialisasikan pentingnya gizi seimbang. Pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup. Pangan tidak aman menimbulkan efek samping seperti keracunan pangan yang memicu berbagai gangguan kesehatan. Salah satu faktor penyebab keracunan pangan salah satunya adalah penyimpanan bahan pangan yang tidak tepat dan Sudah jadi rahasia umum bahwa banyak jajanan anak sekolah yang tidak sehat. Mulai dari berpengawet, menggunakan pewarna tekstil,

penyedap hingga pemanis buatan. Bila terus-menerus dikonsumsi, maka kesehatan tubuh anak jadi taruhannya. Oleh karena itu mulai sekarang biasakan hidup sehat dengan memulai sarapan pagi di rumah sebelum sebelum beraktivitas, atau bila tidak sempat selalu bekal dengan panganan yang sehat dan bergizi seimbang. Hal ini akan mencegah lapar, mencukupi kebutuhan gizi, serta tak jajan sembarangan.

Pembaca yang Budiman Komunitas Belajar Tanoker berupaya menyebarkan virus kebahagiaan, bukan hanya untuk anak anak tapi juga untuk orang dewasa dan bukan hanya untuk wilayah Ledokombo tapi untuk dunia dalam rangka mewujudkan pola makan sehat yang berkelanjutan. Melalui Buletin Tanoker edisi ke lima ini kami mendorong keterlibatan semua pihak untuk berbagi kebahagiaan kepada seluruh warga dengan memulai menghargai pangan dengan menyantap hasil bumi asli daerah sendiri. Selain membuat lebih sehat, juga ikut membangun para petani, pejuang pangan yang ada di Indonesia. Dengan menerapkan pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik, tapi karena dengan menjalankan pola hidup sehat kita tidak hanya akan mendapatkan kesehatan jasmani kita juga mendapatkan bonus kesehatan rohani yang stabil. Selamat Membaca Mator sakalangkong,



PELINDUNG : TANOKER LEDOKOMBO

PEMIMPIN UMUM : Dr. Ir Suparahardjo, M.Si

PEMIMPIN REDAKSI : Iwan Joyo Suprpto, S. Sos.

BENDAHARA : Yuli Yanto, S.E. , Bryan Chandra Varisa

ANGGOTA REDAKSI : Dra. Fatha Cietek, M.Si,

Sutopo, S. Sn,

Nur Hadi, S.Ag, Mokhsa Imanahatu, Dewi Tri Lestari.

PHOTOGRAFI : Moh. Syarifuddin Al Faris, S.Sn

Roby Hamzah, Ir. Rony PS

DISTRIBUTOR : Fajariyanto, Moh. Haris, Bahrul Budianto

Jl. Bungur nomer 73  
Timur Simpang Tiga  
Desa Ledokombo  
Kecamatan Ledokombo  
Jember - Jawa Timur 68196

Telp : 0331 - 593882

Website : [ww.tanoker.org](http://ww.tanoker.org)

Facebook: Tanoker Ledokombo

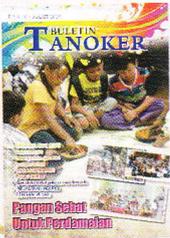
twitter : @tanokerID

Hp : 081 230489909

Instagram: Tanoker.ID

Email: [tanoker@tanoker.org](mailto:tanoker@tanoker.org)





# T BULETIN ANOKER

## DAFTAR ISI

### PROFILE TANOKER

Transformasi Visi Tanoker

### EDITORIAL

Mewujudkan Gerakan Pangan Sehat di Desa

### KAMPUNG BELAJAR

Kampung Wisata Perdamaian

### TAMU KAMPUNG BELAJAR

Kunjungan Tamu Kampung Belajar Tanoker

### PENDAMPINGAN ANAK DAN MASYARAKAT

Bermain Sambil Belajar Belajar Sambil Bermain

Pelatihan Dasar Kepemimpinan membangun Kebiasaan Pemimpin Masa Depan

Gerakan Sosial Bernama Sekolah Bok Ebok

Sekolah Pak Bapak Sebuah Catatan Singkat

Kebahagiaan Senja :Selayang Pandang Sekolah Yang - Eyang

Gerakan Ekonomi Kelompok Tani :

Kenconowungu Berbasis Potensi Sumber daya Lokal

### PROFILE PENDAMPING MASYARAKAT

Yang Bercahaya di Kaki Gunung Raung

### TANOCRAFT

### SUARA ANAK

Perjalanan Hidupku dengan Menari

### TAMAN BACA MASYARAKAT

Tiket Berenang di Tanoker Dengan Membaca Buku

### CERITA RELAWAN

Jamaah Produksi di Tanoker Ledokombo

### KEGIATAN TANOKER

Bermain Bersama Siswa Green School Bali di Kebun Belajar Tanoker

Jambore Anak Sehat Cinta Damai

Festival Egrang Kemilau Kearifan Lokal dari daerah Pinggiran

Komunitas Tanoker Ledokombo Berkunjung ke Taman Botani Jember

Kampanye Pangan Sehat Melalui Karnaval

PASAR LUMPUR

Pembentukan Forum Anak Ledokombo

### PANGAN SEHAT

FESTIVAL KULINER LEDOKOMBO : Bahan Lokal Citar Rasa Global

Tips Memilih Makan Sehat

Hasil Penelitian Food Diaries Di Kabupaten Jember

### RUANG KREASI

### GALERY

4

4

8

8

10

10

14

14

16

16

19

21

23

24

27

30

30

32

34

34

35

35

36

36

38

38

40

42

46

48

50

52

54

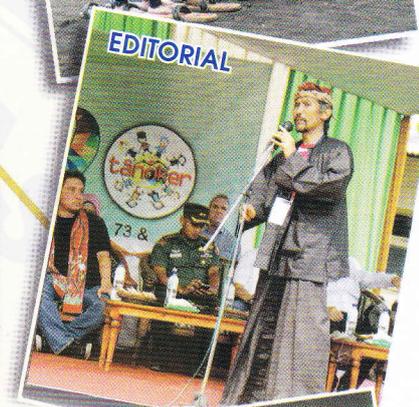
54

57

58

60

62



# TIPS MEMILIH MAKANAN SEHAT

Oleh: *Ninna Rohmawati, S.Gz., M.P.H.*

**M**emilih makanan merupakan aktivitas yang dilakukan orang setiap hari. Suatu hal yang rutin, namun memilih makanan yang benar bukan merupakan hal yang mudah. Makanan tersusun atas senyawa kimia yang sangat kompleks dimana tidak semua jenisnya baik bagi kesehatan tubuh. Potensi kesehatan dan bahaya yang ditimbulkan makanan tidak dapat secara langsung dilihat dari kenampakan atau kemasannya. Masalah-masalah yang seringkali muncul adalah memilih atau membeli makanan yang didasari atas keinginan mencoba, mempersepsi iklan dengan cara yang keliru, tertarik oleh hadiah atau trik perdagangan lainnya, serta ketidaktahuan tentang label. Memilih makanan yang didasari atas manfaat kesehatan tanpa mengorbankan terpenuhinya selera makan, merupakan hal yang perlu dibiasakan.

Beberapa kebijakan yang mengatur tentang pangan sehat adalah sebagai berikut: Undang-Undang no.36 tentang kesehatan, Undang-Undang no.7 tentang Pangan, dan PP no.19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (SNP). Berdasarkan penelitian food diaries di kabupaten Jember tahun 2018, yang telah dilakukan survei pada 328 orang di 6 kecamatan selama 1 minggu, menunjukkan bahwa pola konsumsi mengarah pada ketergantungan terhadap pangan instan dan bahan tambahan pangan berbahaya seperti penyedap, pemanis, dan pewarna buatan. Konsumsi garam sebanyak 6.449 kali, konsumsi gula sebanyak 3.123 kali, konsumsi MSG sebanyak 3.012 kali.

Pangan sehat adalah pangan yang sesuai dengan gizi seimbang dan bebas dari pemakaian Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang berbahaya (6P), yaitu:

- **Penyedap**
- **Pemanis**

- **Pengental**
- **Pengawet**

Dua bahan kimia berbahaya yang sering disalahgunakan untuk pengawet dan pengental makanan yaitu Formalin & boraks.

Berikut ini beberapa makanan yang sering menggunakannya:

- Daging ayam/ikan goreng/nugget goreng
- Tanda mie basah mengandung formalin & boraks yaitu: tampak lebih mengkilap, tidak lengket, dan tidak mudah basi.
- Tanda bakso mengandung boraks yaitu: tampak lebih putih dan sangat kenyal
- Tanda tahu berformalin: Tekstur keras, kenyal tetapi tidak padat, tidak rusak sampai 3 hari dalam suhu ruang, tahan 15 hari dalam lemari es
- Tanda kerupuk mengandung Boraks: tekstur renyah, menimbulkan rasa getir

- **Pewarna**

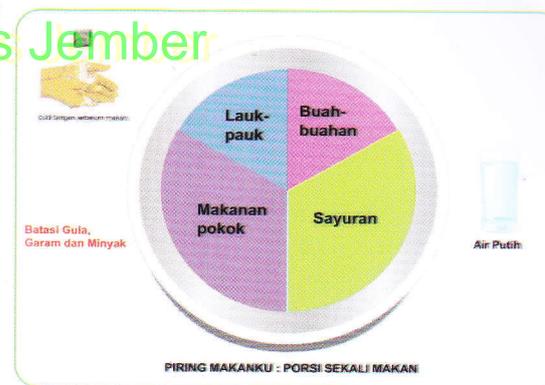
Dua pewarna tekstil yang sering disalahgunakan pada makanan: Rhodamin B dan Methanyl Yellow. Tanda: warna mencolok, terasa sedikit pahit, gatal di tenggorokan setelah mencicipinya.

- **Pembungkus makanan yang berbahaya**

Berikut ini adalah beberapa tanda makanan tidak aman: Kemasan rusak/penyok, berjamur, berubah warna, rasa, aroma. Akibat pola pangan tidak sehat adalah: Obesitas, Diabetes Mellitus, kolesterol, kanker, stunting (kerdil/pendek) yang menghambat kemampuan otak dan perkembangan, serta berbagai macam penyakit tidak menular.

### *Anjuran Pangan Sehat:*

- Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
- Meningkatkan konsumsi sayuran hijau



- Menurunkan konsumsi ultra process, terutama makanan jajanan, yaitu dengan membiasakan mengonsumsi makanan jajanan dari pangan lokal yang sehat.
- Membiasakan mengonsumsi pangan yang B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, & Aman)
- Menggalakkan diversifikasi pangan.

### *Pesan-pesan PGS (10 Pedoman Gizi Seimbang) Tahun 2014 adalah:*

- Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
- Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
- Biasakan Sarapan
- Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
- Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

### REFERENSI

- Kristianto, Y. 2010. *Panduan Memilih dan Belanja Makanan Sehat*. Yogyakarta: Resist Book.  
Kemenkes RI. 2011. *Pedoman Keamanan Pangan Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.  
Hasil Penelitian Food Diaries di Kabupaten Jember Tahun 2018

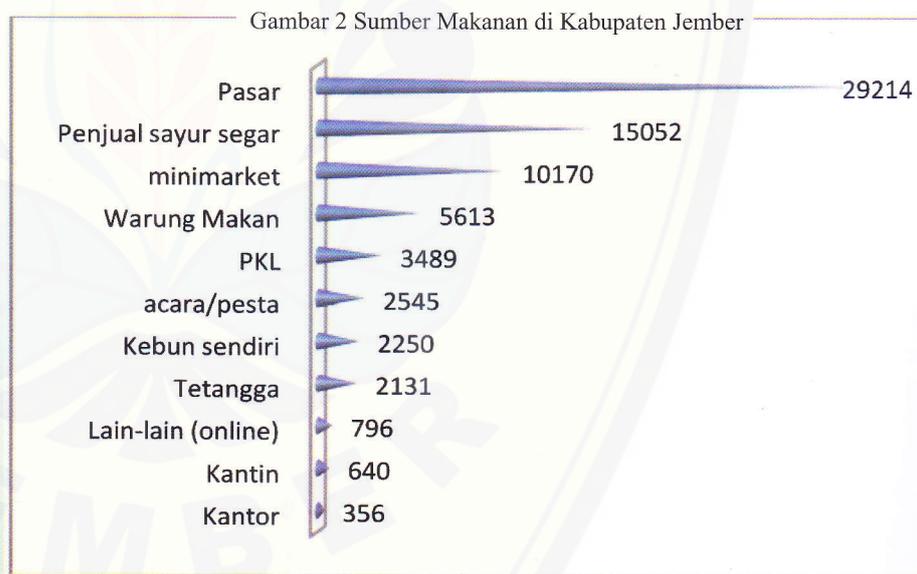
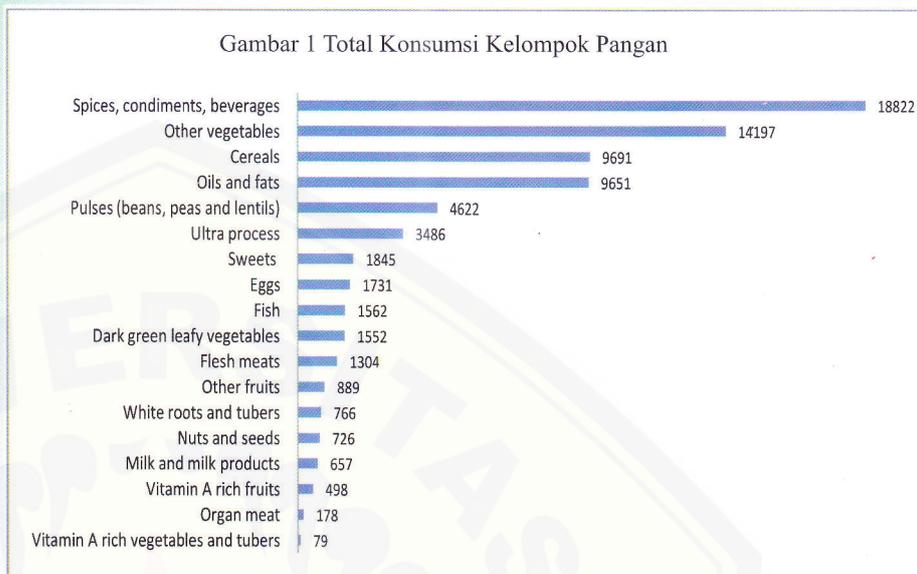
\* Penulis adalah Pengajar di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

# HASIL PENELITIAN FOOD DIARIES DI KABUPATEN JEMBER

Kerjasama FKM Unej dengan IIED, Tanoker dan HIVOS

**B**erdasarkan penelitian food diaries di Kabupaten Jember tahun 2018, yang telah dilakukan survei pada 328 orang di 6 kecamatan selama 1 minggu, menunjukkan bahwa pola konsumsi mengarah pada ketergantungan terhadap pangan instan dan bahan tambahan pangan berbahaya seperti penyedap, pemanis, dan pewarna buatan. Konsumsi garam sebanyak 6.449 kali, konsumsi gula sebanyak 3.123 kali, konsumsi MSG sebanyak 3.012 kali. Secara rinci, hasil penelitian food diaries di kabupaten Jember tahun 2018 adalah sebagai berikut:

- Jika dilihat dari skor keanekaragaman pangan, masyarakat di kabupaten Jember sudah mengkonsumsi makanan yang bervariasi, namun sebagian makanan yang dikonsumsi adalah bumbu-bumbuan (terutama garam dan MSG), sayur yang tidak berwarna hijau, makanan pokok (terutama beras dan tepung terigu), serta minyak dan lemak.
- Kebiasaan makan tersebut belum sesuai dengan anjuran makan sehat dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Tahun 2014
- Pemilihan makanan lebih banyak mempertimbangkan aspek rasa daripada aspek gizi
- Dari 18 kelompok pangan, urutan pertama yang paling banyak dikonsumsi adalah kelompok pangan *spices, condiments, beverages* (bumbu dan minuman), dimana garam dan MSG menempati urutan teratas
- Urutan ke-2 *other vegetables* (kelompok sayuran lain) sedangkan *dark green leafy vegetable* (sayuran hijau daun)



- pada urutan ke sepuluh (10)
- Sereal, dengan urutan terbanyak beras, tepung terigu, dan kerupuk merupakan terbanyak ke-3 yang dikonsumsi
- Kelompok pangan *ultra process* di urutan ke-6, dimana paling banyak adalah saos dan berbagai macam makanan jajanan
- Konsumsi kelompok pangan gula (terbanyak gula pasir) dan Susu Kental Manis (SKM) terbanyak

- ke-7
- Kelompok pangan ikan terbanyak adalah ikan tongkol
- Kelompok pangan sayuran daun hijau paling banyak adalah sawi hijau, bayam, daun pakis, kangkung, daun kenikir, dan daun kelor yang hanya dikonsumsi 377, 301, 191, 110, 104, dan 100 kali. Jika dibandingkan dalam jumlah (kali) dikonsumsi, maka masih jauh lebih kecil dibandingkan

kelompok pangan teratas yang lain

- Kelompok pangan buah (*fruits*) masih berada pada urutan 12 (*other fruits*) dan 16 (*vitamin A rich fruits*)
- Kelompok pangan sumber karbohidrat selain beras, masih berada pada urutan 13 (*white roots & tubers*) dan 18 atau terbawah (*vitamin A rich vegetable & tubers*).

Total konsumsi kelompok pangan sebagaimana tersaji pada pada gambar 1.

**Sumber Makanan**

Sebagian besar responden mendapatkan makanan dari pasar (29214 kali), penjual sayur segar (15052 kali), dan minimarket (10170 kali). Ketiga sumber mengakses makanan ini membutuhkan akses ekonomi (pengeluaran pangan), sedangkan sumber makanan dari kebun sendiri berada di urutan ketujuh, yaitu hanya 2250 kali. Dengan data ini, berarti masyarakat masih dominan mengakses makanan yang membutuhkan pengeluaran pangan. Semakin kecil pengeluaran pangan rumah tangga, maka semakin tahan pangan keluarga tersebut, begitu juga sebaliknya sumber makanan secara detail ditunjukkan pada gambar 2.

Dari hasil penelitian food diaries, dapat direkomendasikan saran sebagai berikut:

- Perlu pendampingan untuk mengkampanyekan makanan sehat, mengingat pengetahuan dan perilaku memerlukan waktu dan konsistensi
- Membuat pilot program untuk melihat keberhasilan program. Pilot program berupa training kepada relawan yang akan mendampingi keluarga (ToT/ Training of Trainer)
- Materi training berupa makanan sehat dan upaya yang dapat dilakukan di level keluarga untuk meningkatkan kualitas konsumsi pangan, materi fokus dari hasil riset:
  - Biasakan mengonsumsi aneka

**ragam makanan pokok**

- Batasi konsumsi pangan **manis, asin dan berlemak**
- Meningkatkan konsumsi **sayuran hijau** (*dark green leafy vegetable*)
- Menurunkan konsumsi *ultra process*, terutama **makanan jajanan**
- Meningkatkan konsumsi berbagai jenis atau aneka ragam ikan
- Membiasakan mengonsumsi makanan jajanan dari pangan lokal yang sehat (kantin sehat). Jaga anak-anak kita dari kerusakan sistem tubuh karena jajanan yang merusak metabolisme
- Pelatihan membuat berbagai produk padat gizi berbasis pangan lokal. Contoh: seral kelor dan tempe sebagai minuman sehat, jus buah naga, mie sehat (ubi jalar kuning dan lele dumbo), nugget daun kelor, sempol daun kelor dan ikan tongkol, dan sayur bening daun kelor dapat dilihat dari Foto 1.
- Membiasakan mengonsumsi pangan yang B2SA (Beragam, Bergizi, Berimbang, & Aman)
- Menggalakkan diversifikasi pangan.

Berikut ini adalah beberapa foto makanan yang dikonsumsi oleh reponden penelitian food diaries:

- Makanan yang dikonsumsi oleh responden merupakan makanan yang dominan oleh sumber karbohidrat pada foto 2.

Foto 2. Makanan dan Minuman Karbohidrat



Lontong Mie

Lontong Kuah Bakso

- menu yang dikonsumsi oleh anak beberpa masih jauh dari pedoman gizi seimbang, seperti terlihat pada foto 3 :

Foto 3. Menu Anak

MENU ANAK				
	Hari ke-6	Foto	Hari ke-7	Foto
Pagi	Lontong Bakso Bihun		Nasi putih Kuah bakso	
Siang	Lontong Kuah tumis sawi			
Malam	Bakso dan kuah Lontong		Bakso pentol	

- Menu keluarga minim sayur sebagai sumber vitamin dan mineral, serta antioksidan. Dalam hari ke enam dan ke tujuh minim mengonsumsi buah, dan terdapat kebiasaan penggunaan penyedap rasa dalam mengonsumsi buah kedondong

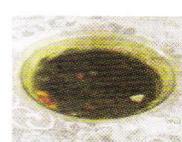
Foto 1 . Produk Padat Gizi Berbasis Pangan Lokal



Sereal Kelor & Tempe



Jus Buah Naga



Sayur Bening Daun Kelor



Mie Sehat (Ubi Jalar Kuning & Lele Dumbo)



Nugget Daun Kelor & ikan Lele



Sempol Daun Kelor & ikan tongkol