

Penyuluhan Konsumsi Pangan Tinggi Nutrien dan Halal Untuk Atlet UKM Tapak Suci Universitas Gadjah Mada

Oleh:

MUHAMMAD MAR'IE S

URGENSI PANGAN BERGIZI



Stunting merupakan kondisi kesehatan anak yang terganggu pertumbuhannya yang bisa terjadi dalam kurun waktu yang panjang serta menyebabkan tinggi badan anak akan lebih pendek dari usia menjadi standarnya (Mahmudiono, T., Sumarmi, S., & Rosenkranz, 2017).

Kondisi saat ini?

PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING

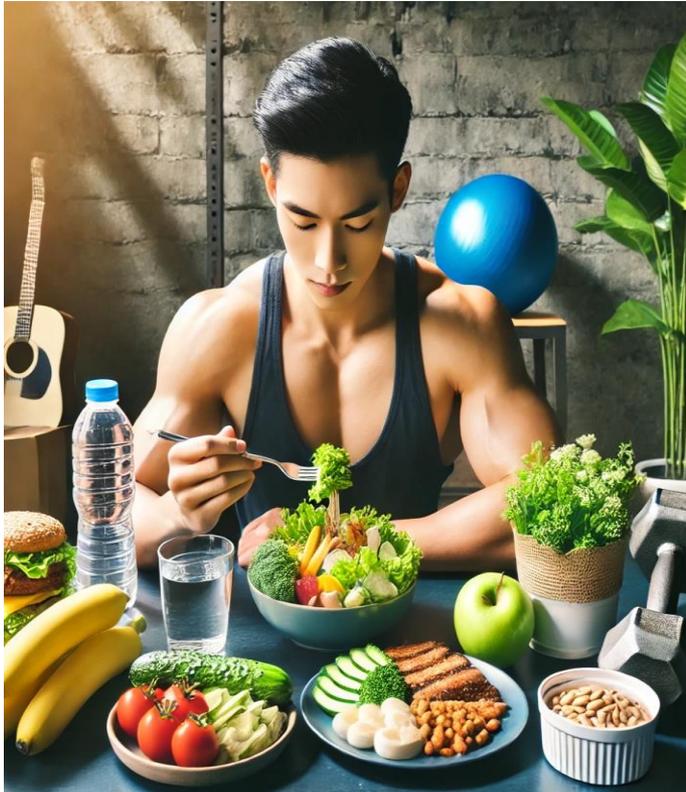
Percepatan penurunan stunting pada Balita adalah program prioritas Pemerintah sebagaimana termaktub dalam RPJMN 2020-2024. Target nasional pada tahun 2024, prevalensi stunting turun hingga 14%. Wakil Presiden RI sebagai Ketua Pengarah Tim Percepatan Penurunan Stunting (TP2S) Pusat bertugas memberikan arahan terkait penetapan kebijakan penyelenggaraan Percepatan Penurunan Stunting; serta memberikan pertimbangan, saran, dan rekomendasi dalam penyelesaian kendala dan hambatan penyelenggaraan Percepatan Penurunan Stunting secara efektif, konvergen, dan terintegrasi dengan melibatkan lintas sektor di tingkat pusat dan daerah.

PREVALENSI STUNTING NASIONAL

21,5%

Sumber Data: SKI, 2023

Lalu bagaimana menjaga konsumsi pangan atlet?



Makanan Para Atlet yang Bisa Kamu Coba Biar Badan Selalu Prima

Pernah kepikiran gak, makanan yang dikonsumsi para atlet muda? Soalnya meski tenaga mereka banyak terkuras, tapi staminanya tetap prima.

Nah, buat kamu yang penasaran dan ingin mencoba hidup sehat, bugar dan kuat bak para atlet, ini lima menu makanan yang bisa kamu coba.



Bagaimana cara mencukupinya?

Pangan Karbohidrat Penukar 1 Porsi Nasi

Pangan	Ukuran Rumah Tangga	Berat (gram)
Bihun	½ Gelas	50
Biskuit	4 Buah Besar	40
Havermut	5 ½ Sendok Besar	45
Jagung Segar	3 Buah Sedang	125
Kentang	2 Buah Sedang	210
Kentang Hitam	12 Biji	125
Maizena	10 Sendok Makan	50
Makaroni	½ Gelas	50
Mie Basah	2 Gelas	200
Mie Kering	1 Gelas	50
Nasi Beras Giling putih	¾ Gelas	100
Nasi Beras Giling Merah	¾ Gelas	100
Nasi Beras Giling Hitam	¾ Gelas	100
Nasi Beras ½ Giling	¾ Gelas	100
Nasi Ketan Putih	¾ Gelas	100
Roti Putih	3 Iris	70
Roti Warna Coklat	3 Iris	70
Singkong	1 ½ Potong	120
Sukun	3 Potong Sedang	150
Talas	½ Biji Sedang	125
Tape Beras Ketan	5 Sendok Makan	100
Tape Singkong	1 Potong Sedang	100
Tepung Tapioca	8 Sendok Makan	50
Tepung Beras	8 Sendok Makan	50
Tepung Hunkwe	10 Sendok Makan	50
Tepung Sagu	8 Sendok Makan	50
Tepung Singkong	5 Sendok Makan	50
Tepung Terigu	5 Sendok Makan	50
Ubi Jalar Kuning	1 Biji Sedang	135
Kerupuk Udang/Ikan	3 Biji Sedang	30

Pangan Karbohidrat Penukar 1 Porsi Nasi

Pangan	Ukuran Rumah Tangga	Berat (gram)
Kacang Hijau	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Kedelai	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Merah	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Mete	1 ½ Sendok Makan	15
Kacang Tanah Kupas	2 Sendok Makan	20
Kacang Toto	2 Sendok Makan	20
Keju Kacang Tanah	1 Sendok Makan	15
Kembang Tahu	1 Lembar	20
Oncom	2 Potong Besar	50
Petai Segar	1 Papan/Biji Besar	20
Tahu	2 Potong Sedang	100
Sari	2 ½ Gelas	185



Atlet minum susu rendah lemak karena selain gak bikin gemuk, susu juga memberi energi maksimal untuk tubuh.

Atlet minum susu rendah lemak karena selain gak bikin gemuk, susu juga memberi energi maksimal untuk tubuh

2



Pisang

Pisang termasuk salah satu sumber karbohidrat kompleks penambah energi. Karbohidrat kompleks ini gampang diserap tubuh, makanya bisa jadi sumber energi yang unggul. Plus bikin mood kamu bagus.



3

Ikan Salmon

Ikan salmon bisa membuat tubuh selalu tampil prima, makanya makanan ini jadi andalan para atlet. Ikan salmon mengandung omega 3 yang cocok banget buat kesehatan tulang dan jantung. Selain itu juga bisa untuk menjaga



5

Telur Setengah Matang

Telur setengah matang bisa membuat tubuh jadi lebih kuat, soalnya telur punya kandungan protein tinggi yang bisa menjaga kesehatan dan kelenturan otot.

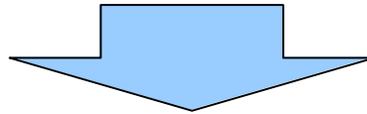


Pangan Halal



Pangan Halal

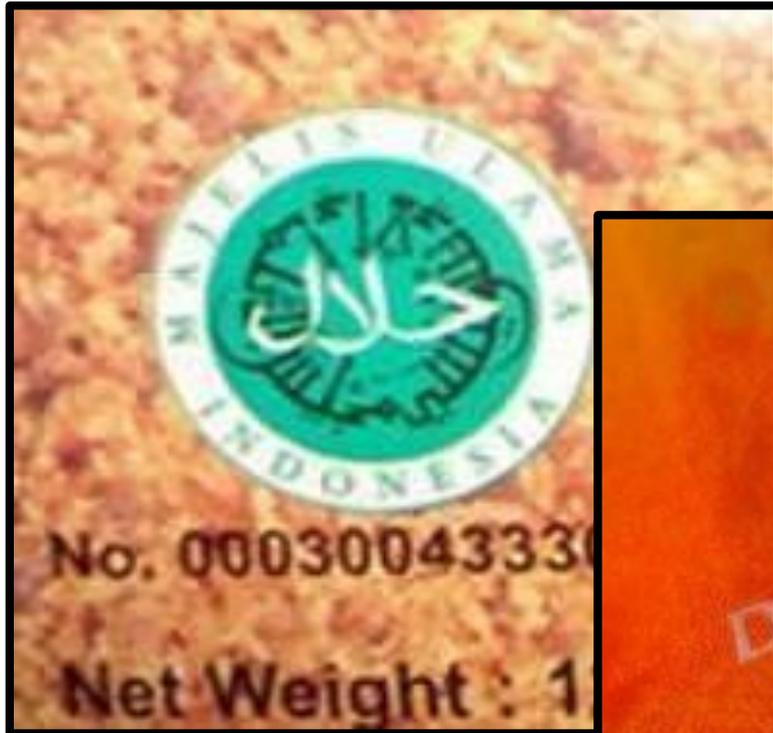
- Halal (حلال) → Disahkan, diizinkan, dan dibolehkan.
- Makanan/minuman → Sah (boleh) dikonsumsi.
- Halal → Halal zatnya dan halal cara memperolehnya



Halal Zatnya



Pangan Halal



Pangan Halal

Pangan yang tidak mengandung unsur atau bahan haram atau dilarang untuk dikonsumsi umat Islam, dan pengolahannya tidak bertentangan dengan syariat Islam

(Keputusan Menteri Agama R.I. Nomor 518 Tahun 2001)



Pangan Haram

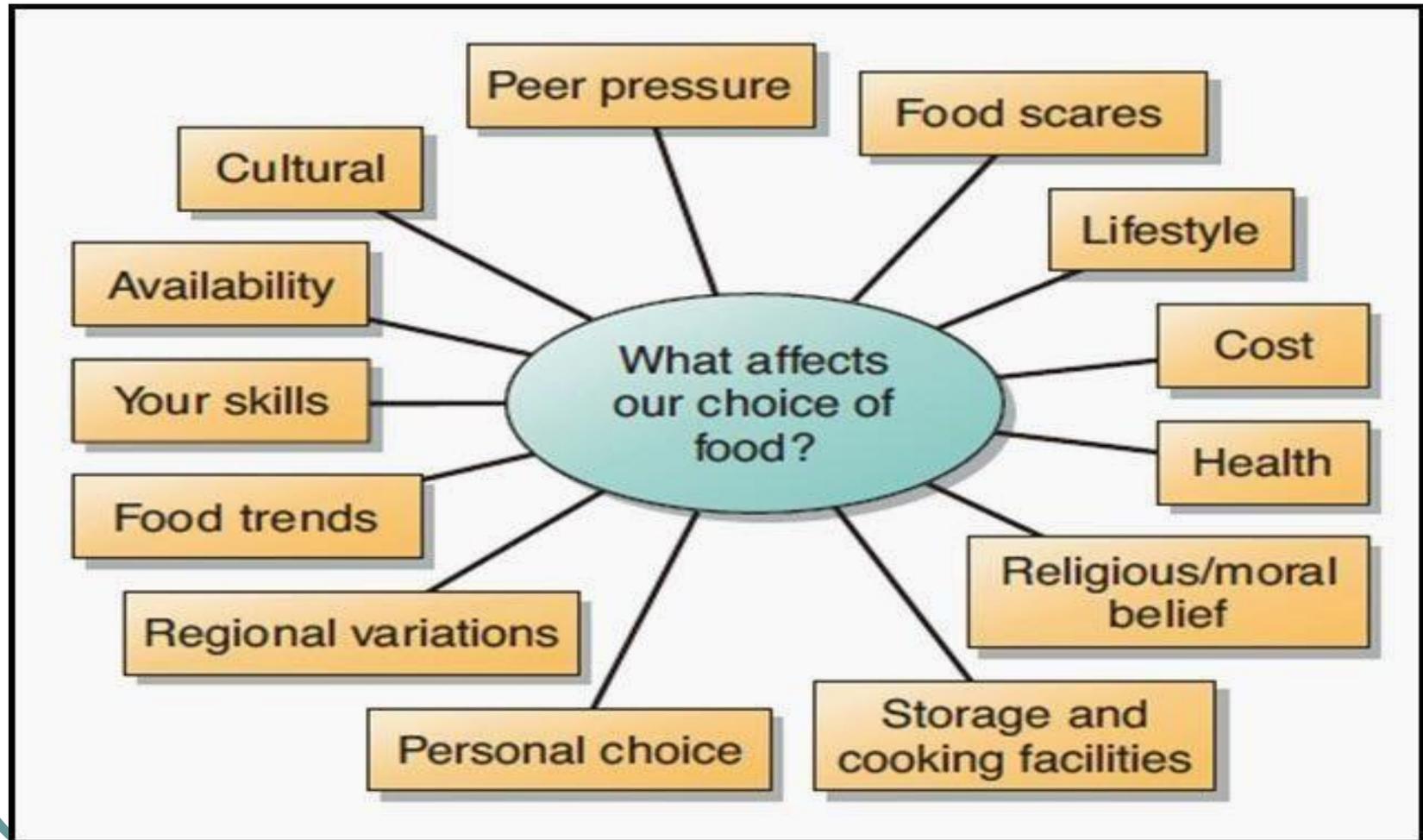
- Haram → Larangan (dilarang oleh agama).
- Makanan dan minuman haram → Dilarang oleh agama untuk dikonsumsi manusia
- Semua boleh dimakan kecuali yang diharamkan → Yang diharamkan <<< yang dihalalkan



Perlindungan Konsumen

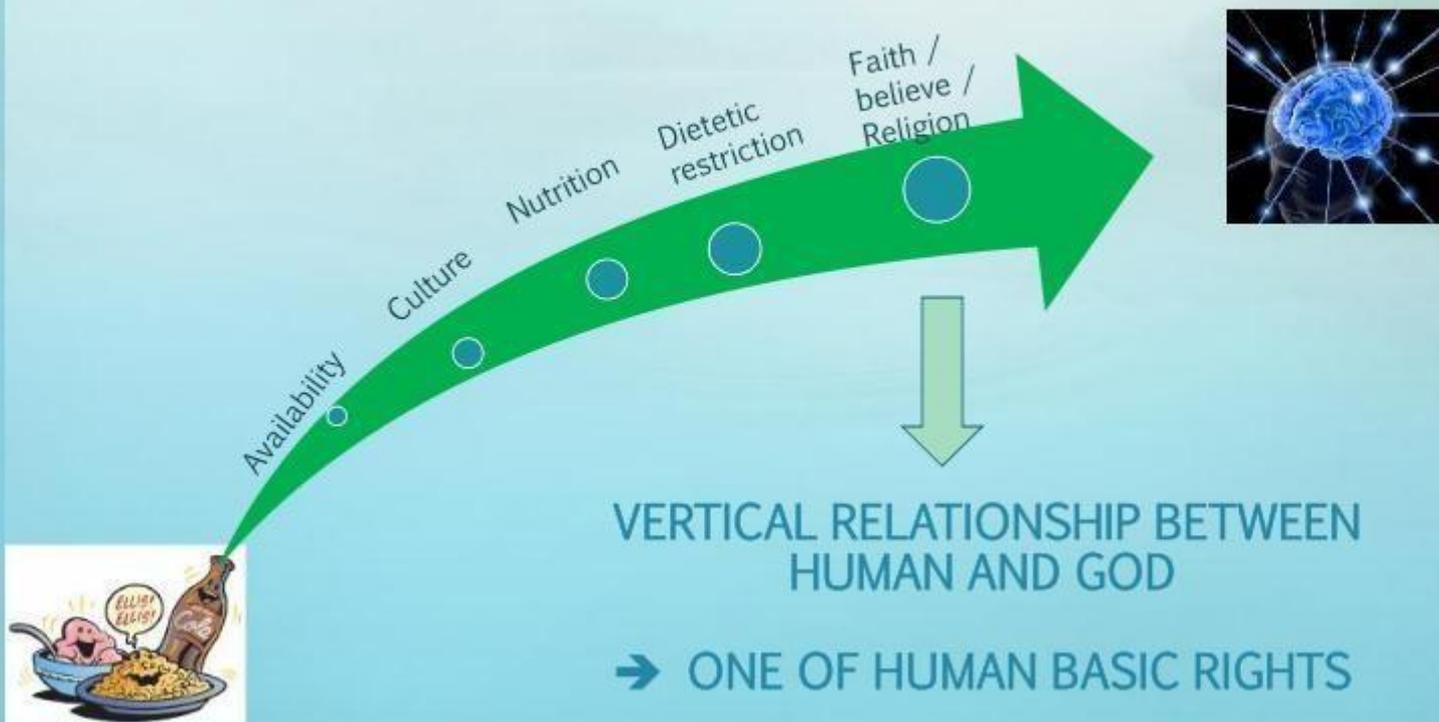


Food Choice Factors



Food Choice Factors

Food Choice Factors



Dalil

أَرَأَيْتَ لِمَفْءَ ۖ مَءَ ۖ عَوْلَ ۖ ۖ ۖ
نَهَسَ ۖ هَلَامَ ۖ لَيْ ۖ نَضِجَ ۖ وَ ۖ ۖ
وَأَوْ ۖ كَبَ ۖ لَطَ ۖ ۖ
إِن طَا ۖ شَأِي ۖ لَ ۖ ۖ
وَلَنْ هَ ۖ خَطَ ۖ ۖ ۖ

Hai sekalian manusia, makanlah yang **HALAL** lagi **BAIK** dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu (QS Al Baqarah: 168)



Dampak Makanan Haram

1. Tidak Diterima Amal

"Ketahuilah bahwa suapan haram jika masuk ke dalam perut salah satu dari kalian, maka amalannya tidak diterima selama 40 hari." (HR At-Thabrani)

2. Tidak Terkabunya Doa

Ya Rasulullah, doakan saya kepada Allah agar doa saya terkabul." Rasulullah menjawab, "Wahai Sa'ad, perbaikilah makananmu, maka doamu akan terkabulkan." (HR At-Thabrani)



Dampak Makanan Haram

3. Mengikis Keimanan

"Tidaklah peminum khamr, ketika ia meminum khamr termasuk seorang mukmin." (HR Bukhari Muslim)

4. Masuk Neraka

"Tidaklah tumbuh daging dari makanan haram, kecuali neraka lebih utama untuknya." (HR At Tirmidzi)



Penduduk Muslim

Size and Projected Growth of Major Religious Groups

	2010 POPULATION	% OF WORLD POPULATION IN 2010	PROJECTED 2050 POPULATION	% OF WORLD POPULATION IN 2050	POPULATION GROWTH 2010-2050
Christians	2,168,330,000	31.4%	2,918,070,000	31.4%	749,740,000
Muslims	1,599,700,000	23.2	2,761,480,000	29.7	1,161,780,000
Unaffiliated	1,131,150,000	16.4	1,230,240,000	13.2	99,190,000
Hindus	1,032,210,000	15.0	1,384,360,000	14.9	352,140,000
Buddhists	487,760,000	7.1	486,270,000	5.2	-1,490,000
Folk Religions	404,690,000	5.9	449,140,000	4.8	44,450,000
Other Religions	58,150,000	0.8	61,450,000	0.7	3,300,000
Jews	13,860,000	0.2	16,090,000	0.2	2,230,000
World total	6,895,850,000	100.0	9,307,190,000	100.0	2,411,340,000

Source: The Future of World Religions: Population Growth Projections, 2010-2050

PEW RESEARCH CENTER



TERIMAKASIH

