



Edisi : Oktober 2019

### Workshop Disseminasi Fish Losses Assesmen

Program Kegiatan I-PLAN sedang dalam tahap implementasi kegiatan dengan salah satu kegiatan yang telah dilaksanakan adalah Fish Losses Assessment (FLA), kegiatan ini telah dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juli 2018 di dua wilayah yang terpilih provinsi Jawa Timur yaitu Kota Surabaya, Kota dan Kabupaten Probolinggo

<http://jp2gi.org/web/article/4>

### Tantangan Inovasi Pascapanen untuk Penyediaan Ikan Berkualitas dan Bergizi bagi Masyarakat

Pemilihan komoditas ikan sebagai fokus utama kegiatan I-PLAN berdasarkan temuan Dalberg (2017) yang memperhitungkan bahwa susut hasil pascapanen ikan hasil tangkapan mencapai 75,000 - 125,000 ton/tahun. Susut ini setara dengan 16.500 - 27.500 ton protein yang bisa digunakan untuk mensuplai kebutuhan protein harian 2,7 - 4,4 juta anak Indonesia

<http://jp2gi.org/web/article/3>



## Mengenal Nilai Gizi Ikan

IKAN terdiri dari ikan air tawar dan ikan laut. Keduanya adalah makanan sumber protein yang sangat penting untuk pertumbuhan tubuh. Ikan mengandung 18 % protein terdiri dari asam-asam amino esensial yang tidak rusak pada waktu pemasakan. Kandungan lemaknya 1-20 % lemak yang mudah dicerna serta langsung dapat digunakan oleh jaringan tubuh. Kandungan lemaknya sebagian besar adalah asam lemak tak jenuh yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan dapat menurunkan kolesterol darah.

Macam-macam ikan mengandung jumlah lemak yang bervariasi, ada yang lebih berlemak dan ada yang kurang berlemak. Lemak merupakan salah satu unsur besar dalam ikan, unsur lainnya adalah protein, vitamin, dan mineral. Orang telah menyadari makan ikan dari laut dan air tawar lebih baik nilai gizinya, namun hanya orang di pesisir yang gemar makan ikan laut. Orang di daerah pedalaman jarang mengkonsumsi ikan laut, mungkin karena kesegarannya





### Pengembangan Network Forum Jejaring Pasca Panen Indonesia di Tingkat Lokal (Surabaya dan Probolinggo)

Forum Jejaring I-PLAN telah berproses dan terbentuk melalui serangkaian kegiatan pertemuan yang diadakan ditingkat pusat, diantaranya (i) Pertemuan pendahuluan pembentukan Aliansi pada tanggal 3 Mei 2018 di Jakarta, (ii) Pembentukan tim formatur tanggal 2 Agustus di Jakarta, dan (iii) Rapat tim formatur pada tanggal 15 - 16 Agustus 2018 di Bogor, dan iv) Formalisasi dan Rapat Kerja Pengurus Forum Jejaring I-PLAN tanggal 17-18 September 2018; dan (v) Launching Forum Jejaring I-PLAN pada tanggal 11 Oktober 2018, dimana melalui Launching ini secara formal Forum Jejaring I-PLAN telah diakui keberadaannya dengan dikeluarkannya Surat Keputusan oleh Direktur Gizi Masyarakat No. HK.01.07/I/3211/2018 tentang pembentukan dan peresmian Forum Jaringan Indonesian Postharvest Loss Alliance for Nutrition (I-PLAN). Dalam launching ini juga dilakukan Penandatanganan Perjanjian Kerjasama (PKS) antara Kemenkes dan KKP dalam hal Operasionalisasi Forum Jejaring I-PLAN.

<http://jp2gi.org/web/article/2>

kurang terjamin sehingga bisa mengubah rasa ikan tersebut. Di daerah pedalaman yang ada sungai, empang, dan danau tentu banyak ikan air tawar yang tidak kalah nilai proteinnya dan juga bermanfaat untuk pertumbuhan tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan, ikan mengandung protein yang berkualitas tinggi. Protein dalam ikan tersusun dari asam-asam amino yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan. Selain itu protein ikan amat mudah dicerna dan diabsorpsi. Selain ikan memang daging unggas, telur, susu, merupakan bahan makanan sumber protein yang berkualitas tinggi. Asam-asam amino yang dikandungnya cukup banyak dan bervariasi sesuai yang dibutuhkan tubuh. Para ahli menemukan, komposisi asam-asam amino dalam bahan makanan hewani sesuai dengan komposisi jaringan di dalam tubuh manusia. Oleh karena ada kesamaan ini maka protein dari ikan, daging, susu, unggas, dan telur mempunyai nilai gizi yang tinggi.

Ikan sering disebut sebagai makanan untuk kecerdasan. Ikan sebagai makanan sumber protein yang tinggi. Kalau dalam menu sehari-hari kita menghadirkan ikan, maka kita memberikan sumbangan yang tinggi pada jaringan tubuh kita. Absorpsi protein ikan lebih tinggi dibandingkan daging sapi, ayam, dan lain-lain. Mengapa demikian?

Daging ikan mempunyai serat-serat protein lebih pendek daripada serat-serat protein daging sapi atau ayam. -macam,

selengkapnya lihat : <http://jp2gi.org/web/article/5>

### Gizi Lengkap Ikan

**no Taurin lebih lengkap dari bahan lain. Taurin berfungsi untuk merangsang an sel otak balita.**

**l dari protein sereal dan im daging ikan mudah dicerna, terutama yang sistem pencernaannya belum orang dewasa**

- EPA dan DHA (Omega 3) : **mening pertumbuhan sel otak anak & mat**
- Asam Lemak Esensial : **memperta kesehatan dan menjaga kestabila kolesterol**
- Vitamin A : **banyak terdapat pau ikan untuk kesehatan mata dan tubuh anak**
- Vitamin D : **pertumbuhan dan k tulang**
- Vitamin B6 : **membantu metab amino dan lemak serta menceg serta kerusakan saraf**
- Vitamin B12 : **pembentukan se merah, membantu metabolisme melindungi jantung serta keru**

**antu kerja enzim dan hormon**

**a ikan: jauh lebih mudah diserap tubuh dibandingkan sumber lain ia atau kacang-kacangan. Membantu mencegah terjadinya anemia. mencegah terjadinya penyakit gondok serta hambatan pertumbuhan juga kecerdasannya.**

**membantu metabolisme tubuh dan sebagai antioksidan yang tubuh dari radikal bebas, antioksidan mencegah penyakit perti jantung koroner.**