



JP2GI

# NEWSLETTER

## EDITORIAL

### Selamat Tahun Baru 2020. Salam JP2GI.

Ini adalah edisi pertama dari newsletter elektronik JP2GI. Melalui newsletter ini, kami ingin menyapa anggota 'Jejaring Pasca-Panen untuk Gizi Indonesia' dan pihak-pihak lain yang tertarik berkolaborasi untuk menurunkan susut pasca-panen dan meningkatkan status gizi masyarakat.

Edisi ini mengangkat tema tentang kehilangan/susut pangan (food loss) dan limbah pangan (food waste) dalam sektor perikanan dan upaya peningkatan status gizi masyarakat. Kegiatan-kegiatan kami selama setahun terakhir juga kami sampaikan secara ringkas pada edisi ini. Semoga edisi ini dapat menjadi bacaan yang bermanfaat bagi pembaca. Selamat membaca.

## MANFAAT DAN RISIKO MAKAN IKAN

**Nurfi Afriansyah, SKM, M. Sc.PH.,** Wakil Ketua 3 JP2GI Bidang Riset dan Pengembangan

Ikan merupakan bagian yang sangat penting dari diet sehat. Ikan dan pangan laut lainnya adalah sumber utama lemak omega-3 rantai-panjang yang sehat, rendah lemak jenuh, tinggi protein, dan kaya akan zat gizi mikro, seperti vitamin D dan selenium. Ada bukti riset kuat bahwa makan ikan baik untuk jantung dan pembuluh darah.

Hasil meta-analisis dari 22 riset dengan 16.732 kasus penyakit jantung koroner (PJK) menunjukkan bahwa makan ikan, terutama ikan berlemak, dapat mengurangi risiko PJK. Setiap penambahan konsumsi ikan 100 gram sehari, risiko PJK makin turun. Risiko PJK berkurang sekitar 15% dengan peningkatan konsumsi ikan hingga 250 gram sehari [Bechthold A *et al.*, 2019].

selengkapnya lihat: <http://jp2gi.org/web/article/17>



Foto CR: GAIN/Andrew Suryono

Edisi: Januari 2020

## ARTIKEL UTAMA

1. Tantangan Inovasi Bisnis Untuk Mengurangi Susut Pasca Panen Sektor Perikanan Di Indonesia.
2. Manfaat dan Risiko Makan Ikan.
3. Ikan Laut dan Stunting
4. *How to Select the Best Supply Chain Management Software for Your Fisheries Business.*
5. Referensi: Studi Kasus Penilaian Susut Ikan pada Perikanan Skala Kecil di Indonesia

## TANTANGAN INOVASI BISNIS UNTUK MENGURANGI SUSUT PASCA PANEN SEKTOR PERIKANAN DI INDONESIA

**Dr. Rahmi Kasri, M.Phil,** GAIN /anggota JP2GI.



Setiap tahun, hampir sepertiga (sekitar 1,3 miliar ton) pangan dunia yang diproduksi untuk konsumsi hilang (loss) atau menjadi limbah (waste). Indonesia merupakan negara penyampah makanan (food waster) terbesar kedua di dunia, dengan 300 kg makanan terbuang menjadi sampah setiap tahunnya. Dalam sektor perikanan, kehilangan pangan dan limbah pangan dari seluruh rantai nilai industri perikanan dunia (from net/farm to fork) diestimasi mencapai 35%, terbesar kedua setelah kelompok umbi-umbian, buah-buahan, dan sayuran (40-50%), dan diikuti oleh kelompok sereal (30%), dan kelompok biji minyak, daging, dan produk susu (20%).

selengkapnya lihat: <http://jp2gi.org/web/article/21>

## IKAN LAUT DAN STUNTING

*Dr. Soen'an Hadi Poernomo, Ketua JP2GI*



Foto CR: Dadang-Maslaha

Saat ini dalam bahasan pembangunan nasional maupun global, stunting sering disebut sebagai hal strategis dalam pembangunan sumber daya manusia. Stunting merupakan masalah gizi yang disebabkan minimnya asupan gizi terutama selama seribu hari pertama kehidupan (1.000 HPK). Stunting berdampak pada kondisi fisik, kesehatan, dan kecerdasan anak yang dalam jangka panjang dapat mengganggu produktivitas ekonomi dan kesehatannya di masa depan.

selengkapnya lihat: <http://jp2gi.org/web/article/18>

## HOW TO SELECT THE BEST SUPPLY CHAIN MANAGEMENT SOFTWARE FOR YOUR FISHERIES BUSINESS.

*Hasanuddin Yasni, Indonesia Cold Chain Association (ARPI)*

As a maritime countries Indonesia has a good fisheries resource. This potential makes many opportunities to develop its industries. With having 50 Kgs per capita fisheries and national productions achieve 20 million tons per year, its supply chain is still needed a better management. The product loss is average 40%. The below explanations guide how to select the best supply chain management software, regarding to decrease its loss during distributing from farm to fork.

Supply chain management software refers to application used in managing company's supply chain, supplier relationship and all fresh products business method related to it. It seeks to enhance the performance of company supply chain. The supply chain refers to a group of steps taken in transforming raw materials into finish products. The supply chain for some businesses is relatively simple and straightforward while for others, it is an entirely different story.

selengkapnya lihat: <http://jp2gi.org/web/article/19>

## REFERENSI: STUDI KASUS PENILAIAN SUSUT IKAN PADA PERIKANAN SKALA KECIL DI INDONESIA

*Syamdi, S.Pi, M.App.Sc., Tim Peneliti "Case Studies on Fish Loss Assessment of Small-Scale Fisheries in Indonesia", Pusat Penelitian dan Pengembangan Pengolahan Produk dan Bioteknologi, KKP, dan anggota Dewan Pakar, JP2GI.*



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations

FIAM/CI129 (En)

FAO  
Fisheries and  
Aquaculture Circular

ISSN 2076-6965

### CASE STUDIES ON FISH LOSS ASSESSMENT OF SMALL-SCALE FISHERIES IN INDONESIA



Kehilangan dan limbah pangan (food loss and waste atau FLW) merupakan salah satu masalah besar yang dihadapi oleh sektor perikanan di Indonesia. Menggunakan metodologi Fish Loss Assessment (FLAM) yang dikembangkan oleh Food and Agriculture Organisation (FAO), penilaian susut ikan pada perikanan skala kecil di Indonesia dilakukan pada tahun 2015 di 4 (empat) lokasi di Indonesia yaitu Jakarta, Tegal, Gunung Kidul, dan Lamongan. Lokasi studi kasus dipilih dengan mempertimbangkan ketersediaan ikan dan jenis ikan yang ditangkap, ketahanan pangan dan jumlah pekerja sektor perikanan, serta alat penangkap ikan yang digunakan.

Studi ini menemukan bahwa susut fisik ikan tidak terlalu besar (sekitar 5 persen), namun hasil tangkapan ikan yang terbuang (*by-catch/gosh fishing*) berjumlah sangat banyak dan mempengaruhi keanekaragaman hayati.

selengkapnya lihat: <http://jp2gi.org/web/article/20>

## KANDUNGAN GIZI IKAN DAN MANFAATNYA

**Omega 3** : membantu perkembangan mata, otak dan jaringan syaraf

**Omega 6** : mengandung GLA (Gamma Linolenic Acid) penting untuk fungsi endokrin dan hormonal

**Omega 9** : mengandung asam Oleic untuk meringankan gejala peradangan sendi (Arthritis), menjaga stabilitas kolesterol

**Zat Besi** : membantu pembentukan sel darah merah

**Yodium** : mencegah penyakit gondok

**Seng** : membantu kerja enzim dan hormon

**Selenium** : sebagai antioksidan

**Fluor** : menjaga kesehatan gigi

**Protein**  
Zat Pembangun, lebih mudah dicerna, mengandung asam amino paling lengkap terutama *lysine* dan *treonine*

**Asam lemak tak jenuh**  
Merupakan kolesterol baik, dapat mencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah

**Vitamin A, B6, D dan B12**  
menjaga kesehatan mata meningkatkan metabolisme, mencegah anemia, kerusakan syaraf, membantu pertumbuhan tulang dan melindungi jantung

Kementerian Kelautan dan Perikanan  
Direktorat Jenderal Penguatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan

Sumber: Kementerian Kelautan dan Perikanan

## MANFAAT IKAN BAGI KESEHATAN

**MATA**  
omega-3 berkontribusi untuk kesehatan jaringan otak dan retina mata.

**REMATIK**  
Mengonsumsi ikan dapat meringankan gejala rematik (rheumatoid arthritis psoriasis) dan penyakit autoimun

**JANTUNG**  
Mengonsumsi ikan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, menurunkan trigliserida darah dan tekanan darah, mencegah penggumpalan, anti inflamasi dan memperbaiki ritme jantung yang abnormal

**ASMA**  
Mengonsumsi ikan dapat mengurangi risiko kemungkinan menderita asma

**DIABETES**  
Mengonsumsi ikan membantu mengatur kadar gula darah pada penderita diabetes

**LAHIR PREMATUR**  
Mengonsumsi ikan selama kehamilan mengurangi risiko bayi lahir prematur

**DEMENSIA**  
Mengonsumsi ikan mengurangi risiko demensia, termasuk alzheimer (pikun) pada lansia

**DEPRESI**  
Mengonsumsi ikan meningkatkan asam lemak omega-3 di otak sehingga mengurangi risiko depresi.

Direktorat Jenderal Penguatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan  
Kementerian Kelautan dan Perikanan

Sumber: Kementerian Kelautan dan Perikanan

### INFO JP2GI:

#### Sekilas kegiatan JP2GI periode Oktober s/d Desember 2019:

1. Pelaksanaan kegiatan terkait *Branding* yang terdiri dari: Pembuatan profile JP2GI, melakukan advokasi dan roadshow dalam berbagai kegiatan, dan pelaksanaan *studi Post-harvest Loss (PHL)*, serta pembangunan dan pengembangan website JP2GI.
2. Pembelajaran dan Berbagi Pengetahuan tentang Susut Pascapanen melalui studi PHL/Susut Pascapanen, pembuatan newsletter dan berbagi modul, panduan teknis, dan lain-lain terkait dengan Susut Pascapanen.
3. Expo Teknologi terkait Susut Pascapanen, dengan berpartisipasi dalam Seafood

#### Rencana kegiatan JP2GI periode Januari s/d Maret 2020:

1. Pelaksanaan *assessment/data collection* di 7 wilayah terpilih terkait dengan *Post Harvest Loses (PHL)*.
2. Penulisan *Policy Brief* terkait dengan *Post Harvest Loses (PHL)*.
3. Seminar Nasional tentang *Post Harvest Loses (PHL)*.
4. Kegiatan advokasi kepada Kementerian/Lembaga dan mitra kerja lainnya terkait dengan SDGs 13.2.1
5. Pembangunan dan pengembangan website JP2GI.
6. Pelaksanaan Small Grant Project kepada 10 lembaga terpilih terkait dengan inovasi *Post Harvest Loses (PHL)*.
7. Expo Teknologi terkait Susut Pascapanen. Pendampingan, pembinaan dan penguatan kemitraan kepada anggota JP2GI.

JP2GI (Jejaring Pasca-Panen untuk Gizi Indonesia)

**Wisma Abadi**, Lantai 4, ruangan AIE, Jl. Balikpapan, Petojo Selatan, Kec. Gambir, Jakarta Pusat, DKI Jakarta 10160

Email: sekretariat@jp2gi.org

Website: [www.jp2gi.org](http://www.jp2gi.org)