

Klasifikasi Penyimpanan Bahan Makanan

Oleh : Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk. *)

DALAM sanitasi hotel banyak hal perlu diperhatikan termasuk hal yang terkait dengan receiving (penerimaan bahan makanan), storing (penyimpanan bahan makanan) dan issuing (pencatatan).

Hal yang sangat essensial dalam menggapai keberhasilan operation hotel khususnya dalam bidang sanitasi, kualitas dan sistem pembiayaan perlu mengkaitkan dengan bagian receiving, storing dan issuing.

Pada bidang receiving dan inventory, pihak petugas harus memperhatikan kualitas, kebersihan maupun labelling secara berhati-hati.

Pengaturan Suhu

Pengaturan suhu agar bahan makanan tetap baik dari sisi kualitas maupun kuantitasnya, adalah ide yang baik untuk bahan makanan yang potensial mudah membusuk.

Suhu ruangan yang tidak tepat senantiasa perlu diperhatikan , pada waktu petugas mengontrol kualitas makanan.

Bahan makanan yang potensial berbahaya di dalam refrigerator / lemari pendingin, harus berada di dalam suhu 5° C (41° F) atau kurang. Apa saja bahan makanan yang harus diperhatikan dalam mempertahankan kualitas makanan...?

Receiving control point sesudah menu planning dan purchasing, termasuk menginspeksi bahan makanan yang tiba dalam sisi kualitas maupun kuantitas serta pengecekan harga, untuk menentukan bahan makanan dapat diterima atau tidak.

Dalam suatu operation hotel / restaurant, hal yang sangat penting dalam menurunkan risiko bahaya maupun harga dalam penerimaan bahan makanan.

Mengecek Kualitas

Receiver harus mengecek kualitas bahan makanan, kebersihan maupun labelisasinya. Untuk pemeliharaan bahan makanan, dari sisi kualitas dan kuantitas pada bagian receiving ini termasuk melihat klasifikasi A-B-C-D dan membaginya menjadi mudah rusak atau tidak mudah rusak.

Bahan di kelas A yang mudah rusak adalah daging segar, ikan segar dan bahan-bahan segar lainnya.

Sedang kelas C yang mudah



rusak adalah unggas segar, produk-produk susu segar. Bahan makanan di kelas B dan D, adalah yang tingkat kerusakannya rendah.

Bahan makanan di kelas B, adalah daging dan produk seafood yang beku, daging dan produk beberapa buah-buahan dan sayuran beku dalam kaleng.

Yang termasuk dalam kelas D adalah, beberapa buah dan sayur beku dan dalam pengalengan; bumbu-bumbu, bahan penyedap, tepung dan gula.

Pada bidang receiving, storing dan issuing, point-point yang harus diawasi termasuk pada petugas, peralatan dan perubahan yang mungkin terjadi.

Dalam kaitan dengan petugas di bagian receiving harus memenuhi syarat-syarat : a).Memiliki tingkat kesehatan dan kebersihan yang baik, sudah berpengalaman dalam pencatatan dan peralatan terkait disamping pengetahuan produk, kualitas dan sanitasi. Juga personal integritas, akurasi dan komitmen pada perusahaan, serta mampu mengkoordinasikan kebutuhan operation pada beberapa supplier.

Kesehatan Fisik

Tingkat kesehatan fisik yang baik serta kebersihan personal, sangat penting pada petugas receiver seperti juga pada petugas sanitasi yang lain.

Dalam tugas receiving, petugas harus mampu mempergunakan beberapa equipment / peralatan yang terkait dengan tugas sehingga kualitas dan kuantitas terjamin memadai seperti misalnya timbangan yang akurat sangat krusial pada kesuksesan bagian receiving karena

banyak produk yang dibeli dengan mempertimbangkan kualitas, bobot dan harganya.

Receiver harus menimbang semua produk dan mengecek kualitasnya, termasuk ketepatan suhu bahan makanan tersebut harus sama dengan atau kurang dari 5° C sedang untuk produk beku harus berada pada suhu minus 18° C atau kurang. Selanjutnya, kualitas bahan makanan tetap harus terpelihara secara kuantitas dan kualitas untuk diterima oleh bagian transport dengan catatan FIFO (first in first out), yaitu memasukkan lebih dahulu dan mengeluarkan lebih dahulu.

Perhatikan Klasifikasi

Demikianlah perlunya penyimpanan bahan makanan di dalam suatu hotel / restaurant, dengan memperhatikan klasifikasi A-B-C-D. Bahan di kelas A dan C adalah bahan-bahan yang mudah rusak seperti daging segar, ikan segar, unggas segar dan produk susu segar harus selalu dikelola berhati-hati, agar kualitas bahan makanan tersebut tidak mudah rusak dan besar manfaatnya.

Sedang bahan makanan di kelas B dan D (daging dan produk seafood beku, buah-buahan dan sayuran beku dalam kaleng disamping bumbu-bumbu, bahan penyedap, tepung dan gula) tetap harus diperhatikan dari sisi sanitasi dan higienenya. Penyimpanan bahan makanan sesuai dengan klasifikasi A-B-C-D di hotel / restaurant, memberi gambaran peningkatan kualitas hotel dan restaurant disamping sisi yang lain.

”Salam K3”

*)Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 –



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

PERINGATAN HARI IBU KE-95

Perjuangan Perempuan Indonesia Patut Dirayakan

PEREMPUAN Indonesia adalah perempuan yang kuat, tangguh, berdaya, berani bermimpi dan mampu mewujudkankannya. Selamat Hari Ibu, perempuan Indonesia!i. Tanggal 22 Desember, perempuan Indonesia setiap tahunnya senantiasa merayakan Hari Ibu untuk kembali mengenang dan memberikan penghormatan tertinggi pada perjuangan perempuan Indonesia mencapai kemerdekaan.

Makna Hari Ibu bagi bangsa Indonesia, lebih dalam dari sekedar perayaan Mother’s Day semata. Hari Ibu menjadi tonggak perjuangan dan wujud pengakuan pemerintahan Indonesia, terhadap potensi dan eksistensi seluruh perempuan Indonesia yang terlibat di berbagai bidang pembangunan.

Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PP-PA), Bintang Puspayoga menekankan bahwa Hari Ibu merupakan momentum bagi setiap orang untuk mengenang dan menghargai kontribusi serta perjuangan perempuan Indonesia yang begitu besar

dari masa ke masa, khususnya dalam upaya mewujudkan cita-cita mulia bangsa Indonesia yang sejahtera, berdaulat, berdikari, dan berkepribadian.

”Esensi Hari Ibu juga tidak hanya untuk mengapresiasi jasa besar ibu yang sungguh istimewa, namun lebih dari itu, untuk mengapresiasi dan merayakan seluruh perempuan Indonesia baik di masa lampau maupun di masa kini, atas peran, dedikasi, serta kontribusinya bagi keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara, serta untuk meneruskan semangat perjuangan para pendahulu untuk mencapai kesetaraan yang di cita-citakan,i ujar Menteri PPPA.

Di momentum Hari Ibu ke-95 yang kembali mengusung tema ‘Perempuan Berdaya, Indonesia Maju’, Menteri PPPA mengajak seluruh perempuan Indonesia untuk mengapresiasi dan merayakan diri atas segala pencapaian yang diraih karena setiap perempuan adalah intan permata yang berharga bagi nusa dan bangsa sehingga patut untuk selalu dirayakan.

”Tanamkanlah dalam diri bahwa perempuan Indonesia adalah sosok yang kuat, tangguh, mandiri, dan berani meneggar serta mewujudkan mimpi. Terus tingkatkan kualitas diri, jangan pernah berhenti berkarya, dan jangan pernah lelah untuk membuktikan pada dunia bahwa kalian berdaya. Mari kita bergandengan tangan, bersama-sama teruskan perjuangan para perempuan pendahulu untuk mewujudkan Indonesia yang setara tanpa ada lagi kesenjangan antara perempuan dan laki-laki,i tutur Menteri PPPA.

Peluncuran Buku

Pada rangkaian acara PHI ke-95, Menteri PPPA bersama dengan Menteri PPPA Periode 2004-2009, Meutia Farida Hatta secara resmi meluncurkan buku ‘95 Perempuan Tangguh dan Inspiratif’ untuk mengangkat dan mengedukasi tentang kiprah para perempuan Tangguh dan inspiratif di bidangnya dari seluruh pelosok tanah air. Buku tersebut menceritakan kisah-kisah dan perjuangan para perempuan luar biasa, yang selama ini

belum diketahui dan tidak dikenal sosoknya, tetapi memiliki dedikasi yang tinggi, dan pemikiran yang luar biasa untuk mendorong kemajuan perempuan.

Pada kesempatan tersebut, Ikatan PIMTI (Pimpinan Tinggi) Perempuan Indonesia turut memeriahkan semarak PHI ke-95 dengan memberikan Penghargaan Perempuan Pedagog Inspiratif Pasar Rakyat Tahun 2023 bekerja sama dengan Kemen PPPA, Kementerian Perdagangan, dan Bank Mandiri serta PIMTI Award 2023 kepada pemerintah Kabupaten/Kota, Provinsi, dan Kementerian/Lembaga yang memberikan sejumlah ruang, kesempatan, serta posisi pimpinan tinggi perempuan.

Tidak hanya itu, Kemen PPPA pun memberikan penghargaan Daerah Ramah Perempuan dan Layak Anak (DRPLA) kepada 7 (tujuh) Kabupaten/Kota diantaranya Kota Surabaya, Kota Semarang, Kota Denpasar, Kota Surakarta, Kota Sawahlunto, Kabupaten Sragen, dan Kabupaten Sleman.

Dalam menyemarakkan Peringatan Hari Ibu (PHI) ke-95, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) telah menyelenggarakan berbagai rangkaian kegiatan diawali dengan kick-off ‘Merayakan Perempuan’ di Istora Senayan yang dihadiri 7.500 perempuan dari berbagai profesi dan Turnamen Tennis Meja Perempuan di Pasar Tanah Abang dengan mengusung tema ‘Perempuan Peduli Pedagang’. Tahun ini pun teras spesial dengan diselenggarakannya Roadshow PHI ke-95 di 3 (tiga) wilayah Indonesia yakni Barat, Tengah, dan Timur. Selain itu, kegiatan seperti talkshow, seminar, anjagsana ke tokoh pejuang perempuan, dan ziarah ke Taman Makam Pahlawan pun kembali dilakukan, dan ditutup dengan Tasyakuran Puncak PHI ke-95 di Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) pada 22 Desember.

(Ati)-f



RUMAH SAKIT ”JIH”
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Generasi terbaru Vitamin C

Oleh : Apt. Mifta Annisa, S.Farm

VITAMIN C memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan.

Vitamin C membantu melindungi sistem kekebalan tubuh, anti-inflamasi dan antioksidan menjaga kesehatan kulit, darah, tulang dan tulang rawan sementara, juga membantu menyembuhkan dan memperbaiki luka dan cedera.

Tubuh manusia tidak dapat menghasilkan vitamin C. Kebutuhan vitamin C dipenuhi melalui asupan makanan, seperti sayuran dan buah–buahan segar.

Sebagai vitamin yang larut dalam air, tubuh tidak bisa mempertahankan lama, karena ada ginjal yang mengeluarkan zat sisa dari dalam tubuh. Kadar vitamin C yang dibuang dapat mencapai 50% dalam waktu 4 jam.

Untuk memaksimalkan manfaat dan potensi lainnya dari vitamin C, dibutuhkan produk yang diformulasikan secara khusus untuk memaksimalkan dan mempertahankan penyerapannya di dalam tubuh

Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi, sekarang telah hadir inovasi baru yang bernama PureWay-C. PureWay-C adalah bentuk vitamin C yang terbukti secara klinis mengandung metabolit lipid alami dan bioflavonoid jeruk.

Dalam PureWay-C, metabolit lipid berfungsi sebagai agen pembawa asam askorbat untuk meningkatkan penyerapannya, yang memungkinkan asam askorbat untuk memasuki sel lebih cepat.

Bioflavonoid adalah sekelompok zat dari tumbuhan yang digunakan untuk obat-obatan, suplemen, atau untuk tujuan kesehatan lainnya. Bioflavonoid jeruk di PureWay-C, mendukung kemampuan untuk melindungi tubuh dari paparan radikal bebas yang menyebabkan inflamasi kronis.

Jika dibandingkan dengan beberapa bentuk vitamin C lainnya, penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa, PureWay-C adalah bentuk vitamin C yang paling canggih.

Pureway C ditemukan memiliki bioavailabilitas yang lebih tinggi, artinya tubuh menyerapnya lebih cepat yaitu sebesar 233% dibanding dengan asam askorbat pada 45 menit pertama.

Kalsium askorbat mencatat peningkatan 189%. PureWay-C terbukti memiliki efek antioksidan 12% lebih tinggi dibanding jenis vitamin C lainnya sehingga memiliki efek yang signifikan untuk menangkal radikal bebas.

Kandungan lipid metabolit yang terkandung dalam Pureway-C menjadikannya mampu bertahan hingga 24 jam di dalam tubuh sementara vitamin C yang larut dalam air hanya mampu bertahan 4 jam saja. Selain itu, apabila beberapa vitamin c jenis lainnya tidak ramah di lambung, Pureway-C ini aman bagi lambung dan tidak menimbulkan efek samping lainnya.

Karena penyerapan dan waktu tinggal yang lebih baik, penelitian menunjukkan fungsi vitamin C ditingkatkan termasuk:

- meningkatkan adhesi fibroplast selama penyembuhan luka
- mendukung sistem kekebalan tubuh dengan lebih baik
- aktivitas antioksidan dan antiinflamasi.

Di era modern ini, adalah sebuah tantangan baru. Kemajuan jaman yang cepat, disertai dengan peningkatan polusi dan radikal bebas yang pesat. Hal ini membuat konsumsi vitamin-C sudah menjadi bagian dari gaya hidup sehat.

Pureway-C merupakan vitamin-C generasi terbaru yang dapat dijadikan sebagai suplemen pilihan untuk hidup di era modern ini. ***

LBH APIK Mengupas
Diastuh Lembaga Bantuan Hukum
"Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan" Yogyakarta
Alamat: Jl. Damai Jl Kaliurang, Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman.
Hp 081903763537, 8179410624

Akta Lahir Luar Nikah

Tanya:

Saya seorang gadis tapi karena keteledoran saya terlalu jauh pacaran hingga hamil. Ternyata pacar saya malah melarikan diri setelah tahu saya hamil. Bagaimana akta lahir anak saya nanti, karena saya tidak menikah dan bapaknya lari.

NN Yogyakarta

Jawab:

Mb NN ikut prihatin, memang kita sebagai perempuan harus berhati-hati dalam pacaran. Untuk pengurusan akta lahir tetap bisa diurus ke Dinas Kependudukan dan Catatan sipil. Akta lahir yang keluar nantinya hanya nama ibu kandungnya saja tanpa ada nama ayahnya. Karena Anda tidak dalam ikatan perkawinan yang sah.

Semoga bermanfaat penjelasan kami.

LBH Apik Yogyakarta, Jalan Asem Gede Condongcatur Depok Sleman.

KLINIK PKBI

Penyakit Rentan Lansia

Tanya:

Ibu saya sudah lansia, mendekati 70 tahun. Saya melihat kondisi fisik ibu saya kemampuan menurun. Supaya kualitas hidup tidak banyak menurun. Mohon info penyakit apa saja yang biasanya diidap lansia.

Bety, Sleman.

Jawab:

Pada lansia fungsi tubuh semakin menurun, sehingga rentan berbagai jenis penyakit. Beberapa penyakit yang sering terjadi pada lansia:

1. Malnutrisi. Biasanya, terjadi saat memasuki usia 65 tahun ke atas. sehingga menyebabkan sistem kekebalan tubuh dan otot yang melemah, demensia, deptesi.
2. Kehilangan kemampuan untuk mendengar
3. Masalah kesehatan gigi. Biasanya, lansia sudah tidak memiliki gigi aslinya (ompong).
4. Katarak, munculnya lingkaran berwarna putih pada lensa mata yang terjadi secara progresif. Akan terus membesar dan menghalangi pandangan mata.
5. Radang sendi, menjadi penyakit nomor dua pada lansia di Indonesia. Arthritis merupakan peradangan pada salah satu atau lebih sendi. Tandanya, rasa nyeri, kekakuan, dan bengkak pada sendi, menyebabkan ruang gerak lansia terbatas.
6. Osteoporosis. Juga disebut sebagai pengeroposan tulang, dengan tanda berkurangnya massa tulang, menyebabkan tulang rapuh dan mudah patah.
7. Inkontinensia urine. Ada dua jenis, yaitu mengompol karena adanya tekanan dan ketidakmampuan menahan buang air kecil, lebih terjadi pada perempuan.
8. Hipertensi, stroke, dan DM maupun penyakit Alzheimer dan demensia serta Parkinson.
9. Penyakit jantung dan depresi.

Demikan penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.

Diastuh oleh : dr. J. Nugrahaningtyas W. Utami, M. Kes



Peluncuran buku ”95 Perempuan Tangguh dan Inspiratif”.

KR - Istimewa