

LAMPIRAN

Lampiran 1. Ethical Clearance



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
ETHICAL APPROVAL RECOMMENDATION
Reg.No.: 368/ KEPK-POLKESMA/2017**

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kemenkes Malang telah menyelenggarakan Pertemuan pada tanggal 17 Mei 2017 untuk membahas protokol penelitian

The Ethic Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on May 17th 2017 to discuss the research protocol

Judul <i>Entitled</i>	TINGKAT PENGETAHUAN, DAYA TERIMA MAKANAN, TINGKAT KONSUMSI SEBELUM DAN SETELAH PENYULUHAN DI ASRAMA PUTRI MAN 1 MALANG <i>Level Of Knowledge, Acceptance Of Food, Consumption Level Before And After Counseling At Dormitory Girls Man 1 Malang</i>
Peneliti <i>Researcher</i>	Ninda Anggreini Putri

Dan menyimpulkan bahwa protokol tersebut **telah memenuhi semua persyaratan etik**
And concluded that the protocol has fulfilled all ethical requirements

Malang, 19 Mei 2017


DR. ANNASARI MUSTAFA, MSc.
Head of Committee



Lampiran 2. Form Penjelasan Subjek Penelitian

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

(PSP)

1. Saya adalah Ninda Anggreini Putri Mahasiswa Program Studi DIV Gizi Alih Jenjang Poltekkes Kemenkes Malang dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul Tingkat Pengetahuan, Daya Terima Makanan, Tingkat Konsumsi Sebelum dan Setelah Penyuluhan di Asrama Putri MAN 1 Malang
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan, daya terima makanan, tingkat konsumsi (energi, protein, lemak, karbohidrat, Fe dan Vitamin C) sebelum dan setelah penyuluhan di asrama putri MAN 1 Malang yang memberikan manfaat berupa masukan kepada pengelola asrama untuk menyediakan makanan yang sesuai dengan standar kecukupan gizi para penghuni asrama. Penelitian ini akan berlangsung selama 260 menit dan saudara adalah sampel penelitian/orang yang sesuai untuk terlibat dalam penelitian/subjek penelitian ini.
3. Prosedur pengambilan bahan penelitian/data dengan cara pengisian informed consent selama 5 menit, pengukuran antropometri 5 menit, penyuluhan selama 60 menit sebanyak 3 kali, pengisian kuesioner penelitian 15 menit sebanyak 2 kali, pengisian formulir daya terima makanan dan formulir recall sebanyak 4 kali yang membutuhkan waktu sekitar 40 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan yaitu waktu siswa diminta untuk kepentingan peneliti tetapi anda tidak perlu khawatir karena waktu yang digunakan tidak lama.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda dapat mengetahui gizi seimbang bagi usia remaja serta pemenuhan energi dan zat gizi lain khususnya bagi para remaja dan selain itu pula saudara akan mendapatkan souvenir berupa botol minum kecil.
5. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu anda akan ditanya oleh peneliti atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenakan sanksi apapun.
6. Nama dan jati diri anda serta semua data/informasi yang kami peroleh akan tetap dirahasiakan.
7. Kalau anda memerlukan informasi/bantuan yang terkait dengan penelitian ini, silahkan menghubungi Ninda Anggreini Putri dengan nomor HP. 081252840220 sebagai peneliti utama.

PENELITI

Ninda Anggreini Putri

Lampiran 3. Informed Consent

INFORMED CONSENT

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Ninda Anggreini Putri dengan judul "Tingkat Pengetahuan, Daya Terima Makanan, Tingkat Konsumsi Sebelum dan Setelah Penyuluhan di Asrama Putri MAN 1 Malang".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Mengetahui
Ketua Pelaksana Penelitian



(NINDA ANGGREINI PUTRI)

Malang, Mei 2017
Yang memberikan persetujuan



(BERLIANA ISLAMI)

Saksi



(MAULIDIA)

Lampiran 4. Formulir Daya Terima

FORMULIR DAYA TERIMA

Nama panelis : 1

Tanda tangan :

Hari ke- : 1/2

Jenis Makanan	Nama Masakan	Berat Sebelum Dimakan (g)	Berat Setelah Dimakan (g)	Sisa Makanan (g)	Daya Terima (%)
MP	Nasi Putih	60	0	0	100
LH	Usus Crispy	35	0	0	100
LH	Sambal Tumpang	30	0	0	100
Sayur	Cah Bayam	15	0	0	100

Lampiran 5. Formulir Recall 24 jam

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Kode : 1

Hari ke : 2

Nama Responden : x

Umur/ Jenis Kelamin : Perempuan

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT	g
Pagi	Nasi putih	Beras putih	1 ctg plastik	60
	Mie goreng	Mie basah	3 sdm	30
	Tempe goreng	Tempe kedelai	1 ptg	40
	tepung	Tepung terigu minyak kelapa	1 sdm	10 26
Snack Pagi	Kue sus			30
	Sosis solo			47
Siang	Mie goreng	Mie	1 bks	200
	Telur goreng	telur ayam	1 btr	60
		minyak goreng		2
	Nasi putih	Beras putih	1/2 ctg PL	30
Snack Sore	-	-	-	-
Malam	Nasi putih	Beras putih	1 ctg PL	60
	Usus ayam	Usus ayam		35
		Tepung terigu		10
		minyak kelapa		2
	Sambal Tempoyak	Tempe	1 irus	30
	Cah Bayam	Bayam	1 irus	15

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian

KUESIONER GIZI SEMBANG REMAJA

Identitas Responden:

Nama :
Umur/ Tanggal Lahir :
Alamat Asal :
Kelas :
No. HP :

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini dengan menggunakan tanda silang (X)

1. Apakah yang saudara ketahui tentang gizi seimbang?
 - a. Pola makan seimbang antara zat gizi yang diperoleh dari aneka ragam makanan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat, cerdas dan produktif.
 - b. Pola makanan yang jumlah dan menuanya sesuai dengan keinginan kita sendiri yang bertujuan untuk mengenyangkan.
 - c. Pola makanan yang dikonsumsi sesuai dengan usia dan aktifitas kita sehingga mampu memberikan energi yang cukup untuk melaksanakan aktifitas.
 - d. Pola makanan yang dikonsumsi tidak beraneka ragam.
2. Apa yang anda ketahui mengenai Tri Guna Makanan?
 - a. Kelompok bahan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, zat kalori dan zat pengatur.
 - b. Kelompok bahan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat kalori.
 - c. Kelompok bahan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, zat pengatur dan zat pembangun.
 - d. Kelompok bahan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, zat pengatur dan zat kalori.
3. Faktor apakah yang tidak mempengaruhi status gizi remaja?
 - a. Aktivitas fisik
 - b. Penyakit
 - c. Adanya mal
 - d. Ekonomi
4. Apakah yang dimaksud dengan fungsi karbohidrat dan lemak sebagai zat tenaga?
 - a. Mempertahankan suhu tubuh dan sebagai pelindung tubuh.

- b. Melaksanakan dan melangsungkan proses metabolisme dalam tubuh.
 - c. Sebagai pengatur kelangsungan proses didalam tubuh.
 - d. Berperan bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh.
- 5. Sumber karbohidrat yang baik untuk remaja adalah?
 - a. Beras, jagung dan gandum
 - b. Kacang-kacangan dan ikan
 - c. Buah
 - d. Tempe
- 6. Energi dibutuhkan remaja untuk mendukung?
 - a. Berjalan
 - b. Aktivitas, pertumbuhan dan belajar
 - c. Bekerja
 - d. Kerja otak
- 7. Apakah yang dimaksud fungsi protein sebagai zat pembangun?
 - a. Berperan bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh.
 - b. Sebagai pengatur kelangsungan proses didalam tubuh.
 - c. Sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak.
 - d. Melaksanakan dan melangsungkan proses metabolisme dalam tubuh.
- 8. Sumber protein yang baik untuk remaja adalah?
 - a. Sayur-sayuran
 - b. Kedelai atau kacang-kacangan dan telur
 - c. Buah
 - d. Gandum dan beras
- 9. Apakah yang dimaksud dengan fungsi vitamin dan mineral sebagai zat pengatur?
 - a. Membentuk sel-sel jaringan tubuh manusia, mengganti sel-sel tubuh yang rusak atau aus, dan untuk pertumbuhan serta perkembangan.
 - b. Mempertahankan suhu tubuh dan sebagai pelindung tubuh.
 - c. Melaksanakan dan melangsungkan proses metabolisme dalam tubuh.
 - d. Berperan bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh.
- 10. Sumber mineral dan vitamin yang baik untuk remaja adalah?
 - a. Beras, jagung dan gandum
 - b. Kacang-kacangan dan ikan
 - c. Buah dan sayur
 - d. Tepung-tepungan

11. Rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih untuk setiap jenis hidangan disebut?
- Standar resep
 - Standar bumbu
 - Standar porsi
 - Standar menu
12. Masalah gizi pada remaja yang disebabkan karena kekurangan asupan energi dan protein disebut?
- Obesitas
 - Kekurangan Energi Kronis
 - Anemia
 - Osteoporosis
13. Zat gizi yang dapat membantu penyerapan zat besi (Fe) dalam mencegah anemia adalah dari golongan?
- Karbohidrat
 - Protein
 - Vitamin A
 - Vitamin C
14. Ada berapa pesan gizi seimbang?
- 8
 - 9
 - 10
 - 11
15. Salah satu isi pesan gizi seimbang adalah?
- Biasakan konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
 - Biaskan sarapan
 - Batasi minum air putih
 - Batasi konsumsi aneka ragan makanan pokok

Lampiran 7. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Hari/ Tanggal	:
Waktu	: 60 menit
Sasaran	: Siswi Asrama Putri MAN 1 Malang
Pokok Bahasan	: Gizi Seimbang Untuk Remaja
Sub Pokok Bahasan	:
	1. Pengertian gizi seimbang; 2. Prinsip gizi pada remaja; 3. Faktor yang mempengaruhi gizi remaja;

A. Tujuan Instruksional Umum

Diharapkan setelah penyuluhan sasaran dapat mengetahui dan memahami tentang gizi seimbang serta merubah pola makan demi tercapainya gizi seimbang remaja.

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Siswi dapat memahami apa itu gizi seimbang bagi remaja;
2. Siswi dapat memahami prinsip gizi seimbang remaja;
3. Siswi dapat memahami faktor yang mempengaruhi gizi remaja;

C. Materi

1. Pengertian gizi seimbang;
2. Prinsip gizi pada remaja
3. Faktor yang mempengaruhi gizi remaja

D. Metode

Presentasi, ceramah, diskusi

E. Pelaksanaan

No.	Tahap	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta	Waktu
1.	Persiapan	- Menyiapkan peralatan dan media	-	5 menit
2.	Membuka penyuluhan	- Memberi salam - Memperkenalkan diri - Menyampaikan tujuan penyuluhan	- Mendengarkan dan memperhatikan	5 menit
3.	Menjelaskan materi	Menjelaskan materi tentang gizi seimbang remaja	- Mendengarkan dan memperhatikan apa yang dijelaskan oleh penyuluh	15 menit
4.	Tanya jawab	Penyuluh bertanya kepada sasaran apakah ada materi yang kurang jelas dan perlu ditanyakan	Bertanya kepada penyuluh tentang materi yang kurang jelas	30 menit
5.	Menutup Penyuluhan	Meninjau kembali inti materi yang telah disampaikan dan pemberian salam penutup	Mendengarkan dan memperhatikan	5 menit

F. Media dan Alat Bantu :

Leaflet, laptop, proyektor

G. Evaluasi :

1. Siswi dapat menjelaskan pengertian gizi seimbang;
2. Siswi dapat menjelaskan prinsip gizi pada remaja;
3. Siswi dapat menjelaskan faktor yang mempengaruhi gizi remaja

H. Materi

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.

Makan makanan yang beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi

yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, dalam pelajaran ilmu gizi biasa disebut triguna makanan yaitu, makanan yang mengandung zat tenaga, pembangun dan zat pengatur. Apabila terjadi kekurangan atas kelengkapan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain. Jadi makan makanan yang beraneka ragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur yang disebut TRIGUNA MAKANAN.

Makanan sumber zat tenaga antara lain: beras, jagung, gandum, ubi kayu, ubi jalar, kentang, sagu, roti dan mi. Minyak, margarin dan santan yang mengandung lemak juga dapat menghasilkan tenaga. Makanan sumber zat tenaga menunjang aktivitas sehari-hari.

Makanan sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan yang berasal dari hewan adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan, seperti keju. Zat pembangun berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang.

Makanan sumber zat pengatur adalah semua sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan ini mengandung berbagai vitamin dan mineral, yang berperan untuk melancarkan bekerjanya fungsi organ-organ tubuh.

Gizi seimbang bagi remaja adalah makanan yang di konsumsi remaja yang mengandung zat sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur serta beraneka ragam jenisnya.

2. Prinsip Gizi pada Remaja

Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Pada masa ini terjadi kematangan seksual dan tercapainya bentuk dewasa karena pematangan fungsi endokrin. Pada saat proses pematangan fisik, juga terjadi perubahan komposisi tubuh.

Periode Adolesensia ditandai dengan pertumbuhan yang cepat (*Growth Spurt*) baik tinggi badannnya maupun berat badannnya. Pada periode *growth spurt*, kebutuhan zat gizi tinggi karena berhubungan dengan besarnya tubuh.

Growth Spurt :

1. Anak perempuan : antara 10 dan 12 tahun
2. Anak laki-laki : umur 12 sampai 14 tahun.

Permulaan *growth spurt* pada anak tidak selalu pada umur yang sama melainkan tergantung individualnya. Pertumbuhan yang cepat biasanya diiringi oleh pertumbuhan aktivitas fisik sehingga kebutuhan zat gizi akan naik pula.

Penyelidikan membuktikan bahwa apabila manusia sudah mencapai usia lebih dari 20 tahun, maka pertumbuhan tubuhnya sama sekali sudah terhenti. Ini berarti, makanan tidak lagi berfungsi untuk pertumbuhan tubuh, tetapi untuk mempertahankan keadaan gizi yang sudah didapat atau membuat gizinya menjadi lebih baik. Dengan demikian, kebutuhan akan unsur-unsur gizi dalam masa dewasa sudah agak konstan, kecuali jika terjadi kelainan-kelainan pada tubuhnya, seperti sakit dan sebagainya. Sehingga mengharuskan mendapatkan kebutuhan zat gizi yang lebih dari biasanya

3. Faktor yang mempengaruhi Gizi Seimbang Remaja

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhannya zat gizi usia remaja seperti :

1. Aktivitas fisik
2. Lingkungan
3. Ekonomi
4. Pengobatan
5. Depresi dan kondisi mental
6. Penyakit
7. Stres

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Hari/ Tanggal	:	
Waktu	:	60 menit
Sasaran	:	Siswi Asrama Putri MAN 1 Malang
Pokok Bahasan	:	Gizi Seimbang Untuk Remaja
Sub Pokok Bahasan	:	
		1. Kebutuhan zat gizi seimbang usia remaja;
		2. Standar porsi makan remaja;

A. Tujuan Instruksional Umum

Diharapkan setelah penyuluhan sasaran dapat mengetahui dan memahami tentang gizi seimbang serta merubah pola makan demi tercapainya gizi seimbang remaja.

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Siswi dapat menyebutkan zat-zat gizi seimbang/makanan yang baik bagi remaja;
2. Siswi dapat memahami standar porsi makan remaja;

C. Materi

1. Kebutuhan zat gizi seimbang usia remaja;
2. Standar porsi makan remaja

D. Metode

Presentasi, ceramah dan diskusi

E. Pelaksanaan

No.	Tahap	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta	Waktu
1.	Persiapan	- Menyiapkan peralatan dan media	-	5 menit
2.	Membuka penyuluhan	- Memberi salam - Memperkenalkan diri - Menyampaikan tujuan penyuluhan	- Mendengarkan dan memperhatikan	5 menit

3.	Menjelaskan materi	Menjelaskan materi tentang gizi seimbang remaja	- Mendengarkan dan memperhatikan apa yang dijelaskan oleh penyuluh	15 menit
4.	Tanya jawab	Penyuluh bertanya kepada sasaran apakah ada materi yang kurang jelas dan perlu ditanyakan	Bertanya kepada penyuluh tentang materi yang kurang jelas	30 menit
5.	Menutup Penyuluhan	Meninjau kembali inti materi yang telah disampaikan dan pemberian salam penutup	Mendengarkan dan memperhatikan	5 menit

F. Media dan Alat Bantu :

Leaflet, laptop, proyektor

G. Evaluasi :

1. Siswi dapat menjelaskan kebutuhan zat gizi seimbang usia remaja;
2. Siswi dapat menjelaskan standar porsi makan remaja;

H. Materi

1. Kebutuhan Zat Gizi Seimbang bagi Remaja

a. Energi

Energi yang dibutuhkan remaja usia 13-15 tahun yaitu 2200 kkal menurut AKG. Energi untuk tubuh diukur dengan kalori diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan dihasilkan dari karbohidrat, protein, lemak. Remaja yang aktif dan banyak melakukan olahraga memerlukan asupan energi yang lebih besar. Bahan makanan sumber energi antara lain minyak, kacang-kacangan, biji-bijian, padi-padian, umbi-umbian dan gula murni.

b. Protein

Peranan protein yang utama adalah memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak, pengatur fungsi fisiologis organ tubuh dan untuk pertumbuhan. Kebutuhan protein bagi remaja yaitu 14-16% dari kalori total. Terdapat dua jenis protein, yaitu protein hewani dan protein nabati. Makanan sumber protein hewani bernilai biologis tinggi dibandingkan sumber protein nabati. Sumber protein hewani: daging, jeroan, ikan, keju, kerang, ayam, udang dan lain-lain. Sedangkan sumber protein nabati: kacang-kacangan dan produk olahannya (susu kedelai, oncom, tauco), tahu, tempe.

c. Lemak

Lemak merupakan sumber energi yang dapat di simpan di dalam tubuh sebagai cadangan energi. Kelebihan lemak akan disimpan oleh tubuh sebagai lemak tubuh yang sewaktu diperlukan dapat digunakan. Konsumsi lemak yang berlebihan pada usia remaja tidak di anjurkan karena dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh khususnya kadar kolesterol darah, yaitu 20-25% dari kalori total. Sumber; minyak, mentega, daging berlemak (gajih), jeroan, ikan, telur, susu, kacang-kacangan.

d. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan makanan sumber energi yang paling penting. Satu gram karbohidrat dapat menghasilkan energi sebesar 4 kkal. Walaupun karbohidrat tidak dianggap esensial seperti halnya asam amino dan asam lemak esensial, tetapi makanan sehari-hari harus mengandung sejumlah karbohidrat, karena karbohidrat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan manusia. Hal diatas berlaku baik untuk karbohidrat yang dapat dicerna, diserap, dan dimetabolisme maupun untuk polisakarida yang tidak dapat dicerna. Fungsi karbohidrat antara lain; sebagai sumber energi, pemberi rasa manis pada makanan, penghemat protein, pengatur metabolisme lemak, dan membantu pengeluaran feses. Sumber karbohidrat adalah padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan kering, dan gula. Hasil olahan bahan-bahan ini adalah bihun, mie, roti, tepung-tepungan dan lain-lain.

e. Serat

Pada manusia usia remaja serat di perlukan untuk memungkinkan proses buang air besar menjadi teratur dan menghindari penyakit (konstipas/ sembelit). Serat dapat memberi rasa kenyang dalam waktu lama, kebutuhan serat dalam sehari 25-35 g. Sumber : sayuran-sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat, seluruh produk padi-padian, kacang-kacangan kering dan biji-bijian.

e. Mineral

Seiring dengan meningkatnya kebutuhan remaja akan vitamin, maka tidak dipungkiri bahwa kebutuhan akan mineral pun turut meningkat. Mineral di butuhkan remaja di perlukan dalam jumlah sedikit, sungguh pun demikian peranannya sangat penting dalam berbagai proses metabolisme di dalam tubuh. Mineral digolongkan kedalam mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro adalah mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah lebih dari 100 mg sehari, sedangkan mineral mikro dibutuhkan kurang dari 100 mg sehari. Mineral makro antara lain natrium, klorida, kalium, kalsium, fosfor, magnesium dan sulfur, sedangkan mineral mikro antara lain besi, seng, iodium, selenium, tembaga, mangan, krom, flour, kobal dan molibden.

Sumber mineral antara lain: kacang-kacangan, sayuran hijau, jagung, padi-padian, ikan, kerang)

Kebutuhan mineral usia Remaja

- a) Calcium : 800-1000 mg/hr (pria)
1000-1500 mg/hr (wanita)
- b) Zat Besi : 10 mg
- c) Na : 2,8-7,8 g/org/hr
- d) Air : 6-8 gls/org/hr

f. Kebutuhan Vitamin

Kebutuhan remaja akan vitamin juga meningkat, karena pertumbuhan yang terjadi dengan cepat. Dimana kebutuhan energi selama remaja meningkat, maka kebutuhan vitamin pun meningkat. Vitamin dibutuhkan untuk mengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh, mempertahankan fungsi berbagai jaringan serta mempengaruhi dalam meningkatkan daya tahan tubuh atau sering disebut antioksidan. Sumber vitamin: sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, buah-buahan.

Kebutuhan vitamin usia Remaja

- Vitamin A 3500-4000 mg/org/hr
- Vitamin B1 10-1,2 mg/hr
- Vitamin B 6 2,0-2,2 mg/org/hr
- Vitamin B1 2 3,0mg/org/hr
- Vitamin C 60mg
- Vitamin D 200-400IU
- Vitamin E 8-10 mg/org/hr

2. Standar Porsi Makan Remaja

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih untuk setiap jenis hidangan. Teknik-teknik khusus dibutuhkan untuk mempersiapkan bahan makanan yang tepat, yang berkaitan dengan ketetapan tentang standar porsi. Untuk bahan makanan maka pengawassan porsi dapat dilakukan dengan penimbangan. Terhadap bumbu-bumbu yang cair atau setengah cair dipakai gelas ukuran, sendok ukuran atau alat ukur lain yang sudah distandardisasi ataupun bila perlu juga ditimbang (Mukrie, 1990).

Menurut Almtsier (2009) Seseorang dapat menyusun menu sehari yang seimbang dengan menggunakan daftar pola menu sehari menurut kandungan energi, yang dapat dilihat pada Tabel 6. Dengan menggunakan berbagai jenis bahan makanan dalam tiap golongan bahan makanan sesuai jumlah penukar yang tercantum dalam tabel

tersebut, dapat dijamin bahwa menu yang disusun seimbang dalam semua zat gizi dan bervariasi.

Tabel 6. Angka Kecukupan Gizi Remaja berdasarkan Jenis Kelamin

Golongan Bahan Makan	Kandungan Energi (kkal)	
	Laki-laki (16-18 tahun)	Perempuan (13-18 tahun)
	2800	2200
Nasi	8p	6p
Daging	4p	3p
Tempe	3p	3p
Sayur	2½p	2½p
Buah	2p	2p
Minyak	8p	6p
Gula	5p	3p

Sumber: Almtsier, 2009

Keterangan :

- Nasi dan penukar : 1p = 100 g = ¾ gls
- Daging dan penukar : 1p = 50 g = 1 ptg
- Tempe dan penukar : 1p = 50 g = 2 ptg
- Sayur dan penukar : 1p = 100 g = 1 gls
- Buah dan penukar : 1p = 100 g = 1 ptg
- Minyak dan penukar : 1p = 5 g = ½ sdm
- Gula dan penukar : 1p = 10 g = 1 sdm

SATUAN ACARA PENYULUHAN

- Hari/ Tanggal :
Waktu : 60 menit
Sasaran : Siswi Asrama Putri MAN 1 Malang
Pokok Bahasan : Gizi Seimbang Untuk Remaja
Sub Pokok Bahasan :
1. Masalah gizi pada remaja;
2. Pola makan yang baik bagi remaja.

A. Tujuan Instruksional Umum

Diharapkan setelah penyuluhan sasaran dapat mengetahui dan memahami tentang gizi seimbang serta merubah pola makan demi tercapainya gizi seimbang remaja.

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Siswi dapat memahami masalah gizi yang di derita remaja;
2. Siswi di harapkan dapat mengubah pola makan dengan gizi seimbang.

C. Materi

1. Masalah gizi pada remaja;
2. Pola makan yang baik bagi remaja

D. Metode

Presentasi, ceramah, diskusi

E. Pelaksanaan

No.	Tahap	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta	Waktu
1.	Persiapan	- Menyiapkan peralatan dan media	-	5 menit
2.	Membuka penyuluhan	- Memberi salam - Memperkenalkan diri - Menyampaikan tujuan penyuluhan	- Mendengarkan dan memperhatikan	5 menit
3.	Menjelaskan materi	Menjelaskan materi tentang gizi seimbang remaja	- Mendengarkan dan memperhatikan apa yang dijelaskan oleh penyuluh	15 menit

4.	Tanya jawab	Penyuluh bertanya kepada sasaran apakah ada materi yang kurang jelas dan perlu ditanyakan	Bertanya kepada penyuluh tentang materi yang kurang jelas	30 menit
5.	Menutup Penyuluhan	Meninjau kembali inti materi yang telah disampaikan dan pemberian salam penutup	Mendengarkan dan memperhatikan	5 menit

F. Media dan Alat Bantu :

Leaflet, laptop, proyektor

G. Evaluasi :

1. Siswi dapat menjelaskan masalah gizi pada remaja;
2. Siswi dapat menjelaskan pola makan yang baik bagi remaja.

H. Materi

1. Masalah Gizi pada Remaja

a) Obesitas

Walaupun kebutuhan energi dan zat-zat gizi lebih besar pada remaja daripada dewasa, tetapi ada sebagian remaja yang makannya terlalu banyak melebihi kebutuhannya sehingga menjadi gemuk. Penderita obesitas mempunyai status nutrisi yang melebihi kebutuhan metabolisme karena kelebihan masukan kalori dan atau penurunan penggunaan kalori, artinya masukan kalori tidak seimbang dengan penggunaannya yang pada akhirnya berangsur-angsur berakumulasi meningkatkan berat badan.

Aktif berolah raga dan melakukan pengaturan makan adalah cara untuk menurunkan berat badan. Diet tinggi serat sangat sesuai untuk para remaja yang sedang melakukan penurunan berat badan. Pada umumnya makanan yang serat tinggi mengandung sedikit energi, dengan demikian dapat membantu menurunkan berat badan, disamping itu serat dapat menimbulkan rasa kenyang sehingga dapat menghindari ngemil makanan/kue-kue.

b) Kurang Energi Kronis

Pada remaja badan kurus atau disebut Kurang Energi Kronis tidak selalu berupa akibat terlalu banyak olah raga atau aktivitas fisik. Pada umumnya adalah karena makan terlalu sedikit. Remaja perempuan yang menurunkan berat badan secara drastis erat hubungannya dengan faktor emosional seperti takut gemuk seperti ibunya atau dipandang lawan jenis kurang seksi. Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan kondisi yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan

asupan gizi antara energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi. Pada ibu hamil yang menderita KEK mempunyai risiko kematian ibu mendadak pada masa perinatal atau risiko melahirkan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR). BBLR mempunyai risiko kematian, gizi kurang, gangguan pertumbuhan dan gangguan perkembangan anak.

c) **Anemia**

Anemia karena kurang zat besi adalah masalah yang paling umum dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, dikonversi menjadi hemoglobin, beredar ke seluruh jaringan tubuh, berfungsi sebagai pembawa oksigen.

Tanda-tanda anemia adalah mudah lemah, letih, lesu, lunglai dan lelah). Remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi daripada laki-laki. Agar zat besi yang diabsorpsi lebih banyak tersedia oleh tubuh, maka diperlukan bahan makanan yang berkualitas tinggi. Seperti pada daging, hati, ikan, ayam, selain itu bahan makanan yang tinggi Fe (bayam, kangkung, buncis, kacang polong, serta kacang-kacangan). Selain itu, harus berhati-hati dalam mengkombinasikan makanan, karena ternyata kombinasi tertentu juga dapat mempengaruhi penyerapan zat besi oleh tubuh. Misalnya, minum teh atau kopi (mengandung kafein dan tannin) bersamaan dengan makanan akan mempersulit penyerapan zat besi, sedangkan Vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi.

2. Pola Makan yang Baik

Berikut adalah pola makan yang mengikuti 10 Pedoman Gizi Seimbang 2014 yang sangat dianjurkan untuk mendapatkan kecukupan Gizi bagi Remaja :

Pesan-pesan PGS 2014 :

1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan;

Mensyukuri dan menikmati makanan saat mengunyah. Keanekaragaman yang dimaksud adalah saat kita makan mengandung 5 unsur yaitu karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah.

2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan;

Konsumsi sayur dan buah secara rutin sangat baik bagi tubuh karena sayur dan buah banyak mengandung antioksidan, mineral, vitamin yang dapat mencegah penuaan dini.

3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi;

Protein berperan penting bagi pertumbuhan sel-sel tubuh dan memperbaiki sel tubuh yang rusak, serta berperan juga dalam pembentukan tulang dan pertumbuhan anak.

- 4) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok;
Selain kita dianjurkan makan dengan seimbang, kita juga dianjurkan mengonsumsi berbagai jenis karbohidrat bisa digilir sesuai waktu makan atau tiap minggu karena setiap karbohidrat berbeda kandungan serat dan gulanya.
- 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak;
Produk bakery dan cake yang dilapisi krim coklat, camilan kripik-kripik, fast food, dll. Harus dibatasi jumlah konsumsinya karena makanan tersebut miskin zat gizi atau zat gizi yang terkandung didalamnya tidak beragam, hanya mengandung banyak kalori, lemak dan rendah protein. Hal tersebut bisa memicu penyakit degeneratif (jantung, stroke, hipertensi dll) dikemudian hari.
- 6) Biasakan Sarapan;
Sarapan sangat penting dilakukan karena sarapan merupakan makanan bagi otak kita siap menjalani aktifitas kita sepanjang hari yang padat. Sarapan juga bisa mencegah kelebihan berat badan karena bila kita tidak sarapan, kita akan lapar dan cenderung elampiaskan lapar kita pada waktu makan siang, akibatnya makan siang kita menjadi tidak terkontrol dan memicu kelebihan berat badan.
- 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman;
Kita memang dianjurkan untuk minum air putih yang bersih dan aman minimal 8 gelas sehari untuk mencegah tubuh agar tidak dehidrasi atau kekurangan air, karena air diperlukan untuk mengedarkan berbagai zat gizi yang sudah diserap ke seluruh tubuh kita.
- 8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan;
Hal tersebut penting dilakukan, hal yang perlu kita cek jika membaca label kemasan adalah informasi gizi dan tanggal kadaluarsa, karena tidak sedikit supermarket atau pasar yang menjual makanan yang kadaluarsa.
- 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir;
Kebiasaan cuci tangan di Indonesia sudah mengalami peningkatan yang signifikan, sebagian besar masyarakat sudah menyadari pentingnya mencuci tangan sebelum makan.
- 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal
Untuk menghilangkan tumpukan lemak diperut, pinggang, pinggul, paha dan lengan atas serta mempertahankan berat badan sangatlah mudah, cukup lakukan olah raga selama 30 menit saja 3-5 kali seminggu dengan pembagian jogging selama 10 menit, pengencangan bawah dan atas @10 menit.

Lampiran 8. Identitas Responden

No Responden	Usia (th)	BB Aktual (kg)	Asal	Kelas
1	17	49	Malang	11
2	18	50	Pasuruan	11
3	16	38	Pasuruan	10
4	16	46	Malang	10
5	16	45	Lumajang	10
6	16	54	Blitar	10
7	17	40	Malang	11
8	17	50	Banyuwangi	11
9	17	51	Malang	11
10	16	65	Pasuruan	10
11	16	47	Malang	10
12	16	49	Malang	10
13	15	40	Malang	10
14	16	38	Malang	10
15	16	63	Malang	11
16	17	53	Banyuwangi	11
17	15	55	Bali	10
18	16	48	Malang	10
19	16	50	Malang	11
20	17	43	Probolinggo	11
21	17	58	Malang	11
22	16	46	Blitar	10
23	16	49	Malang	10
24	17	42	Malang	10
25	17	53	Malang	11
26	16	53	Malang	11
27	18	60	Malang	11
28	16	38	Malang	10
29	16	59	Blitar	10
30	17	43	Banyuwangi	10
31	17	52	Malang	11
32	17	48	Sampang	11
33	15	55	Pasuruan	10
34	15	49	Malang	10

Lampiran 9. Daftar Menu Makanan

Sebelum Penyuluhan	Hari 1	Pagi Nasi Oseng tempe+kacang panjang Malam Nasi Usus crispy Oseng manisa
	Hari 2	Pagi Nasi goreng Telur rawis Malam Nasi Hati bumbu kecap
Setelah Penyuluhan	Hari 1	Pagi Nasi Tempe goreng Sambal goreng terong Malam Nasi Ayam goreng Sop (wortel, buncis, kembang kol)
	Hari 2	Pagi Nasi Tempe goreng tepung Mie goreng Malam Nasi Usus crispy Sambal tumpang Cah bayam

Lampiran 10. Tingkat Pengetahuan

No. Responden	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
1	66.7	Cukup	93.3	Baik
2	73.3	Cukup	93.3	Baik
3	73.3	Cukup	93.3	Baik
4	73.3	Cukup	86.7	Baik
5	66.7	Cukup	73.3	Cukup
6	66.7	Cukup	73.3	Cukup
7	66.7	Cukup	93.3	Baik
8	73.3	Cukup	93.3	Baik
9	60.0	Cukup	93.3	Baik
10	26.7	Kurang	80.0	Cukup
11	66.7	Cukup	80.0	Cukup
12	60.0	Cukup	93.3	Baik
13	60.0	Cukup	86.7	Baik
14	80.0	Cukup	100.0	Baik
15	80.0	Cukup	86.7	Baik
16	66.7	Cukup	80.0	Cukup
17	73.3	Cukup	93.3	Baik
18	40.0	Kurang	66.7	Cukup
19	80.0	Cukup	86.7	Baik
20	60.0	Cukup	86.7	Baik
21	53.3	Kurang	73.3	Cukup
22	60.0	Cukup	86.7	Baik
23	73.3	Cukup	93.3	Baik
24	66.7	Cukup	100.0	Baik
25	53.3	Kurang	73.3	Cukup
26	66.7	Cukup	80.0	Cukup
27	60.0	Cukup	80.0	Cukup
28	66.7	Cukup	86.7	Baik
29	66.7	Cukup	93.3	Baik
30	60.0	Cukup	66.7	Cukup
31	66.7	Cukup	86.7	Baik
32	73.3	Cukup	86.7	Baik
33	73.3	Cukup	73.3	Cukup
34	73.3	Cukup	93.3	Baik

Lampiran 11. Daya Terima Makanan

No. Resp	Sebelum Penyuluhan								Setelah Penyuluhan							
	MP	K	LH	K	LN	K	S	K	MP	K	LH	K	LN	K	S	K
1	75	K	66.7	K	100	B	100	B	100	B	100.0	B	100.0	B	100	B
2	100	B	100.0	B	100	B	100	B	100	B	100.0	B	100.0	B	100	B
3	75	K	66.7	K	100	B	50	K	100	B	100.0	B	66.7	K	66.7	K
4	50	K	66.7	K	0	K	0	K	100	B	100.0	B	100.0	B	66.7	K
5	75	K	66.7	K	0	K	50	K	100	B	100.0	B	100.0	B	66.7	K
6	100	B	100.0	B	100	B	50	K	100	B	100.0	B	100.0	B	100	B
7	75	K	66.7	K	100	B	50	K	80	K	50.0	K	66.7	K	33.3	K
8	50	K	33.3	K	100	B	50	K	80	K	50.0	K	66.7	K	66.7	K
9	100	B	100.0	B	100	B	100	B	100	B	100.0	B	100.0	B	100	B
10	100	B	100.0	B	100	B	50	K	100	B	100.0	B	100.0	B	66.7	K
11	50	K	33.3	K	100	B	50	K	40	K	50.0	K	33.3	K	33.3	K
12	75	K	33.3	K	50	K	50	K	100	B	100.0	B	100.0	B	100	B
13	50	K	33.3	K	0	K	50	K	100	B	100.0	B	100.0	B	33.3	K
14	100	B	100.0	B	100	B	100	B	100	B	100.0	B	100.0	B	100	B
15	75	K	66.7	K	100	B	50	K	100	B	100.0	B	100.0	B	66.7	K
16	25	K	33.3	K	0	K	50	K	60	K	0.0	K	66.7	K	33.3	K
17	50	K	33.3	K	75	K	37.5	K	100	B	100.0	B	100.0	B	33.3	K
18	75	K	66.7	K	100	B	0	K	100	B	100.0	B	66.7	K	33.3	K
19	100	B	100.0	B	100	B	100	B	100	B	100.0	B	100.0	B	100	B
20	100	B	66.7	K	100	B	100	B	80	K	50.0	K	66.7	K	66.7	K
21	75	K	66.7	K	100	B	87.5	K	100	B	100.0	B	100.0	B	33.3	K
22	100	B	91.7	B	100	B	100	B	100	B	100.0	B	100.0	B	66.7	K
23	100	B	100.0	B	100	B	100	B	100	B	100.0	B	100.0	B	100	B
24	100	B	100.0	B	100	B	50	K	100	B	50.0	K	100.0	B	66.7	K
25	75	K	66.7	K	100	B	100	B	100	B	100.0	B	100.0	B	100	B
26	75	K	66.7	K	100	B	100	B	100	B	100.0	B	66.7	K	66.7	K
27	100	B	100.0	B	100	B	50	K	100	B	100.0	B	100.0	B	66.7	K
28	100	B	100.0	B	100	B	100	B	100	B	100.0	B	100.0	B	66.7	K
29	50	K	33.3	K	100	B	0	K	100	B	100.0	B	100.0	B	66.7	K
30	75	K	66.7	K	100	B	50	K	100	B	100.0	B	100.0	B	66.7	K
31	93.75	B	66.7	K	100	B	100	B	100	B	100.0	B	100.0	B	100	B
32	50	K	33.3	K	100	B	50	K	100	B	50.0	K	100.0	B	66.7	K
33	75	K	66.7	K	100	B	100	B	80	K	50.0	K	66.7	K	66.7	K
34	75	K	66.7	K	100	B	50	K	100	B	100.0	B	100.0	B	100	B

Lampiran 12. Tingkat Konsumsi

No. Resp	Sebelum Penyuluhan						Setelah Penyuluhan					
	Energi	Protein	Lemak	KH	Fe	Vit. C	Energi	Protein	Lemak	KH	Fe	Vit. C
1	Def. Tk S	Normal	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
2	Def. Tk S	Normal	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Normal	Normal	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
3	Normal	Normal	Def. Tk R	Diatas AKG	Def. Tk B	Diatas AKG	Normal	Diatas AKG	Normal	Normal	Def. Tk B	Def. Tk R
4	Def. Tk R	Normal	Def. Tk R	Def. Tk S	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Diatas AKG	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
5	Normal	Normal	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Normal	Normal	Diatas AKG	Def. Tk R	Diatas AKG	Def. Tk B	Def. Tk B
6	Def. Tk B	Def. Tk S	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk R	Def. Tk S	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
7	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Diatas AKG	Normal	Diatas AKG	Normal	Diatas AKG	Def. Tk B	Def. Tk B
8	Def. Tk S	Def. Tk R	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Diatas AKG	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
9	Def. Tk S	Normal	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Diatas AKG	Normal	Def. Tk S	Def. Tk B	Def. Tk B
10	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk S	Normal	Def. Tk B	Def. Tk S	Def. Tk B	Normal
11	Def. Tk R	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Normal	Diatas AKG	Normal	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
12	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk S	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk R	Diatas AKG	Def. Tk R	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk B
13	Def. Tk R	Def. Tk R	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Normal	Normal	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
14	Normal	Normal	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Diatas AKG	Normal	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
15	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk S	3.0	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Normal
16	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
17	Def. Tk S	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk S	Def. Tk R	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B

18	Def. Tk S	Def. Tk R	Normal	Def. Tk S	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Normal	Normal	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk B
19	Def. Tk S	Normal	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Diatas AKG	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Normal
20	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Diatas AKG	Normal	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
21	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Normal	Def. Tk S	Normal	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Normal
22	Def. Tk S	Def. Tk R	Normal	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Normal	Normal	Normal	Def. Tk B	Diatas AKG
23	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Diatas AKG	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
24	Normal	Def. Tk S	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk R	Normal	Normal	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
25	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
26	Def. Tk B	Def. Tk S	Def. Tk B	Def. Tk S	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Def. Tk R	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
27	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk R	Normal	Def. Tk S	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk B
28	Normal	Normal	Def. Tk B	Diatas AKG	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Diatas AKG	Normal	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
29	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk S	Normal	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk B
30	Def. Tk S	Def. Tk S	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk S	Normal	Diatas AKG	Normal	Normal	Def. Tk B	Normal
31	Def. Tk S	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Normal	Def. Tk R	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
32	Def. Tk S	Def. Tk S	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B	Normal	Normal	Normal	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
33	Def. Tk S	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk S	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk S	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B
34	Def. Tk S	Def. Tk S	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk B	Def. Tk B	Def. Tk R	Def. Tk R	Def. Tk B	Normal	Def. Tk B	Def. Tk B

Lampiran 13. Output SPSS

Tingkat Pengetahuan

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan2 - Pengetahuan1	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	33 ^b	17.00	561.00
	Ties	1 ^c		
	Total	34		

a. Pengetahuan2 < Pengetahuan1

b. Pengetahuan2 > Pengetahuan1

c. Pengetahuan2 = Pengetahuan1

Test Statistics^b

	Pengetahuan2 - Pengetahuan1
Z	-5.044 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Daya Terima Makanan Pokok

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
MP2 - MP1	Negative Ranks	2 ^a	4.50	9.00
	Positive Ranks	21 ^b	12.71	267.00
	Ties	11 ^c		
	Total	34		

a. MP2 < MP1

b. MP2 > MP1

c. MP2 = MP1

Test Statistics^b

	MP2 - MP1
Z	-3.979 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Daya Terima Lauk Hewani

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
LH2 - LH1	Negative Ranks	5 ^a	9.70	48.50
	Positive Ranks	20 ^b	13.82	276.50
	Ties	9 ^c		
	Total	34		

a. LH2 < LH1

b. LH2 > LH1

c. LH2 = LH1

Test Statistics^b

	LH2 - LH1
Z	-3.126 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Daya Terima Lauk Nabati

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
LN2 - LN1	Negative Ranks	8 ^a	5.69	45.50
	Positive Ranks	6 ^b	9.92	59.50
	Ties	20 ^c		
	Total	34		

a. LN2 < LN1

b. LN2 > LN1

c. LN2 = LN1

Test Statistics^b

	LN2 - LN1
Z	-.446 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.655

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Daya Terima Sayur

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sayur2 - Sayur1	Negative Ranks	11 ^a	13.14	144.50
	Positive Ranks	15 ^b	13.77	206.50
	Ties	8 ^c		
	Total	34		

a. Sayur2 < Sayur1

b. Sayur2 > Sayur1

c. Sayur2 = Sayur1

Test Statistics^b

	Sayur2 - Sayur1
Z	-.800 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.423

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Tingkat Konsumsi Energi

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TKE Sebelum	75.026	34	12.2045	2.0931
	TKE Setelah	92.826	34	11.5440	1.9798

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TKE Sebelum & TKE Setelah	34	.776	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 TKE Sebelum - TKE Setelah	-17.8000	7.9672	1.3664	-20.5799	-15.0201	-13.027	33	.000

Tingkat Konsumsi Protein

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TKP Sebelum	85.735	34	14.3423	2.4597
	TKP Setelah	116.182	34	22.3490	3.8328

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TKP Sebelum & TKP Setelah	34	.728	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean	Lower			
Pair 1	TKP Sebelum - TKP Setelah	-30.4471	15.4337	2.6469	-35.8321	-25.0620	-11.503	33	.000

Tingkat Konsumsi Lemak

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TKL Sebelum	54.821	34	17.9781	3.0832
	TKL Setelah	83.765	34	19.7514	3.3873

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TKL Sebelum & TKL Setelah	34	.383	.025

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 TKL Sebelum - TKL Setelah	-28.9441	21.0127	3.6037	-36.2758	-21.6124	-8.032	33	.000

Tingkat Konsumsi Karbohidrat**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TKKH Sebelum	88.271	34	17.8749	3.0655
	TKKH Setelah	99.924	34	12.2470	2.1003

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TKKH Sebelum & TKKH Setelah	34	.571	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean	Lower			
Pair 1	TKKH Sebelum - TKKH Setelah	-11.6529	14.8201	2.5416	-16.8239	-6.4820	-4.585	33	.000

Tingkat Konsumsi Fe**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TKFe Sebelum	30.626	34	8.6740	1.4876
	TKFe Setelah	32.868	34	6.3544	1.0898

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TKFe Sebelum & TKFe Setelah	34	.420	.013

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	TKFe Sebelum - TKFe Setelah	-2.2412	8.3235	1.4275	-5.1454	.6630	-1.570	33	.126

Tingkat Konsumsi Vitamin C

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
TKVitC2 - TKVitC1 Negative Ranks	14 ^a	15.54	217.50
Positive Ranks	20 ^b	18.88	377.50
Ties	0 ^c		
Total	34		

a. TKVitC2 < TKVitC1

b. TKVitC2 > TKVitC1

c. TKVitC2 = TKVitC1

Test Statistics^b

	TKVitC2 - TKVitC1
Z	-1.368 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.171

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 14. Leaflet

Masalah Gizi Pada Remaja

Obesitas
Kebutuhan energi dan zat-zat gizi lebih besar pada remaja daripada dewasa, tetapi ada sebagian remaja yang makannya terlalu banyak melebihi kebutuhannya sehingga menjadi gemuk. Aktif berolah raga dan melakukan pengaturan makan adalah cara untuk menurunkan berat badan. Diet tinggi serat sangat sesuai untuk para remaja yang sedang melakukan penurunan berat badan.

Kekurangan Energi Kronis (KEK)
Pada remaja badan kurus atau disebut Kurang Energi Kronis tidak selalu berupa akibat terlalu banyak olah raga atau aktivitas fisik. Pada umumnya adalah karena makan terlalu sedikit. Remaja perempuan yang menurunkan berat badan secara drastis erat hubungannya dengan faktor emosional seperti takut gemuk seperti ibunya atau dipandang lawan jenis kurang seksi.

Anemia
Anemia karena kurang zat besi adalah masalah yang paling umum dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, dikonversi menjadi hemoglobin, beredar ke seluruh jaringan tubuh, berfungsi sebagai pembawa oksigen. Agar zat besi yang diabsorpsi lebih banyak tersedia oleh tubuh, maka diperlukan bahan makanan yang berkualitas tinggi. Seperti pada daging, hati, ikan, ayam, selain itu bahan makanan yang tinggi Fe.



POLA MAKAN

10 PEDOMAN GIZI SEIMBANG (PGS) 2014

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cucitangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal



Mari Kita Terapkan Gizi Seimbang dalam Kehidupan Sehari-hari Agar Tubuh Sehat Optimal

Gizi Seimbang Remaja



Oleh:
Ninda Anggreini Putri



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV GIZI
MALANG



Apa itu Gizi Seimbang?

Makan makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya. dalam pelajaran ilmu gizi biasa disebut triguna makanan yaitu, makanan yang mengandung zat tenaga, pembangun dan zat pengatur.

Gizi Seimbang
Gizi seimbang bagi remaja adalah makanan yang dikonsumsi remaja yang mengandung zat sumber tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur serta beraneka ragam jenisnya

Prinsip Gizi Pada Remaja

Periode Adolesensia ditandai dengan pertumbuhan yang cepat (*Growth Spurt*) baik tinggi badannya maupun berat badannya. Pada periode *growth spurt*, kebutuhan zat gizi tinggi karena berhubungan dengan besarnya tubuh.

FAKTOR APA YANG MEMPENGARUHI GIZI REMAJA?

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhannya zat gizi usia remaja seperti :

1. Aktivitas fisik
2. Lingkungan
3. Ekonomi
4. Pengobatan
5. Depresi dan kondisi mental
6. Penyakit
7. Stres

Kebiasaan Zat Gizi Remaja

Energi → Pada remaja kebutuhan energi menurun karena basal metabolisme dan kegiatan fisik meningkat. Sumber bahan makanannya yaitu : beras, singkong, mie dan lain-lain (KH), ikan, daging (protein), minyak, keju (lemak).

Protein → Peranan protein yang utama adalah memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak, pengatur fungsi fisiologis organ tubuh. Kebutuhan protein bagi remaja yaitu 14-16% dari kalori total (0,8-1gr/kg.BB/hari). Sumber protein utama adalah ikan, daging, ayam, tempe, tahu, dan kacang-kacangan.

Lemak → Lemak merupakan sumber energi yang dapat disimpan di dalam tubuh sebagai cadangan energi. Konsumsi lemak yang berlebihan pada usia remaja tidak di anjurkan karena dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh khususnya kadar kolesterol darah, yaitu 20-25% dari kalori total. Sumber: minyak, mentega

Karbohidrat → Karbohidrat merupakan makanan sumber energi yang paling penting. Satu gram karbohidrat dapat menghasilkan energi sebesar 4kcal. Walaupun karbohidrat tidak dianggap esensial seperti halnya asam amino dan asam lemak esensial, tetapi makanan sehari-hari harus mengandung sejumlah karbohidrat, karena karbohidrat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan manusia

Serat → Pada manusia usia remaja serat di perlukan untuk memungkinkan proses buang air besar menjadi teratur dan menghindari penyakit.Serat dapat memberi rasa kenyang pdalam waktu lama. Sumber : sayuran-sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat.

Mineral → Mineral di butuhkan remaja di perlukan dalam jumlah sedikit.sungguhpun demikian peranannya sangat penting dalam berbagai proses metabolisme di dalam tubuh.

Kebutuhan mineral usia Remaja:

- Calcium : 800-1000 mg/hr (pria)
1000-1500mg/hr (wanita)
- Zat Besi :10mg
- Na : 2,8-7,8gr/org/hr
- Air : 6-8 gls/org/hr

Vitamin → Vitamin dibutuhkan untuk mengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh, mempertahankan fungsi berbagai jaringan serta mempengaruhi dalam pembentukan sel-sel baru.

Kebutuhan vitamin usia Remaja:

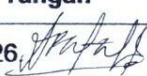
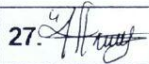
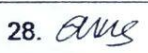
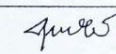
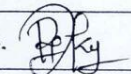
- Vitamin A 3500-4000 mg/org/hr
- Vitamin B1 10-1,2 mg/hr
- Vitamin B 6 2,0-2,2 mg/org/hr
- Vitamin B1 2 3,0mg/org/hr
- Vitamin C 60mg
- Vitamin D 200-400IU
- Vitamin E 8-10 mg/org/hr

Lampiran 15. Daftar Hadir Penyuluhan

**DAFTAR HADIR PENYULUHAN GIZI
GIZI SEIMBANG PADA REMAJA**

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	Nafi'atun Nisrina	Pujon	1.
2	Dhiana Permatasari	Purwodadi - Pasuruan	2.
3	Melya Putri A.	Pondaan	3.
4	Laila Nafisa	Singosari - Malang	4.
5	Amaliatus Sholikhah	Pasirian - Lumajang	5.
6	Sabilla Aswardani	Blitar	6.
7	Rizka Ana Safitri	Pakisaji Malang	7.
8	Clarita Hallah M	Muncar, Banyuwangi	8.
9	Nona	Karangasem - Malang	9.
10	Annisa Tri Nurlita	Pasuruan	10.
11	Wilda Al-Husna	Lowokloro - Malang	11.
12	Rizqi Aulia Dewi	Perum. Karanglo - Mng	12.
13	Carrisa Syahfitri	Blimbing - Malang	13.
14	Andien Shaira F.	Pakis, Malang	14.
15	Magita Endelita	Denpasar - Bali	15.
16	Atala Farah Maulidiyah	Lawang - Malang	16.
17	Yulia Rahmania Ihsani	Kaliurang, Malang	17.
18	Nur Halimatus S.	Banyuwangi	18.
19	Putri Nur Salsabila	Wajak - Malang	19.
20	Desy Fauziah	Probolinggo	20.
21	Nina F.	Bululawang - Malang	21.
22	Nur Hidayati	Blitar	22.
23	Eliyatul Ridha	Jabung, Malang	23.
24	Devi Mufidatul M.	Sengkratan, Lawang	24.
25	Olivia Ispudias Putri	Kepanjen - Malang	25.

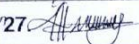
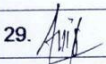
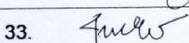
**DAFTAR HADIR PENYULUHAN GIZI
GIZI SEIMBANG PADA REMAJA**

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
26	Arafah Cahya Kamila	GDL, Malang	26. 
27	Siti Nur Faizah	Jl. Hos Cokroaminoto, Bangkalan Madura	27. 
28	Annisa Febrillan	Karangploso, Malang	28. 
29	Asyifa Salsadila	Kademangan, Blitar	29. 
30	Dinda Ishma Nadhila	Jl. Malang Sari No. Kalibaru - Banyuwangi	30. 
31	Berliana Islami	Jln Raya Desa Banjar Talela, Cemplong, Sampang	31. 
32	Tabinda Putri Citra	Kota Ponorogo	32. 
33	Dinda Hana Mufida	Ngantang Malang	33. 
34	Rizki Ira Sindi	Jl. Sekeloaagung IX/33 Rt. 06 Rw. 01 Banjarbaru - Singosari - Malang	34. 

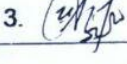
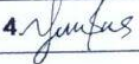
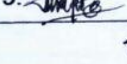
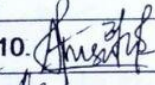
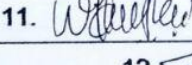
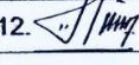
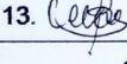
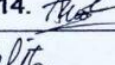
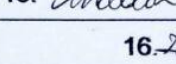
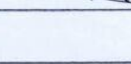
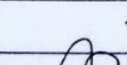
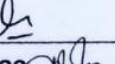
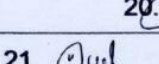
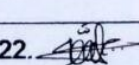
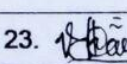
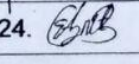
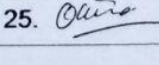
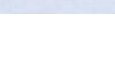
**DAFTAR HADIR PENYULUHAN GIZI
GIZI SEIMBANG PADA REMAJA**

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	Nafi'atun Nisrina	Pujon	1.
2	Dhiana Permatasari	Purwodadi - Pasuruan	2.
3	Melya Putri A.	Pandaan	3.
4	Laila Nafisa	Singosari - Malang	4.
5	Amaliatus Sholikhah	Paciran - Lumajang	5.
6	Sabilla Aswardani	Sanankaban - Blitar	6.
7	Rizka Ana Safitri	Pakisaji Malang	7.
8	Clarita Hallah M	Muncar, Banyuwangi	8.
9	Nona	Karangasoro Malang	9.
10	Annisa Tri Nurlita	Pasuruan	10.
11	Wilda Al-Husna	Lowok Iro Malang	11.
12	Rizqi Aulia Dewi	Perum. karanglo. Mng	12.
13	Carrisa Syahfitri	Blimbing - Malang	13.
14	Andien Shaira F	Pakis. Malang	14.
15	Magita Endelita	Denpasar - Bali	15.
16	Atala Farah Maulidiyah	Lawang - Malang	16.
17	Yulia Rahmania Ihsani	Kaliurang, Malang	17.
18	Nur Halimatus S	Banyuwangi	18.
19	Putri Nur Salsabila	Wasak - Malang	19.
20	Desy Fauziah	Probolinggo	20.
21	Nina F.	Bululawang - Malang	21.
22	Nur Hidayati	Blitar	22.
23	Eliyatul Ridha	Jabung, Malang	23.
24	Devi Mufidatul M.	Sengkrakan, Lawang	24.
25	Olivia Ispudias Putri	Kepanjen - Malang	25.

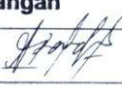
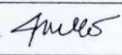
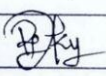
**DAFTAR HADIR PENYULUHAN GIZI
GIZI SEIMBANG PADA REMAJA**

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
26	Arafah Cahya Kamila	GDL, Malang	26. 
27	Siti Nur Faizah	Jl. Hos. Cotreanurto, Bangkalan Madura	27. 
28	Annisa Febrillan	Karangploso, Malang	28. 
29	Asyifa Salsadila	Kademangan, Blitar	29. 
30	Dinda Ishma Nadhila	Jl. Malang sari no. 25 Kalibatu Banyuwangi	30. 
31	Berlana Islami	Jalan Raya Desa Banjar Talela, Camplong, Pampang	31. 
32	Tabinda Putri Citra	Kota Pasuruan	32. 
33	Dinda Hana Mufida	Ngantang, Malang	33. 
34	Rizki Ira Sindi	Jl. Sekeloaagung 12/35 RT. 06 RW. 01 Banyuwangi - Singosari - Malang	34. 

**DAFTAR HADIR PENYULUHAN GIZI
GIZI SEIMBANG PADA REMAJA**

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	Nafi'atun Nisrina	Pujon	1. 
2	Dhiana Permatasari	Purwodadi - Pasuruan	2. 
3	Melya Putri A.	Pandean	3. 
4	Laila Nafisa	Singosari - Malang	4. 
5	Amaliatus Sholikhah	Pasirian - Lumajang	5. 
6	Sabilla Aswardani	Sarankulon - Blitar	6. 
7	Rizka Ana Safitri	Pakisaji Malang	7. 
8	Clarita Hallah M	Moncas, Banyuwangi	8. 
9	Nona	Karangploso Malang	9. 
10	Annisa Tri Nurlita	Pasuruan	10. 
11	Wilda Al-Husna	Lowok doro Malang	11. 
12	Rizqi Aulia Dewi	Perum. karanglo. Mng.	12. 
13	Carrisa Syahfitri	Blimbing - Malang	13. 
14	Andien Shaira F	Pakis, Malang	14. 
15	Magita Endelita	Denpasar - Bali	15. 
16	Atala Farah Maulidiyah	Lawang - Malang	16. 
17	Yulia Rahmania Ihsani	Kaliurang, Malang	17. 
18	Nur Halimatus S	Banyuwangi	18. 
19	Putri Nur Salsabila	Wasate - Malang	19. 
20	Desy Fauziah	Probolinggo	20. 
21	Nina F.	Bululawang - Malang	21. 
22	Nur Hidayati	Blitar	22. 
23	Eliyatul Ridha	Jabung, Malang	23. 
24	Devi Mufidatul M.	Sengkran, Lawang	24. 
25	Olivia Ispudias Putri	Kepanzen - Malang	25. 

**DAFTAR HADIR PENYULUHAN GIZI
GIZI SEIMBANG PADA REMAJA**

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
26	Arafah Cahya Kamila	6DL, Malang	26. 
27	Siti Nur Faizah	Jl. HOS. Cokroaminoto, Bangkalan	27. 
28	Annisa Febrillan	Karangploso, Malang	28. 
29	Asyifa Salsadila	Kademangan, Blitar	29. 
30	Dinda Ishma Nadhila	Jl. Malang Sari - No. 25 Kalbaru Banyuwangi	30. 
31	Berliana Islami	Jalan Raya Desa Banjar Talela Cemplang, Pempang	31. 
32	Tabinda Putri Citra	Kota Pasuruan	32. 
33	Dinda Hana Mufida	Ngantang, Malang	33. 
34	Rizki Ira Sindi	Jl. Sekeloaagung IX/35 Rt. 06 Rw. 01 Banjararum - Singosari - Malang	34. 

Lampiran 16. Dokumentasi



Kegiatan Penyuluhan Gizi



Menu Sebelum Penyuluhan : Nasi Goreng (Menu Pagi Hari Ke 2)



Menu Setelah Penyuluhan : Nasi+Tempe Goreng+Sambal Goreng Terong
(Menu Pagi Hari Ke 1)



Menu Setelah Penyuluhan : Nasi+Ayam Goreng+Sayur Sop
(Menu Malam Hari Ke 1)



Menu Setelah Penyuluhan : Nasi+Usus Crispy+Sambal Tumpang+
Cah Bayam
(Menu Malam Hari Ke 2)