

Malam	Bakmi	Misoa Kecap	1piring 2sdm	100 20	
-------	-------	----------------	-----------------	-----------	--

Ket: Film yg melingkar salah satu yg sesuai

Pewawancara,



(Ayesha A.....)

Lampiran 2. Food frequency

Nama: Amandha Nidzom Y.
Kelas: 8-6

Formulir Frekuensi Makanan

Jenis Makanan	Frekuensi									Porsi/ URT	Total	gr/ hari
	Tidak pernah <1 x per bulan	1x per bulan	2-3 per bulan	1x per minggu	2x per minggu	3-4 per minggu	5-6 per minggu	1x per hari	≥ 2x per hari			
1. Makanan pokok												
a. Beras									✓			
b. Jagung		✓										
c. Ubi	✓											
d. Singkong	✓											
e.												
2. Sumber lauk hewani												
a. Daging sapi	✓											
b. Daging kambing	✓								✓			
c. Ayam								✓				
d. Udang		✓						✓				
e. Ikan								✓				
f. Telur								✓				
g.												
3. Sumber lauk nabati												
a. Tempe									✓			
b. Tahu						✓						
c.												

Jenis Makanan	Frekuensi									Porsi/ URT	Total	gr/ ha
	Tidak pernah < 1x per bulan	1x per bulan	2-3 per bulan	1x per minggu	2x per minggu	3-4 per minggu	5-6 per minggu	1x per hari	2x per hari			
4. Sumber Vitamin												
A. Sayur-sayuran												
1) Wortel								✓				
2) Kacang panjang	✓						✓					
3) Buncis	✓											
4) Sawi	✓											
5) Kangkung							✓					
6) Bayam							✓					
7) Kubis							✓					
8) Kecambah												
9)												
B. Buah-buahan												
1) Pisang					✓							
2) Pepaya	✓			✓								
3) Jeruk	✓											
4) Apel					✓							
5) Semangka					✓							
6)												
5. Susu												
a. Susu bubuk								✓				
b. Susu segar					✓							
c. Susu kemasan	✓						✓					
6. Minuman												
a. Teh						✓						
b. Kopi					✓							
c. ...												

Pewawancara,

(Aysha Agnani)

Lampiran 3. Kuesioner tingkat pengetahuan

B: 9
cukup

✓

Pilih jawaban dengan tepat dan benar! Beri tanda silang (X) atau lingkari pada jawaban yang menurut anda benar

Nama: <u>Naradevi Nabila I.</u> Kelas: <u>8-3</u> Umur: <u>13 th</u>	
1. Apa yang kamu ketahui tentang anemia? <input checked="" type="checkbox"/> a. Anemia adalah keadaan saat jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah normal b. Anemia adalah keadaan kekurangan darah c. Anemia merupakan gejala terlalu banyak sel darah putih d. Anemia sama dengan tekanan darah rendah	8. Yang lebih beresiko terkena anemia adalah.... <input checked="" type="checkbox"/> a. Remaja putri, Remaja Putra b. Ibu Hamil, Remaja Putri c. Wanita Lansia, Pria Lansia d. Ibu Hamil, Anak-anak
2. Yang menyebabkan anemia adalah... a. Kekurangan makan b. Penyerapan makanan yang terhambat <input checked="" type="checkbox"/> c. Kekurangan zat besi dan pendarahan d. Terlalu banyak mengonsumsi teh	10. Frekuensi makan yang baik seharusnya... <input checked="" type="checkbox"/> a. 3x sehari b. > 3x sehari c. 3hari sekali d. < 3x sehari
3. Sebutkan gejala anemia! a. Mudah pingsan <input checked="" type="checkbox"/> b. 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai) c. Kurus d. Tidak nafsu makan	11. Kerang, dan telur merupakan salah satu asupan yang berperan dalam membantu pembentukan sel darah merah. Zat gizi apa yang terkandung dalam bahan makanan tersebut... <input checked="" type="checkbox"/> a. Zat gizi besi b. Zat gizi zinc c. Vitamin C d. Vitamin B12
4. Bagaimana cara mencegah anemia? a. Mengonsumsi makanan mengandung zat besi b. Meminum Tablet Tambah darah (TTD) c. Menghindari kopi dan teh <input checked="" type="checkbox"/> d. Jawaban a dan b benar	12. Kopi dan teh adalah salah satu minuman yang menghambat penyerapan zat gizi besi ke dalam tubuh. Zat tersebut adalah... <input checked="" type="checkbox"/> a. Zat Tanin b. Riboflavin c. Iodium-asetat d. Asam folat
5. Makanan apa saja yang baik untuk penderita anemia? <input checked="" type="checkbox"/> a. Daging, tempe, hati, coklat	13. Zat gizi yang mampu meningkatkan fungsi sum-sum tulang untuk menghasilkan sel darah merah

<p>b. Ayam, seafood, buah-buahan segar, teh</p> <p>c. Telur, daging, sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan</p> <p>d. Seafood, telur, kopi, buah jeruk</p>	<p>normal dan berperan dalam penyerapan zat gizi besi adalah...</p> <p>a. Zat gizi zinc</p> <p>b. Vitamin C</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> c. Zat gizi fosfor</p> <p>d. Vitamin B12</p>
<p>6. Dibawah ini merupakan contoh gizi seimbang yang baik...</p> <p>a. sayur + makanan pokok + lauk pauk + air</p> <p>b. lauk pauk + makanan pokok + buah-buahan + air</p> <p>c. lauk pauk + makanan pokok + sayur + buah-buahan</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> d. sayur + makanan pokok + lauk pauk + air + buah</p>	<p>14. Buah nanas dan jeruk adalah salah satu contoh makanan yang mengandung vitamin C. Vitamin C dalam upaya mencegah terjadinya anemi memiliki peran,...</p> <p>a. Penambah darah tubuh</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b. Membantu pembentukan sel darah merah</p> <p>c. Membantu penyerapan zat besi kedalam tubuh</p> <p>d. Meningkatkan fungsi sum-sum tulang belakang untuk menghasilkan sel darah merah normal</p>
<p>7. Jumlah Pesan Gizi Seimbang ...</p> <p>a. 10</p> <p>b. 9</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> c. 6</p> <p>d. 5</p>	<p>15. Sumber zat besi yang berperan dalam mencegah terjadinya anemia di dapat dari...</p> <p>a. Tomat</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b. Sayur bayam</p> <p>c. Nanas</p> <p>d. Minyak kelapa sawit</p>
<p>8. Jumlah air putih yang harus dikonsumsi dalam sehari</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> a. \geq 8 gelas</p> <p>b. \pm 8 liter</p> <p>c. $<$ 8 gelas</p> <p>d. semua benar</p>	

Selamat Mengerjakan

Lampiran 4. Checklist Tutor

Lembar Daftar Cek

Nama Konselor : Ken Sayu - K
 Nama Observer/Peneliti : _____
 Hari/Tanggal Observasi : _____
 Petunjuk perilaku : berikan tanda *check* (✓) pada kolom yang tersedia jika perilaku yang tercantum dalam kolom indikator terlihat pada subjek

No	Indikator Perilaku Keterampilan Dasar Konseling	Check (✓)	Persentase Jumlah Skor Keterampilan <i>Attending</i>		

			Kriteria Jumlah Skor Keterampilan <i>Attending</i>		
			Terampil (75-100%)	Cukup Terampil (41-74%)	Belum Terampil (0%-40%)
1)	Keterampilan <i>Attending</i>	✓	100	70	
1	Tubuh yang rileks	✓	95		
2	Tubuh agak condong ke depan menghadap konseli	✓	75		
3	Tubuh dan pandangan mata lurus ke arah tubuh dan mata konseli	✓	80		
4	Tangan di atas lutut dan luwes	✓	92		
5	Jarak dengan konseli sekitar 90-100 cm	✓	80		
6	Menganggukkan kepala dan merespon konseli yang berbicara kepada konselor	✓			
7	Bahu tidak bersandar pada kursi	✓	100		
8	Tidak menyilangkan kaki dan tangan	✓	100		
9	Tidak mengetuk-ngetukkan jari tangan	✓	95		
10	Tidak menggerakkan tulang jari	✓	100		
11	Tidak secara terus-menerus duduk beringsut	✓	90		
12	Tidak secara terus-menerus memindah-mindahkan kaki menyilang	✓	100		
13	Tidak duduk dengan satu kaki diangkat, dan ditindihkan pada kaki satunya sambil digerak-gerakkan	✓	100		

Lampiran 5. Modul untuk Tutor



MODUL MATERI

ANEMIA GIZI BESI

KONSELING GIZI SEBAYA

DISUSUN OLEH:

AYESHA AGARINI I.

BETY VERONICA G.

NURNEL SYAFITRI





KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkah, rahmat, dan karunia-Nya penyusunan Modul Materi Konseling Gizi Sebaya Anemia Gizi Besi dapat diselesaikan.

Modul Materi ini disusun dengan harapan dapat dijadikan acuan bagi peneliti dan tutor sebaya dalam melakukan kegiatan konseling gizi sebaya anemia gizi besi, sehingga kegiatan konseling gizi sebaya dapat berjalan sesuai dengan harapan.

Penyusun menyadari bahwa dalam penyusunan Modul Materi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu kami berharap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan pelaksanaan kegiatan Konseling Gizi Sebaya yang akan datang.

Malang, Januari 2020

Penyusun



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
A. Anemia.....	1
B. Pedoman Gizi Seimbang.....	2
C. Pola Makan	5
D. Tingkat konsumsi	7
DAFTAR PUSTAKA	11

A. Anemia Gizi Besi

a. Pengertian Anemia

Anemia adalah keadaan saat jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah normal. Anemia menyebabkan berkurangnya jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam sel darah merah, sehingga darah tidak dapat mengangkut oksigen dalam jumlah sesuai yang diperlukan tubuh.

b. Klasifikasi Anemia

Kategori	Nilai Sel Darah Merah
Anemia	< 11 g/dl
Tidak Anemia	≥ 11 g/dl

Kadar sel darah merah dalam tubuh (hemoglobin) dapat diketahui melalui tes laboratorium

c. Penyebab Anemia

Anemia dapat disebabkan karena kekurangan zat besi, infeksi, maupun karena keturunan. Anemia yang sering ditemui adalah anemia gizi besi yang disebabkan oleh :

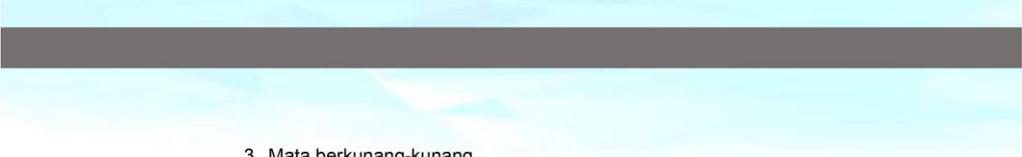
1. Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi
2. Peningkatan kebutuhan zat besi pada remaja karena mengalami menstruasi
3. Kurangnya konsumsi makanan yang membantu penyerapan zat besi
4. Mengonsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi. Contoh: kopi, teh, coklat
5. Keadaan infeksi/kecacingan

d. Dampak Anemia

1. Menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi
2. Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak.
3. Menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja.

e. Tanda dan Gejala Anemia

1. 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai)
2. Disertai sakit kepala dan pusing ("kepala muter")

- 
3. Mata berkunang-kunang
 4. Mudah mengantuk
 5. Sulit konsentrasi
 6. Pucat pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan

f. Cara Mencegah Anemia

1. Konsumsi gizi seimbang
2. Aktifitas fisik secara rutin
3. Istirahat cukup
4. Hindari merokok
5. Pola hidup bersih dan sehat

B. Pedoman Gizi Seimbang

1) Pengertian

a. Gizi Seimbang

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

b. Keanekaragaman pangan

Keanekaragaman pangan adalah anekaragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan.

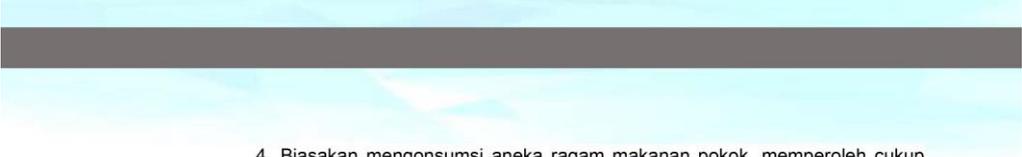
2) Fungsi

- Penting untuk kesehatan karena dapat mencegah penyakit yang timbul karena status gizi
- Membantu menjaga keseimbangan metabolisme tubuh
- Mempertahankan kestabilan berat badan
- Menjaga kesehatan fungsi organ
- Meningkatkan system kekebalan tubuh

3) Pesan Pedoman Gizi Seimbang

10 Pesan Gizi Seimbang

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan.
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan. Anjuran konsumsi yaitu 2 porsi sayur dan 2 - 3 porsi buah setiap hari.
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi.

- 
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, memperoleh cukup pangan untuk memenuhi kebutuhan energi menjadikan tubuh lebih sehat yang diperoleh dari beragam jenis pangan yang dibutuhkan
 5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak.
 6. Biasakan Sarapan. Pemenuhan kebutuhan pada pagi hari akan menunjang kinerja aktivitas yang dilakukan seharian. Kebiasaan meninggalkan sarapan berdampak pada kecenderungan konsumsi berlebihan pada siang hari.
 7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman, asupan air yang cukup seperti 8 - 10 gelas sehari.
 8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan.
 9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir.
 10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal..

4) Pesan Gizi Seimbang untuk anak-remaja (6-19 tahun)

- Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Untuk menghindari/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga.

- Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak.

- Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah begitupun dengan sayuran.

- Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah

Disamping membawa bekal dari rumah untuk menghindari jajan sembarangan, perlu juga membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

- Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.

Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi.

- Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

Membiasakan untuk membersihkan gigi setelah makan adalah upaya yang baik untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi. Demikian juga menyikat gigi dapat membersihkan sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi yang dapat menyebabkan tumbuhnya bakteri jika dibiarkan.

- Hindari merokok

Merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif). Pada saat merokok sebenarnya paru-paru terpapar dengan hasil pembakaran tembakau yang bersifat racun. Racun hasil pembakaran rokok akan dibawa oleh darah dan akan menyebabkan gangguan fungsi pada alat reproduksi.

5) Makanan Bergizi

a. Tumpeng Gizi Seimbang dan Piring Makanku, Porsi Sekali Makan.

Tumpeng gizi Seimbang dimaksudkan sebagai gambaran dan penjelasan sederhana tentang panduan porsi (ukuran) makanan dan minum serta aktifitas fisik sehari-hari, termasuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu beragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, dan pemantauan berat badan. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi.



Gambar: Tumpeng Gizi Seimbang

b. Piring Makanku

Dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan. Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana 50% dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan 50% lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk.

Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan aman termasuk tangan dan peralatan makan. Oleh karena itu sejalan dengan prinsip gizi seimbang makan dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan.



Gambar: Piring Makanku

C. Pola Makan

a. Pengertian Pola Makan

Notoatmodjo (2007)

Menurut Notoatmodjo, Pengertian pola adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya.

Sulistyoningsih (2011)

Menurut Sulistyoningsih, Pengertian pola makan adalah karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan

Dapat disimpulkan bahwa **Pola Makan** adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan.

b. Bahan makanan

a. Sumber Karbohidrat

Sumber karbohidrat sebagai makanan pokok yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi oleh masyarakat dalam sehari-hari. Sumber karbohidrat yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, seperti beras putih, beras merah, biji gandum, sagu, kentang, ubi jalar, jagung, mie.

b. Sumber Protein

Lauk pauk adalah sumber protein yang terdiri dari lauk hewani dan lauk nabati. Lauk hewani terdiri dari daging (sapi, kambing, dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan, telur, dan susu beserta hasil olahannya (yoghurt, keju). Sedangkan lauk nabati terdiri dari kacang-kacangan (kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang tolo, kacang kedelai dll), tahu dan tempe.

c. Sumber Lemak

Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung, dsb), mentega, margarin, dan lemak hewani (lemak daging dan ayam), susu, keju, kuning telur.

d. Sumber Vitamin dan Mineral

1) Sumber Vitamin C

Vitamin C terdapat pada jenis buah yang memiliki rasa asam seperti jeruk, nanas, rambutan, papaya, gandaria, dan tomat. Sedangkan pada sayuran terdapat di dalam sayuran daun-daunan (daun singkong, daun katuk, daun papaya, sawi, kangkung, bayam) dan jenis kol.

2) Sumber Vitamin B12

Vitamin B12 didapat dari protein hewani seperti hati, ginjal, susu, telur, ikan, keju, dan daging.

3) Sumber Zat Besi

Sumber baik zat besi adalah makanan hewani seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber lainnya adalah telur, sereal tumbuk, kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah), sayuran hijau (bayam, sawi, kangkung, daun singkong) dan beberapa jenis buah (pisang).

4) Sumber Zinc

Sumber zinc paling baik adalah sumber protein hewani, terutama daging, hati, kerang, telur, kacang-kacangan.

c. Anjuran pola makan yang baik

Pola makan yang baik adalah pola makan yang seimbang gizinya. Yang dimaksud dengan seimbang gizinya adalah yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, sayur dan buah-buahan yang dikenal dengan 4 sehat 5 sempurna. Seiring berjalannya waktu, kemenkes memperkenalkan istilah isi piringku. Isi dari isi piringku yaitu terdiri dari 3-4 porsi makanan pokok, 3-4 porsi sayuran, 2-3 porsi lauk-pauk dan 2-3 porsi buah-buahan.

Anemia bisa dicegah dari makanan. Dengan pola makan yang baik diikuti dengan mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi, vitamin c, zat besi, dan vitamin b12. Zat-zat tersebut memiliki peran dalam pembentukan sel darah merah.

Hindari konsumsi makanan yang mengandung tannin, karena kedua zat tersebut dapat menghambat penyerapan zat besi. Tannin biasa dijumpai pada teh dan kopi.

d. Manfaat dari pola makan yang baik:

a. Risiko penyakit kronis berkurang

Banyak penyakit yang timbul akibat mengonsumsi makanan yang tidak sehat, menerapkan pola makan yang sehat akan membantu tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang. Menjalani pola makan sehat mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes, dan penyakit kronis lainnya.

b. Berat badan Ideal

Dengan menerapkan pola makan yang sehat, kalori yang diasup sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh dan makanan yang dikonsumsi juga bergizi seimbang. Ditambah dengan membuat buku harian makanan (*food diary*) yang dikonsumsi, penurunan berat badan bisa lebih banyak.

c. Panjang Umur

Nutrisi yang kita peroleh dari makanan terbukti memiliki pengaruh terhadap tingkat kesakitan dan kematian.

D. Tingkat Konsumsi

a. Pengertian

Tingkat Konsumsi adalah perbandingan konsumsi seseorang terhadap berbagai macam zat gizi dan dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) yang dinyatakan dalam persen.



b. Pemilihan makanan (pemilihan BM untuk anemia)

1. Memilih makanan tinggi zat besi

Makanan tinggi zat besi penting sebagai penambah darah pengidap anemia. Sebab, kekurangan asupan zat besi justru mengakibatkan tubuh tidak dapat memproduksi hemoglobin yang dibutuhkan untuk membuat sel darah merah.

Asupan zat besi bisa didapatkan paling banyak dari sumber makanan hewani, seperti daging merah, daging unggas, jeroan, dan makanan laut (tiram, ikan-ikanan). Selain dari sumber makanan hewani, sayuran berwarna gelap membantu memenuhi kebutuhan zat besi harian. Contohnya bayam dan sawi.

2. Memilih makanan kaya *zinc*

Makanan yang mengandung mineral *zinc* merupakan salah satu asupan yang berperan dalam membantu pembentukan sel darah merah.

Makanan yang tinggi akan *zinc* bisa didapat dari adalah sumber protein hewani, terutama daging, hati, kerang, telur, kacang-kacangan.

3. Memilih makanan kaya vitamin C

Vitamin C pada minuman atau makanan dapat mendukung penyerapan zat besi dengan lebih baik. Sehingga setelah kita mengonsumsi makanan kaya zat besi maka sebaiknya diiringi dengan asupan makanan bervitamin C seperti nanas dan jeruk.

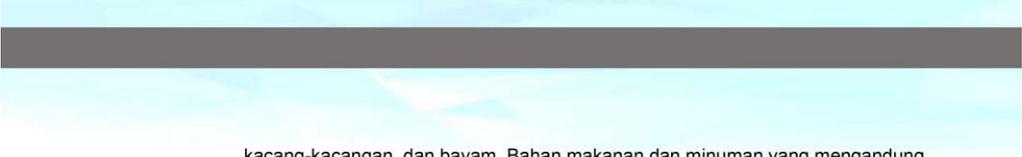
4. Memilih makanan kaya vitamin B12

Vitamin B12 mampu meningkatkan fungsi sumsum tulang agar lebih banyak menghasilkan sel darah merah normal. Apabila Anda kekurangan vitamin B12, sel darah merah yang dihasilkan tubuh bisa tidak normal bentuknya; cenderung oval dan tidak bulat pipih. Vitamin B12 juga membantu penyerapan zat besi.

Beberapa sumber pangan yang mengandung vitamin B12 antara lain, ikan seperti salmon dan tuna, kerang-kerangan, telur, produk susu seperti keju dan yogurt, sereal fortifikasi dan produk kedelai misalnya susu kedelai, edamame dan tahu.

5. Hindari bahan makanan yang mengandung tannin dan fitat

Menurut Cornell University, makanan dan minuman yang mengandung tannin dapat mengganggu penyerapan zat besi dari sumber nabati, seperti



kacang-kacangan, dan bayam. Bahan makanan dan minuman yang mengandung tannin adalah daun teh hitam dan teh hijau, kopi, anggur, sorgum, dan jagung.

6. Hindari makanan yang mengandung gluten

Bagi penderita yang memiliki anemia dan penyakit Celiac secara bersamaan, hindari makan makanan yang mengandung gluten. Gluten bagi penderita Celiac dapat merusak lapisan dinding usus sehingga mencegah penyerapan nutrisi seperti folat dan zat besi. Gluten umumnya ditemukan dalam gandum hitam.

Dalam pemilihan makanan perlu diperhatikan beberapa hal berikut:

a) Segarnya bahan makanan

Sering dijumpai bahan makanan segar di pasar maupun swalayan bahan makanan segar dan beku, seperti sayur maupun daging. Jika memilih bahan makanan segar, pastikan kondisinya baik dan tidak rusak ataupun layu.

Perbedaan makanan segar dengan beku adalah kandungan gizi makanan segar akan hilang beberapa hari seiring layu atau basi akibat bakteri pathogen. Sedangkan bahan makanan beku lebih terjaga gizinya karena pertumbuhan bakteri pathogen terhambat.

b) Perhatikan komposisi makanan

Tiap bahan makanan memiliki komposisi bahan yang bermanfaat bagi tubuh atau malah merugikan. Teliti dalam membaca komposisi makanan tertentu agar mendapat manfaat dari makanan yang dimakan. Contohnya lemak diperlukan oleh tubuh, namun jika mengonsumsinya secara berlebihan akan berdampak pada kesehatan.

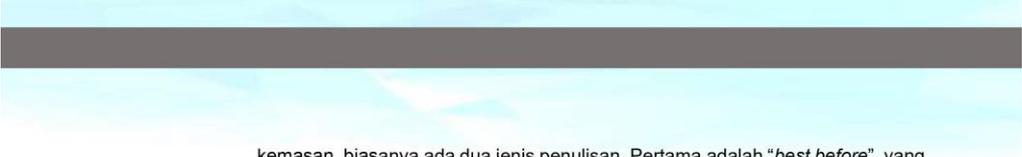
c) Perhatikan jenis kemasan yang digunakan

Bahan kemasan makanan dapat menimbulkan interaksi secara tidak langsung, juga dapat membuat makanan di dalamnya berubah dari segi rasa, bentuk dan kualitas.

Hindari makanan yang dikemas dengan kresek hitam, kertas koran atau kertas bekas karena kemasan-kemasan tersebut memiliki unsur timbal yang dapat membahayakan fungsi ginjal. Selain itu hindari kemasan *Styrofoam* karena diketahui mengandung komponen benzene, salah satu penyebab kanker.

d) Cek tanggal kadaluwarsa

Dalam memilih bahan makanan atau makanan dalam kemasan perlu diperhatikan tanggal kadaluwarsa. Untuk menentukan masa kadaluwarsa produk



kemasan, biasanya ada dua jenis penulisan. Pertama adalah "*best before*", yang berarti makanan atau minuman masih bisa dikonsumsi satu bulan setelah tercantum meski ada kemungkinan kualitasnya sudah berbeda. Kedua adalah tulisan "tanggal kadaluwarsa" yang berarti makanan tersebut sama sekali tidak boleh dikonsumsi setelah tanggal yang tercantum.

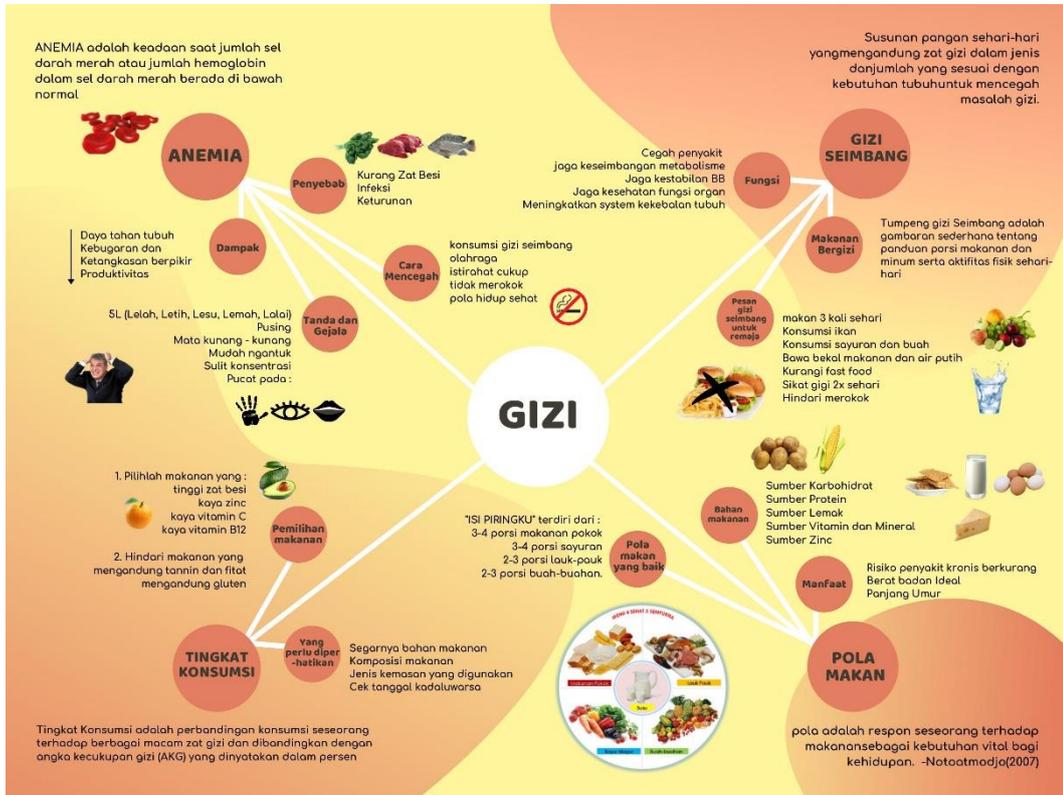
c. Contoh menu sehari

1. Sarapan:
 - Nasi putih + orak-arik telur sayuran/omelet bayam jagung
2. Makanan selingan pagi
 - Buah potong atau jus buah
3. Makan siang
 - Nasi putih + ayam goreng + tempe goreng + sayur bening bayam + buah
4. Makanan selingan sore
 - Bubur kacang hijau/buah segar
5. Makan malam
 - Nasi + ikan pepes + tahu goreng + sayur asam + buah

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Chrysohoou, Christina, and Christodoulos Stefanadis. "Longevity and diet. Myth or pragmatism?." *Maturitas*4 (2013): 303-307.
- Frisian Flag. 2017. *Nutrisi dan Kesehatan: Tips Memilih Makanan Sehat dan Lezat untuk Keluarga*. <https://www.frisianflag.com/milkpedia/nutrisi-dan-kesehatan/tips-memilih-makanan-sehat-dan-lezat-untuk-keluarga> diakses pada 11 Januari 2020
- Permanente, K. 2008. *Keeping A Food Diary Doubles Diet Weight Loss, Study Suggests*. <https://www.sciencedaily.com/releases/2008/07/080708080738.htm>
- Puri. 2015. *Menu Makan Sehat Untuk Anak Sesuai Jam Makan*. <https://nakita.grid.id/read/027971/menu-makan-sehat-untuk-anak-sesuai-jam-makan> diakses pada 11 Januari 2020.
- Ratnasari, ED. 2018. *7 Cara Efektif Cegah Anemia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180427150108-255-294137/7-cara-efektif-cegah-anemia> diakses pada 12 Januari 2020.
- Supariasa, I.D.N. 2012. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. EGC: Jakarta.

Lampiran 6. Mindmap materi



Lampiran 7. Tingkat Konsumsi Energi dan Protein sebelum dan setelah intervensi

No Resp	Energi (kkal)			Protein (g)		
	Sebelum	Setelah (1minggu)	Setelah (2minggu)	Sebelum	Setelah (1minggu)	Setelah (2minggu)
1	1224,2	1321,95	1647,32	41,3	54,69	86,91
2	1403,45	1120,87	1532,35	42,65	66,93	60,13
3	1588,7	1610,52	941,6	41,35	55,81	39,17
4	789,9	1254,4	1119,5	31,35	44,33	27,92
5	723	1110,21	948,2	29,47	37,85	24,25
6	1370,2	925,9	1306,9	40,9	37,28	63,34
7	979,5	1074,1	1026	34,37	45,51	35,47
8	2054	1498,37	1411,62	83,75	74,53	50,023
9	890,9	974,1	837,7	37,45	39,65	26,01
10	1013,2	1043,5	1033,7	30,35	57,94	35,29
11	844,61	1192,85	1309,45	30,65	40,78	60,9
12	867,1	1192,95	1203,42	41,3	45,08	39,9
13	1566,1	1625,3	1324,3	44,65	59,99	57,47
14	1044,25	1707,77	1257,05	36,9	66,02	36,45
15	1527	1694,75	1382,11	46,45	90,55	53,15
16	1312,05	2305,33	1523,45	30,25	47,81	56,46
17	1580,6	1837,51	1471,51	47,05	60,03	56,98
18	769,15	1370,7	1239,1	17,2	69,1	51,32
19	678,4	1364,76	1355,27	28,55	41,165	80,04
20	892,6	1291,6	1228,5	30,15	47,49	63,5
21	1305,25	1661,73	1073,15	39,3	60,745	36,45
22	1391,75	1751,78	1873,41	40,2	64,15	66,16
23	1841,55	1941,79	1678,05	67,6	70,195	64,29
24	1354	1057,41	1739,17	44,95	43,45	65,18
25	1255,4	1110,39	1034,86	40,55	52,75	36,96
26	962	1095,61	1231,45	35,05	49,49	62,97
27	1111,2	733,18	965,41	28,55	31,87	34,69
28	646,5	984,77	1057,98	29,85	43,72	45,57
29	858,7	1060,75	948,62	25,1	35,85	39,32
30	1611,25	891,45	1172,46	55,5	35,045	44,69
31	1269,65	962,47	1233,05	55,1	48,92	40,2
32	1715,55	1685,44	2111,02	53,7	62,35	77,64
33	924,92	1063,95	954,12	37,96	54,11	38,22
Rata-rata	1192,928	1318,732	1277,933	39,985	52,581	50,213
AKG pr. 13-15thn	2125			69		
% AKG	56,138	62,058	60,138	57,949	76,205	72,772
Ket.	Defisit tk. berat	Defisit tk. Berat	Defisit tk. berat	Defisit tk. berat	Defisit tk. sedang	Defisit tk. sedang

Lampiran 8. Distribusi Pola Makan Responden

No	Bahan Makanan	Sebelum						Setelah (1 minggu)						Setelah (2 minggu)					
		Makanan Pokok																	
		Sering		Kadang-kadang		Jarang		Sering		Kadang-kadang		Jarang		Sering		Kadang-kadang		Jarang	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Beras	32	97	0	0	1	3	33	100	0	0	0	0	33	100	0	0	0	0
2	Jagung	1	3	7	21.2	25	75.8	1	3	16	48	16	48.5	1	3	20	60.6	12	36.4
Lauk Hewani																			
3	Ayam	10	30.3	14	42.4	9	27.3	3	9.1	24	72.7	6	18.2	4	12.1	24	72.7	5	15.2
4	Udang	1	3	16	48.5	16	48.5	1	3	16	48.5	16	48.5	1	3	15	45.5	17	51.5
5	Telur	8	24.2	17	51.5	8	24.2	7	21.2	24	72.7	2	6.1	8	24.2	23	69.7	2	6.1
Lauk Nabati																			
6	Tempe	8	24.2	19	57.6	6	18.2	9	27.3	22	66.7	2	6.1	9	27.3	23	69.7	1	3
7	Tahu	10	30.2	16	48.5	7	21.2	8	24.2	23	69.7	2	6.1	6	18.2	25	75.8	2	6.1
Sayur																			
8	Wortel	7	21.2	16	48.5	10	30.3	3	9.1	20	57.6	10	30.3	5	15.2	20	60.6	8	24.2
9	Sawi	3	9.1	14	42.4	16	48.5	2	6.1	20	60.6	11	33.3	3	9.1	17	51.5	13	39.4
10	kangkung	4	12.1	16	48.5	13	39.4	1	3	22	66.7	10	30.3	2	6.1	19	57.6	12	36.4
11	Bayam	3	9.1	16	48.5	14	42.4	1	3	23	69.7	9	27.3	3	9.1	20	60.6	10	30.3
Buah																			
12	Pisang	5	15.2	16	48.5	12	36.4	1	3	19	57.6	13	39.4	5	15.2	15	45.5	13	39.4
13	Jeruk	1	3	14	42.4	18	54.5	0	0	18	54.5	15	45.5	0	0	21	63.6	12	36.4
Susu																			
14	susu bubuk	13	39.4	9	27.3	11	33.3	8	24.2	10	30.3	15	45.5	11	33.3	11	33.3	11	33.3
15	susu segar	6	18.2	12	36.4	15	45.5	3	9.1	12	36.4	18	54.5	5	15.2	14	42.4	14	42.4
16	susu kemasan	8	24.2	18	54.5	7	21.2	10	30.3	16	48.5	7	21.2	11	33.3	17	51.5	5	15.2
Minuman																			
17	The	10	30.3	16	48.5	7	21.2	8	24.2	17	51.5	8	24.2	4	12.1	22	66.7	7	21.2
18	Kopi	5	15.2	13	39.4	15	45.5	3	9.1	16	48.5	14	42.4	0	0	20	60.6	13	39.4

Lampiran 9. Uji Statistik Tingkat Pengetahuan

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Intervensi_1 - Sebelum_intervensi	Negative Ranks	2 ^a	10.25	20.50
	Positive Ranks	25 ^b	14.30	357.50
	Ties	6 ^c		
	Total	33		
Intervensi_2 - Intervensi_1	Negative Ranks	23 ^d	12.00	276.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	10 ^f		
	Total	33		
Intervensi_2 - Sebelum_intervensi	Negative Ranks	9 ^g	9.44	85.00
	Positive Ranks	15 ^h	14.33	215.00
	Ties	9 ⁱ		
	Total	33		

- a. Intervensi_1 < Sebelum_intervensi
- b. Intervensi_1 > Sebelum_intervensi
- c. Intervensi_1 = Sebelum_intervensi
- d. Intervensi_2 < Intervensi_1
- e. Intervensi_2 > Intervensi_1
- f. Intervensi_2 = Intervensi_1
- g. Intervensi_2 < Sebelum_intervensi
- h. Intervensi_2 > Sebelum_intervensi
- i. Intervensi_2 = Sebelum_intervensi

Test Statistiks^a

	Intervensi_1 - Sebelum_intervensi	Intervensi_2 - Intervensi_1	Intervensi_2 - Sebelum_intervensi
Z	-4.065 ^b	-4.276 ^c	-1.868 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.062

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.
- c. Based on positive ranks.

Lampiran 10. Uji Statistik Tingkat Konsumsi Energi

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sebelum - Satuminggu_setelah	Negative Ranks	1 ^a	10.50	10.50
	Positive Ranks	13 ^b	7.27	94.50
	Ties	19 ^c		
	Total	33		

- a. Satuminggu_setelah < Sebelum
 b. Satuminggu_setelah > Sebelum
 c. Satuminggu_setelah = Sebelum

Test Statistics^a

	Satuminggu_ setelah - Sebelum
Z	-2.669 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Duaminggu_setelah - Satuminggu_setelah	Negative Ranks	10 ^a	7.00	70.00
	Positive Ranks	3 ^b	7.00	21.00
	Ties	20 ^c		
	Total	33		

- a. Duaminggu_setelah < Satuminggu_setelah
 b. Duaminggu_setelah > Satuminggu_setelah
 c. Duaminggu_setelah = Satuminggu_setelah

Test Statistiks^a

	Duaminggu_ setelah - Satuminggu_ setelah
Z	-1.781 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.075

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on positive ranks.

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Duaminggu_setelah – Sebelum	5 ^a	4.60	23.00
	4 ^b	5.50	22.00
	24 ^c		
	33		

- a. Duaminggu_setelah < Sebelum
- b. Duaminggu_setelah > Sebelum
- c. Duaminggu_setelah = Sebelum

Test Statistiks^a

	Duaminggu_setelah – Sebelum
Z	-.061 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.951

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Lampiran 11. Uji Statistik Tingkat Konsumsi Protein

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Satminggu_setelah – Sebelum	1 ^a	4.00	4.00
Negative Ranks			
Positive Ranks	16 ^b	9.31	149.00
Ties	16 ^c		
Total	33		

- a. Satminggu_setelah < Sebelum
 b. Satminggu_setelah > Sebelum
 c. Satminggu_setelah = Sebelum

Test Statistiks^a

	Satminggu_setelah – Sebelum
Z	-3.479 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Duaminggu_setelah - Satminggu_setelah	1 ^a	10.50	10.50
Negative Ranks			
Positive Ranks	13 ^b	7.27	94.50
Ties	19 ^c		
Total	33		

- a. Duaminggu_setelah < Satminggu_setelah
 b. Duaminggu_setelah > Satminggu_setelah
 c. Duaminggu_setelah = Satminggu_setelah

Test Statistiks^a

	Duaminggu_setelah – Sebelum
Z	-2.669 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Duaminggu_setelah - Sebelum	Negative Ranks	8 ^a	9.56	76.50
	Positive Ranks	8 ^b	7.44	59.50
	Ties	17 ^c		
	Total	33		

- a. Duaminggu_setelah < Sebelum
- b. Duaminggu_setelah > Sebelum
- c. Duaminggu_setelah = Sebelum

Test Statistiks^a

	Duaminggu_setelah - Satuminggu_setela h
Z	-.446 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	.656

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Lampiran 12. Dokumentasi



Penimbangan Berat Badan (BB)



Konseling Gizi Sebaya



Wawancara *Food Recall*