

Lampiran 1. SOP E-Booklet

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

	KEGIATAN PENDIDIKAN KESEHATAN MENGUNAKAN MEDIA E-BOOKLET Di SMKN 2 Sukorejo	Tanggal Pelaksanaan:
SOP	Tanggal Terbit: 17/11/2022	Hal. 1/2
Judul Skripsi	Efektivitas Media <i>E-Booklet</i> Terhadap Praktik Konsumsi Gizi Seimbang Siswa SMKN 2 Sukorejo	
Pengertian	Merupakan pemberian edukasi mengenai gizi seimbang kepada responden menggunakan metode ceramah serta pemberian media leaflet pada kelompok kontrol dan ceramah serta pemberian media <i>E-Booklet</i> pada kelompok perlakuan.	
Tujuan	Diharapkan media <i>E-Booklet</i> efektif digunakan sebagai media edukasi dalam pemenuhan gizi seimbang sehingga terdapat perubahan praktik konsumsi pemenuhan gizi seimbang pada remaja.	
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PPT 2. Laptop dan Proyektor 3. <i>Handphone, laptop, atau computer</i> 4. ATK (Pulpen) 	
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pra Edukasi <ol style="list-style-type: none"> a. Pembukaan b. Pengisian absensi kehadiran c. Pre test recall minggu 1 serta seterusnya sampai minggu 10 d. Pembagian media <i>E-Booklet</i> melalui <i>group whatsapp</i> (pada kelompok perlakuan) e. Memberikan waktu pada responden untuk membuka dan memahami <i>E-Booklet</i> melalui <i>handphone</i> masing-masing 2. Edukasi <ol style="list-style-type: none"> a. Penjelasan materi menggunakan PPT dan metode ceramah b. Sesi tanya jawab 3. Pasca Edukasi <ol style="list-style-type: none"> a. Post test recall atau mengumpulkan recall minggu terakhir b. Pemberian <i>reward</i> c. Penutup 	

Persyaratan Responden	Responden sesuai dengan kriteria Inklusi dan Eksklusi.
-----------------------	--

Lampiran 2. SOP RECALL

SOP LEMBAR *FOOD RECALL* MINGGUAN

	PRAKTIK KONSUMSI GIZI SEIMBANG SISWA DENGAN LEMBAR RECALL	Tanggal Pelaksanaan:
SOP	Tanggal Terbit: 17/11/2022	Hal. 1/1
Pengertian	Pengukuran praktik remaja dalam mengonsumsi makanan gizi seimbang menggunakan lembar <i>food recall</i>	
Tujuan	Terdapat peningkatan praktik konsumsi gizi seimbang antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada remaja.	
Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none">1. Peneliti menyiapkan lembar <i>recall</i> kosong untuk diisi oleh responden2. Peneliti menjelaskan cara pengisian lembar recall3. Responden mengumpulkan lembar hasil recall setiap minggu pada peneliti selama 10 minggu.4. Peneliti merekapitulasi hasil lembar recall selama 10 minggu.	
Alat dan Bahan	ATK	
Dokumen Terkait	Lembar recall 10 minggu.	
Persyaratan Responden	Responden sesuai dengan kriteria Inklusi dan Eksklusi.	

Lampiran 3. Instrumen *Food Recall*

LEMBAR OBSERVASI ANEKARAGAM PANGAN (FFQS)

Nama Responden :

Jenis Kelamin :

Hari/tanggal Pengambilan Data:

Bahan Makanan	Frekuensi						Pengolahan yang Paling Sering dilakukan
	A (50)	B (25)	C (15)	D (10)	E (1)	F (0)	
Setiap kali makan							
1 kali sehari atau 4-6kali/minggu							
3 kali/minggu							
Kurang dari 3 kali/minggu							
Kurang dari 1 kali/minggu							
Tidak pernah dikonsumsi							
Makanan Pokok							
Nasi							
Mie							
Roti							
Lauk-Pauk							
Ikan basah							
Ikan kering							
Telur							
Ayam							
Daging							
Tahu							
Tempe							
Kacang merah							
Kacang tolo							
Kacang hijau							
Sayur-sayuran							

Daun singkong							
Bayam							
Kangkung							
Wortel							
Kol							
Kol kembang							
Sawi							
Kacang Panjang							
Buah-buahan							
Pisang							
Jeruk							
Semangka							
Pepaya							
Nanas							
Serba-serbi							
Kopi							
Susu							
Teh							
Gula							
Madu							
Sirup							
Selai							
TOTAL SKOR							

**SKOR TINGKAT KEANEKARAGAMAN PANGAN
RESPONDEN**

Tidak beragam = skor responden \leq skor rata-rata populasi

Beragam = skor responden \geq skor rata-rata populasi

Lampiran 4. Kelayakan Etik



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
surat elektronik : komisietik@poltekkes-malang.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.371/V/KEPK POLKESMA/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Arnemelia Ayunda Lestari
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"EFEKTIVITAS MEDIA E-BOOKLET TERHADAP PRAKTIK KONSUMSI GIZI SEIMBANG SISWA
SMKN 2 SUKOREJO"**

"Media Effectiveness Of E-Booklets On Balanced Nutrition Consumption Practices Students Of SMKN 2 Sukorejo "

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 Mei 2023 sampai dengan tanggal 23 Mei 2024.

This declaration of ethics applies during the period May 23, 2023 until May 23, 2024.



May 23, 2023
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 5. Hasil Uji Media

INSTRUMEN UJI PAKAR AHLI MATERI EFEKTIVITAS MEDIA E-BOOKLET TERHADAP PRAKTIK KONSUMSI GIZI SEIMBANG SISWA SMKN 2 SUKOREJO

IDENTITAS

Nama : Arnelmia Ayunda Lestari
 NIM : P17421191014
 Instansi : Politenik Kesehatan Kemenkes Malang

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Bapak/Ibu kami mohon memberikan tanda check list (√) pada kolom yang sesuai pada setiap butir penilaian dengan keterangan sebagai berikut :

Skor 5 : Sangat Setuju
 Skor 4 : Setuju
 Skor 3 : Kurang Setuju
 Skor 2 : Tidak Setuju
 Skor 1 : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Penilaian				
		1	2	3	4	5
		STS	TS	KS	S	SS
Aspek Kesesuaian Materi						
1	Kelengkapan dan kejelasan isi materi					
	a. Kelengkapan materi pengertian Gizi Seimbang					✓
	b. Kelengkapan materi Masalah Gizi pada Remaja				✓	
	c. Kelengkapan materi Pedoman Umum Gizi Seimbang (Pilar Gizi Seimbang, Tumpeng Gizi Seimbang, dan Pesan Gizi Seimbang)					✓
	d. Kelengkapan materi pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri				✓	
	e. Kelengkapan materi isi piringku dan pentingnya sarapan pagi					✓
2	Penyajian Sistematis				✓	
3	Mudah dipahami				✓	
4	Kesesuaian ejaan					✓
Aspek Kelayakan Bahasa						
1	Bahasa mudah dipahami					✓
2	Tulisan mudah				✓	
Pemilihan Gambar dan Warna						
1	Pemilihan gambar yang menarik perhatian					✓
2	Kesesuaian gambar dan warna dengan materi terkait Gizi Seimbang pada remaja					✓

INSTRUMEN UJI PAKAR AHLI MEDIA
EFEKTIVITAS MEDIA E-BOOKLET TERHADAP PRAKTIK KONSUMSI GIZI
SEIMBANG SISWA SMKN 2 SUKOREJO

IDENTITAS

Nama : Arnelia Ayunda Lestari
 NIM : P17421191014
 Instansi : Politenik Kesehatan Kemenkes Malang

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Bapak/Ibu kami mohon memberikan tanda check list (✓) pada kolom yang sesuai pada setiap butir penilaian dengan keterangan sebagai berikut :

Skor 5 : Sangat Setuju
 Skor 4 : Setuju
 Skor 3 : Kurang Setuju
 Skor 2 : Tidak Setuju
 Skor 1 : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Penilaian				
		1 STS	2 TS	3 KS	4 S	5 SS
	Kemudahan dan kesederhanaan desain					
	a. Kemudahan penggunaan					✓
	b. Kesederhanaan <i>design</i>					✓
	c. Kejelasan untuk dibaca				✓	
	Aspek Tampilan					
	a. Bentuk media				✓	
	b. Ukuran Media					✓
	c. Ketebalan Media					✓
	d. Cover Sampul Menarik					✓
	e. Komposisi dan Tata letak Tulisan pada Cover				✓	
	f. Komposisi jenis huruf pada cover				✓	
	g. Komposisi ukuran huruf pada cover menarik					✓
	h. Komposisi warna pada cover				✓	
	i. Komposisi jenis huruf yang digunakan dalam isi media				✓	
	j. Komposisi ukuran huruf yang digunakan dalam isi media					✓
	k. Warna tulisan yang digunakan dalam media				✓	
	l. Kejelasan tulisan yang digunakan dalam media					✓
	m. Komposisi warna background yang digunakan pada media				✓	
	n. Letak penempatan tulisan dalam media				✓	
	o. Bahasa yang digunakan jelas dan mudah dipahami					✓
	p. Gambar yang digunakan berkualitas					✓

Aspek Pembelajaran					
a. Media relevan dengan materi					✓
b. Kejelasan petunjuk penggunaan media				✓	
c. Daya dukung media untuk membantu pelaksanaan edukasi				✓	

Saran dan Komentar

Teks dibuat rata kiri, komposisi warna pada font tidak harus hitam.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

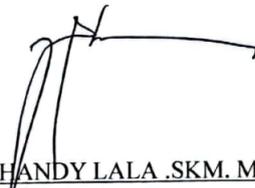
.....

.....

.....

.....

Malang, 9 Januari 2023
Ahli Media



HANDY LALA .SKM. MPH
NIP.197909112006041008

Lampiran 6. Media Ceramah

PPT INTERVENSI



SMK N 2 SUKOREJO

SISWA SEHAT
DENGAN
GIZI SEIMBANG

PROFIL

NAMA: ARNEMELIA AYUNDA LESTARI
TTL: MALANG, 12 AGUSTUS 2000
ALAMAT: JL.RANDUAGUNG 1, SINGOSARI,
MALANG
PEND: SARJANA TERAPAN PROMOSI
KESEHATAN'19
POLTEKKES KEMENKES MALANG

MASA REMAJA

PSIKIS fisik EMOSIONAL



MASALAH GIZI YANG SERING TERJADI PADA REMAJA





PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG

MASIH INGAT?



SEKARANG MENJADI



+



TUMPENG GIZI SEIMBANG



Membatasi konsumsi makanan yang banyak mengandung gula, garam, dan lemak

Mengonsumsi makanan tinggi protein sebagai lauk pauk

Mengonsumsi lebih banyak makanan yang mengandung serat

Mengonsumsi makanan pokok yang beraneka ragam

4 PILAR GIZI SEIMBANG



INDEKS MASSA TUBUH



Cara mengukur IMT

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Sangat Kurus	<17
Kurus	17 - < 18,5
Normal	18.5 - 25.0
Gemuk	>25 - 27
Obesitas	>27

KALIAN TIM APA?

WAJIB
SARAPAN
PAGI

TIDAK PERNAH
SARAPAN
PAGI



SARAPAN PAGI ITU
PENTING!!!



SARAPAN SEHAT ✨

BERSIH

ALAMI

BERGIZI

SECUKUPNYA

13 PESAN GIZI SEIMBANG



Makanlah aneka ragam makanan



Makanlah untuk memenuhi kecukupan gizi



Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi



Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi



Gunakan garam beryodium



Biasakan makan pagi



Minumlah air bersih, aman, dan cukup jumlahnya



Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur



Hindari minum minuman beralkohol



Makanlah makanan aman bagi kesehatan



Makanlah makanan sumber zat besi



Berikan ASI saja pada bayi sampai berumur 6 bulan



Bacalah label pada makanan dikemasan





Lampiran 7. Media E-Booklet

E-BOOKLET GIZI SEIMBANG



PROFIL E-BOOKLET SISWA SEHAT DENGAN GIZI SEIMBANG

Merupakan media Promosi kesehatan berbentuk buku elektronik/softfile sehingga dapat diakses melalui media elektronik dan koneksi internet. E-booklet Siswa Sehat dengan Gizi Seimbang ini berisi materi mengenai pedoman penerapan gizi seimbang yang dapat dilakukan oleh remaja agar tetap terjaga kesehatannya saat ini maupun nanti saat dewasa. manfaat lain menerapkan gizi seimbang saat remaja adalah menjadikan remaja produktif disekolah sehingga lebih berprestasi.



**E-BOOKLET INI DISUSUN
OLEH:**

ARNEMELIA AYUNDA LESTARI

**D-IV PROMOSI KESEHATAN
JURUSAN KESEHATAN TERAPAN
POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Siswa Sehat dengan
Gizi Seimbang

1

DAFTAR ISI

• Kata Pengantar	1
• Daftar Isi	2
• Definisi Remaja	3
• Definisi Gizi Seimbang	3
• Data Status Gizi di Indonesia	4
• Pedoman Umum Gizi Seimbang	4
• Masalah Gizi	5
• Penyebab dan Permasalahan Gizi Pada Remaja	5
• Tumpeng Gizi Seimbang	6
• 4 Pilar Gizi Seimbang	6
• Penjelasan Pilar Gizi Seimbang	7
• Panduan Isi Piringku	8
• Fungsi dan Sumber Berbagai Jenis Vitamin dan Mineral	8
• Anemia Pada Remaja Putri	9
• 13 Pesan Umum Gizi Seimbang	10
• Sarapan Pagi Itu Penting!	11
• Manfaat Sarapan	11
• Apa Itu Sarapan yang Sehat?.....	12
• Daftar Pustaka	13

DEFINISI



Apa itu Remaja?

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikis dan emosional. Untuk itu kebutuhan makanan yang mengandung zat gizi seimbang juga dibutuhkan agar kesehatan tetap terjaga dan tetap produktif.



Apa itu Gizi Seimbang?

Gizi seimbang diartikan sebagai susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip variasi pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Gizi seimbang memiliki tujuan untuk mencegah terjadinya gizi lebih maupun gizi kurang melalui pemenuhan kebutuhan gizi seimbang.



Siswa Sehat dengan Gizi Seimbang

3



DATA STATUS GIZI DI INDONESIA

Data Riskedas tahun 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus.



Sementara itu, prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut menunjukkan pentingnya perbaikan gizi pada remaja.

PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG

Pedoman Umum Gizi Seimbang merupakan upaya yang dilakukan agar mengubah pola pikir masyarakat Indonesia tentang pola konsumsi pangan/makanan bergizi yang sesuai dengan tingkat kebutuhan.

Pedoman gizi ini berfungsi sebagai pengatur pola konsumsi makanan, agar setiap kebutuhan gizi baik individu maupun masyarakat dapat terpenuhi dengan baik.



Dalam pedoman ini terdapat berbagai informasi tentang makanan yang baik untuk tubuh dengan jumlah porsi makanan yang harus dikonsumsi, supaya tubuh memperoleh asupan dengan gizi yang cukup dan seimbang.



MASALAH GIZI PADA REMAJA



No	Gangguan Gizi	Penyebab
1	Ke gemukan	Asupan gizi lebih dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama.
2	Kurang Energi Kronis (KEK)	Asupan gizi kurang dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama.
3	Kekurangan Zat Gizi Mikro	Kekurangan asupan gizi yang mengandung vitamin dan mineral
4	Anemia	Penyebab anemia yang paling sering ditemui pada remaja adalah kekurangan zat besi. Zat besi membentuk sel darah merah pada manusia. Selain itu, menstruasi pada remaja putri juga dapat menjadi salah satu penyebab anemia.
5	Gangguan Makan (Anoreksia Nervosa dan Bulimia Nervosa)	Keyakinan masyarakat tentang tubuh yang ideal bagi lelaki dan perempuan. Ini biasanya berarti bahwa tubuh yang kurus adalah ideal bagi perempuan dan tubuh berotot ideal bagi lelaki.

PENYEBAB & PERMASALAHAN GIZI PADA REMAJA

Masalah gizi disebabkan karena kurangnya pengetahuan gizi dan kurangnya pengertian kebiasaan makan yang baik. Banyak remaja yang kurang mengerti pentingnya zat gizi dan fungsinya untuk tubuh, bahkan banyak remaja yang tidak peduli terhadap zat gizi yang mereka konsumsi serta dampaknya bagi tubuh. Selain itu, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan mempengaruhi baik asupan, maupun kebutuhan gizinya.

Kebiasaan makan yang sering dijumpai pada remaja antara lain: mengemil (biasanya makanan padat kalori), melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering mengonsumsi fast food, jarang mengonsumsi sayur dan buah, diet yang salah pada remaja perempuan, serta kurangnya aktivitas fisik pada remaja. Hal tersebut mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya terjadi gizi kurang atau malah sebaliknya asupan makanan yang berlebihan menyebabkan obesitas.

Selain kekurangan dan kelebihan gizi, kebutuhan zat besipada remaja perempuan maupun laki-laki meningkat karena faktor pertumbuhan dan bertambahnya massa otot dan volume darah, namun pada perempuan lebih banyak karena mengalami menstruasi.

TUMPENG GIZI SEIMBANG



1 Mengonsumsi Aneka Ragam Pangan. Setiap jenis bahan makanan pasti memiliki kandungan zat gizi yang diperlukan untuk tubuh agar tetap sehat, kecuali Air Susu Ibu (ASI).

2 Membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Penyakit infeksi dapat dihindari dengan kebiasaan hidup bersih yang berpengaruh terhadap status gizi. Perilaku hidup bersih dan sehat antara lain mencuci tangan dengan baik dan benar menggunakan sabun dan air yang mengalir, menggunakan alas kaki, menutup makanan sehingga terhindar dari serangga dan debu, menutup mulut dan hidung saat bersin menggunakan lengan bagian dalam serta menjaga kebersihan kuku dengan tidak membiarkannya panjang dan kotor.

3 Melakukan aktivitas fisik. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan aturan-aturan yang berlaku yang berfungsi untuk kebugaran tubuh, namun banyak kegiatan lain yang juga dikategorikan sebagai aktivitas fisik seperti melakukan pekerjaan rumah, anak-anak bermain dan sebagainya yang dapat membakar kalori. Kebugaran jasmani penting, karena dapat meningkatkan fungsi jantung, menurunkan obesitas, dan juga meningkatkan fungsi otot dan paru.

4 Mempertahankan Berat Badan Normal. Salah satu tanda keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badan, yang biasa dikenal sebagai Indeks Masa Tubuh (IMT). Pada anak usia sekolah dan remaja, penentuan status gizi berdasarkan IMT harus disesuaikan dengan usianya. Dengan rutin memantau berat badan (dan tinggi badan), maka kita dapat mengetahui status gizi kita, dan mencegah atau melakukan tindakan penanganan bila berat badan menyimpang dari yang seharusnya.



Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT)



$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)})}$$

Sangat Kurus	<17
Kurus	17 - < 18,5
Normal	18.5 - 25.0
Gemuk	>25 - 27
Obesitas	>27

Siswa Sehat dengan Gizi Seimbang

PANDUAN ISI PIRINGKU



FUNGSI DAN SUMBER BERBAGAI JENIS VITAMIN DAN MINERAL

Vitamin	Fungsi	Sumber
Vitamin A	Kesehatan mata, meningkatkan sistem imun, menjaga kesehatan kulit.	Sayuran & buah yang berwarna oranye, susu, telur, dan hati.
Vitamin B1, B2, dan Niacin	Metabolisme karbohidrat menjadi energi.	Daging, telur, kacang polong & lentils, kacang-kacangan, produk olahan susu, sayuran berdaun hijau.
Vitamin D	Memperkuat tulang, membantu penyerapan kalsium oleh tubuh.	Kuning telur, minyak ikan.
Vitamin E	Anti oksidan yang dapat melindungi sel dari kerusakan.	Minyak nabati, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau.
Vitamin C	Pembentukan kolagen, pertumbuhan tulang, gigi & gusi, serta pembuluh darah.	Kiwi, tomat, paprika hijau, brokoli, bayam, serta dalam jus buah jambu biji, anggur, dan jeruk.
Kalsium	Pembentukan tulang dan gigi.	Susu & produk olahan susu lainnya seperti yogurt, keju.
Kalium	Membantu fungsi otot dan syaraf, serta membantu tubuh menjaga keseimbangan air di dalam darah & jaringan tubuh.	Brokoli, kentang dengan kulitnya, sayuran berdaun hijau, jeruk, pisang, buah-buahan kering, kacang polong dan lima.
Zat Besi	Membantu sel darah merah mengangkut oksigen ke seluruh tubuh.	Daging merah, ikan & kerang, unggas, kacang kedelai, buncis, makanan dari kedelai, sayuran daun hijau & kismis.
Zinc	Pertumbuhan, pembentukan organ seksual, daya tahan tubuh dan penyembuhan luka.	Daging merah, unggas, tiram & makanan laut lainnya, kacang-kacangan, makanan dari kedelai, susu & produk olahannya, gandum.

ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Penyebab: penyebabnya sangat bervariasi. Salah satunya adalah karena kekurangan zat gizi misalnya: zat besi, vitamin b2, dll.

Dampak:

- Tubuh mudah terinfeksi
- Kebugaran/kesegaran tubuh berkurang
- Semangat belajar/ prestasi menurun
- Calon ibu punya resiko tinggi untuk melahirkan anak dengan anemia



Solusi:

- Tingkatkan pola hidup teratur
- Makan teratur dengan gizi seimbang
- Perbanyak makanan dengan zat besi untuk mengatasi anemia





Makanlah aneka ragam makanan



Biasakan makan pagi



Makanlah untuk memenuhi kecukupan gizi



Minumlah air bersih, aman, dan cukup jumlahnya



Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi



Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur



Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi



Hindari minum minuman beralkohol



Gunakan garam beryodium



Makanlah makanan aman bagi kesehatan



Makanlah makanan sumber zat besi



Bacalah label pada makanan dikemasan



Berikan ASI saja pada bayi sampai berumur 6 bulan

13 PESAN UMUM GIZI SEIMBANG

Siswa Sehat dengan Gizi Seimbang

10

SARAPAN PAGI ITU PENTING !



Hasil survei kesehatan berbasis sekolah yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada tahun 2015 mengatakan 44,7% siswa khususnya SMP dan SMA se-Indonesia jarang atau tidak pernah sarapan.

Apa akibat jarang atau tidak pernah sarapan? Hasil penelitian mengatakan bahwa kebiasaan sarapan sebelum ke sekolah berpengaruh pada fisik dan psikis remaja. Hasil studi tersebut menyatakan bahwa siswa yang tidak sarapan sebelum ke sekolah memiliki masalah seperti sakit kepala, sakit perut, mudah lelah, mengantuk, mudah marah, gugup, mudah cemas, mudah tersinggung, dan lesu.



MANFAAT SARAPAN

- **Menjaga kesehatan**

Setiap remaja harus memulai hari dengan cukup energi sebagai modal untuk melakukan aktivitas. Energi yang kita butuhkan tentunya berasal dari sarapan karena sebelumnya selama selama berjam-jam saat tidur tidak ada asupan sama sekali.

- **Menjaga konsentrasi**

Sarapan membantu remaja lebih berkonsentrasi dalam belajar, serta meningkatkan daya ingat karena otak mendapatkan asupan nutrisi. Dengan demikian, prestasi belajar akan meningkat.

- **Menumbuhkan perilaku positif**

Remaja yang sarapan sebelum ke sekolah, cenderung lebih tenang karena telah cukup energi. Remaja yang tenang menjadi lebih siap dalam belajar dan berperilaku lebih positif. Perilaku positif ini menjadi dasar agar dapat belajar dengan sebaik-baiknya disekolah.

- **Menumbuhkan sikap disiplin**

Dengan kebiasaan sarapan sebelum berangkat sekolah, remaja akan dilatih menjadi disiplin. Remaja mengatur waktu agar dapat sarapan dan berangkat ke sekolah tepat waktu.

- **Menjaga kebersamaan keluarga**

Sarapan bersama akan menjalin keakraban antar anggota keluarga. Sesama anggota keluarga dapat bertukar cerita saat sarapan, sehingga ikatan emosi lebih kuat.

APA ITU SARAPAN YANG SEHAT ?

Namun, untuk mendapatkan manfaat yang optimal, sarapan haruslah sehat. Berikut syarat sarapan sehat.

1. Bersih

Makanlah makanan yang bersih sehingga tubuh terhindar dari bakteri yang menyebabkan berbagai macam penyakit pencernaan seperti diare, tipes dan muntaber.



2. Bergizi

- Makanlah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan vitamin.
- Karbohidrat merupakan sumber tenaga yang dapat diperoleh dari nasi, jagung, ubi, singkong, sagu, roti, dan gandum.
- Protein berfungsi untuk membantu pertumbuhan. Protein dapat diperoleh lebih dari tumbuhan maupun hewan. Protein dari tumbuhan terdapat pada kedelai dan kacang-kacangan, sedangkan protein dari hewan terdapat pada telur, susu, dan daging.



3. Alami

Hindarilah makanan yang menggunakan pengawet atau pewarna makanan buatan. Makanlah dalam jumlah yang cukup biasanya untuk berhenti makan sebelum merasa kenyang. Sarapan yang terlalu mengenyangkan dapat mengakibatkan mudah mengantuk, dan berisiko kegemukan saat dewasa.



DAFTAR PUSTAKA

1. Litaay C, Paotiana M, Elisanti E, Fitriyani D, Agus PP, Permadhi I, et al. **KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG**. Zahir Publishing; 210 p.
2. Octavia SA. **Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja**. Deepublish; 2020. 119 p.
3. Sartika W, Anggreni SD. **ASUPAN ZAT BESI REMAJA PUTRI**. Penerbit NEM; 2021. 51 p.
4. <https://www.unicef.org/indonesia/media/2806/file/Aksi-Bergizi-Siswa-2019.pdf>.
5. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Remaja-Sehat-Penuh-Gizi_1520.pdf.
6. <https://repositori.kemdikbud.go.id/18706/1/remaja%20sehat%20itu%20keren%20%281%29.pdf>.
7. <https://www.unicef.org/indonesia/media/2761/file/Aksi-Bergizi-Fasilitator-2019.pdf>



**GIZI
SEIMBANG
BANGSA
SEHAT
BERPRESTASI**



Lampiran 8. Media Leaflet

LEAFLET GIZI SEIMBANG

13 PESAN UMUM GIZI SEIMBANG

- Makanlah aneka ragam makanan
- Biasakan makan pagi
- Makanlah untuk memenuhi kecukupan gizi
- Minumlah air bersih, aman, dan cukup jumlahnya
- Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi
- Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur
- Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi
- Hindari minum minuman beralkohol
- Gunakan garam beryodium
- Makanlah makanan aman bagi kesehatan
- Makanlah makanan sumber zat besi
- Bacalah label pada makanan dikemas
- Berikan ASI saja pada bayi sampai perumur 6 bulan

MENGAPA SARAPAN PAGI ITU PENTING?

Karena Hasil penelitian mengatakan bahwa kebiasaan sarapan sebelum ke sekolah berpengaruh pada fisik dan psikis remaja. Hasil studi tersebut mengatakan bahwa siswa yang tidak sarapan sebelum ke sekolah memiliki masalah seperti sakit kepala, sakit perut, mudah lelah, mengantuk, mudah marah, gugup, mudah cemas, mudah tersinggung, dan lesu.

APA MANFAAT SARAPAN PAGI?

- Menjaga kesehatan
Energi yang kita butuhkan tentunya berasal dari sarapan karena sebelumnya selama selama berjam-jam saat tidur tidak ada asupan sama sekali.
- Menjaga konsentrasi
Sarapan membantu remaja lebih berkonsentrasi dalam belajar, serta meningkatkan daya ingat karena otak mendapatkan asupan nutrisi. Dengan demikian, prestasi belajar akan meningkat.
- Menumbuhkan perilaku positif
Remaja yang sarapan sebelum ke sekolah, cenderung lebih tenang karena telah cukup energi.
- Menumbuhkan sikap disiplin
Dengan kebiasaan sarapan sebelum berangkat sekolah, remaja akan dilatih menjadi disiplin. Remaja mengatur waktu agar dapat sarapan dan

SISWA Sehat dengan GIZI Seimbang

APA ITU REMAJA?

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikis dan emosional. Untuk itu kebutuhan makanan yang mengandung zat gizi seimbang juga dibutuhkan agar kesehatan tetap terjaga dan tetap produktif.

APA ITU GIZI SEIMBANG?

Gizi seimbang diartikan sebagai susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip variasi pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Gizi seimbang memiliki tujuan untuk mencegah terjadinya gizi lebih maupun gizi kurang melalui pemenuhan kebutuhan gizi seimbang.

MASALAH GIZI YANG SERING TERJADI PADA REMAJA

No	Gangguan Gizi	Penyebab
1	Kegemukan	Asupan gizi lebih dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama.
2	Kurang Energi Kronis (KEK)	Asupan gizi kurang dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama.
3	Kekurangan Zat Gizi Mikro	Kekurangan asupan gizi yang mengandung vitamin dan mineral
4	Anemia	Penyebab anemia yang paling sering ditemui pada remaja adalah kekurangan zat besi. Zat besi membentuk sel darah merah pada manusia. Selain itu, menstruasi pada remaja putri juga dapat menjadi salah satu penyebab anemia.
5	Gangguan Makan (Anoreksia Nervosa dan Bulimia Nervosa)	Keyakinan masyarakat tentang tubuh yang ideal bagi lelaki dan perempuan. Ini biasanya berarti bahwa tubuh yang kurus adalah ideal bagi perempuan dan tubuh berat ideal bagi lelaki.

PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG

TUMPENG GIZI SEIMBANG

4 PILAR GIZI SEIMBANG

- Mengonsumsi aneka ragam pangan
- Membiasakan perilaku hidup bersih
- Memantau berat badan
- Melakukan aktivitas fisik

Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Penelitian

Tabel 4. 1. Jadwal Kegiatan Penelitian

NO	KEGIATAN	BULAN											
		Januari				Februari				Maret			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengambilan sample	■	■										
2.	Penyesuaian jadwal penelitian		■										
3.	Pemberian sosialisasi PSP dan pembuatan Group		■										
4.	Intervensi pemberian edukasi 1			■	■								
5.	Intervensi pemberian edukasi 2					■							
6.	Intervensi pemberian edukasi 3							■					
7.	Intervensi pemberian edukasi 4									■			
8.	Post test									■			
9.	Pengecekan data & Presentasi hasil									■	■		
10.	Perpisahan dan pemberian souvenir											■	■

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 2
SUKOREJO**

Jl. Raya Sukorejo-Bangil Km.2 Lecari Sukorejo Telp./Fax. 0343-6752092
Website : smkn2sukorejo.sch.id E-mail : official@smkn2sukorejo.sch.id

PASURUAN

Kode Pos : 67161

Nomor : 421.5/840/101.6.2.27/2022
Lampiran : -
Perihal : Balasan Surat Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kaprosdi Poltekkes Kemenkes Malang
Di

Tempat

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat Nomor : PP.08.02/6.2/2262/2022 Tanggal 01 Oktober 2022. Perihal Permohonan Izin Penelitian kepada Mahasiswa :

1. Arnelia Ayunda Lestari (P17421191014)

Bersama ini kami sampaikan bahwa siswa tersebut di atas dapat kami terima untuk melaksanakan Penelitian Di SMK Negeri 2 Sukorejo selama 3 Bulan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih

Sukorejo, 18 Oktober 2022
Kepala SMK Negeri 2 Sukorejo



MOHAMAD SUPANDRI, S.Pd., M.T
Pembina TK.1
NIP. 1964040903 198903 1 008

Lampiran 11 Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 2
SUKOREJO**

Jln. Raya Sukorejo-Bangil Km.02 Lecari, Sukorejo Telp/Fax : 0343-6752092
Website : www.smk2sukorejo.sch.id Email : info@smk2sukorejo.sch.id
PASURUAN Kode Pos 67161

SURAT KETERANGAN MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 800/273/101.6.2.27/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **MOHAMAD SUPANDRI, S.Pd.,M.T**
Pangkat / Gol. : Pembina Tk.1 / IVb
NIP : 19640903 198903 1 008
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMK Negeri 2 Sukorejo

dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa siswa di bawah ini :

Nama : **Arnelmelia Ayunda Lestari**
NIM : P17421191014

Telah melakukan penelitian di SMK Negeri 2 Sukorejo Kabupaten Pasuruan selama 3 (Tiga) bulan, terhitung mulai Januari s.d Maret 2023.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukorejo, 27 Maret 2023
Kepala, SMKN 2 Sukorejo



MOHAMAD SUPANDRI, S.Pd.,M.T
Pembina Tk.1
NIP. 19640903 198903 1 008

Lampiran 12 Hasil *Food Recall* Responden

Kelompok	Skor Tiap Minggu										Rata-rata	Klasifikasi
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
											279.7	B/TB
A1	345	345	345	345	345	345	345	345	345	346	438.3	B
A2	313	313	313	313	313	313	313	313	313	313	394.6	TB
A3	347	350	349	352	353	357	354	355	357	358	379.1	B
A4	262	262	262	262	262	262	262	262	262	263	255.9	TB
A5	311	311	311	311	311	313	313	313	313	314	351.7	TB
A6	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	372.7	TB
A7	340	341	341	342	341	341	342	344	345	345	392.5	TB
A8	225	228	228	228	233	233	233	233	235	237	355.5	TB
A9	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	414.6	B
A10	321	322	322	322	322	323	323	323	323	324	224.8	TB
A11	295	295	295	295	295	295	295	295	295	295	259.4	TB
A12	337	337	337	337	337	337	337	337	337	338	309.5	TB
A13	215	215	215	215	215	215	215	215	215	216	406.9	TB
A14	339	339	339	339	339	339	340	340	340	341	324.5	TB
A15	372	378	379	382	386	389	392	394	395	495	296.5	TB
A16	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	409.3	B
A17	320	320	320	320	320	320	320	320	320	321	331.4	TB
A18	278	278	278	278	278	278	278	278	278	278	320.1	TB
A19	227	227	227	227	227	227	227	227	227	228	270	TB
A20	275	275	275	275	275	275	277	277	277	277	349	TB
A21	284	285	285	285	285	285	285	285	285	286	386.5	TB
A22	285	285	285	285	285	285	285	285	287	288	286.5	TB
A23	333	360	387	420	445	456	458	462	463	465	279.7	TB
B1	103	360	385	390	395	410	425	430	455	453	407.5	TB
B2	371	325	340	355	365	370	375	400	410	513	367.5	B
B3	310	356	380	395	395	415	425	440	475	470	410.6	B
B4	321	285	300	315	330	355	360	375	410	442	344.5	B
B5	164	325	340	360	355	375	390	400	415	385	369.5	TB
B6	265	215	225	240	260	255	270	295	280	445	256	B
B7	275	360	375	385	400	415	420	445	465	470	409.5	B
B8	334	220	240	245	260	270	270	285	285	455	261	B
B9	279	225	230	245	260	270	275	285	290	446	258.5	B
B10	317	335	350	360	390	385	395	410	435	490	383.5	B

B11	161	320	310	325	345	360	370	385	375	280	347	B
B12	197	345	370	385	395	400	425	440	460	325	405	B
B13	231	225	235	240	265	290	280	295	300	385	266	B
B14	341	355	370	385	395	400	415	435	455	485	402.5	B
B15	252	375	385	395	400	425	455	475	485	395	426	B
B16	255	345	360	375	395	415	435	455	475	340	409	B
B17	335	335	345	360	370	375	385	390	425	480	375	B
B18	261	279	288	294	295	335	368	399	445	392	344.8	B
B19	251	240	245	250	265	270	285	285	295	385	266.5	TB
B20	230	290	292	295	340	358	365	395	400	295	346	B
B21	275	299	310	330	350	365	370	375	380	425	345.9	B
B22	310	310	325	345	360	375	380	382	385	465	353.9	B
B23	230	345	360	370	385	395	415	435	460	390	396	B

MEAN
BERAGAM (B)
TIDAK BERAGAM (TB)

Lampiran 13 Rincian Biaya Penelitian

NO	KEGIATAN	VOLUME	SATUAN	HARGA	JUMLAH
	Bahan Habis Pakai				
	a. Penggandaan PSP	a. 2		1000	2.000
	b. Ketersediaan Menjadi Responden	b. 46		300	13.800
1	c. Recall	c. 46 x 10 Minggu	Lbr	300	138.000
	d. Absensi	d. 4 x 4 kali		300	4.800
	e. Form IMT	e. 2 x 2 kali		300	1.200
	f. Leaflet	f. 23		4000	92.000
	g. SOP	g. 2		1000	2.000
2	Souvenir	46		5000	230.000
3	Hadiah Responden	8	Pcs	20000	160.000
4	Kenang- kenangan lahan	1		100000	100.000
5	Pengiriman etik	1	-	250000	250.000
TOTAL BIAYA PENELITIAN					Rp.993.800

Lampiran 14 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

KEGIATAN	DOKUMENTASI
<p>A. Pre Intervensi</p> <p>1) Penjelasan PSP & Persetujuan menjadi responden</p> <p>2) Penjelasan pengisian <i>food recall</i></p>	
<p>B. Intervensi 1</p>	

C. Intervensi 2



D. Intervensi 3



E. Intervensi 4

