

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kelayakan Etik

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN <small>Jl. Besar Iteb No. 17 C Malang, 65112 Telp (0341) 560079, 577388 Fax (0341) 959748 surel etik@poltekkes-malang.ac.id</small>	
---	---	---

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03-F.XX131/0041/2024

Protokol penelitian versi 4 yang diusulkan oleh:
The research protocol prepared by:

Pencetus utama : Syavira Novella Ramadani
Principal Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Penyaluran Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Anemia terhadap Perbaikan Menu, Standar Porsi dan Pengetahuan Penjamah Makanan serta Penentu Kebijakan di Pondok Pesantren Minhajurroyyidin Kabupaten Gresik"

"Pengaruh Penyaluran Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Anemia terhadap Perbaikan Menu, Standar Porsi dan Pengetahuan Penjamah Makanan serta Penentu Kebijakan di Pondok Pesantren Minhajurroyyidin Kabupaten Gresik"

Daryaitkan 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 Privasi, 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 Value, 2) Scientific Value, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risk, 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 Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Januari 2024 sampai dengan tanggal 24 Januari 2025.

This declaration of ethics applies during the period January 24, 2024 until January 24, 2025.



January 24, 2024
Professor and Chairperson



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

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian



Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/3342/2023 Malang, 07 Desember 2023
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
 Pimpinan Pondok Pesantren Minhajrusyidin
 Di
 Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Syavira Novelia Ramadani, (NIM.P17111201006) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Ijin Penelitian, pada:

Tanggal : 18 Desember 2023 sd 04 Januari 2024
 Waktu : 08.00 – selesai
 Tempat : Pondok Pesantren Minhajrusyidin

Dengan judul :
 Pengaruh Penyuluhan Gizi sebagai upaya Pencegahan Anemia terhadap Perbaikan Menu, Standar Porsi dan Pengetahuan Penjamah Makanan serta Penentu Kebijakan di Pondok Pesantren Minhajrusyidin Kabupaten Gresik.

Data yang diambil :
 1. Daftar Menu Makanan dalam Sehari
 2. Porsi tiap Menu Makanan
 3. Pengetahuan Penjamah Makanan dan Penentu Kebijakan

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih

Ketua Jurusan Gizi,
 Ibnu Fajar, S.KM, M.Kes, RD
 NIP. 1984050181989031001

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang, 65112. Telepon (0341) 566075, 571388
 - Kampus I : Jalan Srikojo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberperong Lawang. Telepon (0341) 427847
 - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
 - Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773695
 - Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telp (0355) 791293
 - Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792



Lampiran 3. Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Hal : Permohonan Pengisian Kuesioner

Yth. Ibu/Saudara/i

Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir sebagai mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (D4) Poltekkes Malang, saya :

Nama : Syavira Novelia Ramadani

Jurusan : Gizi

Bermaksud melakukan penelitian ilmiah untuk penyusunan skripsi dengan judul **“Pengaruh Penyuluhan Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Terhadap Perbaikan Menu, Standar Porsi dan Pengetahuan Penjamah Makanan serta Penentu Kebijakan di Pondok Pesantren Minhajurrosyidin Kabupaten Gresik”**

Untuk itu saya sangat mengharapkan kesediaan Ibu/Saudara/i untuk menjadi responden dengan mengisi lembar kuesioner ini secara lengkap dan sebelumnya saya memohon maaf apabila telah mengganggu waktu Bapak/Ibu sekalian. Data yang diperoleh hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian, sehingga kerahasiaannya akan saya jaga sesuai dengan etika penelitian.

Hormat Saya

Syavira Novelia Ramadani

Lampiran 4. *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Saya Syavira Novelia Ramadani adalah peneliti dari **Poltekkes Malang Jurusan Gizi**, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul "**Pengaruh Penyuluhan Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Anemia terhadap Perbaikan Menu, Standar Porsi dan Pengetahuan Penjamah Makanan serta Penentu Kebijakan di Pondok Pesantren Minhajurrosyidin Kabupaten Gresik**" dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi sebagai upaya pencegahan anemia terhadap perbaikan menu, standar porsi dan pengetahuan penjamah makanan serta penentu kebijakan di Pondok Pesantren Minhajurrosyidin Kabupaten Gresik, dengan metode kuantitatif.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena termasuk dalam kriteria inklusi penelitian secara ilmiah yang saya lakukan. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 3 minggu dengan sampel total population sampling.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa uang sejumlah tiga puluh ribu rupiah atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya.
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan tertulis.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data total population sampling.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan kesalahan dalam pengambilan data selama penelitian ini.

9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung, kecuali data bersifat rahasia.
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan metode pengisian kuesioner, cara ini mungkin tidak menyebabkan rasa sakit atau rasa tidak nyaman yang kemungkinan dialami oleh subjek, dari tindakan/ intervensi/ perlakuan yang diterima selama penelitian; dan kemungkinan bahaya bagi subjek (atau orang lain termasuk keluarganya) akibat keikutsertaan dalam penelitian. Termasuk risiko terhadap kesehatan dan kesejahteraan subjek dan keluarganya.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah menambah wawasan dan pengetahuan penjamah makanan serta pengurus kebijakan terkait pencegahan anemia dengan menu seimbang.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat tertentu atau masyarakat luas dan diharapkan dapat memberikan informasi dalam bidang kesehatan, khususnya tentang pencegahan anemia dengan menu seimbang di pondok pesantren serta menambah literatur untuk melakukan kajian pada penelitian selanjutnya.
13. Anda tidak memerlukan perawatan setelah penelitian karena tidak terdapat intervensi dalam penelitian ini.
14. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner.
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner.
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti dalam bentuk data statistik selama penelitian ini masih berlangsung dan akan dilakukan pemusnahan data saat penelitian selesai.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.

21. Peneliti tidak memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi dan hanya pengisian kuisisioner.
22. Tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu/ subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi terhadap subyek.
23. Peneliti tidak menjamin apabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini non intervensi dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut.
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari KEPK Poltekkes Kemenkes Malang.
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan menanggung semua kerugian yang disebabkan kesalahan protokol penelitian.
27. Anda akan diberi tahu bagaimana prosedur penelitian ini berlangsung dari awal sampai selesai penelitian termasuk cara pengisian kuisisioner.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selam penelitian berlangsung.
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.
33. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang

membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui

34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : A _____

Tanda tangan :  _____

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Dengan hormat

Saksi

Peneliti


.....


.....

Lampiran 5. Satuan Penyuluhan

- A. Judul Kegiatan** : Penyuluhan gizi
- B. Pokok Bahasan** : Pola menu gizi seimbang dan standar porsi sebagai upaya pencegahan anemia
- C. Sasaran** : Penjamah makanan
- D. Waktu** : 60 menit
- E. Tempat** : Pondok Pesantren Minhajurrosyidin Kabupaten Gresik

F. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah mendapat penyuluhan diharapkan para penjamah makanan dapat memahami terkait pola menu gizi seimbang dan standar porsi sebagai upaya pencegahan anemia.

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mendapat penyuluhan, diharapkan para penjamah makanan dapat:

- a. Mengetahui dan memahami pencegahan anemia
- b. Mengetahui dan memahami pola menu gizi seimbang
- c. Mengetahui dan memahami standar porsi menu

G. Materi (*terlampir*)

1. Anemia
2. Pola menu gizi seimbang
3. Standar porsi
4. Bahan makanan untuk mencegah anemia

H. Proses Penyuluhan

No.	Waktu	Kegiatan	Materi
Pertemuan Pertama			
1.	08.00 – 08.05	Pembukaan	Ucapan salam dan menjelaskan tujuan
2.	08.05 – 08.15	Pengisian <i>pre-test</i>	Membagikan, menjelaskan cara pengisian kuesioner, dan responden mengisi kuesioner
3.	08.15 – 08.35	Pemberian materi terkait anemia, pola	Materi disampaikan kepada penjamah makanan

		menu gizi seimbang dan standar porsi serta pembagian <i>booklet</i>	
4.	08.35 – 08.45	Sesi tanya jawab	Menjawab pertanyaan yang diberikan penjamah makanan
5.	08.45 – 08.55	Evaluasi	Menanyakan kembali materi yang telah disampaikan
6.	08.55 – 09.00	Penutupan	Ucapan salam dan terimakasih
Pertemuan Kedua			
1.	08.00 – 08.05	Pembukaan	Ucapan salam dan menjelaskan tujuan
2.	08.05 – 08.25	Pemberian materi terkait anemia, pola menu gizi seimbang dan standar porsi serta pembagian <i>booklet</i>	Materi disampaikan kepada penjamah makanan
3.	08.25 – 08.35	Sesi tanya jawab	Menjawab pertanyaan yang diberikan penjamah makanan
4.	08.35 – 08.45	Pengisian <i>post-test</i>	Membagikan, menjelaskan cara pengisian kuesioner, dan responden mengisi kuesioner
5.	08.45 – 08.55	Evaluasi	Menanyakan kembali materi yang telah disampaikan
6.	08.55 – 09.00	Penutupan	Ucapan salam dan terimakasih

I. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

J. Alat Peraga

Booklet

K. Evaluasi

Pelatihan dikatakan berhasil jika penjamah makanan di Pondok Pesantren Minhajurrosyidin Kabupaten Gresik dapat memahami pola menu gizi

seimbang dan standar porsi sebagai upaya pencegahan anemia yang telah disampaikan.

Materi Penyuluhan

1. Anemia

a. Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya (Kemenkes RI, 2018).

b. Tanda-tanda Anemia

Menurut Kemenkes (2018), tanda-tanda anemia pada remaja putri adalah:

- 1) Lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai (5L)
- 2) Sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang
- 3) Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat

c. Penyebab Anemia

Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi. Dampak dari anemia adalah sebagai berikut :

- 1) Pola konsumsi masyarakat Indonesia yang masih didominasi sayuran sebagai sumber zat besi (non heme iron). Sedangkan daging dan protein hewani lain (ayam dan ikan) yang diketahui sebagai sumber zat besi yang baik (heme iron), jarang dikonsumsi

terutama oleh masyarakat di pedesaan sehingga hal ini menyebabkan rendahnya penggunaan dan penyerapan zat besi.

- 2) Anemia defisiensi besi dipengaruhi oleh kebutuhan tubuh yang meningkat, akibat mengidap penyakit kronis, kehilangan darah karena menstruasi dan infeksi parasit (cacing). Di Indonesia penyakit kecacingan masih merupakan masalah besar untuk kasus anemia defisiensi besi, karena diperkirakan cacing menghisap darah 2-100 cc setiap harinya.
- 3) Bagi remaja putri yang mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid. Remaja putri juga terkadang mengalami gangguan haid seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya.

d. Dampak Anemia

Dampak anemia bagi remaja putri adalah, sebagai berikut:

- 1) Menurunnya daya tahan tubuh dan lebih mudah terinfeksi
- 2) Kebugaran dan kemampuan berpikir remaja akan mengalami penurunan akibat berkurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak
- 3) Kesulitan dan menurunnya konsentrasi belajar remaja sehingga berpengaruh pada hasil pencapaian prestasi belajar yang kurang maksimal
- 4) Kurang produktif dalam melakukan aktivitas

e. Pencegahan Anemia

Menurut Kemenkes (2018), Pencegahan dan penanggulangan anemia, antara lain:

1) Pedoman gizi seimbang

Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Prinsip gizi seimbang tersebut yaitu:

- a) Mengonsumsi aneka ragam pangan
- b) Membiasakan perilaku hidup bersih
- c) Melakukan aktivitas fisik

d) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

2) Fortifikasi makanan

Salah satu upaya untuk mengatasi kekurangan zat gizi mikro, khususnya zat besi dan asam folat adalah melalui fortifikasi makanan. Contoh bahan makanan yang difortifikasi adalah tepung terigu dan beras dengan zat besi, seng, asam folat, vitamin B1, dan B2.

3) Suplementasi TTD

Pemberian TTD pada rematri dan US melalui suplementasi yang mengandung sekurangnya 60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat. Pemberian suplementasi ini dilakukan di beberapa tatanan yaitu fasyankes, institusi pendidikan, tempat kerja dan KUA/ tempat ibadah lainnya.

4) Pengobatan penyakit penyerta

Penanggulangan anemia harus dilakukan bersamaan dengan pencegahan dan pengobatan, antara lain:

a) Kurang Energi Kronik (KEK)/ Kurus

Semua remaja putri dan WUS dilakukan skrining dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Jika remaja putri dan wanita usia subur menderita KEK/ Kurus, maka perlu dirujuk ke puskesmas.

b) Kecacingan

Apabila ditemukan seseorang yang menderita kecacingan, maka dirujuk ke puskesmas dan ditangani sesuai dengan Pedoman Pengendalian Kecacingan di Indonesia. Bagi seseorang yang menderita kecacingan, yang tinggal di daerah endemik kecacingan, dianjurkan minum 1 tablet obat cacing setiap 6 bulan.

c) Malaria

Seseorang yang tinggal di daerah endemik malaria dianjurkan menggunakan kelambu dan dilakukan skrining malaria. Apabila positif malaria, maka ditangani sesuai dengan Pedoman Penatalaksanaan Kasus Malaria di Indonesia. Suplementasi

TTD pada penderita malaria dapat dilakukan bersamaan dengan pengobatan malaria.

d) *Tuberkulosis* (TBC)

Pada seseorang yang menderita TBC dilakukan pengobatan dengan Obat Anti Tuberkulosis (OAT) sesuai Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan Tuberkulosis di Indonesia.

e) HIV/ AIDS

Bagi seseorang yang dicurigai menderita HIV/ AIDS dilakukan *Voluntary Counselling and Testing* (VCT) untuk diperiksa ELISA. Bila positif menderita HIV/ AIDS mendapatkan obat Antiretroviral (ARV) sesuai Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan HIV/ AIDS di Indonesia.

2. Pola Menu Gizi Seimbang

a. Pengertian gizi seimbang

Gizi seimbang merupakan 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Pemenkes, 2014).

b. Susunan Pola Menu Gizi Seimbang

Susunan makanan yang bergizi seimbang terdiri dari jenis bahan makanan, seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan.

1) Makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi dan telah menjadi bagian dari budaya makan di Indonesia. Porsi makanan pokok yang dianjurkan adalah 2/3 porsi dari ½ piring. Contohnya yaitu beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahan seperti roti, pasta, mie instan, dan lain-lain.

2) Lauk pauk

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan protein nabati. Lauk hewani contohnya seperti daging sapi dan unggas

(ayam, bebek), ikan termasuk hasil laut, telur, dan susu. Sedangkan, lauk nabati berupa tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Porsi lauk pauk yang dianjurkan yaitu dengan 1/3 porsi dari ½ piring.

3) Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai antioksidan. Contohnya seperti wortel, sayuran hijau, terong, kubis, dll. Sayuran memiliki manfaat untuk mencegah dan mengurangi stress berlebih, memperlancar buang air besar, mempertahankan berat badan seimbang, serta membersihkan racun dalam tubuh. Sedangkan, porsi untuk mengkonsumsi sayuran yang dianjurkan yaitu 2/3 porsi dari ½ piring.

4) Buah-buahan

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan yang berfungsi sebagai antioksidan. Konsumsi buah-buahan yang dianjurkan yaitu 1/3 porsi dari ½ piring. Contohnya buah pisang, pepaya, apel, melon, semangka, dll. Makan buah secara rutin dapat mencegah penyakit jantung, mencegah kerusakan hati, stroke, kanker, dapat dijadikan sebagai diet alami untuk mencegah kolesterol jahat dan tekanan darah tinggi.

c. Pesan umum gizi seimbang

Pesan umum ini berlaku untuk usia dewasa dari berbagai lapisan masyarakat dalam kondisi sehat, dan untuk mempertahankan hidup sehat.

- 1) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
- 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- 3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- 4) Biasakan mengonsumsi anekaragam 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) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir .

10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

d. Tumpeng gizi seimbang



3. Standar Porsi

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam jumlah bersih setiap hidangan. Dalam penyelenggaraan makanan orang banyak, diperlukan adanya standar porsi untuk setiap hidangan, sehingga macam dan jumlah hidangan menjadi jelas. Porsi yang standar harus ditentukan untuk semua jenis makanan. Standar porsi makanan digunakan sebagai acuan dalam kegiatan pemorsian. Setelah pengolahan bahan makanan selesai, makanan tersebut kemudian dibagikan kedalam porsi yang sesuai, atau biasa disebut proses pemorsian (Nurmasari W, et al., 2018).

Pada penyelenggaraan makanan perlu adanya standar porsi untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan. Porsi makanan akan berpengaruh terhadap nilai gizi seseorang. Standar porsi disusun sesuai dengan standar gizi untuk kelompok konsumen, sehingga dengan porsi yang terstandar akan dapat membantu terpenuhinya asupan zat gizi konsumen (Putri, 2022).

Menurut Permenkes RI No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, menjelaskan bahwan anjuran porsi makanan bagi remaja usia 13-18 tahun dalam sehari adalah sebagai berikut:

Jenis Pangan	Usia	
	13-15 tahun Laki-laki	16-18 tahun Laki-laki
Makanan pokok	6½p	8p
Lauk hewani	3p	3p
Lauk nabati	3p	3p
Sayur	3p	3p
Buah	4p	4p

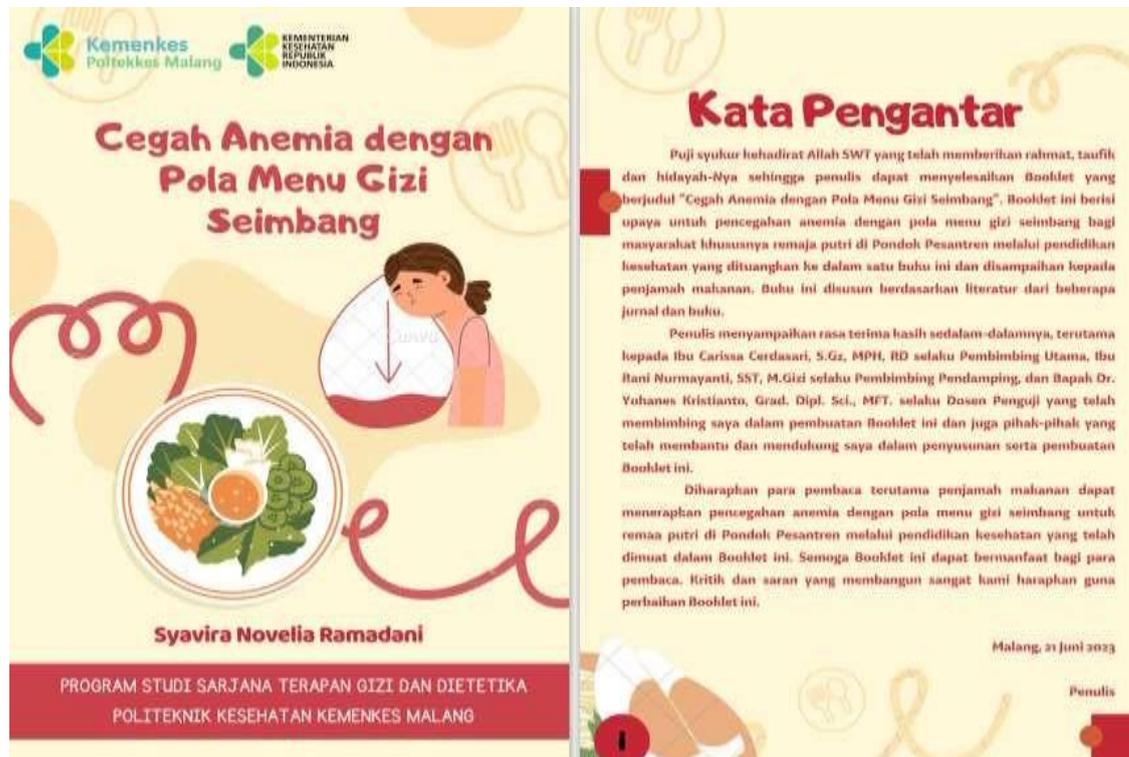
Jenis Pangan	Usia	
	13-15 tahun Perempuan	16-18 tahun Perempuan
Makanan pokok	4½p	5p
Lauk hewani	3p	3p
Lauk nabati	3p	3p
Sayur	3p	3p
Buah	4p	4p

Sumber: Permenkes RI, 2014

4. Bahan makanan untuk mencegah anemia

Upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia yaitu meningkatkan konsumsi bahan pangan yang kaya akan zat besi seperti (kacang-kacangan, sayuran hijau, daging merah, sereal, telur serta umbi-umbian), dengan meningkatkan penambahan bahan pangan lokal yang kaya akan zat besi (Gening, dkk., 2018). Hal tersebut juga dapat dibantu dengan mengkonsumsi makanan yang kaya vitamin C. Diketahui bahwa vitamin C dapat membantu proses penyerapan zat besi oleh tubuh meningkat. Contoh bahan makanan lauk pauk yang tinggi zat besi seperti daging sapi, hati dan jeroan, kerang, telur, dll. Sayuran hijau yang kaya zat besi seperti bayam, kangkung brokoli, dll. Berbagai jenis kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang tanah, dll. Sedangkan buah-buahan seperti jambu biji, jeruk, pepaya, mangga, nanas, dll.

Lampiran 6. Media Booklet



Definisi Anemia

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya (Kemenkes RI, 2018).

Tanda - tanda Anemia



Lesu

Lemah

Letih

Lelah

Lunglai

Pusing

Mata berkunang-kunang

Penyebab Anemia

Pola konsumsi masyarakat Indonesia yang masih didominasi sayuran sebagai sumber zat besi (non heme iron). Sedangkan daging dan protein hewani lain (ayam dan ikan) yang diketahui sebagai sumber zat besi yang baik (heme iron), jarang dikonsumsi terutama oleh masyarakat di pedesaan sehingga hal ini menyebabkan rendahnya penggunaan dan penyerapan zat besi).

Anemia defisiensi besi dipengaruhi oleh kebutuhan tubuh yang meningkat, akibat mengidap penyakit kronis, kehilangan darah karena menstruasi dan infeksi parasit (cacing). Di Indonesia penyakit kecacingan masih merupakan masalah besar untuk kasus anemia defisiensi besi, karena diperkirakan cacing menghisap darah 2-100 cc setiap harinya.

Bagi remaja putri yang mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid. Remaja putri juga terkadang mengalami gangguan haid seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya.

Dampak Anemia



Menurunnya daya tahan tubuh dan lebih mudah terinfeksi

Kebugaran dan kemampuan berpikir remaja akan mengalami penurunan akibat berkurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak

Kesulitan dan menurunnya konsentrasi belajar remaja sehingga berpengaruh pada hasil pencapaian prestasi belajar yang kurang maksimal

Kurang produktif dalam melakukan aktivitas

Pencegahan Anemia

1 Penerapan gizi seimbang



Mengonsumsi aneka ragam pangan

Membiasakan perilaku hidup bersih

Melakukan aktivitas fisik

Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

2 Fortifikasi makanan

Penambahan suatu bahan aktif berupa mikronutrien khususnya zat besi dan asam folat, sehingga kandungan zat gizinya meningkat

5

3 Suplementasi TTD

Pemberian TTD pada remaja dan WUS melalui suplementasi yang mengandung sekurangnya 60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat. Pemberian suplementasi ini dilakukan di beberapa tatanan yaitu fasyankes, institusi pendidikan, tempat kerja dan KJA/tempat ibadah lainnya.



4 Pengobatan penyakit penyerta

Menanggulangi anemia pada remaja putri dan WUS dilakukan bersamaan dengan pencegahan dan pengobatan penyakit penyerta, seperti: KEK, Kecacingan, Malaria, TBC, HIV/AIDS



6

Apa itu Gizi Seimbang ?

Menurut Permenkes Menteri Kesehatan RI No. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang menyatakan bahwa gizi seimbang merupakan 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Susunan makanan yang bergizi seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.



7

Susunan Pola Menu Gizi Seimbang

Susunan makanan yang bergizi seimbang terdiri dari jenis bahan makanan sebagai berikut :

1. Makanan pokok
2. Lauk hewani
3. Lauk nabati
4. Sayuran
5. Buah-buahan

8

Makanan Pokok 1

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi dan telah menjadi bagian dari budaya makan di Indonesia. Porsi makanan pokok yang dianjurkan adalah $\frac{2}{3}$ porsi dari $\frac{1}{2}$ piring. Contohnya yaitu beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahan seperti roti, pasta, mie instan, dan lain-lain.

9

Lauk - Pauk 2

Protein Hewani

Protein Nabati

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan protein nabati. Lauk hewani contohnya seperti daging sapi dan unggas (ayam, bebek), ikan termasuk hasil laut, telur, dan susu. Sedangkan, lauk nabati berupa tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Porsi lauk pauk yang dianjurkan yaitu dengan $\frac{1}{3}$ porsi dari $\frac{1}{2}$ piring.

10

Sayuran 3

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai anti oksidan. Contohnya seperti wortel, sayuran hijau, terong, kubis, dll. Sayuran memiliki manfaat untuk mencegah dan mengurangi stress berlebih, memperlancar buang air besar, mempertahankan berat badan seimbang, serta membersihkan racun dalam tubuh. Sedangkan, porsi untuk mengkonsumsi sayuran yang dianjurkan yaitu $\frac{2}{3}$ porsi dari $\frac{1}{2}$ piring.

11

Buah-buahan 4

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan yang berfungsi sebagai anti oksidan. Konsumsi buah-buahan yang dianjurkan yaitu $\frac{1}{3}$ porsi dari $\frac{1}{2}$ piring. Contohnya buah pisang, pepaya, apel, melon, semangka, dll.

Makan buah secara rutin dapat mencegah penyakit jantung, mencegah kerusakan hati, stroke, kanker, dapat dijadikan sebagai diet alami untuk mencegah kolesterol jahat dan tekanan darah tinggi.

12

Pesan Umum Gizi Seimbang

1. Suka-suka dan nikmati aneka ragam makanan
2. Perbanyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis,asin,berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup
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

Tumpeng Gizi Seimbang

PANDUAN KONSUMSI SEHARI-HARI

Beras, gandum, jagung dan sereal

Minum air putih 8 gelas

Berolahraga

Bermain sepak bola, Berjalan, Senam, Bersepeda

Membaca label produk

Berolahraga

Standar Porsi

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam jumlah bersih setiap hidangan. Dalam penyelenggaraan makanan orang banyak, diperlukan adanya standar porsi untuk setiap hidangan, sehingga macam dan umlah hidangan menjadi jelas. Porsi yang standar harus ditentukan untuk semua jenis makanan. Standar porsi makanan digunakan sebagai acuan dalam kegiatan pemorsian. Setelah pengolahan bahan makanan selesai, makanan tersebut kemudian dibagikan kedalam porsi yang sesuai, atau biasa disebut proses pemorsian. Pada penyelenggaraan makanan perlu adanya standar porsi untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan. Porsi makanan akan berpengaruh terhadap nilai gizi seseorang. Standar porsi disusun sesuai dengan standar gizi untuk kelompok konsumen, sehingga dengan porsi yang terstandar akan dapat membantu terpenuhinya asupan zat gizi konsumen (Putri, 2022).

Menurut Permenkes RI No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, menjelaskan bahwa anjuran porsi makanan bagi remaja perempuan usia 16-18 tahun dalam sehari adalah sebagai berikut:

Jenis Pangan	Usia	
	13-15 tahun Laki-laki	16-18 tahun Laki-laki
Makanan pokok	61g	6g
Lauk hewani	3g	3g
Lauk nabati	3g	3g
Sayur	3g	3g
Buah	4g	4g

Jenis Pangan	Usia	
	13-15 tahun Perempuan	16-18 tahun Perempuan
Makanan pokok	41g	6g
Lauk hewani	3g	3g
Lauk nabati	3g	3g
Sayur	3g	3g
Buah	4g	4g

Sumber: Permenkes RI 2014

Bahan Makanan untuk Mencegah Anemia

Upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia yaitu meningkatkan konsumsi bahan pangan yang kaya akan zat besi seperti (kacang-kacangan, sayuran hijau, daging merah, sereal, telur, serta umbi-umbian), dengan meningkatkan penambahan bahan pangan lokal yang kaya akan zat besi (Gening, dkk., 2018).

Hal tersebut juga dapat dibantu dengan mengonsumsi makanan yang kaya vitamin C. Diketahui bahwa vitamin C dapat membantu meningkatkan proses penyerapan zat besi dalam tubuh.

Contoh bahan makanan baik pauk yang tinggi zat besi seperti daging sapi, hati dan jeroan kerang, telur, dll. Sayuran hijau yang kaya zat besi seperti bayam, kangkung, brokoli, dll. Berbagai jenis kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang tanah, dll. Sedangkan buah-buahan seperti jambu biji, jeruk, strawberry, pepaya, mangga, tomat, nanas, dll.



Lampiran 7. Form Pola Menu

Berilah tanda centang (√) pada kolom yang menunjukkan Ada dan tanda (-) apabila Tidak Ada. Kemudian tentukan kategori menu berdasarkan kategori sebagai berikut :

Seimbang : Jika menu yang disajikan terdiri dari 5 komponen

Tidak Seimbang : Jika menu yang disajikan ≤ 5 komponen

Sebelum Intervensi							
Menu Hari ke-	Waktu Makan	Makanan pokok	Lauk Hewani	Lauk Nabati	Sayur	Buah	Kategori
1	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	√	√	-	-	Tidak Seimbang
2	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	√	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	√	√	√	-	Tidak Seimbang
3	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	√	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	√	√	√	-	Tidak Seimbang
4	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	√	√	-	-	Tidak Seimbang
5	Pagi	√	-	√	√	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	√	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
6	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	√	-	Tidak Seimbang

	Sore	√	√	√	√	-	Tidak Seimbang
7	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	-	√	√	-	Tidak Seimbang
	Setelah Intervensi						
1	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	√	√	-	√	Tidak Seimbang
2	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	√	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	√	√	√	-	Tidak Seimbang
3	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	√	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	√	√	√	-	Tidak Seimbang
4	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	√	√	√	√	Seimbang
5	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	√	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	-	√	√	-	Tidak Seimbang
6	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	√	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	√	√	√	-	Tidak Seimbang
7	Pagi	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Siang	√	-	√	-	-	Tidak Seimbang
	Sore	√	-	√	√	-	Tidak Seimbang

Lampiran 8. Form Standar Porsi

Perhitungan standar porsi perempuan usia 16-18 tahun sebelum penyuluhan

Hari ke-	Waktu	Menu Makanan	Standar Porsi			
			Rata-rata penyajian (g)	Porsi yang dianjurkan	% Pemenuhan	Kategori
1	Pagi	Nasi putih	163	150	108	Sesuai
		Tempe goreng	29	50	58	Tidak sesuai
	Siang	Nasi putih	187	200	93	Sesuai
		Tahu goreng	37	50	74	Tidak sesuai
	Sore	Nasi putih	155	150	103	Sesuai
		Rawon daging	63	50	126	Tidak sesuai
Tahu goreng		39	50	78	Tidak sesuai	
2.	Pagi	Nasi putih	144	150	96	Sesuai
		Tahu goreng	41	50	82	Tidak sesuai
	Siang	Nasi putih	171	200	85	Tidak sesuai
		Tempe goreng	32	50	64	Tidak sesuai
		Sayur asem	34	100	34	Tidak sesuai
	Sore	Nasi putih	204	150	136	Tidak sesuai
		Ayam sambel goreng	61	50	122	Tidak sesuai
		Tempe goreng	27	50	54	Tidak sesuai
Sayur asem		37	100	37	Tidak sesuai	
3.	Pagi	Nasi putih	136	150	90	Sesuai
		Tempe goreng	31	50	62	Tidak sesuai
	Siang	Nasi putih	159	200	79	Tidak sesuai
		Tahu goreng	44	50	88	Tidak sesuai
		Lodeh kenthi	64	100	64	Tidak sesuai
	Sore	Nasi putih	186	150	124	Tidak sesuai
		Telur ceplok	40	50	80	Tidak sesuai
		Tahu goreng	38	50	76	Tidak sesuai
Lodeh kenthi		72	100	72	Tidak sesuai	
4.	Pagi	Nasi putih	129	150	86	Tidak sesuai
		Tahu goreng	43	50	86	Tidak sesuai
	Siang	Nasi putih	161	200	80	Tidak sesuai
		Tempe goreng	38	50	76	Tidak sesuai
	Sore	Nasi putih	217	150	144	Tidak sesuai
		Ayam goreng	47	50	94	Sesuai
Tempe goreng		30	50	60	Tidak sesuai	
5.	Pagi	Nasi putih	131	150	87	Tidak sesuai
		Tempe goreng	33	50	66	Tidak sesuai
	Siang	Nasi putih	145	200	72	Tidak sesuai
		Tahu goreng	43	50	86	Tidak sesuai
		Lodeh tewel	57	100	57	Tidak sesuai
	Sore	Nasi putih	172	150	114	Sesuai
Tahu tempe sambel goreng		46	50	92	Sesuai	

		Lodeh tewel	66	100	66	Tidak sesuai
6.	Pagi	Nasi putih	128	150	85	Tidak sesuai
		Tahu goreng	53	50	106	Sesuai
		Nasi putih	134	200	67	Tidak sesuai
	Siang	Tempe goreng	31	50	62	Tidak sesuai
		Sop	38	100	38	Tidak sesuai
		Nasi putih	113	150	75	Tidak sesuai
	Sore	Telur ceplok	52	50	104	Sesuai
		Tempe goreng	37	50	74	Tidak sesuai
		Sop	59	100	59	Tidak sesuai
		Nasi putih	126	150	84	Tidak sesuai
7.	Pagi	Tempe goreng	35	50	70	Tidak sesuai
		Nasi putih	146	200	73	Tidak sesuai
	Siang	Tahu goreng	42	50	84	Tidak sesuai
		Nasi putih	153	150	102	Sesuai
	Sore	Tahu goreng	52	50	104	Sesuai
		Tempe goreng	35	50	70	Tidak sesuai
		Sayur pecel	62	100	62	Tidak sesuai
		Nasi putih	126	150	84	Tidak sesuai

Perhitungan standar porsi perempuan usia 16-18 tahun setelah penyuluhan

Hari ke-	Waktu	Menu Makanan	Standar Porsi			
			Rata-rata penyajian (g)	Porsi yang dianjurkan	% Pemenuhan	Kategori
1	Pagi	Nasi putih	154	150	102	Sesuai
		Tempe goreng	47	50	94	Sesuai
	Siang	Nasi putih	202	200	101	Sesuai
		Tahu goreng	59	50	118	Sesuai
		Kuah rawon (labu siam)	37	100	37	Tidak sesuai
	Sore	Nasi putih	160	150	106	Sesuai
		Rawon daging	55	50	110	Sesuai
		Kuah rawon (labu siam)	31	100	31	Tidak sesuai
		Tahu goreng	54	50	108	Sesuai
		Pisang	65	50	130	Tidak sesuai
2.	Pagi	Nasi putih	159	150	106	Sesuai
		Tahu goreng	53	50	106	Sesuai
	Siang	Nasi putih	198	200	99	Sesuai
		Tempe goreng	46	50	92	Sesuai
		Sayur asem	45	100	45	Tidak sesuai
	Sore	Nasi putih	167	150	111	Sesuai
		Ayam sambel goreng	54	50	108	Sesuai
		Tempe goreng	43	50	86	Tidak sesuai
		Sayur asem	56	100	56	Tidak sesuai
3.	Pagi	Nasi putih	151	150	100	Sesuai
		Tempe goreng	37	50	74	Tidak sesuai
	Siang	Nasi putih	216	200	108	Sesuai

		Tahu goreng	56	50	112	Sesuai
		Lodeh kenthi	74	100	74	Tidak sesuai
	Sore	Nasi putih	158	150	105	Sesuai
		Telur ceplok	46	50	92	Sesuai
		Tahu goreng	52	50	104	Sesuai
		Lodeh kenthi	77	100	77	Tidak sesuai
4.	Pagi	Nasi putih	155	150	103	Sesuai
		Tahu goreng	47	50	94	Sesuai
	Siang	Nasi putih	197	200	98	Sesuai
		Tempe goreng	41	50	82	Tidak sesuai
		Kuah soto (kubis)	36	100	36	Tidak sesuai
	Sore	Nasi putih	171	150	114	Sesuai
		Ayam goreng	54	50	108	Sesuai
		Kuah soto (kubis)	47	100	47	Tidak sesuai
		Tempe goreng	32	50	64	Tidak sesuai
		Jeruk	114	100	114	Sesuai
5.	Pagi	Nasi putih	156	150	104	Sesuai
		Tempe goreng	47	50	94	Sesuai
	Siang	Nasi putih	191	200	95	Sesuai
		Tahu goreng	58	50	116	Sesuai
		Lodeh tewel	76	100	76	Tidak sesuai
	Sore	Nasi putih	154	150	102	Sesuai
		Telur sambel goreng	27	50	54	Tidak sesuai
		Tahu tempe sambel goreng	54	50	108	Sesuai
		Lodeh tewel	79	100	79	Tidak sesuai
6.	Pagi	Nasi putih	128	150	85	Tidak sesuai
		Tahu goreng	54	50	108	Sesuai
	Siang	Nasi putih	184	200	92	Sesuai
		Tempe goreng	42	50	84	Tidak sesuai
		Sop	57	100	57	Tidak sesuai
	Sore	Nasi putih	147	150	98	Sesuai
		Telur ceplok	59	50	118	Sesuai
		Tempe goreng	41	50	82	Tidak sesuai
		Sop	63	100	63	Tidak sesuai
	7.	Pagi	Nasi putih	147	150	98
Tempe goreng			46	50	92	Sesuai
Siang		Nasi putih	159	200	79	Tidak sesuai
		Tahu goreng	51	50	102	Sesuai
		Sayur pecel	67	100	67	Tidak sesuai
Sore		Nasi putih	187	150	124	Tidak sesuai
		Tahu goreng	54	50	108	Sesuai
		Telur dadar	32	50	64	Tidak sesuai
		Sayur pecel	73	100	73	Tidak sesuai

Rata-rata Standar Porsi Menu Makan Pagi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan di Pondok Pesantren Minhajurrosyidin

Menu hari ke-	Makanan pokok		Lauk hewani		Lauk nabati		Sayur		Buah	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	163	154	-	-	29	47	-	-	-	-
2	144	159	-	-	41	53	-	-	-	-
3	136	151	-	-	31	37	-	-	-	-
4	129	155	-	-	43	47	-	-	-	-
5	131	156	-	-	33	47	-	-	-	-
6	128	128	-	-	53	54	-	-	-	-
7	126	147	-	-	35	46	-	-	-	-
Rata-rata (g)	136	150	-	-	37	47	-	-	-	-
Standar porsi (g)	150	150	50	50	50	50	100	100	100	100
% Pemenuhan	90	100	0	0	74	94	0	0	0	0
Kategori	Sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai

Rata-rata Standar Porsi Menu Makan Siang Sebelum dan Sesudah Penyuluhan di Pondok Pesantren Minhajurrosyidin

Menu hari ke-	Makanan pokok		Lauk hewani		Lauk nabati		Sayur		Buah	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	187	202	-	-	37	59	-	37	-	-
2	171	198	-	-	32	46	34	45	-	-
3	159	216	-	-	44	56	64	74	-	-
4	161	197	-	-	38	41	-	36	-	-
5	145	191	-	-	43	58	57	76	-	-
6	134	184	-	-	31	42	38	57	-	-
7	146	159	-	-	42	51	-	67	-	-
Rata-rata (g)	157	192	-	-	38	50	27	56	-	-
Standar porsi (g)	200	200	50	50	50	50	100	100	100	100

% Pemenuhan	78	96	0	0	76	100	27	56	0	0
Kategori	Tidak sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai

Rata-rata Standar Porsi Menu Makan Sore Sebelum dan Sesudah Penyuluhan di Pondok Pesantren Minhajurrosyidin

Menu hari ke-	Makanan pokok		Lauk hewani		Lauk nabati		Sayur		Buah	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	155	160	63	55	39	54	-	31	-	65
2	204	167	61	54	27	43	37	56	-	-
3	186	158	40	46	38	52	72	77	-	-
4	217	171	47	54	30	32	-	47	-	114
5	172	154	-	27	46	54	66	79	-	-
6	113	147	52	59	37	41	59	63	-	-
7	153	187	-	32	87	54	62	73	-	-
Rata-rata (g)	171	163	37	46	43	47	42	60	-	25
Standar porsi (g)	150	150	50	50	50	50	100	100	100	100
% Pemenuhan	114	108	74	92	86	94	42	60	0	25
Kategori	Sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai	Tidak sesuai

Lampiran 9. Output Pengolahan Data

Validitas dan Reliabilitas

Correlations												
		soal1	soal2	soal3	soal4	soal5	soal6	soal7	soal8	soal9	soal10	skrototal
soal1	Pearson Correlation	1	.342	.356	-.062	-.089	-.089	.557**	-.089	-.024	-.089	.495**
	Sig. (2-tailed)		.065	.053	.745	.640	.640	.001	.640	.899	.640	.005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal2	Pearson Correlation	.342	1	.169	-.102	-.147	.484**	.337	-.147	.361*	-.147	.745**
	Sig. (2-tailed)	.065		.373	.590	.437	.007	.069	.437	.050	.437	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal3	Pearson Correlation	.356	.169	1	-.050	-.071	-.071	.695**	-.071	.175	-.071	.524**
	Sig. (2-tailed)	.053	.373		.795	.708	.708	.000	.708	.355	.708	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal4	Pearson Correlation	-.062	-.102	-.050	1	-.050	-.050	-.034	-.050	-.284	-.050	-.076
	Sig. (2-tailed)	.745	.590	.795		.795	.795	.856	.795	.129	.795	.689
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal5	Pearson Correlation	-.089	-.147	-.071	-.050	1	-.071	-.050	.464**	-.117	-.071	.144
	Sig. (2-tailed)	.640	.437	.708	.795		.708	.795	.010	.539	.708	.449
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal6	Pearson Correlation	-.089	.484**	-.071	-.050	-.071	1	-.050	-.071	.175	-.071	.397*
	Sig. (2-tailed)	.640	.007	.708	.795	.708		.795	.708	.355	.708	.030
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal7	Pearson Correlation	.557**	.337	.695**	-.034	-.050	-.050	1	-.050	.122	-.050	.628**

	Sig. (2-tailed)	.001	.069	.000	.856	.795	.795		.795	.522	.795	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal8	Pearson Correlation	-.089	-.147	-.071	-.050	.464**	-.071	-.050	1	-.408*	.464**	.144
	Sig. (2-tailed)	.640	.437	.708	.795	.010	.708	.795		.025	.010	.449
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal9	Pearson Correlation	-.024	.361*	.175	-.284	-.117	.175	.122	-.408*	1	-.408*	.407*
	Sig. (2-tailed)	.899	.050	.355	.129	.539	.355	.522	.025		.025	.026
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal10	Pearson Correlation	-.089	-.147	-.071	-.050	-.071	-.071	-.050	.464**	-.408*	1	.017
	Sig. (2-tailed)	.640	.437	.708	.795	.708	.708	.795	.010	.025		.929
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
skrototal	Pearson Correlation	.495**	.745**	.524**	-.076	.144	.397*	.628**	.144	.407*	.017	1
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.003	.689	.449	.030	.000	.449	.026	.929	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations												
		soal11	soal12	soal13	soal14	soal15	soal16	soal17	soal18	soal19	soal20	skortotal
soal11	Pearson Correlation	1	-.196	.224	.389*	.111	.447*	-.093	.075	.389*	.000	.676**
	Sig. (2-tailed)		.299	.235	.034	.559	.013	.626	.692	.034	1.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal12	Pearson Correlation	-.196	1	-.175	-.131	-.131	.088	-.073	-.015	.196	.088	.173

	Sig. (2-tailed)	.299		.354	.491	.491	.645	.702	.938	.299	.645	.360
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal13	Pearson Correlation	.224	-.175	1	.149	-.149	.280	.415*	-.067	.149	.040	.476**
	Sig. (2-tailed)	.235	.354		.432	.432	.134	.023	.723	.432	.834	.008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal14	Pearson Correlation	.389*	-.131	.149	1	-.111	.447*	-.062	.050	-.111	.149	.494**
	Sig. (2-tailed)	.034	.491	.432		.559	.013	.745	.792	.559	.432	.006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal15	Pearson Correlation	.111	-.131	-.149	-.111	1	-.149	-.062	-.201	-.111	-.149	-.026
	Sig. (2-tailed)	.559	.491	.432	.559		.432	.745	.287	.559	.432	.892
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal16	Pearson Correlation	.447*	.088	.280	.447*	-.149	1	-.083	-.067	.149	.040	.616**
	Sig. (2-tailed)	.013	.645	.134	.013	.432		.663	.723	.432	.834	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal17	Pearson Correlation	-.093	-.073	.415*	-.062	-.062	-.083	1	-.112	-.062	-.083	.082
	Sig. (2-tailed)	.626	.702	.023	.745	.745	.663		.556	.745	.663	.667
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal18	Pearson Correlation	.075	-.015	-.067	.050	-.201	-.067	-.112	1	.302	-.067	.325
	Sig. (2-tailed)	.692	.938	.723	.792	.287	.723	.556		.105	.723	.080
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal19	Pearson Correlation	.389*	.196	.149	-.111	-.111	.149	-.062	.302	1	-.149	.494**
	Sig. (2-tailed)	.034	.299	.432	.559	.559	.432	.745	.105		.432	.006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal20	Pearson Correlation	.000	.088	.040	.149	-.149	.040	-.083	-.067	-.149	1	.267

	Sig. (2-tailed)	1.000	.645	.834	.432	.432	.834	.663	.723	.432		.153
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
skortotal	Pearson Correlation	.676**	.173	.476**	.494**	-.026	.616**	.082	.325	.494**	.267	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.360	.008	.006	.892	.000	.667	.080	.006	.153	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.520
		N of Items	3 ^a
	Part 2	Value	.231
		N of Items	3 ^b
	Total N of Items		6
	Correlation Between Forms		.500
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	.666	
	Unequal Length	.666	
Guttman Split-Half Coefficient		.660	
a. The items are: soal1, soal2, soal3.			
b. The items are: soal6, soal7, soal9.			

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.498
		N of Items	3 ^a
	Part 2	Value	.254
		N of Items	2 ^b
	Total N of Items		5
	Correlation Between Forms		.535
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	.697	
	Unequal Length	.703	
Guttman Split-Half Coefficient		.662	
a. The items are: soal11, soal13, soal14.			
b. The items are: soal14, soal16, soal19.			

▪ Uji Wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	11 ^b	6.00	66.00
	Ties	0 ^c		
	Total	11		
a. post test < pre test				
b. post test > pre test				
c. post test = pre test				

Test Statistics ^a	
	post test - pre test
Z	-2.963 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Lampiran 10. Kisi – kisi Kuesioner Penelitian *Pretest* dan *Posttest*

No.	Pokok Bahasan	Jumlah Soal	Kunci Jawaban
1.	Pengertian anemia	1	1. a
2.	Pencegahan anemia	2	2. d 3. a
4.	Pola menu makanan gizi seimbang	2	4. c 5. c
5.	Gizi seimbang	1	6. a
7.	Makanan sumber protein hewani yang paling tinggi mengandung zat besi	1	7. a
8.	Konsumsi sayuran yang dianjurkan untuk dikonsumsi	1	8. b
9.	Konsumsi air putih yang dianjurkan dalam sehari	1	9. b
11.	Pengertian proses pemorsian	1	10. a
13.	Anjuran porsi lauk makanan pokok untuk remaja perempuan usia 16-18 tahun	1	11. c

Lampiran 11. Lembar Kuesioner Penelitian *Pretest* dan *Posttest*

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH PENYULUHAN POLA MENU GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA TERHADAP PERBAIKAN MENU DAN PENGETAHUAN PENJAMAH MAKANAN DAN PENGURUS KEBIJAKAN DI PONDOK PESANTREN MINHAJURROSYIDIN KABUPATEN GRESIK

Petunjuk Pengisian :

1. Mohon bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu Saudara/i untuk menjawab pertanyaan yang telah disediakan
2. Mohon menjawab pertanyaan dengan sejujur – jujurnya

Kode Responden :

I. Data Umum Responden

Nama : A
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Umur : 16
 Pendidikan Terakhir : SMk
 Lama Bekerja : 1 tahun

72,7

II. Kuesioner Pengetahuan

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda (X) pada jawaban yang dianggap paling benar

1. Suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Pernyataan tersebut merupakan pengertian dari...

a. Anemia
 b. Gizi seimbang
 c. Kecacingan
 d. Jajanan sehat

2. Berikut yang termasuk bukan dalam pencegahan anemia adalah...

a. Mengonsumsi aneka ragam pangan
 b. Melakukan aktivitas fisik
 c. Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal
 d. Mengonsumsi makanan yang bervariasi dan berasal dari bahan yang berkualitas

3. Dalam mencegah anemia, apa jenis makanan yang tepat untuk mencegah hal tersebut ?

a. Konsumsi lauk hewani, sayuran dan buah-buahan yang cukup serta tinggi zat besi
 b. Hanya mengonsumsi sayuran tinggi zat besi
 c. Mengonsumsi buah-buahan tinggi zat besi
 d. Konsumsi makanan rendah lemak dan rendah gula

Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

