

BUKU SAKU PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Strategi Cerdas Metode Tricky Card Games yang Menarik & Edukatif
dalam Mengatasi Darurat Anemia



Farida Wahyu Ningtyias - Karera Aryatika
Lutfiah Nur Mufidah - Selvi Irmayanti
Sri Wulandari Soleha

BUKU SAKU PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

**Strategi Cerdas Metode Tricky Card Games yang Menarik & Edukatif
dalam Mengatasi Darurat Anemia**

Farida Wahyu Ningtyias

Karera Aryatika

Lutfiah Nur Mufidah

Selvi Irmayanti

Sri Wulandari Soleha



Health Advocacy

Yayasan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat

Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri:

Strategi Cerdas Metode Tricky Card Games yang Menarik & Edukatif dalam Mengatasi Darurat Anemia

© 2022. Health Advocacy

Penulis

Farida Wahyu Ningtyias, Karera Aryatika, Lutfiah Nur Mufidah
Selvi Irmayanti, Sri Wulandari Soleha

Cetakan Pertama - Januari 2022

Buku ini diterbitkan oleh:

HEALTH ADVOCACY

Yayasan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat

Jl. Bibis Karah I/41 Surabaya 60232

Email : healthadvocacy@information4u.com

ISBN 978-602-6958-35-8

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Pemegang Hak Cipta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur para penulis panjatkan ke Khadirat Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menjadikan ilmu yang dimiliki oleh para penulis menjadi ilmu yang bermanfaat dengan menuangkannya dalam sebuah modul edukasi gizi yang berjudul Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri : Strategi Cerdas Metode Tricky Card Games Yang Menarik Dan Edukatif Dalam Mengatasi Darurat Anemia. Buku saku ini terdiri dari 5 Bab tentang Anemia Di Kalangan Remaja, Menu Makanan Sehat Untuk Mencegah Anemia Dan Bb Ideal, *Fast Food* Dan Remaja, Diet Dan Body Image Pada Remaja Putri, Gizi Seimbang. Buku saku ini juga memuat tentang *tricky card games*, sebuah metode edukasi interaktif yang sangat cocok untuk diaplikasikan pada remaja putri, sehingga remaja putri tidak merasa “terpaksa” untuk mempelajari sesuatu.

Buku saku ini diharapkan ikut menyukseskan program penanggulangan anemia pada remaja putri melalui literasi dan metode edukasi yang interaktif. Semoga dengan terbitnya buku saku ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan cara pencegahannya. Selain itu keberadaan buku saku ini juga bermanfaat untuk guru dan sekolah sebagai pedoman pelaksanaan program pemberian tablet tambah pada remaja putri sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Dengan adanya pemahaman pentingnya minum tablet tambah darah secara rutin tiap minggu dan pada saat menstruasi akan meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

Buku saku ini jauh dari kata sempurna, kami menyambut baik masukan dari pembaca untuk perbaikan buku saku ini sehingga menjadi ladang pahala bagi kami dan bermanfaat untuk penyelesaian masalah anemia di Indonesia. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada Universitas Jember melalui LP2M UNEJ yang telah memfasilitasi dosen untuk berkarya.

Jember, Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Penyusun	ii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vii
Daftar Gambar	viii
BAB 1 Anemia di Kalangan Remaja	1
A. Definisi Anemia	2
B. Klasifikasi Anemia	3
C. Penyebab Anemia	4
D. Dampak Anemia	6
E. Pencegahan dan Cara Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri	7
F. Tricky Card Games Sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri	9
BAB 2 Menu Makanan Sehat Untuk Cegah Anemia & BB Ideal	13
A. Zat Gizi yang Baik Untuk Anemia	14
B. Makanan yang Dianjurkan Untuk Anemia	17
C. Zat Penghambat (Inhibitor) Zat Besi	19
D. Menu Seminggu	21
BAB 3 Fast Food & Remaja	24
A. Definisi Fast Food	25
B. Fast Food & Remaja	28

BAB 4 Diet & Body Image Pada Remaja Putri	30
A. Definisi Diet	31
B. Faktor yang Mempengaruhi Diet Pada Remaja Putri	31
C. Pengaruh Diet Tidak Sehat Terhadap Terjadinya Anemia	32
D. Beberapa Macam Diet Tidak Sehat di Masyarakat	34
E. Pedoman Diet Sehat	38
F. Fenomena Body Image di Kalangan Remaja Putri	40
G. Pengaruh Body Image Terhadap Status Gizi Remaja Putri	42
BAB 5 Gizi Seimbang	44
A. Definisi Gizi Seimbang	45
B. 4 Pilar Gizi Seimbang & 10 Pesan Gizi Seimbang	45
C. Tumpeng Gizi Seimbang	49
D. Piring Makanku: Sajian Sekali Makan	50
E. Pesan Gizi Seimbang Bagi Remaja Usia 10-19 Tahun (Pra Pubertas & Pubertas ...	51
Lampiran	55
Makanan yang Dianjurkan	55
Makanan yang Dibatasi	57
Makanan yang Dilarang	59
Daftar Pustaka	61
Referensi Gambar	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Klasifikasi anemia berdasarkan kelompok umur	2
Tabel 1.2	Kelompok Makanan yang Akan Ditampilkan Pada Permainan Tricky Card Game	10
Tabel 2.1	Rekomendasi menu makan seminggu remaja putri	22
Tabel 3.1	Kandungan gizi pada makanan cepat saji	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Dampak terjadinya anemia	7
Gambar 1.2	Upaya dalam pencegahan anemia	8
Gambar 1.3	Cara mengonsumsi obat tambah darah	9
Gambar 2.1	Contoh makanan mengandung tanin	19
Gambar 2.2	Contoh makanan banyak mengandung asam fitat	20
Gambar 2.3	Contoh makanan mengandung tinggi oksalat	20
Gambar 2.4	Contoh makanan mengandung banyak kafein	21
Gambar 2.5	Contoh makanan mengandung kalsium	21
Gambar 4.1	Dampak pola makan tidak sehat	33
Gambar 4.2	Peran orang tua dalam pengaturan pola makan remaja putri	33
Gambar 4.3	Contoh makanan yang dikonsumsi dalam diet ketogenik	35
Gambar 4.4	Beberapa cara diet detoks	36
Gambar 4.5	Tips menurunkan berat badan	38
Gambar 4.6	6 Tips menjalani program diet	39
Gambar 4.7	Pengaruh media massa pada terbentuknya body image	41
Gambar 4.8	Body image negatif & positif pada remaja putri	42
Gambar 5.1	Perilaku hidup bersih	46
Gambar 5.2	Contoh aktivitas fisik ringan	47
Gambar 5.3	Contoh aktivitas fisik sedang	47
Gambar 5.4	Contoh aktivitas fisik berat	47

Gambar 5.5	10 Pesan gizi seimbang	48
Gambar 5.6	Tumpeng gizi seimbang	49
Gambar 5.7	Piring makanku: Sajian sekali makan	51
Gambar 5.8	Contoh makanan sumber karbohidrat	52
Gambar 5.9	Contoh makanan sumber protein	52
Gambar 5.10	Contoh makanan sumber protein hewani	53
Gambar 5.11	Contoh makanan sumber protein nabati	53
Gambar 5.12	Contoh sayuran sumber antioksidan	53

BAB 1

ANEMIA DI KALANGAN

REMAJA

A. DEFINISI ANEMIA



Anemia merupakan suatu keadaan yang dialami oleh Tubuh tubuh ketika sel darah merah dalam darah memiliki kadar hemoglobin kurang dari normal (< 12 gr/dL) (WHO, 2011). Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah yang mengandung hemoglobin, berperan dalam membawa oksigen ke jaringan tubuh.

Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot dapat menimbulkan beberapa akibat untuk remaja putri antara lain menurunnya daya tahan tubuh, terganggunya fokus dan konsentrasi belajar, rendahnya kebugaran tubuh serta dalam jangka waktu yang lama dapat menghambat tumbuh kembang dan membahayakan kehamilan bagi remaja putri ke depannya (Kemenkes RI, 2010).

Menurut WHO (2011), seseorang dikatakan anemia bila kadar hemoglobin sebagai berikut :

Tabel 1.1 Klasifikasi anemia berdasarkan kelompok umur

Populasi	Non Anemia (g/dL)	Anemia (g/dL)		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6 - 59 bulan	11	10.0 - 10.9	7.0 - 9.9	< 7.0
Anak 5 - 11 tahun	11.5	11.0 - 11.4	8.0 - 10.9	< 8.0
Anak 12 - 14 tahun	12	11.0 - 11.9	8.0 - 10.9	< 8.0
Perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun)	12	11.0 - 11.9	8.0 - 10.9	< 8.0
Ibu hamil	11	10.0 - 10.9	7.0 - 9.9	< 7.0
Laki-laki ≥ 15 tahun	13	11.0 - 12.9	8.0 - 10.9	< 8.0

Batasan anemia menurut Manuaba (2001) berdasarkan pemeriksaan hemoglobin adalah :

Tidak Anemia	: Hb 11,00 gr/dL
Anemia Ringan	: Hb 9,00 gr/dL-10,00 gr/dL
Anemia Sedang	: Hb 7,00 gr/dL-8,00 gr/dL
Anemia Berat	: Hb < 7,00 gr/dL

B. KLASIFIKASI ANEMIA

Klasifikasi anemia berdasarkan tanda dan gejala yang menyertai meliputi **anemia ringan** dan **anemia berat**.

Anemia Ringan

Anemia dapat menyebabkan berbagai tanda dan gejala, karena jumlah sel darah merah yang rendah menyebabkan berkurangnya pengiriman oksigen ke setiap jaringan dalam tubuh. Anemia ringan biasanya tidak menimbulkan gejala apapun, tetapi anemia secara perlahan terus-menerus (kronis), tubuh dapat beradaptasi dan mengimbangi perubahan, dalam hal ini mungkin tidak ada gejala apapun sampai anemia menjadi lebih berat.

Menurut Proverawati (2011) gejala anemia diantaranya :

- Kelelahan
- Kelemahan
- Tampak pucat
- Penurunan energi
- Sesak napas

Anemia Berat

Berikut ini beberapa tanda yang menunjukkan anemia berat pada seseorang Menurut Proverawati (2011)

- Perubahan warna tinja, termasuk tinja hitam, lengket dan berbau busuk, berwarna merah marun atau tampak berdarah jika anemia karena kehilangan darah melalui saluran pencernaan
- Denyut jantung cepat
- Tekanan darah rendah
- Frekuensi pernafasan cepat
- Pucat atau kulit dingin
- Kelelahan atau kekurangan energi
- Kesemutan
- Daya konsentrasi rendah

C. PENYEBAB ANEMIA

Beberapa penyebab utama terjadinya anemia pada remaja putri menurut Kemenkes RI (2018) diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Defisiensi Zat Besi

Di Indonesia diperkirakan anemia yang terjadi dikarenakan kurangnya asupan makanan sumber zat besi seperti besi heme yang berasal dari pangan hewani. Besi heme ini lebih cepat diserap tubuh sekitar 20-30% dibandingkan dengan besi non heme (pangan nabati). Pangan hewani tersebut meliputi hati, daging (sapi dan kambing), unggas (ayam, bebek, burung), dan ikan.

Pangan nabati sumber zat besi (*besi non heme*) juga dapat menjadi alternatif dalam pemenuhan zat besi pada remaja putri. Kelemahan *besi non heme* ini adalah jumlah yang dapat terserap di usus oleh tubuh lebih sedikit hanya 1-10% dibandingkan dengan sumber zat besi yang berasal dari pangan hewani. Pangan nabati sumber zat besi adalah sayuran berwarna hijau tua (bayam, singkong, kangkung) dan kelompok kacang-kacangan (tempe, tahu, kacang merah).

Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus adalah gemar mengonsumsi sumber vitamin C bersamaan dengan konsumsi *besi heme* yang berasal dari pangan hewani. Selain itu disarankan untuk tidak terlalu sering mengonsumsi makanan yang mengandung tannin dan fitat karena dapat mengganggu proses penyerapan zat besi dari makanan di dalam usus. Makanan yang mengandung tannin adalah teh dan kopi, sedangkan makanan kaya fitat adalah biji – bijian. Konsumsi kalsium dalam jumlah yang besar juga mampu mengurangi penyerapan zat besi dalam makanan sehingga disarankan untuk tidak mengonsumsi sumber kalsium bersamaan dengan sumber zat besi pada makanan.

2. Infeksi

Penderita infeksi kronis seperti HIV/AIDS, TBC dan keganasan seringkali disertai anemia. Hal tersebut dikarenakan kekurangan asupan zat gizi atau akibat dari infeksi itu sendiri.

3. Defisiensi Zat Gizi Lain

Zat gizi lain yang berperan penting dalam pembuatan hemoglobin antara lain asam folat dan vitamin B12. Kekurangan zat gizi ini dapat menghambat proses regenerasi sel darah merah di dalam tubuh. Asupan vitamin B12 dapat dipenuhi dari sumber makanan yaitu makanan hewani seperti *seafood*, ikan laut, daging sapi, susu dan yoghurt. Sumber makanan kaya akan folat adalah sayuran yang berwarna hijau terutama hijau tua, buah - buahan, kacang - kacangan, makanan yang tinggi protein dan makanan berserat tinggi.

4. Pendarahan

Pendarahan yang terjadi secara berlebihan dapat mengakibatkan kehilangan banyak sel darah merah. Biasanya pendarahan ini disebabkan oleh adanya luka (trauma) serta kecacingan yang terjadi menahun sehingga mengakibatkan kadar Hb menurun. Selain itu pendarahan bisa terjadi oleh keluarnya darah haid secara tidak wajar dalam jumlah yang sangat banyak dan berlangsung secara lama.

5. Hemolitik

Perdarahan pada penderita malaria kronis perlu diwaspadai karena terjadi hemolitik yang mengakibatkan penumpukan zat besi (hemosiderosis) di organ tubuh, seperti hati dan limpa. Selain itu, pada penderita Thalasemia, kelainan darah terjadi secara genetik yang menyebabkan anemia karena sel darah merah/eritrosit cepat pecah, sehingga mengakibatkan akumulasi zat besi dalam tubuh.

D. DAMPAK ANEMIA

Dampak Anemia Pada Remaja Putri

Anemia dapat menyebabkan berbagai dampak buruk bagi remaja putri antara lain



Menurunkan daya tahan tubuh sehingga remaja putri penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi



Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berfikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak



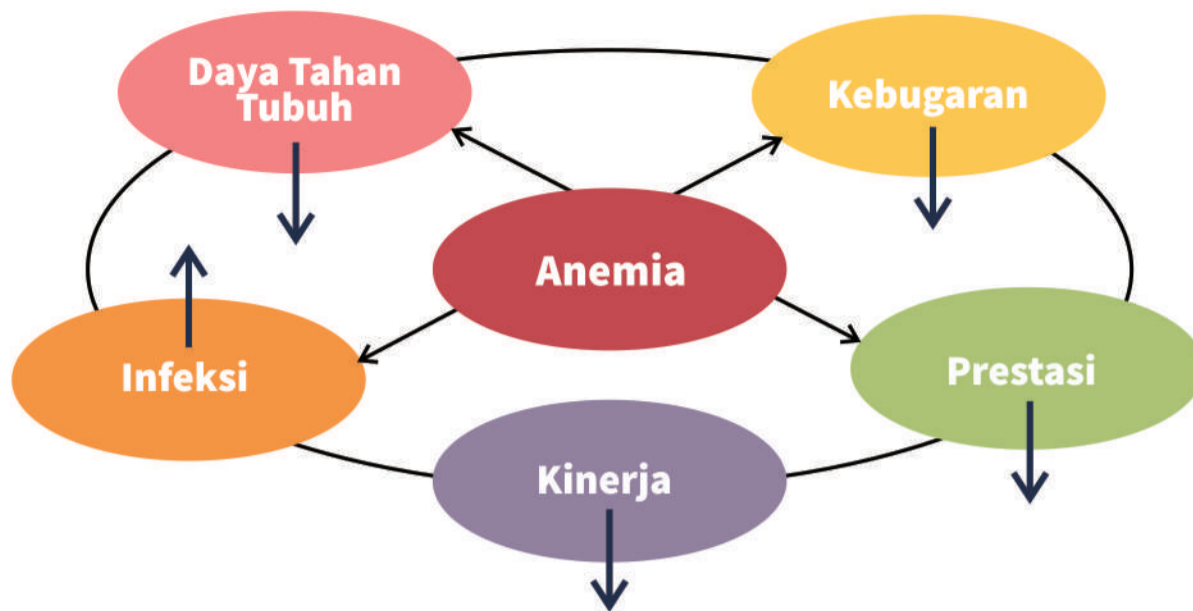
Menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja

Dampak Anemia Pada Remaja Putri

Dampak anemia pada remaja putri akan terbawa hingga dewasa dan sampai remaja putri menjadi seorang ibu nantinya. Anemia pada ibu hamil akan mengakibatkan :

- Risiko janin akan mengalami Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), Bayi terlahir dengan berat badan rendah (BBLR) dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya *stunting*, dan gangguan neurokognitif.
- Ibu berisiko mengalami pendarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan anak.
- Bayi terlahir dengan cadangan Fe yang rendah yang akan berlanjut pada risiko mengalami anemia pada bayi dan usia dini.
- Meningkatkan risiko kematian neonatal dan bayi serta kesakitan.

DAMPAK ANEMIA



Gambar 1.1 Dampak terjadinya anemia

Sumber : Effect of Iron and Zinc Supplementation on Iron, Zinc, and Morbidity Status of Anemic Adolescent School Girls (9-12 years) In Tangerang District, 2004.

E. PENCEGAHAN DAN CARA PENANGGULANGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup kedalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Upaya itu antara lain :

a. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, dengan cara :

- Meningkatkan asupan sumber zat besi. Contoh makanan kaya sumber zat besi dari hewani (besi heme) yaitu : hati, ikan, daging dan unggas; untuk sumber zat besi dari nabati (besi nonheme) yaitu sayuran berwarna hijau tua dan kacang-kacangan.
- Meningkatkan penyerapan zat besi dari nabati dengan mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu manga, papaya dan strawberi.
- Mengurangi konsumsi zat yang menghambat penyerapan zat besi yaitu tannin (teh), fosfor (kacang tanah), serat (gandum), kalsium (tablet kalsium) dan fitat (kopi)

Upaya yang dapat dilakukan diantaranya :



Gambar 1.2 Upaya dalam pencegahan anemia

b. Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi

Fortifikasi bahan makanan yaitu menambahkan satu atau lebih zat gizi ke dalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut. Penambahan zat gizi dilakukan pada industri pangan, untuk itu disarankan membaca label kemasan untuk mengetahui apakah bahan makanan tersebut sudah difortifikasi dengan zat besi. Makanan yang sudah difortifikasi di Indonesia antara lain tepung terigu, beras, minyak goreng, mentega, dan beberapa snack. Zat besi dan vitamin mineral lain juga dapat ditambahkan dalam makanan yang disajikan di rumah tangga dengan bubuk tabur gizi atau dikenal juga dengan Multiple Micronutrient Powder.

c. Suplementasi zat besi

Suplementasi dilakukan jika kebutuhan terhadap zat besi tidak tercukupi melalui konsumsi dari makanan. Pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri dan Wanita usia subur (WUS) merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia dalam memenuhi asupan zat besi. Pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan program pemberian TTD pada remaja putri dan WUS dilakukan setiap 1 kali seminggu dan sesuai dengan Permenkes yang berlaku.

Untuk efektifnya konsumsi TTD sebaiknya diminum Bersama dengan zat yang mempercepat penyerapan zat besi yaitu sumber protein hewani dan vitamin C, jika ingin mengonsumsi makanan dan minuman penghambat penyerapan zat besi sebaiknya dilakukan 2 jam sebelum atau sesudah mengonsumsi TTD.

Rekomendasi global menganjurkan untuk daerah dengan prevalensi anemia $\geq 40\%$, pemberian TTD pada rematri dan WUS terdiri dari 30-60 mg elemental iron dan diberikan setiap hari selama 3 bulan berturut-turut dalam 1 tahun (WHO, 2016). Sedangkan untuk daerah yang prevalensi anemianya $\geq 20\%$, suplementasi terdiri dari 60 mg elemental iron dan 2800 mcg asam folat dan diberikan 1 kali seminggu selama 3 bulan on (diberikan) dan 3 bulan off (tidak diberikan) (WHO, 2011)



Gambar 1.3 Cara mengonsumsi tablet tambah darah

d. Pengobatan Penyakit Penyerta

Penanggulangan anemia pada remaja putri harus dilakukan bersamaan dengan pengobatan dan pencegahan masalah gizi Kekurangan Energi Kronis (KEK), kecacingan (dianjurkan minum 1 tablet obat cacing 6 bulan sekali), malaria, Tuberculosis, HIV-AIDS.

F. TRICKY CARD GAMES SEBAGAI MEDIA EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Tricky Card Game merupakan permainan edukatif yang bisa digunakan sebagai alternatif dalam menyampaikan pesan dan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanggulangan anemia kepada remaja putri. Hal ini dikarenakan permainan ini sangat mudah untuk dimainkan dan fasilitator juga dapat menyisipkan pesan - pesan penting saat remaja putri sedang bermain.

Tricky Card Game adalah permainan yang menggunakan alat berupa kartu yang terdiri dari 30 kartu. Kartu - kartu ini berisi gambar - gambar dan nama bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi dan dilarang untuk pencegahan dan penanggulangan anemia. Dalam permainan ini terdapat 60 kartu yang terdiri dari 20 makanan yang dianjurkan, 20 makanan yang dibatasi dan 20 makanan yang dilarang untuk mencegah anemia.

KELOMPOK MAKANAN DALAM PERMAINAN TRICKY CARD GAME

Tabel 1.2 Kelompok Makanan Yang Akan ditampilkan Pada Permainan Tricky Card Game

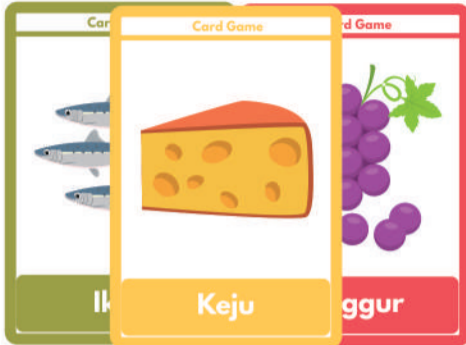
No.	Makanan yang Dianjurkan	Makanan yang Dibatasi	Makanan yang Dilarang
1.	Daging sapi	Susu cair	Teh Hitam
2.	Daging kambing	Keju	Teh Hijau
3.	Ayam	Yoghurt	Kopi
4.	Ikan	Biji-bijian	Anggur
5.	Bebek	Kacang merah	Beras merah
6.	Telur	Kacang panjang	Jagung
7.	Hati ayam	Kacang hijau	Gandum
8.	Jeroan	Beras	Roti berbahan tepung terigu
9.	Bayam	Biji bunga matahari	Pasta
10.	Brokoli	Pir	Cokelat
11.	Kangkung	Apel	Oat
12.	Pokchoy	Alpukat	Sereal
13.	Seafood	Mentega	Kacang tanah
14.	Wortel	Kacang almond	Biji wijen
15.	Jeruk	Tahu	Hazelnut
16.	Tomat	Tempe	Chia seed
17.	Daging domba	Kacang kedelai	Pisang
18.	Labu kuning	Susu kental manis	Sorghum
19.	Sawi	Es krim	Beras hitam
20.	Jambu merah	Susu bubuk	Belimbing

CARA PERMAINAN !

1. Permainan dilakukan oleh tim remaja putri dengan 1-2 orang fasilitator. Tim remaja putri yang ikut bermain ada 3 tim dengan masing – masing anggota ada 3 orang.
2. Fasilitator kemudian mulai menjelaskan *tricky card game* (merupakan kartu – kart uang terdiri dari gambar dan tulisan makanan yang dianjurkan, dibatasi dan dilarang untuk pencegahan dan penanggulangan anemia).
3. Kemudian fasilitator mulai mengacak kartu – kartu tersebut sehingga tidak menjadi urutan yang benar mana saja makanan yang merupakan anjuran untuk dikonsumsi, makanan yang dilarang maupun makanan yang dibatasi untuk penderita anemia.
4. Fasilitator meminta 3 tim remaja putri untuk menyusun kartu – kartu makanan tersebut sesuai dengan urutan dan kelompok makanan yang benar kemudian menempelkannya di papan yang sudah disediakan.
5. Permainan diakhiri dalam waktu 10 menit.
6. Fasilitator kemudian mengevaluasi hasil pekerjaan tim dan menjelaskan alasan kenapa makanan ini dianjurkan, kenapa makanan ini dibatasi serta kenapa makanan ini dilarang untuk anemia.
7. Fasilitator kemudian mengumumkan pemenang dari 3 tim tersebut. Tim yang menyusun kartu paling banyak dan benar sesuai kelompok makanan dipilih menjadi pemenang.
8. Reward diberikan oleh fasilitator kepada tim pemenang, serta bingkisan cantik untuk tim peserta yang ikut serta dalam permainan *tricky card game*.

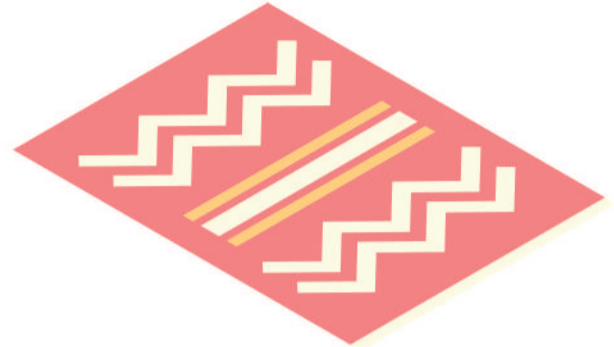
ALAT DAN BAHAN PERMAINAN

1.



Tricky Card Game (60 buah kartu yang berisi makanan yang dianjurkan, dibatasi dan dilarang)

2.



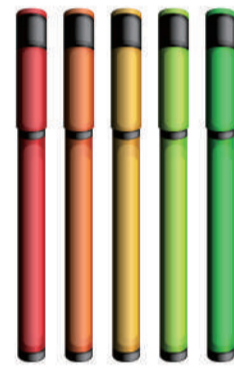
Karpet sebagai alas permainan untuk mengacak kartu

3.



3 papan clip/papan karton untuk mengacak kartu

4.



5 buah spidol

5.



Yel-yel untuk memberikan semangat kepada tim peserta

SELAMAT BERMAIN

BAB 2

MENU MAKANAN SEHAT

UNTUK CEGAH

ANEMIA & BB IDEAL



A. ZAT GIZI YANG BAIK UNTUK ANEMIA

Konsumsi makanan seimbang adalah anjuran dasar bagi semua orang untuk menentukan aspek kesehatan nutrisinya. Makanan seimbang harus memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pola makan yang tidak berkualitas dan kurang bervariasi dapat mengganggu penyerapan zat besi. Asupan zat besi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan selain untuk mendukung pertumbuhan, zat besi diperlukan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat mengalami menstruasi. Oleh sebab itu perempuan lebih berisiko untuk mengalami kekurangan zat besi sehingga dapat menyebabkan anemia. Pembuatan sel-sel darah merah memerlukan banyak vitamin dan mineral. Kandungan zat gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan hewani dan nabati. Contoh makanan hewani yang baik untuk pembentukan sel darah merah yaitu ikan, hati, daging, dan ayam. Sedangkan untuk sumber nabati yaitu seperti sayuran hijau tua (Rahayu et al, 2019).

Berikut ini adalah zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dalam tubuh.

1. Protein

Protein yang menjadi bagian kedua terbesar setelah air digunakan sebagai dasar pembentukan struktur sel tubuh. Selain itu, protein juga penting sebagai bahan pengatur enzim, hormon, dan plasma darah. Protein yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan akan dipecah melalui proses pencernaan menjadi asam amino. Kemudian asam amino diabsorpsi dan memasuki sirkulasi darah lalu dibawa ke hati sehingga bisa dibawa ke sel-sel yang membutuhkan. Beberapa asam amino tertentu akan disusun kembali menjadi protein untuk kebutuhan khusus jaringan tubuh. Misalnya seperti hemoglobin dalam sel darah merah, kolagen dalam jaringan ikat, miosin dalam jaringan otot, serta enzim dan hormon (Almatsier, Soetardjo, dan Soekatri, 2011).

Protein dalam tubuh dapat membantu dalam proses penyerapan zat besi. Konsumsi lauk pauk yang baik menunjukkan asupan protein yang cukup. Hal ini disebabkan lauk pauk yang baik mengandung protein hewani maupun nabati seperti ikan, ayam, telur, tahu, dan tempe. Namun protein hewani memiliki asam amino esensial lebih banyak dan lebih lengkap daripada protein nabati. Sehingga mutu protein pada pangan hewani lebih baik daripada pangan nabati (Kusudaryati dan Prananingrum, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andari dan Wirjatmadi (2019) diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan kejadian anemia pada remaja putri. Tingkat risiko anemia pada remaja putri dengan konsumsi protein yang kurang lebih besar 30,333 kali dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki konsumsi protein yang cukup.

2. Fe (Besi)

Pada masa remaja kebutuhan gizi meningkat seiring dengan masa pertumbuhan. Zat besi merupakan salah satu zat gizi yang kebutuhannya meningkat juga. Zat besi dibutuhkan dalam setiap sel tubuh dan pada proses fisiologis seperti pembentukan hemoglobin (sel darah merah) dan fungsi enzim (Yunita, Parwatiningsih, dan Hardiningsih, 2020). Kekurangan zat besi merupakan salah satu penyebab anemia yang paling umum. Defisiensi zat besi dapat menyebabkan penurunan hemoglobin dan produksi sel darah merah. Asupan zat besi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh selama periode waktu tertentu dapat menyebabkan terjadinya anemia.

Zat besi paling dibutuhkan pada saat pertumbuhan pada masa kanak-kanak, remaja, dan kehamilan (WHO, 2020). Apabila kadar zat besi dalam tubuh habis dan penyerapan zat besi dari makanan juga sedikit, maka produksi sel darah merah juga akan semakin sedikit. Hal tersebut tentu saja dapat menyebabkan terjadinya anemia (Cia, Annisa, dan Lion, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Junengsih dan Yuliasari (2017) didapatkan hasil bahwa remaja putri dengan asupan zat besi kurang mengalami kejadian anemia sebesar 83,7% dengan OR 7,9 dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki asupan zat besi baik. Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Pamungkasari, dan Dewi (2017) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia ($p < 0,05$). Risiko anemia pada orang yang memiliki asupan zat besi kurang dari AKG lebih besar daripada orang yang memiliki asupan zat besi lebih dari AKG. Hal tersebut menunjukkan asupan zat besi yang tinggi maka kadar hemoglobin juga semakin tinggi.

3. Vitamin B9

Defisiensi asam folat dapat mengganggu sintesis DNA dan pembentukan eritrosit sehingga dapat menyebabkan anemia megaloblastik (Triana, 2006). Folat diperlukan untuk pembentukan sel darah merah dan sel darah putih serta untuk pendewasaannya. Asam folat terdapat di dalam makanan dalam bentuk poliglutamat. Bahan makanan yang banyak mengandung asam folat contohnya seperti sayuran hijau, hati, daging tanpa lemak, serelia utuh, biji-bijian, kacang-kacangan, dan jeruk. Pada saat metabolisme DNA terganggu karena kekurangan folat, maka morfologi inti sel seperti sel darah merah, sel darah putih, sel epitel lambung dan usus, vagina dan serviksi rahim akan mengalami gangguan (Rahayu, Yulidasari, dan Setiawan, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andari dan Wirjatmadi (2019) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi asam folat dengan kejadian anemia (p value = 0,01). Selain itu hasil OR menunjukkan remaja putri yang mengonsumsi asam folat rendah lebih berisiko 9,067 kali dibandingkan remaja putri dengan tingkat konsumsi asam folat yang cukup. Jika asupan folat yang dikonsumsi semakin tinggi maka kadar hemoglobin dalam darah juga semakin tinggi.

4. Vitamin C

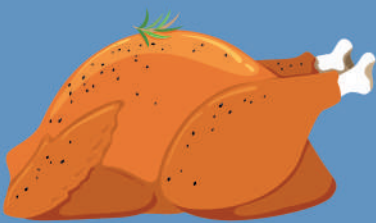
Vitamin C dalam tubuh memiliki banyak fungsi yang terdiri dari sintesis kolagen, sintesis karnitin; noradrenalin; serotonin, absorpsi dan metabolisme zat besi, absorpsi kalsium, mencegah infeksi, mencegah kanker dan penyakit jantung. Vitamin C yang berperan untuk mengabsorpsi dan metabolisme zat besi dapat berpengaruh terhadap kejadian anemia. Apabila seseorang memiliki konsumsi vitamin C yang kurang maka dapat menyebabkan anemia. Pada makanan, vitamin C banyak dijumpai pada pangan nabati yaitu sayur dan buah. Contoh sayur yang banyak mengandung zat besi yaitu sayuran daun-daunan dan jenis kol. Sedangkan vitamin C dalam buah banyak dijumpai di buah yang asam seperti jeruk, nanas, rambutan, pepaya, gandaria, dan tomat. Tanda-tanda orang yang mengalami defisiensi vitamin C yaitu lelah, lemah, napas pendek, kejang otot, tulang, otot dan persendian serta kurang nafsu makan, kulit menjadi kering, kasar dan gatal, warna merah kebiruan di bawah kulit, perdarahan gusi, kedudukan gigi menjadi longgar, mulut dan mata kering dan rambut rontok (Rahayu, Yulidasari, dan Setiawan, 2019).

5. Vitamin B12 (Kobalamin)

Vitamin B12 banyak ditemukan dalam makanan protein hewani seperti hati, susu, telur, ikan, keju dan daging. Vitamin B12 dibutuhkan tubuh untuk mengubah folat menjadi bentuk aktif. Sehingga apabila tubuh mengalami kekurangan vitamin B12 maka dapat menyebabkan anemia karena kekurangan folat (Rahayu *et al*, 2019). Pembentukan sel darah merah memerlukan vitamin B12. Apabila semakin tinggi asupan vitamin B12 maka kadar hemoglobin dalam darah juga semakin meningkat. Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung vitamin B12 dapat menyebabkan anemia (Serlie *et al*, 2020).

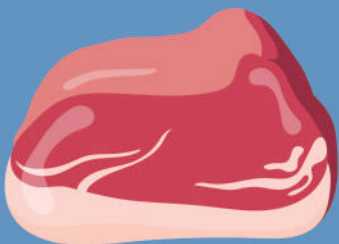
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Septyasih *et al* (2016), terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin B12 dengan kadar hemoglobin yang dikonsumsi siswa SMP dengan *p value* sebesar 0,000. Semakin banyak asupan vitamin B12 yang dikonsumsi siswa maka semakin tinggi kadar hemoglobin siswa. Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung vitamin B12 dapat menyebabkan daya absorpsi besi rendah sehingga dapat menyebabkan anemia.

B. MAKANAN YANG DIANJURKAN UNTUK ANEMIA



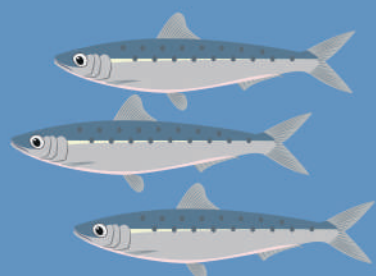
Ayam

Daging ayam mengandung vitamin B12 dan asam folat yang dapat membantu pembentukan sel darah merah.



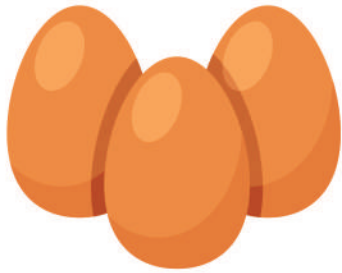
Daging Sapi

Daging sapi mengandung vitamin B12 yang dapat membantu pembentukan sel darah merah.



Ikan

Ikan mengandung vitamin B12 yang dapat membantu pembentukan sel darah merah.



Telur

Telur mengandung asam folat yang dapat membantu pembentukan sel darah merah.



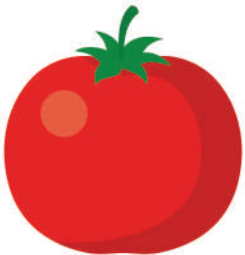
Brokoli

Brokoli mengandung asam folat yang dapat membantu pembentukan sel darah merah



Kangkung

Kangkung mengandung banyak zat besi sehingga bagus untuk mencegah anemia



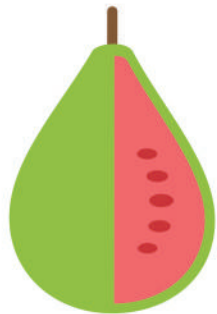
Tomat

Tomat mengandung asam folat yang dapat membantu pembentukan sel darah merah.



Wortel

Wortel mengandung vitamin A sehingga dapat mempengaruhi eritropoiesis yang merupakan proses pembentukan sel darah merah



Jambu Merah

Jambu merah mengandung vitamin C yang dapat membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh



Jeruk

Jeruk mengandung vitamin C yang dapat membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh

C. ZAT PENGHAMBAT (INHIBITOR) ZAT BESI

Inhibitor adalah zat yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan anemia (Masthalina, 2015). Berikut adalah zat yang dapat menjadi penghambat (*inhibitor*) zat besi :

1. Tanin

Tanin adalah polifenol yang dapat menghambat proses penyerapan besi dengan cara mengikat zat besi. Apabila tubuh tidak memiliki kadar zat besi yang tinggi maka tidak disarankan untuk mengonsumsi bahan makanan yang mengandung tanin (Maharani, Irianton, dan Made, 2019). Teh yang mengandung tanin dapat menurunkan absorpsi zat besi hingga 80%. Absorpsi zat besi dapat menurun hingga 85% apabila seseorang minum teh satu jam setelah makan. Tanin dapat ditemukan dalam teh, kopi, dan beberapa jenis sayuran serta buah-buahan (Rahayu, 2019). Contoh makanan yang mengandung tanin yaitu anggur, jagung, teh hijau, dan lain-lain.



Anggur



Jagung



Teh Hijau

Gambar 2.1 Contoh makanan mengandung tanin

2. Fitat

Fitat adalah senyawa pada kotiledon kacang-kacangan yang dapat mengikat unsur-unsur mineral seperti kalsium, seng, besi, dan magnesium. Unsur-unsur mineral tersebut dapat berkurang ketersediaannya dalam tubuh dan akan sulit dicerna. Apabila kandungan asam fitat dalam makanan tinggi maka dapat menyebabkan defisiensi mineral seperti defisiensi besi, seng, magnesium, dan kalsium. Contoh makanan yang banyak mengandung asam

fitat yaitu serelia (beras dan gandum) dan kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau). Konsumsi makanan yang banyak mengandung asam fitat akan menyebabkan defisiensi besi sehingga dapat menyebabkan anemia (Khurairoh, 2018).



Gambar 2.2 Contoh makanan mengandung banyak asam fitat

3. Oksalat



Coklat

Gambar 2.3 Contoh makanan mengandung tinggi oksalat

Oksalat dapat mengikat zat besi sebelum diserap oleh mukosa usus untuk dijadikan zat yang tidak dapat larut sehingga penyerapannya akan berkurang. Oleh sebab itu oksalat dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.

Penyerapan zat besi yang berkurang dapat menyebabkan jumlah feritin menurun sehingga berdampak pada penurunan jumlah zat besi. Penurunan zat besi akan berdampak pada sintesa hemoglobin sehingga dapat menyebabkan anemia (Riswanda, 2017). Cokelat adalah salah satu makanan yang banyak disukai remaja dan memiliki kandungan oksalat tinggi.

4. Kafein

Kafein yang merupakan Kristal Xantin putih, pahit, dan larut dalam air dapat menurunkan absorpsi zat besi. Kafein biasanya banyak terkandung di dalam kopi. Selain dapat mengganggu absorpsi zat besi, kopi juga dapat

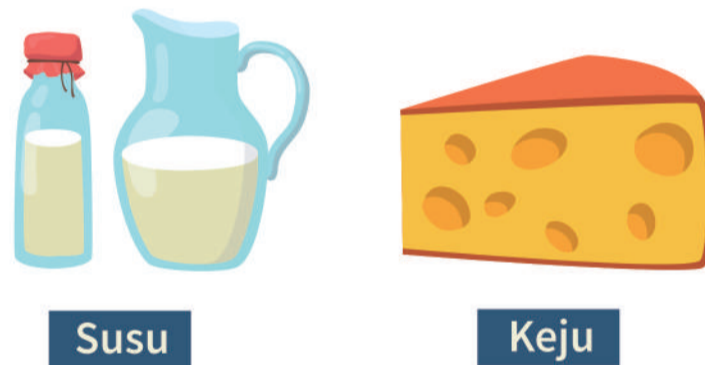
menyebabkan anemia defisiensi besi, ulkus peptikum, esophagitis erosif, gastroesophageal refluks, dan meningkatkan risiko osteoporosis. Konsumsi kopi satu jam setelah makan dapat menyebabkan penurunan absorpsi zat besi hingga 40% (Rahayu, 2019).



Gambar 2.4 Contoh makanan mengandung banyak kafein

5. Kalsium

Kalsium dapat menjadi inhibitor absorpsi zat besi karena dapat menghambat transport zat besi melewati membran basolateral dari enterosit ke plasma. Oleh sebab itu kalsium dapat mengganggu penyerapan zat besi dalam tubuh (Roziqo dan Nuryanto, 2016). Makanan yang banyak mengandung kalsium yaitu susu dan keju.



Gambar 2.5 Contoh makanan mengandung kalsium

D. MENU SEMINGGU

Remaja putri yang sedang mengalami masa pertumbuhan perlu untuk memperhatikan pola konsumsinya. Berdasarkan prinsip gizi seimbang penting untuk melakukan variasi makanan sebagai upaya agar keadaan gizinya tetap baik. Konsumsi makanan harian remaja harus terdapat asupan gizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, serta air. Contoh makanan karbohidrat yang menghasilkan energi yaitu nasi, sereal, roti, singkong, sagu, dan lain-lain.

Lemak dalam tubuh juga dapat menghasilkan energi, contoh makanan yang mengandung lemak yaitu minyak ikan, bayam, brokoli, minyak jagung, minyak kanola, dan lain-lain. Vitamin berperan untuk pembelahan dan pembentukan sel baru, sedangkan mineral berperan terhadap proses metabolisme dalam tubuh (Damayanti, Pritasari, Lestari, 2017).

Protein dalam tubuh berperan sebagai pembentukan sel tubuh, pengembangan jaringan, dan pembentukan plasenta. Contoh makanan yang mengandung protein nabati yaitu tahu, tempe, kacang-kacangan. Sedangkan untuk protein hewani yaitu daging, ikan, telur, susu, dan yogurt.

Berikut adalah contoh menu seminggu untuk remaja putri agar terhindar dari anemia:

Tabel 2.1 Rekomendasi menu makan seminggu remaja putri

HARI	PAGI	SIANG	MALAM
Hari ke-1	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Telur dadar isi wortel & tomat ● Tumis bihun & wortel ● Semangka ● Susu kurma madu 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Tumis kangkung ● Ikan kembung goreng ● Tempe tepung ● Pepaya 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Tumis brokoli ● Ayam goreng ● Tahu goreng ● Jambu merah
Hari ke-2	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Tumis kacang panjang ● Chicken teriyaki ● Jeruk ● Susu Coklat 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Teri tempe asam manis ● Udang goreng ● Sayur sop ● Jus melon 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Telur puyuh balado ● Tumis sawi ● Ayam goreng ● Buah naga
Hari ke-3	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Tumis labu ● Sosis ● Cumi goreng ● Mangga ● Susu 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Semur daging sapi ● Tumis bayam & tomat ● Tempe goreng ● Stroberi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Tumis kacang panjang & hati ayam ● Ikan bandeng goreng ● Tahu goreng ● Apel

HARI	PAGI	SIANG	MALAM
Hari ke-4	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Sayur kelor ● Ikan mas bumbu Kuning ● Bakwan udang ● Nanas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Ayam sambal hijau ● Tumis brokoli ● Telur dadar ● Jus alpukat 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Ikan bakar ● Selada ● Nugget hati ayam ● Sawi rebus ● Rambutan
Hari ke-5	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Semur ikan ● Tumis buncis ● Sosis sapi ● Tempe goreng crispy ● Jus jambu biji 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Tuna asam manis ● Capcay ● Perkedel kentang ● Buah naga 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Sayur lodeh ● Ayam suwir ● Nugget hati ayam ● Tahu goreng ● Buah bit
Hari ke-6	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Telur puyuh balado ● Ikan lele goreng ● Tumis kangkung ● Buah pir ● Susu stroberi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Tumis kol wortel ● Udang goreng tepung ● Cumi goreng ● Jus wortel 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Tumis sawi tauge ● Telur ceplok ● Dendeng sapi ● Semangka
Hari ke-7	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Tumis kentang balado ● Ikan mujair goreng ● Tumis jamur ● Perkedel tempe ● Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Cah kangkung ● Nugget ayam ● Ikan lele goreng ● Melon 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi ● Tumis kacang panjang tempe ● Sosis ayam ● Telur balado ● Jus apel

BAB 3

FAST FOOD & REMAJA

A. DEFINISI FAST FOOD



Fast food atau makanan cepat saji merupakan makanan yang disajikan dan dibuat dengan proses yang cepat. *Fast food* dianggap sebagai makanan berkualitas rendah karena segala prosesnya dilakukan tanpa memperhatikan apakah gizi yang terkandung di dalam makanan tersebut masih ada atau tidak. Hal ini disebabkan makanan cepat saji biasanya sudah melalui tahapan awal proses memasak, seperti kentang goreng yang sudah direbus terlebih dahulu kemudian disimpan dalam lemari pendingin yang kemudian harus melalui proses selanjutnya yaitu digoreng sehingga bisa dikonsumsi. Terdapat beberapa *fast food* masih memiliki kandungan gizi yang dapat digunakan oleh tubuh dalam kadar yang sedikit dan juga ada juga jenis *fast food* yang memiliki banyak kandungan vitamin seperti salad buah. Pada umumnya, fast food memiliki kandungan energi lebih tinggi, kandungan karbohidrat dan gula yang tinggi, garam dan lemak termasuk kolesterol, dan hanya sedikit mengandung serat (Bowman et al., 2004).

Asupan serat yang rendah dapat menyebabkan gizi lebih karena mereka cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak yang mudah dicerna daripada serat. Penelitian lain di Amerika tentang asupan serat menyatakan bahwa asupan serat yang rendah <8,8 gr/hari akan meningkatkan *C-Reactive* protein 4 kali lebih tinggi pada orang dengan dua atau 3 risiko penyakit (gizi lebih, diabetes, hipertensi) dibandingkan dengan orang tanpa risiko penyakit. Asupan serat yang rendah dapat menyebabkan asam empedu menjadi lebih sedikit diekskresikan melalui feses sehingga banyak kolesterol yang di reabsorpsi dari hasil sisa empedu dan kolesterol ini lama-kelamaan akan menumpuk dalam pembuluh darah dan akan menghambat aliran darah sehingga dapat berdampak pada peningkatan status gizi (King et al., 2005).

Tabel 3.1 Kandungan gizi pada makanan cepat saji

Nama Makanan	Kalori	Karbohidrat	Lemak	Protein	Sodium	Kolesterol
Mc Donald's French Fries (Small = 75 gr)	230 kal	29,00 gr	11,00 gr	3,00 gr	160 mg	–
Mc Donald's Chicken wings	153 kal	3 gr	9 gr	15 gr	–	–
Mc Donald's Mc Flurry-Choco	245 kal	45 gr	5,09 gr	5 gr	–	–
KFC Burger ayam (Colonel's burger)	381 kal	39,28 gr	19,27 gr	12,52 gr	–	12 mg
Pizza keju 1 buah (diameter 1/8 30 cm)	237 kal	26,08 gr	10,1 gr	10,6 gr	462 mg	21 mg
Hotdog	242 kal	18,03 gr	14,54 gr	10,39 gr	670 mg	44 mg
La Fonte Spaghetti	220 kal	45 gr	1 gr	7 gr	5 mg	–
Chicken nugget (porsi 1 nugget)	48 kal	2,61 gr	3,01 gr	2,49 gr	92 mg	9 mg

* Data diperoleh dari situs Database makanan dan penghitung kalori Fatsecret.co.id

Berdasarkan table tersebut, sebagian besar makanan cepat saji (*fast food*) memiliki kandungan karbohidrat/gula dan lemak yang tinggi sehingga akan meningkatkan asupan gizi dan juga dapat meningkatkan risiko obesitas baik khususnya pada remaja. Jika membandingkan konsumen makanan cepat saji dengan non-konsumen, total asupan energy 63 kkal atau 3,6% lebih besar perhari pada anak usia 4 hingga 8 tahun (p =tidak signifikan), 132 kkal atau 6,4% lebih besar pada usia 9 hingga 13 tahun ($P<0,05$), dan 379 kkal atau 16,8% lebih besar pada usia 14-19 tahun ($P<0,05$) (Bowman *et al.*, 2004).

Makanan cepat saji (*fast food*) sangat tidak dianjurkan untuk dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Kandungan gizi yang seharusnya tersedia dan dibutuhkan oleh tubuh dapat hilang karena melalui proses pemasakan dan penyimpanan beberapa kali sehingga gizi dalam makanan tersebut tidak sepenuhnya utuh dan tidak mencukupi kebutuhan gizi harian tubuh. Maka dari itu, kita harus lebih menekankan pada konsumsi makanan tradisional daripada makanan cepat saji khususnya pada remaja karena pola konsumsi sejak dini yang baik pada remaja akan memberikan efek yang baik bagi kesehatan mereka di masa depan.

Makanan tradisional biasanya memiliki proses memasak makanan yang unik, peralatan yang sederhana, dan biasanya tidak melalui proses pemasakan berulang seperti pada makanan cepat saji. Bahan baku dari makanan tradisional yang diolah sendiri didapat dari daerah sekitar misalnya, singkong, ubi ungu, sorgum, jagung, beras ketan, dan masih banyak lagi. Misalnya saja makanan tradisional bernama Gatot yang berasal dari Gunung Kidul, Yogyakarta. Gatot terbuat dari singkong. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Linda Mustika P. (2018) Gatot merupakan makanan yang diketahui mempunyai kandungan asam amino tinggi. Karena keberadaan kapang memproduksi asam amino dari bahan pati singkong. Pengolahan gatot dengan fermentasi inilah sehingga dari bakteri – yang ditumbuhkan menghasilkan protein yang tinggi.

Gatot merupakan bahan pangan dengan kandungan serat yang tinggi. Di dalam 100 gram gatot terkandung sekitar 4,2 gram serat pangan. Akan tetapi, ada juga makanan tradisional yang tinggi lemak, karbohidrat, dan gula sehingga dapat meningkatkan risiko obesitas dan diabetes mellitus. Dr. Lily Arsanti Lestari, STP., MP., pakar gizi kesehatan dari Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK UGM, yang juga merupakan penulis buku “Kandungan Zat Gizi Makanan Khas Yogyakarta” mengatakan bahwa terdapat Beberapa peluang untuk memodifikasi makanan tradisional agar lebih menyehatkan, yaitu dengan mengurangi porsi penyajian dan mengurangi kandungan gula. Jika dibandingkan, konsumsi antara makanan cepat saji dan makanan tradisional memiliki peluang masing-masing dalam menimbulkan penyakit dalam tubuh. Jadi, kita harus pandai dalam memilih dan mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang cukup untuk kebutuhan sehari-hari.

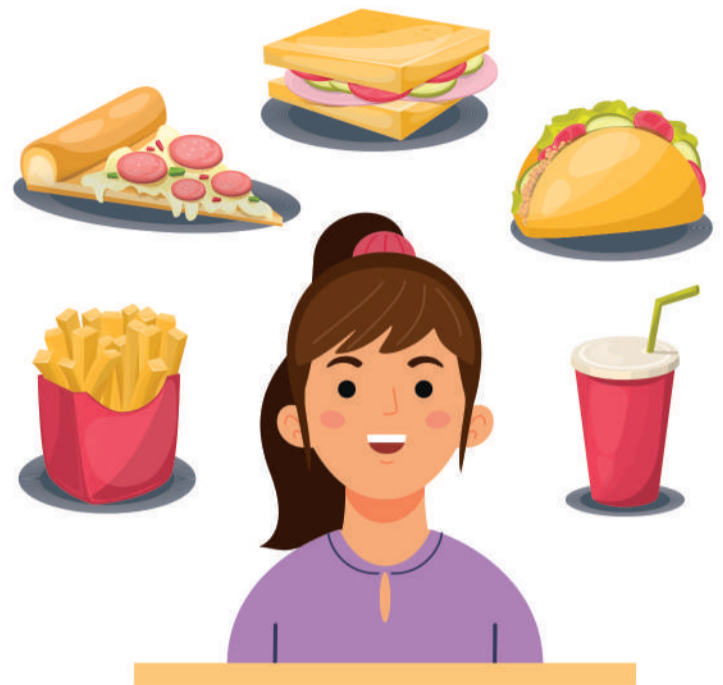
B. FAST FOOD & REMAJA

Penyakit yang saat ini menjadi permasalahan baik itu di kalangan orang dewasa maupun remaja adalah Penyakit Tidak Menular berupa obesitas. Masa remaja adalah masa yang labil dan mudah terpengaruh yaitu remaja sedang dalam masa mencari jati diri dan mudah mengikuti mode serta trend yang sedang berkembang termasuk makanan impor/modern.

Pada umumnya, remaja memiliki uang saku sehingga hal ini dapat dimanfaatkan oleh

pemasang iklan khususnya iklan makanan dan minuman yang menggunakan model iklan yang biasanya sedang naik daun dan banyak digemari oleh kalangan remaja. Dengan demikian, remaja tersebut pada akhirnya akan membeli produk makanan dan minuman dengan uang saku tersebut tanpa memperhatikan apakah itu bergizi seimbang atau tidak. Sebagai contoh pada beberapa saat lalu, Boyband yang berasal dari Korea yaitu BTS melakukan kolaborasi dengan McDonald's dan menjual produk berupa makanan cepat saji seperti 9 pcs Chicken Mc Nugget, French Fries, dan juga cola sehingga para penggemar BTS berlomba-lomba untuk membeli produk tersebut. Padahal makanan tersebut termasuk makanan cepat saji yang belum tentu mengandung gizi yang seimbang dan baik bagi tubuh. Hal ini dapat membawa remaja pada pola konsumsi pangan yang keliru dan dapat merugikan kesehatan apabila tidak diarahkan pada pola konsumsi yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahdiah (2004) pada remaja SLTP di Yogyakarta, menyatakan bahwa mengkonsumsi fast food > 4 kali/bulan cenderung menyebabkan terjadinya obesitas dibandingkan mengkonsumsi fast food < 4 kali/bulan (Mahdiah *et al.*, 2004). Alasan lain mengapa remaja lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji terutama di daerah perkotaan adalah karena jarak tempuh yang lebih dekat ke toko makanan cepat saji non-tradisional daripada toko makanan cepat saji tradisional dan jumlah tempat yang menyediakan makanan cepat saji non-tradisional lebih besar peluangnya daripada makanan cepat saji tradisional (Sharkey *et al.*, 2011).



Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati (2019) dapat diketahui bahwa kelompok status gizi gemuk sebagian besar sering mengonsumsi jenis fast food dengan persentase 29,8 %. Hal ini disebabkan karena responden berpendapat bahwa makanan siap saji (*fast food*) memiliki rasa yang enak, harganya terjangkau, dan cepat penyajiannya. Sedangkan dari kelompok status gizi tidak gemuk sebagian besar responden jarang mengonsumsi *fast food* dengan persentase 43,3 % dan uji statistik dengan Chi Square menunjukkan hasil ($p\ value < 0,05$) sehingga hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja SMA X Jakarta Timur (Sulistyowati et al., 2019). Remaja merupakan masa yang sangat rawan untuk kejadian obesitas sehingga perlu adanya dukungan dari diri sendiri, keluarga, dan juga lingkungan sekitar untuk mengatur pola makan yang sehat serta dapat memenuhi gizi tubuh yang seimbang.

BAB 4

DIET & BODY IMAGE

PADA REMAJA PUTRI

A. DEFINISI DIET

Diet berasal dari bahasa Yunani “*diata*” yang artinya cara hidup. Dalam hal ini banyak orang mengsalah artikan istilah diet, dimana diet dianggap sebagai suatu upaya dalam mengurangi makanan yang dikonsumsi. Padahal diet merupakan suatu upaya dalam menjaga pola makan atau pengaturan pola makan seseorang, sehingga makanan yang dikonsumsi tetap disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dalam komposisi seimbang (RY *et al.*, 2016). Menurut WHO (2020), diet sehat akan membantu seseorang dalam melindungi diri dari masalah kekurangan gizi serta penyakit tidak menular (PTM). Adanya pola makan yang tidak sehat ditambah dengan aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan risiko masalah kesehatan pada seseorang.

B. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DIET PADA REMAJA PUTRI



Perkembangan metode diet yang terjadi dari waktu ke waktu dapat disebabkan oleh faktor sosial ekonomi seperti harga pangan, pendapatan (berkaitan dengan akses seseorang terhadap makanan sehat), kepercayaan dan tradisi, serta faktor geografis dan juga lingkungan yang terjadi secara kompleks sehingga membentuk suatu pola diet tertentu dalam masyarakat (WHO, 2020). Pada remaja, banyak faktor yang dapat mempengaruhi remaja tersebut untuk melakukan diet diantaranya kepercayaan, sikap, pengetahuan, kemampuan finansial orang tua, dan norma atau nilai yang ada di lingkungan sekitar.

Kepercayaan berkaitan dengan keyakinan remaja bahwa diet dapat membantu mereka untuk memperoleh tubuh yang langsing, sedangkan pengetahuan berkaitan dengan hal-hal yang remaja ketahui tentang berbagai metode diet dan bagaimana diet yang sehat itu. Dalam perilaku diet pada remaja, kemampuan

finansial dari orang tua juga dapat berpengaruh. Hal ini berkaitan dengan kemampuan akses remaja pada makanan-makanan yang sehat. Adanya standar kecantikan atau nilai tertentu yang menjadi ukuran bahwa seorang remaja dikatakan cantik merupakan suatu norma atau nilai yang ada di lingkungan yang menyebabkan seorang remaja memutuskan untuk melakukan diet (Sazani, 2016).

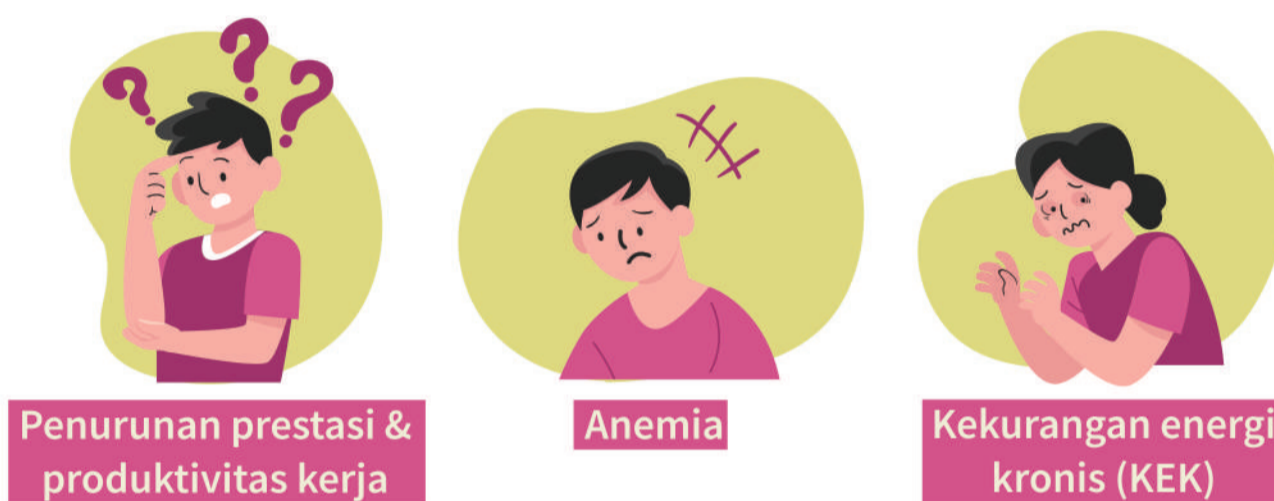
Faktor pengetahuan remaja terkait dengan gizi khususnya mengenai bagaimana cara melakukan diet yang sehat menjadi hal yang sangat penting dalam mewujudkan status gizi yang baik. Oleh karena itu perlu adanya upaya yang dilakukan agar para remaja putri dapat mengetahui informasi yang benar melalui pedoman atau sumber yang sesuai. Dalam hal ini peran program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) sangat dibutuhkan baik pada media lisan, cetak maupun elektronik, dimana seiring perkembangan zaman semakin berkembang pula berbagai media edukasi di masyarakat (Sazani, 2016).

C. PENGARUH DIET TIDAK SEHAT TERHADAP TERJADINYA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Pada masa remaja, sebagian diantara mereka tidak jarang menginginkan untuk memiliki tubuh yang langsing. Hal ini sangat disayangkan ketika adanya keinginan tersebut kemudian diikuti dengan cara-cara yang kurang tepat misalnya dengan melakukan diet ketat yang menyebabkan asupan gizi tidak diperhatikan. Tidak jarang para remaja juga melakukan berbagai kebiasaan yang dianggap dapat menjadi cara untuk menurunkan berat badan secara cepat tanpa memperhatikan pengaruh terhadap tumbuh kembang dirinya.

Beberapa kebiasaan tersebut misalnya melewati jam makan, berolahraga terlalu keras, mengonsumsi obat-obatan pelangsing dan laksatif (pencahar), membatasi konsumsi makanan secara berlebihan dan sengaja memuntahkan makanan. Adanya berbagai kebiasaan buruk tersebut tentunya akan berdampak pada meningkatnya risiko anemia, dimana pada usia remaja kebutuhan akan zat gizi mikro seperti zat besi dan asam folat meningkat (Yunita *et al.*, 2020).

Remaja putri menjadi salah satu kelompok yang rentan untuk mengalami masalah anemia. Hal ini berkaitan dengan adanya pertumbuhan yang cepat pada fisik remaja dan juga hilangnya zat gizi mikro yang disebabkan oleh menstruasi yang dialami. Oleh karena pengaturan pola makan yang tidak sehat akan menyebabkan remaja putri rentan untuk mengalami anemia. Remaja putri yang memiliki tingkat konsumsi rendah pada berbagai jenis makanan, memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami anemia. Dampak lebih jauh selain timbulnya anemia pada remaja putri akibat diet yang tidak sehat yaitu menyebabkan penurunan prestasi dan produktivitas remaja. Selain itu adanya pembatasan konsumsi makanan secara berlebihan dapat menimbulkan Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Yunita *et al.*, 2020).



Gambar 4.1 Dampak pola makan tidak sehat

Peran orang tua dan lingkungan sekitar sangat dibutuhkan dalam membentuk hubungan yang sehat antara remaja putri dengan makanan. Hubungan sehat yang dimaksud adalah adanya penyediaan berbagai jenis makanan sehat yang dikonsumsi oleh remaja putri. Selain itu perlu adanya pembimbingan bagi remaja putri terkait makna sesungguhnya dari diet dan bagaimana menjalani diet atau pengaturan pola makan yang sehat untuk menurunkan potensi perilaku diet yang tidak sehat pada remaja putri.



Gambar 4.2 Peran orang tua dalam pengaturan pola makan remaja putri

D. BEBERAPA MACAM DIET TIDAK SEHAT DI MASYARAKAT

Saat ini banyak berkembang metode diet yang bermacam-macam di masyarakat, baik diet yang tidak sehat maupun diet yang direkomendasikan oleh para ahli.

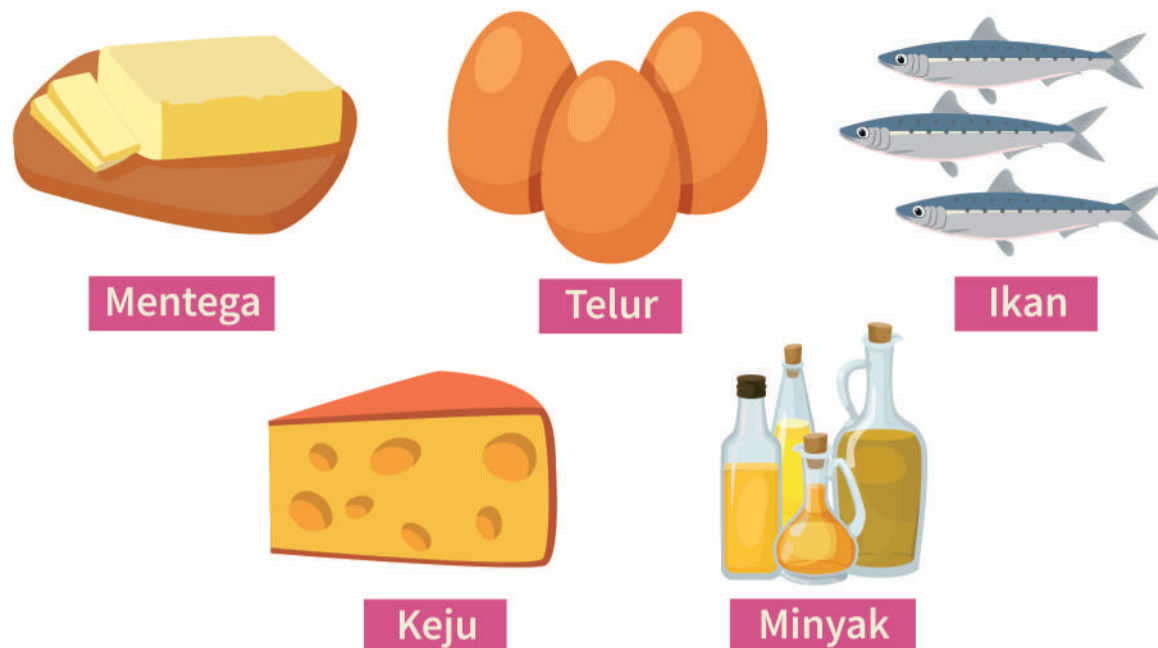
DIET YANG TIDAK SEHAT

Memiliki tubuh langsing menjadi keinginan bagi banyak orang, namun tidak jarang hal tersebut ditempuh dengan cara diet yang salah dan tidak memperhatikan kebutuhan tubuh akan asupan zat gizi. Berikut ini beberapa diet tidak sehat.

1. Diet Ketogenik

Diet ketogenik merupakan diet dengan pola makan tinggi asupan lemak dan rendah karbohidrat. Kandungan lemak yang dikonsumsi pada diet ketogenik mencapai 70-90% atau 3 sampai 4 kali lebih tinggi dari asupan protein dan karbohidrat (Sabu *et al.*, 2020). Ketika seseorang menerapkan diet ketogenik, maka kadar glukosa dalam darah akan menurun dan tubuh akan dipaksa untuk menjadikan lemak sebagai sumber energi (Tan *et al.*, 2019).

Beberapa makanan tinggi lemak yang dikonsumsi bagi seseorang yang menjalankan diet ketogenik yaitu mentega, telur, ikan, keju, daging, minyak dan beberapa jenis sayur rendah karbohidrat yang dikonsumsi dalam jumlah terbatas seperti kembang kol dan sayuran hijau. Asupan buah-buahan juga dibatasi dalam diet ini. Selain itu konsumsi kopi dan teh diperbolehkan, namun dengan syarat tanpa ditambahkan bahan pemanis (Adiguna, 2020).



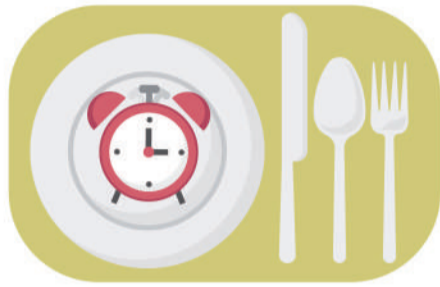
Gambar 4.3 Contoh makanan yang dikonsumsi dalam diet ketogenik

Diet ketogenik menjadi metode diet yang tidak direkomendasikan oleh para ahli karena diet ini tidak memenuhi syarat gizi seimbang, dimana konsumsi sayur dan buah-buahan cenderung dibatasi serta digantikan dengan konsumsi lemak jenuh. Bagi beberapa orang diet ketogenik memberikan manfaat yaitu menghilangkan rasa lapar dalam jangka waktu yang lama, namun apabila diet ketogenik ini dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan terjadi kekurangan zat gizi tertentu bagi tubuh seperti mineral, serat dan vitamin sehingga dapat berdampak pada terjadinya penyakit degeneratif. Selain itu diet ketogenik juga dianggap berbahaya bagi penderita diabetes dan hipertensi (Adiguna, 2020). Bagi anak-anak, diet ini dapat memberikan efek samping seperti kekurangan energi, sembelit, muntah serta dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan (Sabu *et al.*, 2020).

2. Diet Detoks

Istilah detoks berasal dari kata *detoxification* yang artinya menghilangkan racun secara berkala dengan tujuan menjaga kesehatan. Istilah detoks juga didefinisikan pada kamus *Cambridge* sebagai sebuah masa dimana seseorang tidak mengonsumsi makanan, minuman, dan obat berbahaya atau tidak sehat dalam jangka waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan. Seiring berkembangnya metode diet di kalangan masyarakat, muncul metode diet detoks. Diet detoks merupakan pengaturan

pola makan dengan cara melakukan detoksifikasi (membuang atau menghilangkan racun dalam tubuh) dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan juga menurunkan berat badan yang dilakukan dalam jangka waktu pendek. Diet ini dilakukan dalam jangka waktu pendek karena tujuan awal adanya diet detoks yaitu untuk detoksifikasi, bukan bertujuan untuk metode penurunan berat badan (Labibah & Angraini, 2019).



Puasa intermitten



Pembatasan kalori



Jus sebagai asupan harian

Gambar 4.4 Beberapa cara diet detoks

Diet detoks termasuk salah satu metode diet yang cukup terkenal di Indonesia, khususnya pada kaum wanita yang sedang ingin menjalankan diet dengan cara cepat. Diet ini dilakukan dengan beberapa cara yaitu puasa intermitten, membatasi asupan kalori, dan menjadikan jus sebagai asupan harian. Diet dengan cara melakukan pembatasan kalori menyebabkan seseorang akan merasa lapar dan berpotensi pada gagalnya diet. Selain itu diet ini tidak direkomendasikan karena dapat berakibat pada terjadinya kekurangan nutrisi termasuk defisiensi protein serta mengganggu keseimbangan elektrolit. Dampak jangka panjang dari diet ini yaitu terjadinya penurunan massa otot atau atrofi serta ketoasidosis (Labibah & Angraini, 2019).

3. Diet Bebas Gluten

Gluten merupakan protein yang banyak terkandung pada terigu, gandum, barley dan biji-bijian sereal lainnya (Kemenkes, 2015) & (Koehler *et al.*, 2014). Diet bebas gluten juga menjadi salah satu metode diet yang menjadi tren di Indonesia. Konsumsi produk bebas gluten pada umumnya dilakukan oleh orang yang memiliki intoleransi gluten dan menderita penyakit seliak (*celiac disease*) (Kemenkes, 2015).

Mengonsumsi produk bebas gluten bagi penderita penyakit seliak sangat baik karena seseorang dengan penyakit seliak akan mengalami kondisi dimana molekul gluten bergabung dengan antibodi pada usus halus . Hal ini berakibat pada ratanya lapisan usus halus yang semula berjonjot-jonjot, sehingga proses pencernaan dan penyerapan makanan menjadi terganggu. Apabila penderita mengonsumsi produk makanan bebas gluten, maka bagian usus tersebut akan berfungsi secara normal kembali.

Hal ini berbeda ketika seseorang yang normal atau tidak menderita penyakit seliak melakukan diet bebas gluten, maka dapat membahayakan kesehatan karena adanya kekurangan asupan gizi. Dampak dari diet bebas gluten bagi non penderita penyakit seliak yaitu kehilangan beberapa zat gizi yang dibutuhkan tubuh seperti kalsium, zat besi, serat, folat, riboflavin, thiamin, dan niacin (Kemenkes, 2015).

4. Konsumsi Obat Pelangsing



Metode diet tidak sehat lain yang juga banyak beredar di masyarakat yaitu metode diet dengan mengonsumsi obat pelangsing. Bahkan seiring dengan perkembangan era, muncul pula berbagai produk instan dengan klaim dapat melangsingkan tubuh seperti susu diet, krim pelangsing, korset pembakar lemak dan lain sebagainya. Maraknya berbagai produk obat pelangsing dengan promosi yang menarik menyebabkan tidak jarang orang yang menggunakan metode ini untuk menurunkan berat badan tanpa memikirkan kemungkinan dampak negatif yang akan terjadi di kemudian hari.

Konsumsi obat pelangsing dapat memberikan efek negatif bagi seseorang. Adapun efek yang muncul dapat berbeda tergantung pada bahan dan komposisi yang terkandung di dalamnya. Beberapa bahaya yang dapat muncul akibat mengonsumsi produk-produk pelangsing diantaranya sakit kepala, mual, muntah, jantung berdegup kencang, gagal jantung, liver hingga dapat berakibat pada kematian (Farafinsah, 2017).

E. PEDOMAN DIET SEHAT

Terdapat beberapa tips diet sehat dengan tetap memperhatikan asupan makanan yang direkomendasikan oleh Kemenkes. Beberapa tips tersebut adalah sebagai berikut (Kemenkes, 2018).



Gambar 4.5 Tips Menurunkan Berat Badan

1. Jumlah pengurangan asupan kalori yang direkomendasikan yaitu 500 kkal perhari, sehingga perlu diketahui terlebih dahulu kebutuhan kalori dari individu dalam sehari
2. Tidak mengurangi asupan makanan sehari-hari secara drastis, sehingga tidak terjadi hal-hal yang membahayakan tubuh.
3. Melakukan aktivitas fisik seperti berjalan dan berolahraga
4. Hindari penggunaan obat-obatan tanpa pengawasan tenaga serta tidak mengandalkan makanan formula saja dalam menurunkan berat badan

Selain beberapa hal tersebut, terdapat juga beberapa anjuran dari Kemenkes (2018) yang dapat menjadi pedoman ketika sedang menjalankan program diet diantaranya :



Gambar 4.6 6 Tips Menjalani Program Diet

1. Menggunakan piring yang lebih kecil untuk mengurangi asupan kalori hingga 22%
2. Ketika perut terasa lapar, konsumsi air minum terlebih dahulu. Hal ini karena terkadang tubuh dapat mengsalahartikan antara rasa lapar dan haus
3. Makan secara perlahan. Hal ini menjadi salah satu tips dalam program diet karena otak memiliki kemampuan dalam menyadari bahwa kita sudah kenyang dalam jangka waktu 20 menit. Apabila kita makan terlalu cepat, maka akan semakin banyak makanan yang dikonsumsi
4. Hindari makan dalam keadaan perut kosong, karena dapat menyebabkan kalap dan mengonsumsi makanan secara berlebihan

5. Menghindari makanan yang tidak sehat

6. Memperbanyak konsumsi sayuran sebagai sumber makanan rendah kalori dan tinggi serat untuk membantu tubuh kenyang lebih lama

Dalam melakukan diet seimbang, beberapa hal yang perlu ditekankan juga yaitu perhatikan kebutuhan kalori per hari tubuh, melakukan aktivitas fisik, batasi konsumsi gula, garam dan lemak, serta terapkan sepuluh pesan gizi seimbang (Kemenkes, 2016).

F. FENOMENA BODY IMAGE DI KALANGAN REMAJA PUTRI



Masa remaja merupakan masa dimana terjadi peralihan pada individu dari kanak-kanak menjadi dewasa awal. Pada masa ini, remaja akan mengalami banyak perubahan salah satunya yaitu pada perubahan fisik. Selain terjadi perubahan fisik, seorang individu pada usia remaja juga mengalami perubahan psikologis. Pada umumnya remaja yang sedang pada masa pubertas akan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya dan juga akan lebih memperhatikan penampilannya, sehingga menimbulkan adanya *body image*.

Body image merupakan pandangan subyektif dari seseorang terkait bentuk tubuhnya dan penilaian bahwa bentuk tubuh yang dimilikinya harus sesuai dengan penilaian atau standar dari orang lain (Astini & Gozali, 2021). *Body image* dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu *body image* positif dan negatif. Seseorang yang memiliki *body image* positif adalah seseorang yang menghargai serta menerima kekurangan yang ada pada tubuhnya.

Seseorang dengan *body image* positif akan cenderung menjaga tubuhnya dengan baik, mencintai dirinya dan memiliki kepercayaan diri yang baik. Sebaliknya pada seseorang dengan *body image* negatif, akan memiliki pandangan yang negatif terhadap tubuhnya serta kurang memiliki rasa percaya diri terhadap dirinya. Adanya *body image* negatif pada remaja putri juga dapat menyebabkan remaja putri memutuskan untuk melakukan diet yang tidak sehat untuk mendapatkan tubuh proporsional sesuai dengan persepsinya. *Body image* sangat berkaitan dengan kepercayaan diri, dimana semakin positif *body image* yang dimiliki terhadap dirinya, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki (Astini & Gozali, 2021).

Adanya rasa kepercayaan diri yang tinggi akan membawa dampak positif bagi remaja putri yaitu adanya rasa nyaman, tidak membandingkan diri dengan orang lain, dan tidak malu untuk bertemu dengan orang lain, sehingga remaja putri dapat membentuk suatu interaksi yang baik dengan teman maupun masyarakat. Selain itu remaja putri yang memiliki *body image* positif juga akan lebih memperhatikan nilai-nilai positif yang sangat penting dalam masyarakat dan tidak hanya memikirkan terkait penampilan dan bentuk tubuhnya saja (Safitri & Rizal, 2020).



Gambar 4.7 Pengaruh media massa pada terbentuknya *body image*

Fenomena *body image* dapat disebabkan beberapa faktor diantaranya faktor psikologis, budaya, etnis, teman sebaya maupun media masa. Media masa memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk persepsi masyarakat terkait bentuk tubuh yang dianggap ideal atau proporsional. Penilaian terkait bentuk tubuh ideal yang ditampilkan pada media massa yang kemudian dikonsumsi oleh remaja putri dapat terinternalisasi dalam persepsi remaja putri, sehingga muncul keinginan untuk memiliki bentuk tubuh serupa (Astini & Gozali, 2021).

6. PENGARUH BODY IMAGE TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI

Body image memiliki peranan yang penting terhadap status gizi pada remaja putri. Hal ini terjadi karena remaja putri dengan body image negatif cenderung untuk melakukan diet ketat atau pembatasan konsumsi makanan tanpa adanya pengawasan dari ahli gizi atau tenaga kesehatan sehingga tidak memperhatikan asupan gizi yang sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Yusinta *et al.*, 2019). Padahal asupan gizi yang baik sangat dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bagi remaja putri dan akan berdampak pada masa kehidupan berikutnya yaitu masa dewasa. Remaja putri yang memiliki body image positif cenderung akan lebih menjaga tubuhnya dengan berperilaku hidup sehat (Dewi & Adriyanti, 2020).



Gambar 4.8 Body image negatif & positif pada remaja putri

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hendarini (2018) terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi seseorang, dimana seseorang dengan body image negatif dan memiliki kepercayaan diri rendah cenderung memiliki status gizi yang tidak normal. Fenomena tersebut banyak terjadi pada remaja dengan status gizi overweight. Hal ini didukung juga oleh sebuah penelitian dari Astini & Gozali (2021) yang menyatakan terdapat hubungan antara body image dengan status gizi remaja. Remaja yang menganggap bahwa dirinya gemuk cenderung melakukan upaya untuk menurunkan berat badannya dengan cara yang salah sehingga akan berpengaruh pada status gizi.

Kebutuhan gizi remaja putri yang tidak terpenuhi akibat melakukan diet ketat atau tidak sehat dapat memberikan dampak tidak baik bagi kesehatan. Salah satu dampak masalah kesehatan yang muncul yaitu anemia akibat kurangnya asupan zat besi pada remaja putri. Sebagaimana yang diketahui bahwa status gizi seseorang juga dipengaruhi oleh pola makan yang dijalani. Apabila makanan yang dikonsumsi kurang beranekaragam maka akan terjadi ketidakseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi tubuh. Oleh karena itu body image positif sangat diperlukan bagi remaja putri dalam menciptakan status gizi yang baik melalui konsumsi aneka ragam makanan yang disesuaikan dengan kebutuhan zat gizi oleh tubuh (Yusinta *et al.*, 2019).

BAB 5

GIZI SEIMBANG



A. DEFINISI

GIZI SEIMBANG

Menurut PMK Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman 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.

B. 4 PILAR GIZI SEIMBANG & 10 PESAN GIZI SEIMBANG

Pada pedoman gizi seimbang, terdapat 4 pilar gizi seimbang yang bertujuan untuk menyeimbangkan zat gizi masukan dan zat gizi yang keluar dari tubuh dengan diikuti pemantauan terhadap berat badan. Berikut ini merupakan 4 pilar gizi seimbang (Permenkes RI, 2014).

1. Mengonsumsi aneka ragam makanan

Konsumsi terhadap aneka ragam makanan menjadi hal yang sangat dianjurkan karena tidak ada satu pun bahan makanan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, kecuali ASI. Pada pilar mengonsumsi aneka ragam makanan ini tidak hanya diperhatikan terkait berbagai jenis makanannya saja, tetapi juga perlu memperhatikan pola konsumsi yang teratur dan juga sesuai dengan proporsi yang sesuai serta tidak berlebihan. Termasuk pada konsumsi gula, garam dan lemak, perlu dikurangi untuk menghindari terjadinya penyakit tidak menular.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Membiasakan perilaku hidup bersih memberikan banyak manfaat bagi diri kita salah satunya yaitu menghindarkan kita dari terpaparnya sumber infeksi. Terdapat banyak hal yang dapat kita lakukan dalam menerapkan perilaku hidup bersih, diantaranya sebagai berikut.



Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum menyiapkan makanan, sebelum makan, dan setelah buang air kecil dan besar



Menutup makanan yang ada untuk melindungi dari lalat, binatang lain dan debu yang dapat membawa kuman



Menerapkan etika batuk dan bersin



Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan

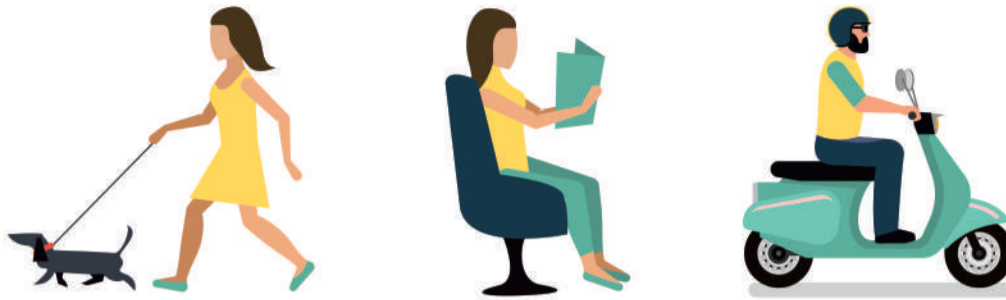
Gambar 5.1 Perilaku hidup bersih

3. Melakukan aktivitas fisik

Melakukan aktivitas fisik dapat berperan dalam menyeimbangkan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi dalam tubuh. Hal ini terjadi karena ketika kita melakukan aktivitas fisik, perlu adanya energi. Selain itu melakukan aktivitas fisik dapat memperlancar sistem metabolisme zat gizi di dalam tubuh.

Macam-macam aktivitas fisik :

- a). Aktivitas Fisik Ringan, seperti berjalan, membaca dan menyetir



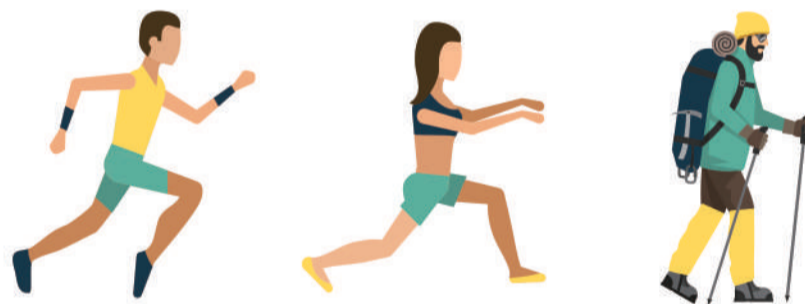
Gambar 5.2 Contoh aktivitas fisik ringan

- b). Aktivitas Fisik Sedang, seperti menyapu, berjalan cepat dan bersepeda



Gambar 5.3 Contoh aktivitas fisik sedang

- c). Aktivitas Fisik Berat, seperti jogging, aerobik dan mendaki



Gambar 5.4 Contoh aktivitas fisik berat

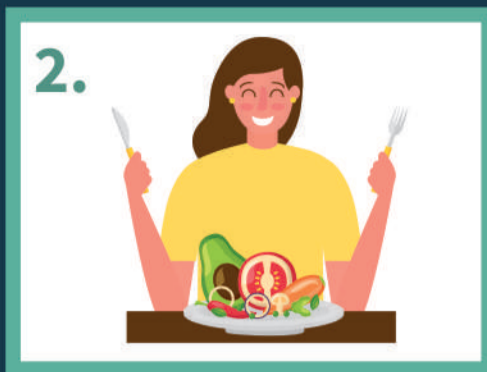
4. Memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Berat badan normal menjadi salah satu indikator dari adanya keseimbangan zat gizi seseorang. Berat badan normal ini tentunya juga disesuaikan dengan tinggi tubuh atau yang biasa disebut dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Adanya ketetapan bahwa berat badan normal menjadi indikator keseimbangan zat gizi, maka pemantauan berat badan normal perlu menjadi bagian dari pola hidup sehat. Melakukan pemantauan berat badan dapat bermanfaat ketika terjadi penyimpangan dapat diketahui, sehingga dapat segera dilakukan langkah tertentu sebagai bentuk pencegahan dan pengendalian.

10 PESAN GIZI SEIMBANG



1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan



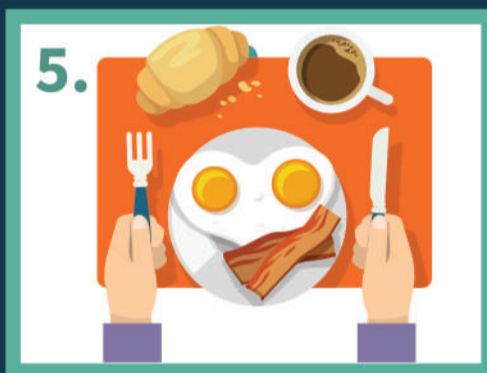
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan



3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi



4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok



5. Batasi konsumsi panganan manis, asin dan berlemak



6. Biasakan sarapan



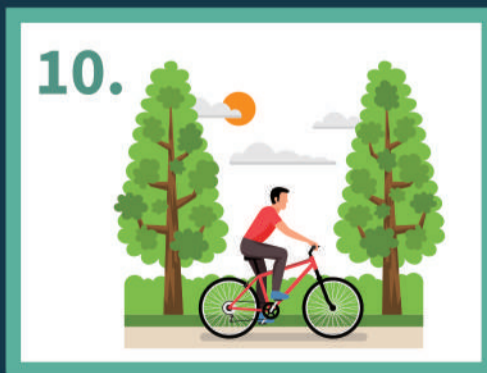
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman



8. Biasakan membaca label pada kemasan makanan



9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih yang mengalir



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

Gambar 5.5 10 pesan gizi seimbang

C. TUMPENG GIZI SEIMBANG

Tumpeng Gizi Seimbang merupakan suatu gambaran sederhana terkait panduan porsi makan dan minum, aktivitas sehari-hari, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan (Permenkes RI, 2014).



Gambar 5.6 Tumpeng gizi seimbang

Pada gambaran sederhana tumpeng gizi terdapat 4 lapisan, dimana semakin ke atas lapisan semakin kecil. Lapisan-lapisan tersebut berpedoman pada prinsip 4 pilar gizi seimbang diantaranya konsumsi beranekaragam makanan, melakukan aktivitas fisik, menjaga kebersihan diri serta memantau berat badan untuk menjaga berat badan normal.

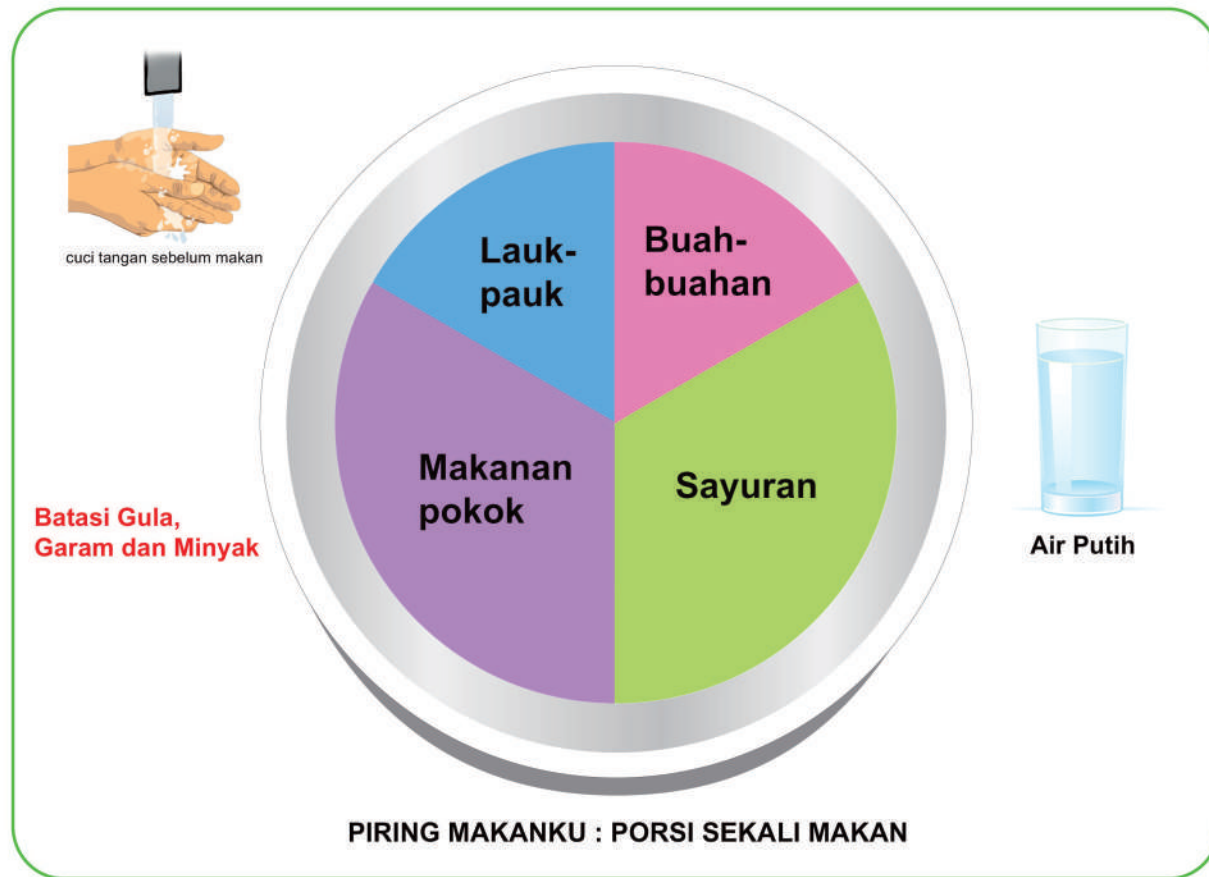
Berdasarkan gambar dari tumpeng gizi seimbang yang disajikan, terdapat keterangan kelompok makanan yang disertai dengan ukuran atau porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi. Ukuran lapisan yang semakin kecil menggambarkan bahwa jenis makanan pada lapisan tersebut dibutuhkan sedikit saja dan perlu adanya pembatasan konsumsi. Misalnya pada lapisan atas terdapat kelompok makanan gula, garam dan minyak yang ukurannya kecil, sehingga perlu adanya pembatasan terhadap konsumsi kelompok makanan tersebut. Selain itu misalnya pada lapisan kelompok sayuran tertulis 3-4 porsi sehari. Artinya anjuran untuk mengonsumsi sayuran per harinya untuk remaja dan dewasa yaitu 3-4 mangkuk dimana 1 mangkuk memiliki berat sekitar 75 gram, sehingga kebutuhan konsumsi akan sayuran perhari kurang lebih 300 gram. Begitu pula dengan kelompok makanan buah-buahan dan lauk pauk menyesuaikan porsi yang telah dianjurkan pada tumpeng gizi seimbang

Pada gambaran tumpeng gizi seimbang, terdapat informasi tambahan yang juga sangat penting untuk dijadikan pedoman hidup sehat sehari-hari. Informasi tersebut antara lain yaitu anjuran untuk minum air putih 8 gelas sehari, mencuci tangan, melakukan aktivitas fisik seperti berjalan dan berolahraga serta dianjurkan untuk melakukan pemantauan terhadap berat badan. Aktivitas fisik yang dianjurkan yaitu minimal 3 kali seminggu, sedangkan untuk memantau berat badan yaitu setiap bulan.

D. PIRING MAKANKU SAJIAN SEKALI MAKAN

Selain mengacu pada tumpeng gizi seimbang, panduan konsumsi makanan seimbang kita juga perlu mengacu pada piring makanku: sajian sekali makan (Permenkes RI, 2014).

Panduan piring makanku: sajian sekali makan bertujuan untuk memberikan gambaran terkait anjuran porsi makan untuk setiap kali makan. Pada panduan ini terdapat 50% anjuran untuk konsumsi makanan dan lauk pauk serta 50% sisanya yaitu anjuran untuk konsumsi sayuran dan buah-buahan. Berdasarkan gambar piring makanku: sajian sekali makan tersebut, dapat diketahui bahwa anjuran untuk konsumsi makanan pokok dan sayuran lebih banyak dibandingkan sayuran dan buah-buahan.



Gambar 5.7 Piring makanku: Sajian sekali makan

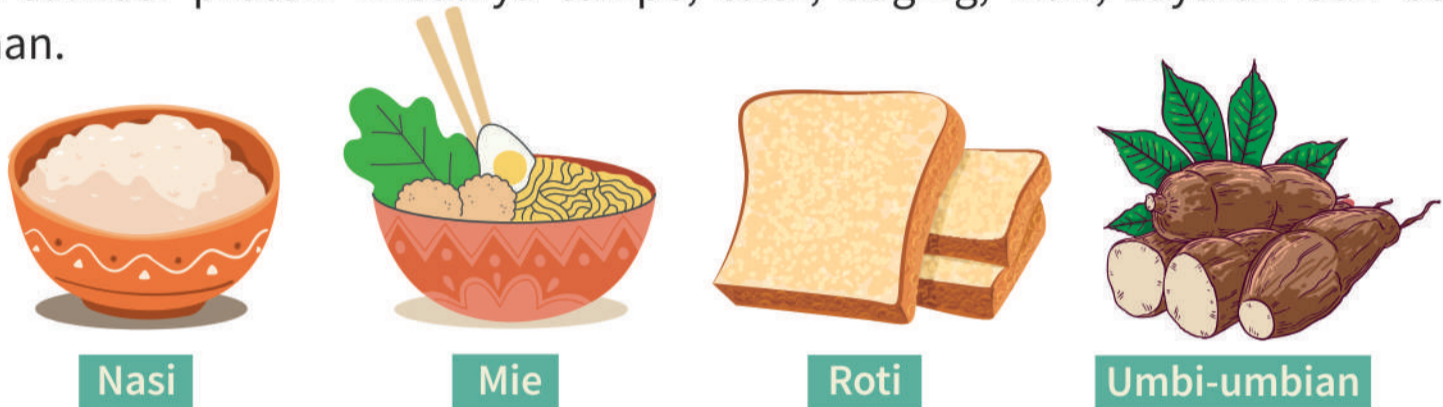
Pada panduan ini, terdapat anjuran untuk mengonsumsi air putih bisa pada sebelum, saat maupun sesudah makan. Untuk porsi minum air putih dalam sekali makan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Selain anjuran minum air putih, terdapat pesan untuk membatasi konsumsi gula, garam dan minyak serta cuci tangan dengan sabun dan air mengalir baik sebelum dan sesudah makan untuk menjaga kebersihan dan keamanan tangan maupun peralatan makanan.

E. PESAN GIZI SEIMBANG BAGI REMAJA USIA 10-19 TAHUN (PRA PUBERTAS & PUBERTAS)

Pada masa remaja, seseorang mengalami pertumbuhan yang cukup pesat tahap kedua. Oleh karena itu pada fase ini, kebutuhan akan zat gizi sangat diperlukan termasuk kebutuhan akan energi, protein, lemak, air, kalsium, vitamin, magnesium, vitamin D serta vitamin A. Berikut ini merupakan beberapa pesan gizi seimbang bagi remaja (Permenkes RI, 2014).

1. Membiasakan makan 3 kali sehari

Remaja dianjurkan untuk makan 3 kali sehari yaitu sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Sarapan menjadi hal yang tidak boleh dilewatkan karena sarapan dapat mendukung dalam proses belajar sehingga prestasi dapat optimal. Menu makanan yang dikonsumsi juga dianjurkan untuk bervariasi misalnya pada sumber karbohidrat yaitu nasi, mie, roti dan umbi. Pada sumber protein misalnya tempe, telur, daging, ikan, sayuran dan buah-buahan.



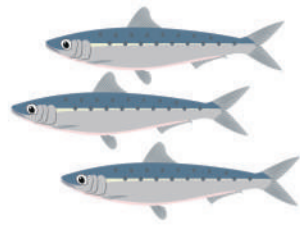
Gambar 5.8 Contoh makanan sumber karbohidrat



Gambar 5.9 Contoh makanan sumber protein

2. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Protein merupakan zat gizi yang berfungsi dalam proses pertumbuhan, mempertahankan sel dan jaringan yang telah terbentuk dan mengganti sel yang rusak. Selain itu protein juga berfungsi sebagai sumber energi. Ikan, daging dan unggas merupakan contoh sumber protein hewani, sedangkan protein nabati bisa didapatkan dari bahan makanan seperti kacang-kacangan dan olahan tahu dan tempe.



Ikan



Daging



Unggas

Gambar 5.10 Contoh makanan sumber protein hewani



Kacang-kacangan



Olahan tempe dan tahu



Gambar 5.11 Contoh makanan sumber protein nabati

3. Perbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Anjuran porsi konsumsi sayuran yaitu lebih banyak daripada buah-buahan seperti yang digambarkan pada piring makanku: sajian sekali makan. Hal ini terjadi karena buah-buahan juga terkandung gula, dimana konsumsi pada gula dianjurkan untuk dibatasi. Konsumsi sayuran dan buah-buahan juga dianjurkan untuk bervariasi agar diperoleh zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat dari berbagai sumber makanan. Konsumsi sayuran tidak hanya bisa dengan dimasak atau direbus tetapi juga dapat dikonsumsi pada kondisi mentah atau dalam bentuk lalapan atau diolah menjadi bentuk minuman. Beberapa contoh sayuran yang mengandung banyak antioksidan untuk menjaga kondisi kesehatan tubuh diantaranya bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, dan tomat.



Bayam merah



Kobis ungu



Terong ungu



Wortel



Tomat

Gambar 5.12 Contoh sayuran sumber antioksidan

4. Biasakan membawa bekal dan air putih dari rumah

Bagi remaja yang sedang menempuh sekolah, makan siang sering kali tidak dapat dilakukan bersama keluarga di rumah. Oleh karena itu dianjurkan untuk membawa bekal dari rumah. Hal ini bertujuan untuk menghindari konsumsi terhadap jajanan yang tidak sehat. Selain itu anjuran untuk membawa air putih juga sangat penting untuk diterapkan dalam memenuhi jumlah kebutuhan air sehari-hari.

5. Batasi konsumsi fastfood serta jajanan selingan yang manis, asin & berlemak

Konsumsi fast food dianjurkan untuk dibatasi karena sebagian besar fast food juga mengandung gula, garam dan lemak yang tinggi. Makanan yang manis, asin dan berlemak perlu untuk dibatasi karena berkaitan dengan berbagai penyakit tidak menular seperti tekanan darah tinggi, diabetes melitus dan penyakit jantung.

6. Biasakan menyikat gigi minimal 2 kali sehari yaitu setelah sarapan & sebelum tidur

Makanan yang tertinggal pada gigi dapat menyebabkan pengeroposan karena adanya sisa makanan pada gigi tersebut akan dimetabolisme oleh bakteri sehingga dihasilkan metabolit dalam bentuk asam. Oleh karena menjaga kebersihan gigi dengan menggosok gigi setelah makan sangat dianjurkan. Begitupula pada saat tidur, adanya sisa makanan menyebabkan bakteri dapat tumbuh dengan pesat, sehingga sangat dianjurkan untuk menggosok gigi sebelum tidur.

7. Hindari merokok

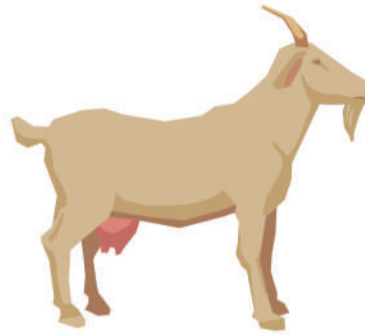
Kebiasaan merokok perlu dihindari, karena selain membahayakan bagi kesehatan diri sendiri juga dapat membahayakan kesehatan orang lain yang ikut menghirup asap rokok tersebut (perokok pasif). Adapun bahaya rokok dapat mengganggu bagi kesehatan paru-paru dan juga kesehatan reproduksi.

Selain pesan-pesan tersebut, terdapat pesan khusus yang diberikan bagi remaja putri diantaranya biasakan untuk mengonsumsi makanan yang beranekaragam dan perbanyak makan sayuran dan buah-buahan berwarna

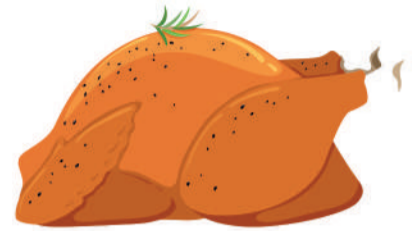
MAKANAN YANG DIANJURKAN



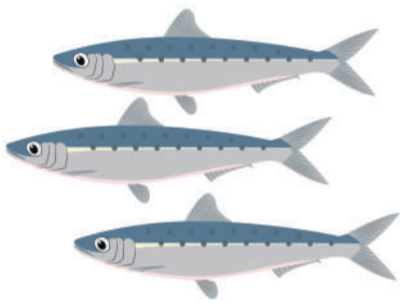
Daging sapi



Daging Kambing



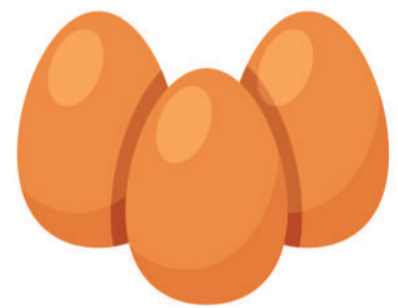
Ayam



Ikan



Bebek



Telur



Hati Ayam



Jeroan



Bayam



Brokoli

MAKANAN YANG DIANJURKAN



Kangkung



Pokchoy



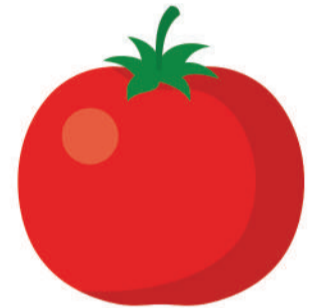
Seafood



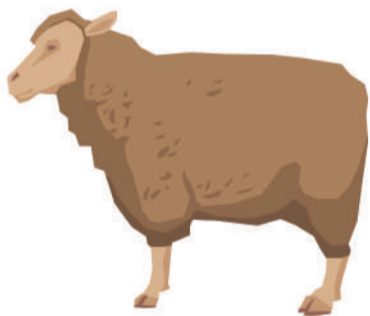
Wortel



Jeruk



Tomat



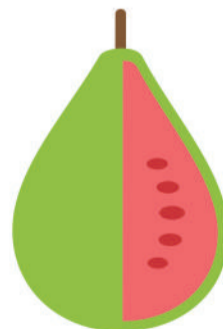
Daging Domba



Labu Kuning



Sawi

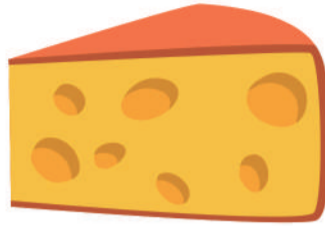


Jambu Merah

MAKANAN YANG DIBATASI



Susu Cair



Keju



Yoghurt



Biji-bijian



Kacang Merah



Kacang Panjang



Kacang Hijau



Beras

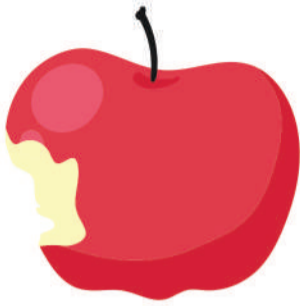


Biji Bunga Matahari



Pir

MAKANAN YANG DIBATASI



Apel



Alpukat



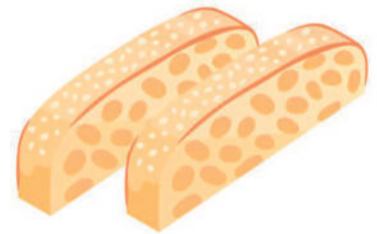
Mentega



Kacang Almond



Tahu



Tempe



Kacang Kedelai



Susu Kental Manis



Es Krim



Susu Bubuk

MAKANAN YANG DILARANG



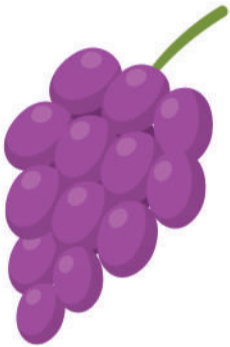
Teh Hitam



Teh Hijau



Kopi



Anggur



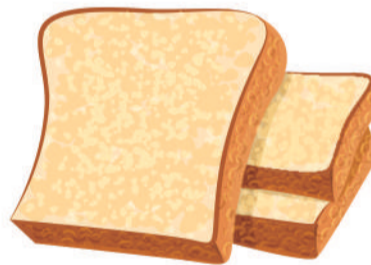
Beras Merah



Jagung



Gandum



Roti Berbahan Tepung Terigu



Pasta



Cokelat

MAKANAN YANG DILARANG



Oat



Sereal



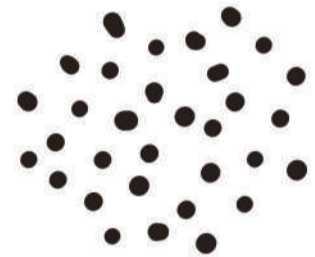
Kacang Tanah



Biji Wijen



Hazelnut



Chia Seed



Pisang



Sorghum



Beras Hitam



Belimbing

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, A. 2020. Diet Keto Baik Gak Sih Bagi Kesehatan?. <https://poltekkes-palangkaraya.ac.id/diet-keto-baik-gak-sih-bagi-kesehatan/>. [31 Oktober 2021]
- Akib, A., & Sumarmi, S. (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia: Kajian Positive Deviance. *Amerta Nutrition*, 1(2), 105-116.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2019). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pusaka Utama.
- Andari, S., & Wirjatmadi, B. (2019). Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Zat Besi dan Asam Folat dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(3), 135-141.
- Arisman. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC; 2009
- Astini, N.N.A.D. & Gozali, W. 2021. Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*. 5(1): 1-7.
- Bowman, S. A., Gortmaker, S. L., Ebbeling, C. B., Pereira, M. A., & Ludwig, D. S. (2004). Effects of Fast-Food Consumption on Energy Intake and Diet Quality among Children in a National Household Survey. *Pediatrics*, 113(1 I), 112-118. <https://doi.org/10.1542/peds.113.1.112>
- Cia, A., Annisa, S. N., & Lion, H. F. (2021). Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia Pada Remaja Usia 16-18 Tahun. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 144-150.
- Damayanti, D., Pritasari., dan Lestari., N., T. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Database makanan dan penghitung kalori. (2021). *Fatsecret.Co.Id*. <https://www.fatsecret.co.id/Default.aspx>
- Dewi, G.K. & Adriyanti E.Z. 2020. Hubungan Body Image Dan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*. 1(1): 11-17.
- Farafinsah, W. 2017. Pola Konsumsi Obat Pelangsing di Kalangan Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. 1-15.
- FK-KMK UGM. (2019). Mengenal Kandungan Gizi Makanan Tradisional. *Fkkmk.Ugm.Ac.Id*. <https://fkkmk.ugm.ac.id/mengenal-kandungan-gizi-makanan-tradisional>

- Hendarini, A.T. 2018. Pengaruh Body Image Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi*. 2(2): 138-145.
- Junengsih, J., & Yuliasari, Y. (2017). Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMU 98 di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 55-65.
- Kemenkes RI. 2010. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta : Kemenkes RI
- Kemenkes RI. 2015. Diet Bebas Gluten, Sehat atau Berbahaya?. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=3479>. [01 November 2021]
- Kemenkes RI. 2016. Diet Seimbang. <http://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/diet-seimbang>. [01 November 2021]
- Kemenkes RI. 2018. 6 Tips Untuk Sobat Sehat yang Sedang Menjalani Program Diet. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/6-tips-untuk-sobat-sehat-yang-sedang-menjalani-program-diet>. [01 November 2021]
- Kemenkes RI. 2018. Pedoman Pencegahan dan Peanggulangan Anemia pada Remaja putri dan Wanita Usia Suber (WUS). Jakarta : Kemenkes RI
- Kemenkes RI. 2019. Tips Menurunkan Berat Badan. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tips-menurunkan-berat-badan>. [01 November 2021]
- Kemenkes RI. 2020. Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah Bagi Remaja Putri pada Masa Pandemi Covid-19 bagi Tenaga Kesehatan. Jakarta : Kemenkes RI
- Khurairoh, R. (2018). Naskah Publikasi Hubungan Pola Konsumsi Tanin, Fitat, Oksalat Dan Protein Dengan Status Anemia Pada Remaja Putri Di Mts Nurul Ulum Karangasawah Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- King, D. E., Mainous, A. G., Egan, B. M., Woolson, R. F., & Geesey, M. E. (2005). Fiber and C-reactive protein in diabetes, hypertension, and obesity. *Diabetes Care*, 28(6), 1487–1489. <https://doi.org/10.2337/diacare.28.6.1487>
- Koehler, P., Wieser, H., & Konitzer, K. (2014). Chapter 4—Gluten-Free Products. Dalam P. Koehler, H. Wieser, & K. Konitzer (Ed.), *Celiac Disease and Gluten* (hlm. 173–223). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-420220-7.00004-3>
- Kusudaryati, D. P. D., & Prananingrum, R. (2018). Hubungan asupan protein dan status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 47-52.
- Labibah Z. & Angraini, D.I. 2019. Diet Detox – Apakah Sudah Terbukti Secara Klinis?. *Agromedicine*. 6(2): 357-363.

- Maharani, D. P., Irianton, A., & I Made, A. G. (2019). Kajian Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Asupan Zat Besi Pada Ibu Hamil Anemia Di Kabupaten Bantul (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Mahdiah, Hadi, H., & Susetyowati. (2004). Prevalensi obesitas dan hubungan konsumsi Fast food dengan kejadian obesitas pada remaja SLTP Kota dan Desa di Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Manuaba I. Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obsetri Gynekologi dan KB. Jakarta: EGC; 2001.
- Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (faktor inhibitor dan enhancer fe) terhadap Status Anemia Remaja Putri. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80-86.
- Permenkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Permenkes RI.
- P, L. M. (2018). Sehat dengan Makanan Tradisional Gatot yang Tinggi Serat. *Agromedia.Net*. <https://agromedia.net/sehat-dengan-makanan-tradisional-gatot-yang-tinggi-serat-2/>
- Proverawati A. Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
- Rachmi, dkk. 2019. Buku Panduan Untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rahayu, A. (2019). Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri. Yogyakarta: CV Mine.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., dan Setiawan, M.,I. 2019. Buku Ajar Dasar-Dasar Gizi. Yogyakarta: CV Mine.
- Riswanda, J. (2017). Hubungan Asupan Zat Besi dan Inhibitornya sebagai Prediktor Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Kabupaten Muara Enim. *J. Biota*, 3, 83-89.
- Roziqo, I. O., & Nuryanto, N. (2016). Hubungan Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C Dan Seng Dengan Kadar Hemoglobin Pada Balita Stunting (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- RY. R.A., Ernawati & Puspitaningrum, D. 2016. Sistem Pakar Perencanaan Diet Bagi Penderita Hipertensi Menggunakan Metode Fuzzy Mamdani. *Jurnal Rekursif*. 2(2): 1-16.
- Sabu, M.A., Sa'pang, M., Harna, Nuzrina, R. & Ronitawati, P. 2020. Perbedaan Kualitas Non Ketogenik dan Diet Ketogenik Pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 4(2): 181-196.
- Safitri, S.F. & Rizal, G.L. 2020. Hubungan Body Image dengan Self Confidence pada Remaja Overweight Yang Mengalami Body Shaming. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 4(3): 2360-2367.
- Sazani, A. 2016. Efektivitas Media Nutrizan Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Putri SMK Jurusan Kecantikan di Kota Tegal. *Journal of Health Education*. 1(2): 8-12.

- Septyasih, A. R. N., Widajanti, L., & Nugraheni, S. A. (2016). Hubungan asupan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin C dengan kadar hemoglobin siswa di SMP Negeri 2 Tawangharjo Kabupaten Grobogan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 4(4), 521-528.
- Serlie, S., Winaktu, G. J., Sinsanta, S., & Winata, S. D. (2020). Hubungan Asupan Vitamin B 12 dengan Kadar Hemoglobin pada Vegetarian di Vihara Maitreya. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(2), 66-70.
- Sharkey, J. R., Johnson, C. M., Dean, W. R., & Horel, S. A. (2011). Association between proximity to and coverage of traditional fast-food restaurants and non-traditional fast-food outlets and fast-food consumption among rural adults. *International Journal of Health Geographics*, 10, 1-11. <https://doi.org/10.1186/1476-072X-10-37>
- Sulistyowati, Y., Ariestanti, Y., & Widayati, T. (2019). Ada Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. 3(1), 83-89.
- Tan, E.I.A., Irfanuddin, I. & Murti, K. 2019. Pengaruh Diet Ketogenik Terhadap Proliferasi Dan Ketahanan Sel Pada Jaringan Pankreas. *JMJ*. 7(1): 102-116.
- Triana, V. 2006. Macam-Macam Vitamin Dan Fungsinya Dalam Tubuh Manusia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(1): 40-47.
- WHO. 2011. Haemoglobin Concentrations for the Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity. Geneva: World Health Organization.
- WHO. 2020. Global Anaemia Reduction Efforts Among Women Of Reproductive Age: Impact, Achievement Of Targets And The Way Forward For Optimizing Efforts. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240012202> [Diakses tanggal 25 Oktober 2021].
- WHO. 2020. Health Diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. [27 Oktober 2021]
- Yunita, F.A., Hardiningsih, Yuneta, A.E.N., Sutisna, E. & Ada, Y. R. 2020. Hubungan Pola Diet Remaja Dengan Status Gizi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Aplikasinya*. 8(2): 27-32.
- Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, M., Yuneta, A. E. N., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Di Smp 18 Surakarta. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(1), 36-47.
- Yusinta, D.H., Pradigdo, S.F. & Rahfiludin, M.Z. 2019. Hubungan Body Image Dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(2): 47-53.

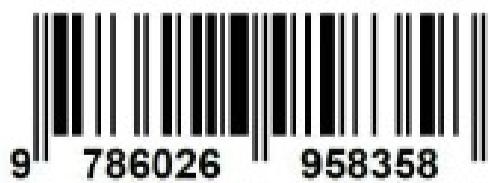
REFERENSI GAMBAR

- Kemenkes RI. 2018. 6 Tips Untuk Sobat Sehat yang Sedang Menjalani Program Diet. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/6-tips-untuk-sobat-sehat-yang-sedang-menjalani-program-diet>. [01 November 2021]
- Kemenkes RI. 2019. Tips Menurunkan Berat Badan. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tips-menurunkan-berat-badan>. [01 November 2021]
- Kemenkes RI. 2021. Poster Bagaimana Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah?. <https://promkes.kemkes.go.id/poster-bagaimana-cara-mengonsumsi-tablet-tambah-darah> [19 September 2021]
- Permenkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Permenkes RI.

Ilustrasi Gambar :

<https://www.freepik.com>

ISBN 978-602-6958-35-8



Health Advocacy

Yayasan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat

Jl. Bibis Karah I/41 Surabaya 60232

Email: healthadvocacy@information4u.com

