



Pustaka Aksara



EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN PENERAPAN “ISI PIRINGKU SEKALI MAKAN” PADA IBU RUMAH TANGGA (IRT) GIZI LEBIH

Dr. Iriyani K, SKM,M.Gizi
Ratih Wirapuspita W, S.KM.,MPH,PhD

Nurul Afiah, S.Gz.,M.Kes
Erri Larene Safika, S.Gz., M.P.H
Nastitie Cinintya Nurzihan, S.Gz.,M.Gizi

**EDUKASI
GIZI SEIMBANG DAN PENERAPAN
“ISI PIRINGKU SEKALI MAKAN”
PADA IBU RUMAH TANGGA (IRT)
GIZI LEBIH**

**Dr. Iriyani K, SKM., M.Gizi
Ratih Wirapuspita W, S.KM., MPH., PhD
Nurul Afiah, S.Gz., M.Kes
Erri Larene Safika, S.Gz., M.P.H
Nastitie Cinintya Nurzihan, S.Gz., M.Gizi**



Pustaka Aksara

**EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN PENERAPAN
"ISI PIRINGKU SEKALI MAKAN" PADA IBU RUMAH
TANGGA (IRT) GIZI LEBIH**

Penulis : Dr. Iriyani K, SKM., M.Gizi
Ratih Wirapuspita W, S.KM., MPH., PhD
Nurul Afiah, S.Gz., M.Kes
Erri Larene Safika, S.Gz., M.P.H
Nastitie Cinintya Nurzihan, S.Gz., M.Gizi

Desain Sampul : Laili Rizqi

Tata Letak : Iriyani K.

ISBN : 978-623-161-178-9

Diterbitkan oleh : **PUSTAKA AKSARA, 2023**

Redaksi:

Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Telp. 0858-0746-8047

Laman : www.pustakaaksara.co.id

Surel : info@pustakaaksara.co.id

Anggota IKAPI : 277/JTI/2021

Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Masalah gizi bukan lagi masalah gizi ganda atau *double burden of malnutrition* (gizi lebih dan gizi kurang), tetapi sudah beranjak menuju tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition* (gizi lebih, gizi kurang, dan defisiensi mikronutrien). Gizi lebih yang dimanifestasikan dalam bentuk kegemukan yang merupakan suatu kondisi ketidakseimbangan energi, yakni asupan energi melebihi kebutuhannya atau asupan energi lebih besar daripada pengeluaran atau penggunaannya, sehingga terjadi kelebihan energi yang disimpan dalam bentuk lemak. Selain kelebihan konsumsi pangan, gizi lebih juga disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik.

Gizi lebih akan berdampak pada tingkat aktivitas dan tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Oleh karena itu, perlu dibekali pengetahuan melalui edukasi gizi untuk mengubah perilaku konsumsi pangan dan aktivitas fisik. Melalui edukasi gizi diharapkan Ibu Rumah Tangga (IRT) memiliki pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi pangan sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan porsi isi piringku sekali makan, serta aktivitas fisik yang lebih baik sehingga dapat membentuk kebiasaan makan yang baik dan melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Buku ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam mengelola “Gizi Lebih pada Ibu Rumah Tangga (IRT)”. Dengan adanya buku ini diharapkan juga dapat mempermudah proses penyampaian informasi atau pesan tentang gizi dan kesehatan bagi Ibu Rumah Tangga (IRT) sehingga nantinya tercipta bangsa yang sehat, berkualitas, dan berumur panjang.

Buku ini di susun berkat bantuan dari berbagai pihak. Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini. Tim penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku ini. Untuk itu diperlukan kritik dan saran agar buku ini menjadi lebih baik.

Samarinda, Oktober 2023

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I	
GIZI SEIMBANG	1
BAB II	
ISI PIRINGKU	18
BAB III	
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH	39
BAB IV	
KONSUMSI GULA, GARAM, DAN LEMAK	46
BAB V	
AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN	53
BAB VI	
STATUS GIZI.....	62
BAHAN BACAAN	73
LAMPIRAN	78

**EDUKASI
GIZI SEIMBANG DAN PENERAPAN
“ISI PIRINGKU SEKALI MAKAN”
PADA IBU RUMAH TANGGA (IRT)
GIZI LEBIH**

**Dr. Iriyani K, SKM., M.Gizi
Ratih Wirapuspita W, S.KM., MPH., PhD
Nurul Afiah, S.Gz., M.Kes
Erri Larene Safika, S.Gz., M.P.H
Nastitie Cinintya Nurzihan, S.Gz., M.Gizi**

BAB I

GIZI SEIMBANG

TUJUAN UMUM

Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui tentang gizi seimbang

TUJUAN KHUSUS

1. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui pengertian gizi seimbang
2. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui sejarah gizi seimbang
3. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui perbedaan “4 Sehat 5 Sempurna” dengan “Pedoman Gizi Seimbang”
4. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)
5. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui dan mengaplikasikan Isi Piringku (Porsi Sekali Makan)
6. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui 4 pilar gizi seimbang
7. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui 10 pesan gizi seimbang (PGS)

WAKTU

45 menit (30 menit presentasi dan 15 menit tanya jawab)

METODE

Ceramah interaktif dan tanya jawab

BAHAN DAN ALAT

Bahan:

- Modul edukasi gizi
- Materi presentasi Power Point (PPT) tentang gizi seimbang

Alat:

- Gambar gizi seimbang
- Media isi piringku
- Cakram edukasi gizi seimbang

APA ITU GIZI SEIMBANG?

Gizi seimbang adalah susunan makanan 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.

BAGAIMANA SEJARAH GIZI SEIMBANG?

Pedoman gizi seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 sebagai pengganti slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan oleh Bapak Gizi Indonesia Prof. Poorwo Soedarmo pada tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan megimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, maka masalah gizi dapat diatasi.

Perkembangan IPTEK gizi menunjukkan bahwa dengan mengkonsumsi lima kelompok pangan tersebut dalam 4 sehat 5 sempurna, belum memadai untuk mencapai hidup sehat dan cerdas. Diperlukan pula air sebagai zat gizi yang jumlahnya jauh lebih banyak dari kebutuhan pangan sehari-hari. Selain itu diperlukan kebersihan diri dan keamanan pangan agar terhindar dari kemungkinan penyakit yang menular melalui makanan. Makan saja tanpa disertai dengan aktifitas fisik akan menimbulkan kegemukan dan jauh dari kebugaran. Oleh karena itu penyempurnaan pedoman gizi dari 4 Sehat 5 Sempurna menjadi Gizi

Seimbang perlu disertai dengan pengembangan Slogan Gizi yang baru. Slogan gizi seimbang yang baru adalah “Gizi Seimbang Bangsa Sehat Berprestasi”.

APA PERBEDAAN “4 SEHAT 5 SEMPURNA” DENGAN “PEDOMAN GIZI SEIMBANG”?

1. Gizi seimbang menambahkan anjuran minum air. Susu termasuk kelompok lauk pauk
2. Membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak
3. Anjuran aktivitas fisik
4. Anjuran kebersihan diri (cuci tangan) dan keamanan pangan
5. Pemantauan berat badan dan pertahankan berat badan normal
6. Visualisasi panduan per sekali makan
7. Anjuran porsi dan proporsi



5 Sehat 8 Sempurna

Konsep “5 Sehat 8 Sempurna” merupakan penyempurnaan dari slogan “4 Sehat 5 Sempurna”.

5 Sehat	8 Sempurna
<ol style="list-style-type: none"> 1. Membiasakan konsumsi pangan pokok 2. Membiasakan konsumsi lauk pauk 3. Membiasakan konsumsi sayur dan buah 4. Minum air yang cukup dan aman 5. Membatasi gula, garam, dan lemak 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membiasakan aktivitas fisik 2. Membiasakan hidup bersih 3. Memantau status gizi dan kesehatan

APA ITU TUMPENG GIZI SEIMBANG?

Tumpeng Gizi Seimbang merupakan panduan porsi (ukuran) makanan dan minuman serta aktivitas fisik sehari-hari, termasuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan.



Sumber:Kemenkes RI

Tumpeng Gizi Seimbang terdiri dari 4 lapis dari bawah ke atas, semakin ke atas semakin kecil, yaitu:

1. Lapis pertama (dasar) makanan pokok (3-4 porsi per hari);
2. Lapis ke dua sayur-sayuran (3-4 porsi per hari) dan buah-buahan (2-3 porsi per hari);
3. Lapis ke tiga lauk pauk (2-4 porsi per hari); dan Lapis ke empat gula (4 sdm per hari), garam (1 sdt per hari), minyak (5 sdm per hari) dibutuhkan dalam jumlah sedikit dan harus dibatasi.

Ditambah air putih sebanyak 8 gelas (2 liter) per hari, cuci tangan sebelum dan sesudah makan dengan

menggunakan air mengalir, aktivitas fisik dilakukan tiga kali seminggu, dan menimbang berat badan setiap bulan.

APA ITU ISI PIRINGKU (PORSI SEKALI MAKAN)?

Isi piringku merupakan panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman untuk setiap kali makan. Isi piringku menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah (50%) dan separuh makanan pokok dan lauk pauk (50%). Isi piringku menganjurkan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk pauk.



Sumber: Kemenkes RI

Keragaman jenis makanan dalam satu piring mencerminkan kelengkapan zat gizi yang dikonsumsi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

APA ITU PILAR GIZI SEIMBANG?

Pilar gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar, yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur. Prinsip gizi seimbang merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang digunakan dan zat gizi yang dikonsumsi dengan memantau berat badan secara teratur.

1. Mengonsumsi Anekaragam Pangan

Perlunya keanekaragaman jenis pangan karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang lengkap, proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Dianjurkan untuk mengurangi jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular. Minum air putih dalam jumlah yang cukup untuk proses metabolisme dan pencegahan dehidrasi. Konsumsi air putih sebanyak 2 liter (8 gelas) per hari.



2. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Pilar Gizi Seimbang juga mencakup higienitas individu.

Membiasakan perilaku hidup bersih adalah pilar kedua dari prinsip Gizi Seimbang.



Kontaminasi bakteri/kuman lain pada tubuh dan makanan dapat dihindari dengan meningkatkan

kebersihan diri.

Beberapa kebiasaan hidup bersih adalah:

- a. Menerapkan cara mencuci tangan yang bersih sebelum kontak dengan makanan.
- b. Menutup makanan yang disajikan agar terhindar dari vektor (lalat) penyakit infeksi
- c. Menutup mulut dan hidung bila bersin
- d. Menggunakan alas kaki agar terhindar dari infeksi cacing

3. Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan kegiatan tubuh termasuk olahraga dan merupakan salah satu upaya untuk



menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi.

Seimbang adalah sesuai antara yang dikonsumsi dengan yang digunakan. Tidak hanya memperhatikan jenis dan jumlah zat gizi yang masuk (dikonsumsi), Gizi Seimbang juga memperhatikan pengeluaran (penggunaan) zat gizi.

Oleh karena itu, pilar Gizi Seimbang juga termasuk aspek kegiatan fisik yang merupakan bentuk pengeluaran atau penggunaan energi. Hal ini bertujuan agar zat gizi yang dikonsumsi seimbang dengan gizi yang digunakan. Ketidakseimbangan asupan gizi dan aktivitas fisik bisa menimbulkan masalah gizi (kekurangan atau kelebihan gizi).

Aktivitas fisik memerlukan energi. Aktivitas fisik memperlancar system metabolisme di dalam tubuh. Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

4. Memantau Berat Badan Secara Teratur

Pilar Gizi Seimbang yang keempat terkait dengan pilar



ketiga, yakni apakah pemasukan dan pengeluaran zat gizi sudah seimbang atau belum. Cara sederhana untuk mengetahui adalah dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT).

Nilai IMT [berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan m^2] yang bisa menjelaskan apakah seseorang sudah memiliki berat badan normal atau belum. Berat badan seseorang termasuk normal jika nilai IMT berkisar antara 18,5 - 25,0 kg/m^2 . Jika kurang dari 18,5 kg/m^2 berarti berat badan kurang dan jika lebih dari 25 kg/m^2 berarti berat badan berlebih. Oleh karena itu, penting untuk memantau berat badan dan nilai IMT. Jika IMT dan berat badan sudah normal, maka pertahankan. Namun bila kurang perlu ditingkatkan dan bila berlebih perlu dikurangi.

APA SAJA PESAN GIZI SEIMBANG?

Pesan gizi seimbang secara umum bisa diterapkan untuk semua kelompok usia mulai dari bayi baru lahir hingga lansia untuk mempertahankan hidup sehat.

10 PESAN GIZI SEIMBANG

	Syukuri dan Nikmati Anekaragam Makanan		Biasakan Sarapan
	Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-Buahan		Biasakan Minum Air Putih yang Cukup dan Aman
	Biasakan Mengonsumsi Lauk Pauk yang Mengandung Protein Tinggi		Biasakan Membaca Label pada Kemasan Pangan
	Biasakan Mengonsumsi Anekaragam Makanan Pokok		Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih Mengalir
	Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak		Lakukan Aktivitas Fisik yang Cukup dan Pertahankan Berat Badan Normal

Sumber: PGS Kemenkes RI 2015

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsinya. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan. Kenikmatan makan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi anekaragam dan bumbu, cara pengolahan, penyajian makanan dan suasana makan. Dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik – tidak tergesa-gesa. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik.

2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sayuran dan buah-buahan sangat penting untuk kesehatan. Sayuran merupakan sumber vitamin, mineral, serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Sedangkan buah sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah. Konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk

ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah- buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

3. Biasakan Mengonsumsi Lauk Pauk yang Mengandung Protein Tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu juga protein berperan sebagai sumber energi. Sumber protein hewani (Ikan dan sumber protein lainnya) dan sumber protein nabati (tempe dan tahu). Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan.

Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi, setara dengan 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) daging ayam ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) ikan ukuran sedang sehari. Kebutuhan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari, setara dengan 100-200 g (4-8 potong) tempe ukuran sedang; atau 200-400 g (4-8 potong) tahu ukuran sedang. Porsi yang dianjurkan tersebut tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologis (hamil, menyusui, lansia, anak, remaja, dewasa).

4. Biasakan Mengonsumsi Anekaragam Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Serat penting untuk melancarkan buang air besar dan pengendalian kolesterol darah. Selain itu sereal juga memiliki karbohidrat yang lambat diubah menjadi gula darah sehingga turut mencegah gula darah tinggi. Beberapa jenis umbi-umbian juga mengandung zat non-gizi yang bermanfaat untuk kesehatan seperti ubi jalar ungu dan ubi jalar kuning yang mengandung antosianin dan lain-lain.

5. Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin, dan Berlemak

Makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan sehingga harus sangat dibatasi. Makanan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

6. Biasakan Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat.

7. Biasakan Minum Air Putih yang Cukup dan Aman

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua-pertiga dari berat tubuh kita adalah air. Air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantalan organ. Sekitar 78% berat otak adalah air. Sebagian besar (dua-pertiga) air yg dibutuhkan tubuh dilakukan melalui minuman yaitu sekitar dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa yang melakukan kegiatan ringan pada kondisi temperatur harian di kantor/rumah tropis.

8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman. Cara Cuci Tangan 5 Langkah Pakai Sabun Yang Baik dan Benar yaitu: 1) Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir, 2) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari, 3) Bersihkan bagian bawah kuku-kuku, 4) Bilas dengan air bersih mengalir, dan 5) Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan udara/dianginkan.

10. Lakukan Aktivitas Fisik yang Cukup dan Pertahankan Berat Badan Normal

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam

seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan seperti berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dan lain-lain.

SOAL PRE-TEST DAN POST TEST

1. Apa itu Gizi seimbang?
 - a. Makanan yang mengandung lemak
 - b. Makanan yang mengandung karbohidrat
 - c. Makanan yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
 - d. Makanan yang mengandung protein
2. Salah satu "Pesan Gizi Seimbang"?
 - a. Perbanyak mengkonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
 - b. Perbanyak konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
 - c. Merokok
 - d. Tida membiasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga
3. Salah satu "Pilar Gizi Seimbang"?
 - a. Membiasakan perilaku hidup tidak bersih
 - b. Tidak mengkonsumsi anekaragam makanan
 - c. Tidak memantau berat badan
 - d. Melakukan aktivitas fisik
4. Tumpeng gizi seimbang terdiri dari.....lapis?
 - a. 7 lapis
 - b. 6 lapis
 - c. 5 lapis
 - d. 4 lapis
5. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman sebanyak...
 - a. 5 gelas sehari
 - b. 6 gelas sehari
 - c. 7 gelas sehari
 - d. 8 gelas sehari

BAB II

ISI PIRINGKU

TUJUAN UMUM

Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui porsi isi piringku sekali makan

TUJUAN KHUSUS

1. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui pengertian isi piringku
2. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat memahami porsi makanan pokok sekali makan
3. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat memahami porsi lauk pauk sekali makan
4. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat memahami porsi sayuran sekali makan
5. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat memahami porsi buah-buahan sekali makan
6. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat memahami tentang anjuran porsi gizi seimbang
7. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui bahan penunjang makanan

WAKTU

45 menit (30 menit presentasi dan 15 menit tanya jawab)

METODE

Ceramah interaktif dan tanya jawab

BAHAN DAN ALAT

Bahan:

- Modul edukasi gizi
- Materi presentasi Power Point (PPT) tentang porsi isi piringku

Alat:

- Food model
- Media isi piringku
- Cakram gizi seimbang
- Buku foto makanan
- Bahan pangan penukar

APA YANG DIMAKSUD DENGAN ISI PIRINGKU?

Isi piringku merupakan panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman untuk setiap kali makan. Makanan yang terdiri dari makanan pokok (3-4 porsi), lauk pauk (2-3 porsi), sayuran (3-4 porsi), dan buah-buahan (2-3 porsi), yang menggambarkan porsi makan dalam satu piring yaitu 50% karbohidrat dan protein, serta 50% sayur dan buah.



Sumber: Kemenkes RI

Makanan pokok (3-4 porsi per hari), lauk pauk (2-3 porsi per hari, sayuran (3-4 porsi per hari), dan buah-buahan (2-3 porsi per hari)

PORSI MAKANAN POKOK SEKALI MAKAN (3-4 porsi per hari)

Makanan pokok adalah makanan yang mengandung karbohidrat yang memiliki fungsi sebagai sumber tenaga utama bagi tubuh yang diperlukan sebagai makanan utama

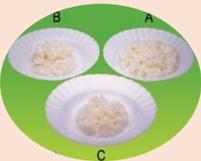
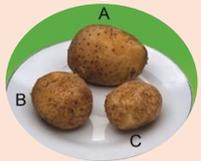
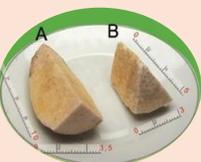
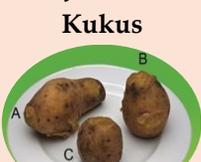
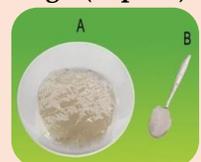
sehari-hari sesuai dengan potensi sumber daya alam dan kearifan local.

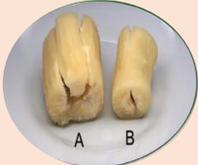
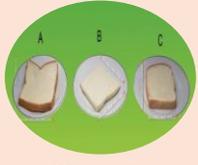
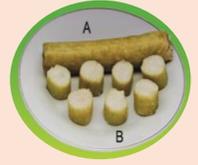
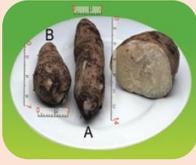
Makanan pokok terdiri dari 2/3 dari 1/2 isi piringku sekali makan

Nasi dan penerusnya, 100 g nasi = 2 centong nasi
 = 2 buah sedang kentang (200 g)
 = 1 piring mie kering (100 g).

Ukuran porsi sumber makanan pokok sekali makan sesuai dengan ukuran besar, sedang dan kecil bahan pangan sebagaimana tercantum pada tabel berikut ini.

Sumber Makanan Pokok

<p>Nasi Putih</p>  <p>A. 1 porsi bsr = 300 g B. 1 porsi sdg = 200 g C. 1 porsi kcl = 100 g</p>	<p>Jagung</p>  <p>A. 1 ptg = 35 g B. 1 sdm. = 10 g C. 1 bonggol = 180 g</p>	<p>Kentang Rebus</p>  <p>A. 1 bh bsr = 150 g B. 1 bh sdg = 100 g C. 1 bh kcl = 75 g</p>
<p>Talas Kukus</p>  <p>A. 1 ptg bsr = 100 g B. 1 ptg sdg = 50 g</p>	<p>Ubi Jalar Putih Kukus</p>  <p>A. 1 bh bsr = 200 g B. 1 bh sdg = 150 g</p>	<p>Sagu (Papeda)</p>  <p>A. 1 prg = 250 g B. 1 sdm = 20 g</p>

<p>Singkong Rebus</p>  <p>A. 1 ptg bsr = 100 g B. 1 ptg kecil = 50 g</p>	<p>C. 1 bh kcl = 100 g</p> <p>Mie Kering Rebus</p>  <p>A. 1 prg = 100 g B. 1 sdm = 10 g</p>	<p>Bihun Rebus</p>  <p>A. 1 prg = 100 g B. 1 sdm = 10 g</p>
<p>Roti Tawar</p>  <p>A. 1 lbr = 35 g B. 1 lbr = 20 g C. 1 lbr = 30 g</p>	<p>Kentang Goreng Stick</p>  <p>1 prg = 100 g</p>	<p>Roti Manis</p>  <p>1 bh roti = 75 g</p>
<p>Lontong Polos</p>  <p>A. 1 bh = 90 g B. 1 ptg = 10 g</p>	<p>Bubur Nasi Encer</p>  <p>A. 1 sdm = 10 g B. 1 mgk kcl = 150 g C. 1 mgk bsr = 250 g</p>	<p>Talas Belitung</p>  <p>A. 1 bh bsr = 100 g B. 1 bh kcl = 50 g</p>

Sumber: Kemenkes 2014

PORSI LAUK PAUK/SUMBER PROTEIN SEKALI MAKAN

(2-3 porsi per hari)

Lauk pauk terdiri dari 1/3 dari 1/2 isi piringku sekali makan terdiri dari:

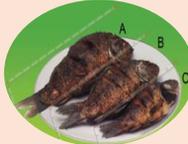
Lauk hewani = 1 ekor sdg Ikan nila (40 g)
 = 1 potong sdg ayam (50 g)
 = 1 butir telur ayam besar (60 g)
 = 1 potong daging sapi sdg (50 g)

Lauk nabati = 1 ptg sdg tahu (40 g)
 = 1 potong besar tempe (50 gr)

Konsumsi pangan hewani yang disarankan adalah 3 porsi per hari (setara dengan 3 potong daging sapi/ayam/ikan ukuran sedang) dan konsumsi pangan nabati 3 porsi per hari (setara dengan 6 potong tempe/tahu ukuran sedang)

Ukuran porsi sumber lauk hewani sekali makan dengan ukuran besar, sedang dan kecil pada tabel di bawah ini.

Sumber Lauk Hewani

<p>Daging Sapi Goreng</p>  <p>1 ptg = 50 g</p>	<p>Ayam Goreng</p>  <p>A. 1 ptg dada atas= 50 g B. 1 ptg dada bwh= 50 g C. 1 ptg sayap = 30 g</p>	<p>Ikan Mas Goreng</p>  <p>A. 1 ekor bsr = 130 g B. 1 ekor sdg = 120 g C. 1 ekor kcl = 40 g</p>
<p>Ikan Bandeng Goreng</p>	<p>Ikan Nila/Mujair Goreng</p>	<p>Ikan Lele Goreng</p>



- A. 1 ptg bgn ekor = 25 g
- B. 1 ptg bgn badan = 40 g
- C. 1 ptg bgn kepala = 40 g

Udang Goreng



- A. 5 ekor sdg brt = 50 g
- B. 5 ekor kecil brt = 30 g

Ikan Patin Kuah



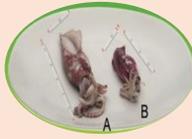
- A. 1 ptg bgn kpl = 85 g
- B. 1 ptg bgn bdn = 100 g
- C. 1 ptg bgn ekor = 90 g

Telur Dadar



- A. 1 ekor sdg = 40 g
- B. 1 ekor kecil = 25 g

Cumi



- A. 1 ekor sdg = 30 g
- B. 1 ekor kcl = 16 g

Ikan Teri Padang Goreng



1 sdm = 15 g

Daging Sapi



- A. 1 ekor bsr = 70 g
- B. 1 ekor sdg = 40 g
- C. 1 ekor kcl = 30 g

Ikan Patin Kuah



- A. 1 ptg bgn kpl = 85 g
- B. 1 ptg bgn bdn = 100 g
- C. 1 ptg bgn ekor = 90 g

Ikan Asin Gabus Goreng



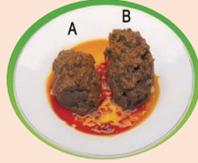
1 ekor = 20 g

Daging Burger



1 btr = 60 g

Rendang



- A. 1 ptg daging sapi = 40 g
- B. 1 ptg daging sapi = 60 g



1 Iris = 30 g

Bakso Rebus



- A. 1 bh bsr = 90 g
- B. 1 bh sdg = 15 g
- C. 1 bh kcl = 5 g

Rempela Hati Ayam Goreng



- A. 1 ptg rempela = 15 g
- B. 1 ptg hati = 30 g
- C. 1 ptg jantung = 5 g

Sate Hati Ayam



1 tusuk = 30 g

Ikan Mas Pepes



- A. 1 ekor sdg = 130 g
- B. 1 ekor kcl = 100 g

Ikan Kakap Goreng



- A. 1 ptg bgn ekor = 40 g
- B. 1 ptg bgn badan = 40 g
- C. 1 ptg bgn kepala = 50 g

Ikan Kembung Goreng



- A. 1 ekor kcl = 40 g
- B. 1 ekor sdg = 60 g
- C. 1 ekor bsr = 100 g

Ikan Tongkol Segar Goreng



- A. 1 ptg bgn = 60 g
- B. 1 ptg bgn badan = 60 g
- C. 1 ptg bgn ekor = 70 g

Ikan Baronang Bakar



- 1 ekor sdg = 180 g

Ikan Asin Selar Goreng



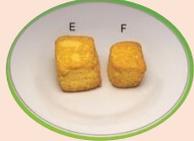
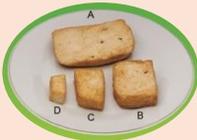
- A. 1 ekor bsr = 10 g
- B. 1 ekor kcl = 5 g

Sumber: Kemenkes 2014

Ukuran porsi sumber lauk nabati sekali makan dengan ukuran besar, sedang dan kecil pada tabel di bawah ini.

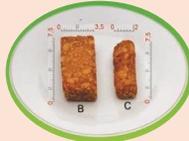
Sumber Lauk Nabati

Tahu Goreng



- A. 1 ptg bsr = 80 g
- B. 1 ptg sdg = 20 g
- C. 1 ptg kcl = 20 g
- D. 1 ptg kcl = 5 g
- E. 1 bh sdg = 40 g
- F. 1 bh kcl = 30 g

Tempe Goreng



- A. 1 bh segitiga = 30 g
- B. 1 ptg bsr = 50 g
- C. 1 ptg sdg = 25 g

Bubur Kacang Hijau



- B. 1 mgk kcl = 100 g
- C. 5 sdm kacang hijau = 55 g
- D. 1 gls santan encer = 100 g
- E. 1 sdm gula pasir = 10 g

		F. 1 sdt gula merah = 5 g
<p>Semur Tahu</p>  <p>1 bh = 70 g</p>	<p>Tempe Orek</p>  <p>1 sdm = 15 g</p>	<p>Kacang Tanah Goreng</p>  <p>1 sdm = 10 g</p>
<p>Kacang Tanah Goreng</p>  <p>1 sdm = 10 g</p>	<p>Kacang Tanah Rebus</p>  <p>1 prg = 100 g</p>	<p>Kacang Merah/Jogo</p>  <p>A. 1 sdm = 10 g B. 1 sdk sayur = 30 g</p>

Sumber: Kemenkes 2014

PORSI SAYUR-SAYURAN SEKALI MAKAN (3-4 porsi per hari)

Sayuran terdiri dari 2/3 dari 1/2 isi piringku sekali makan

Sayuran = 100 g = 1 mangkok sedang

Ukuran porsi sumber sayur-sayuran sekali makan dengan ukuran besar, sedang dan kecil pada tabel di bawah ini.

Sumber Sayuran

Sayur Asem



- A. 1 sdk sayur = 30 g
B. 1 mgk = 250 g

Sayur Sop



- A. 1 mgk = 250 g
B. 1 sdk sayur = 30 g

Tumis Kacang Panjang



- A. 1 sdm = 15 g
B. 1 prg = 100 g

Sayur Bayam Bening



- A. 1 sdk sayur = 15 g
B. 1 mgk = 100 g
C. 1 sdm = 10 g

Tumis Sawi



- A. 1 sdm = 15 g
B. 1 prg = 100 g

Gulai Daun Singkong



- 1 mgk = 200 g

Tumis Kangkung



- A. 1 sdm = 10 g
B. 1 prg = 100 g

Sayur Lodeh

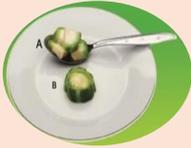
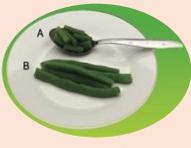
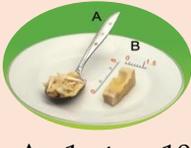
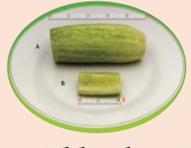
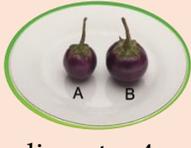


- A. 1 mgk = 250 g
B. 1 sdk sayur = 30 g

Balado Terong



- 1 porsi = 90 g
1 ptg = 15 g

<p style="text-align: center;">Urap</p>  <p>1 porsi = 150 g 1 sdm = 15 g</p>	<p style="text-align: center;">Oyong Rebus</p>  <p>A. 1 sdm = 20 g B. 1 ptg = 15 g</p>	<p style="text-align: center;">Wortel Rebus</p>  <p>A. 1 sdm = 10 g B. 1 ptg kcl = 2 g C. 1 ptg bsr = 15 g</p>
<p style="text-align: center;">Buncis Rebus</p>  <p>A. 1 sdm = 10 g B. 5 bh = 25 g</p>	<p style="text-align: center;">Nangka Muda Rebus</p>  <p>A. 1 ptg = 10 g B. 1 sdm = 10 g</p>	<p style="text-align: center;">Labu Siam Rebus</p>  <p>1 bh kcl = 50 g</p>
<p style="text-align: center;">Ketimun Mentah</p>  <p>A. 1 bh sdg = 110 g B. 1 ptg = 15 g</p>	<p style="text-align: center;">Terong Ungu Bulat</p>  <p>A. diameter 4 cm = 20 g B. diameter 5 cm = 40 g</p>	<p style="text-align: center;">Terong Bulat Hijau</p>  <p>1 bh = 50 g</p>

Sumber: Kemenkes 2014

PORSI BUAH-BUAHAN SEKALI MAKAN (2-3 porsi per hari)

Buah-buahan terdiri dari $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ isi piringku sekali makan

100 gr pepaya = 1 ptg sedang
 = 1 buah jeruk besar (100 g)
 = 1 buah sdg pisang ambon (100 g)

Ukuran porsi sumber buahan-buahan sekali makan dengan ukuran besar, sedang dan kecil pada tabel di bawah ini.

Sumber Buah-Buahan

Pisang Ambon



1 bh = 100 g

Anggur



10 bh = 120 g

Rambutan



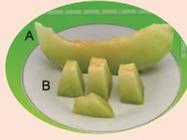
5 bh = 50 g

Semangka



1 ptg = 100 g

Melon



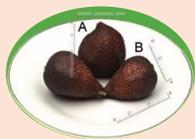
A. 1 ptg bsr = 100 g
 B. 1 ptg dadu = 20g

Pepaya



A. 1 ptg = 100 g
 B. 1 ptg dadu = 15 g

Salak



A. 1 bh bsr = 70 g

Duku



10 bh = 100 g

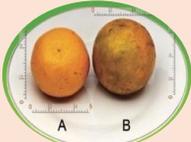
Jambu Air



5 bh sdg = 140 g

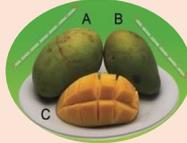
- B. 1 bh
sdg =
40 g

Jeruk Medan



- A. 1 bh sdg =
60 g
B. 1 bh bsr =
100 g

**Mangga Harum
Manis**



- A. 1 bh bsr = 350
g
B. 1 bh sdg = 250
g
C. 1 iris = 75 g
D. 1 ptg dadu =
10 g

Belimbing



- A. 1 bh = 150
g
B. 1 iris = 30 g

Belimbing



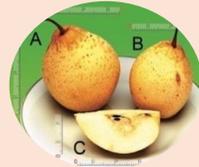
- A. 1 bh =
150 g
B. 1 iris =
30 g

Apel Fuji



- A. 1 bh bsr = 200
g
B. 1 bh sdg = 120
g
C. 1 ptg = 50 g

Pear



- A. 1 bh bsr = 200
g
B. 1 bh sdg = 120
g
C. 1 ptg = 50 g

Nanas

Naga

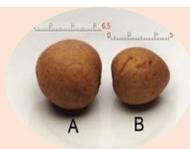
Sawo



1 ptg sdg = 100 g



1 ptg sdg = 80 g



A. 1 bh bsr = 100 g
B. 1 bh sdg = 70 g

Durian Local



A. 1 juring = 100 g
B. 1 biji = 30 g

Klengkeng



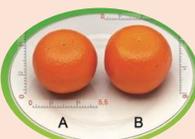
10 bh = 10 g

Manggis



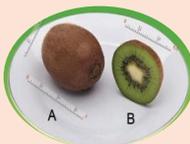
A. 1 bh bsr = 40 g
B. 1 bh sdg = 30 g

Jeruk Mandarin



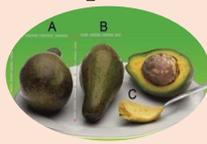
A. 1 bh sdg = 100 g
B. 1 bh bsr = 110 g

Kiwi



A. 1 bh = 100 g
B. 1 iris = 20 g

Alpukat



A. 1 bh bsr = 170 g
B. 1 bh sdg = 130 g
C. 1 sdm = 15 g

Sumber: Kemenkes 2014

ANJURAN PORSI GIZI SEIMBANG

ANJURAN PORSI GIZI SEIMBANG UMUR DEWASA (19-29 TAHUN)

Kelompok Pangan	Pangan	Porsi/hari	
		Laki-laki (2725 kkal)	Perempuan (2250 kkal)
Makanan pokok	Nasi	8	5
Lauk hewani	Daging/ikan/telur	3	3
Lauk nabati	Tempe/tahu	3	3
Sayur	Bayam	3	3
Buah	Papaya	5	5
Air	Air putih	8	8
Minyak	Minyak goreng	7	5
Gula	Gula pasir	2	2

Sumber: Kemenkes RI 2015

ANJURAN PORSI GIZI SEIMBANG UMUR DEWASA (30-49 TAHUN)

Kelompok Pangan	Pangan	Porsi/hari	
		Laki-laki (2625 kkal)	Perempuan (2125 kkal)
Makanan pokok	Nasi	7 ½	4 ½
Lauk hewani	Daging/ikan/telur	3	3
Lauk nabati	Tempe/tahu	3	3
Sayur	Bayam	3	3
Buah	Papaya	5	5

Kelompok Pangan	Pangan	Porsi/hari	
		Laki-laki (2625 kkal)	Perempuan (2125 kkal)
Air	Air putih	8	8
Minyak	Minyak goreng	6	6
Gula	Gula pasir	2	2

**ANJURAN PORSI GIZI SEIMBANG UMUR DEWASA
(50-60 TAHUN)**

Kelompok Pangan	Pangan	Porsi/hari	
		Laki-laki (2625 kkal)	Perempuan (2125 kkal)
Makanan pokok	Nasi	6 ½	4 ½
Lauk hewani	Daging/ikan/telur	3	3
Lauk nabati	Tempe/tahu	3	3
Sayur	Bayam	4	4
Buah	Papaya	5	5
Susu	Susu	1	1
Air	Air putih	8	8
Minyak	Minyak goreng	6	4
Gula	Gula pasir	1	2

BAHAN PENUKAR MAKANAN

Bahan pangan sumber karbohidrat setara dengan 1 porsi
(100 gram) nasi

No	Pangan Sumber Karbohidrat	Porsi yang setara 1 porsi nasi (100 g)	
		Ukuran Rumah Tangga	Ukuran dalam gram
1	Biskuit	4 bh bsr	40
2	Jagung	3 bh sdg	125
3	Kentang	2 bj sdg	210
4	Mie basah	2 gls	200
5	Roti putih	3 ptg sdg	70
6	Singkong	1 ptg sdg	120
7	Sukun	3 ptg sdg	150
8	Talas	½ bh sdg	125
9	Ubi jalar kuning	1 bj sdg	135
10	Bihun	½ gls	50

Sumber: Kemenkes RI 2015

Bahan Pangan Sumber Protein Nabati

No	Pangan Sumber Protein Nabati	Porsi yang setara 1 porsi tempe (2 potong sedang atau 50 gram)	
		Ukuran Rumah Tangga	Ukuran dalam gram
1	Tahu	2 ptg sdg	100
2	Kacang hijau	2 1/2 sdm	25

No	Pangan Sumber Protein Nabati	Porsi yang setara 1 porsi tempe (2 potong sedang atau 50 gram)	
		Ukuran Rumah Tangga	Ukuran dalam gram
3	Kacang kedelai	2 1/2 sdm	25
4	Kacang merah	2 1/2 sdm	25
5	Kembang tahu	1 lbr	20
6	Kacang tanah	2 sdm	15

Sumber: Kemenkes RI 2015

Bahan Pangan Sumber Protein Hewani

No	Pangan Sumber Protein Hewani	Porsi yang setara 1 porsi ikan segar (1 potong sedang atau 40 gram)	
		Ukuran Rumah Tangga	Ukuran dalam gram
1	Daging sapi	1 ptg sdg	35
2	Daging ayam	1 ptg sdg	40
3	Telur ayam	1 btr	55
4	Udang segar	5 ekor sdg	35
5	Hati sapi	1 ptg sdg	50
6	Susu sapi	1 gls	200
7	Cumi-cumi	1 ekor kcl	45
8	Kerang	1/2 gls	90
9	Teri kering	1 sdm	15

Sumber: Kemenkes RI 2015

Contoh: Menu Untuk Satu Hari Yang Dapat Memenuhi Kebutuhan Gizi Ibu Rumah Tangga (IRT)

Waktu	Menu	URT	Ukuran dalam gram
Makan Pagi (Sarapan)	Nasi putih	1 prg	100 g
	Telur dadar	1 btr	60 g
	Tumis kangkung	1 mgk sdg	100 g
	Susu	1 gls	200 ml
Selingan (camilan)	Jeruk mandarin	1 bh sdg	100 g
Makan Siang	Nasi putih	1 prg	200 g
	Ikan bakar	1 ptg sdg	60 g
	Tahu goreng	1 ptg sdg	40 g
	Sayur bayam	1 mgk sdg	100 g
	Air putih	1 gls	250 ml
Selingan (camilan)	Semangka	1 ptg sdg	100 g
Makan Malam	Nasi putih	1 prg	150 g
	Ayam goreng	1 ptg sdg	60 g
	Tempe goreng	1 ptg sdg	25 g
	Sayur sup	1 mgk sdg	250 g
	Air putih	1 gls	250 ml

Keterangan:

URT	= ukuran rumah tangga	sdg	= sedang
sdm	= sendok makan	gls	= gelas
sdt	= sendok teh	kcl	= kecil
btr	= butir	ml	= mili liter
mgk	= mangkok	g	= gram

ptg = potong

bh = buah

SOAL PRE-TEST DAN POST TEST

1. Konsumsi makanan pokok dibutuhkan dalam sehari sebanyak...
 - a. 4-6 porsi
 - b. 3-4 porsi
 - c. 2-4 porsi
 - d. 1-3 porsi
2. Konsumsi Lauk pauk dibutuhkan dalam sehari sebanyak...
 - a. 2 porsi
 - b. 3 porsi
 - c. 4 porsi
 - d. 5 porsi
3. Konsumsi sayuran dibutuhkan dalam sehari sebanyak...
 - a. 3 porsi
 - b. 4 porsi
 - c. 5 porsi
 - d. 6 porsi
4. Konsumsi buah-buahan dibutuhkan dalam sehari sebanyak...
 - a. 3 porsi
 - b. 4 porsi
 - c. 5 porsi
 - d. 6 porsi
5. Tubuh kita membutuhkan air minuman dalam sehari sebanyak...
 - a. 6 gelas
 - b. 7 gelas
 - c. 8 gelas
 - d. 9 gelas

BAB III

KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

TUJUAN UMUM

Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui tentang konsumsi sayur dan buah

TUJUAN KHUSUS

1. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui manfaat konsumsi sayur dan buah
2. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat memahami dampak jika tidak makan buah dan sayur
3. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat memahami anjuran konsumsi sayur dan buah

WAKTU

45 menit (30 menit presentasi dan 15 menit tanya jawab)

METODE

Ceramah interaktif dan tanya jawab

BAHAN DAN ALAT

Bahan:

- Modul edukasi gizi
- Materi presentasi Power Point (PPT) tentang konsumsi sayur dan buah
- Bahan pangan penukar

Alat:

- Food model
- Cakram Kebutuhan Pangan Kita
- Cakram Edukasi Gizi Seimbang
- Buku foto makanan

▪ Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan
APA MANFAAT KONSUMSI SAYUR DAN BUAH?

	<p>1. Meningkatkan daya ingat Zat antioksidan yang terkandung dalam buah dan sayur melindungi sel-sel otak dan membantu meningkatkan daya ingat</p>
	<p>2. Tubuh lebih segar Sayur dan buah memiliki kandungan vitamin dan mineral yang tinggi. Vitamin bersama enzim bereaksi memproduksi energi</p>
	<p>3. Melancarkan buang air besar Tingginya serat yang terkandung dalam buah dan sayur dapat meningkatkan kelancaran proses metabolisme tubuh</p>
	<p>4. Membantu mengatasi obesitas Buah dan sayur kaya akan serat serta yang memberikan rasa kenyang lebih lama, bahkan dapat mengurangi porsi makan yang berlebih</p>
	<p>5. Mencegah dan mengobati kanker Buah dan sayur kaya akan mineral, serat, antioksidan, dan vitamin. Nutrisi tersebut memperkuat tubuh serta melawan berbagai jenis penyakit secara alami, termasuk penyakit kanker</p>
	<p>6. Membuat lebih bahagia Antioksidan dalam buah dan sayur terbukti mengurangi peradangan tubuh dan mampu melindungi seseorang dari depresi</p>



7. Hemat belanja

Ganti menu kudapan coklat, kue, dan lain-lain dengan buah, maka akan menghemat pengeluaran belanja anda

BAGAIMANA DAMPAK JIKA TIDAK MAKAN SAYUR DAN BUAH?

Beberapa dampak apabila seseorang tidak mengonsumsi sayur dan buah yaitu:

1. Meningkatkan Kolesterol Darah



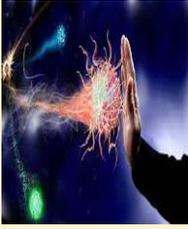
Jika tubuh kurang konsumsi buah dan sayur yang kaya akan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam buah dan sayur mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh.

Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah

2. Gangguan Penglihatan/Mata



Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan buah-buahan lainnya



3. Menurunkan Kekebalan Tubuh

Buah dan sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas.

Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker. Jika tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka imunitas/kekebalan tubuh akan menurun.

4. Meningkatkan Risiko Kegemukan



Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang (WHO, 2003). Buah berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan.

Buah juga bisa jadi alternatif cemilan (snack) yang sehat dibandingkan dengan makanan ajakan lainnya, karena gula yang terdapat dalam buah tidak membuat seseorang menjadi gemuk namun dapat memberikan energi yang cukup (Khomsan, Ali, dkk, 2009).

5. Meningkatkan Risiko Kanker



Serat dapat menekan risiko kanker karena serat makanan diketahui memperlambat penyerapan dan pencernaan karbohidrat, juga membatasi insulin yang di lepas ke pembuluh darah.

6. Meningkatkan Risiko Sembelit (Konstipasi)



Konsumsi serat makanan dari buah dan sayur, khususnya serat tak larut (tidak dapat dicerna dan tak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar.

BERAPA ANJURAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA IBU RUMAH TANGGA (IRT)?



Sayur dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 3 porsi per hari, sedangkan buah 4 porsi per hari. Jika dilihat pada isi piringku, sayur dan buah memiliki porsi paling banyak, yaitu separuh bagian piring

untuk setiap kali makan.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari:

1. 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan)
2. 150 g buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk remaja dan dewasa 400-600 g perorang perhari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

Makan sayur dan buah setiap hari sangat penting karena mengandung vitamin dan mineral yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta mengandung serat yang tinggi.

SOAL PRE-TEST DAN POST TEST

1. Manfaat konsumsi sayur dan buah-buahan
 - a. Meningkatkan kelebihan berat badan
 - b. Meningkatkan daya ingat
 - c. Susah buang air besar
 - d. Tubuh lemas
2. Dampak jika **tidak** konsumsi sayur dan buah
 - a. Risiko Kegemukan
 - b. Meningkatkan kekebalan tubuh
 - c. Tidak mudah terkena penyakit
 - d. Penglihatan jadi jernih
3. Anjuran konsumsi sayur sebanyak
 - a. 2-3 porsi per hari
 - b. 4-5 porsi per hari
 - c. 5-6 porsi per hari
 - d. 3-4 porsi per hari
4. Anjuran konsumsi sayur dan buah bagi orang Indonesia yaitu...
 - a. 200 g - 300 g
 - b. 300 g - 400 g
 - c. 400 g - 600 g
 - d. 600 g - 800 g
5. Anjuran konsumsi buah sebanyak
 - a. 2-3 porsi per hari
 - b. 4-5 porsi per hari
 - c. 5-6 porsi per hari
 - d. 3-4 porsi per hari

BAB IV

BATASI KONSUMSI GULA, GARAM DAN LEMAK

TUJUAN UMUM

Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui tentang batasan konsumsi gula, garam, dan lemak

TUJUAN KHUSUS

1. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui pengertian gula, garam, dan lemak
2. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui anjuran konsumsi gula, garam dan lemak
3. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat memahami dampak jika konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan di dalam tubuh

WAKTU

45 menit (30 menit presentasi dan 15 menit tanya jawab)

METODE

Ceramah interaktif dan tanya jawab

BAHAN DAN ALAT

Bahan:

- Modul edukasi gizi
- Materi presentasi Power Point (PPT) tentang batasan konsumsi gula, garam, dan lemak

Alat:

- Food model
- Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan

APA ITU GULA, GARAM, DAN LEMAK?

GULA

Gula merupakan sumber energi utama dalam tubuh, sehingga perlu mengonsumsi gula setiap harinya tetapi banyak orang yang kelebihan dalam mengonsumsi gula. Banyak makanan dan minuman yang mengandung gula tambahan yang bisa menyebabkan kelebihan konsumsi gula perhari.



GARAM

Rasa asin yang berasal dari makanan adalah karena kandungan garam yang ada dalam makanan. Setiap memasak pasti menambah garam agar rasa masakan menjadi lezat. Diberbagai makanan kemasan juga mengandung garam tersembunyi, sehingga asupan garam bisa melebihi kebutuhan perhari. Garam dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, tetapi jika berlebihan akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah.



Cara menyajikan makanan rendah garam:

1. Gunakan garam beryodium untuk konsumsi.
2. Jika membeli pangan kemasan dalam kaleng, seperti sayuran, kacang-kacangan atau ikan, baca label informasi nilai gizi dan pilih yang rendah garam (natrium).
3. Jika tidak tersedia pangan kemasan dalam kaleng yang rendah natrium, ^[1]_{SEP} pangan dalam kemasan

tersebut perlu dicuci terlebih dahulu agar sebagian garam dapat terbuang

4. Gunakan mentega atau margarine tanpa garam
5. Jika mengonsumsi mie instan gunakan sebagian saja bumbu dalam sachet bumbu yang tersedia dalam kemasan mie instan
6. Coba bumbu yang berbeda untuk meningkatkan rasa makanan, seperti jahe atau bawang putih.
7. Mengonsumsi lebih banyak pangan sumber kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pangan sumber kalium adalah kismis, kentang, pisang, kacang (beans) dan yoghurt.

LEMAK



Lemak yang terdapat di dalam makanan, berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K serta menambah lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan

minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 30% kebutuhan energy, jika mengonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada didalam sistem pencernaan relatif lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama.

BERAPA ANJURAN KONSUMSI GULA, GARAM DAN LEMAK SEAHRI?

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam,

dan Lemak (GGL) serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olah dan Pangan Siap Saji “G4-G1-L5” menyebutkan bahwa:

“G4-G1-L5”		
GULA	GARAM	LEMAK
Anjuran konsumsi gula/orang/hari adalah 10% dari total energi (200 kkal) atau setara dengan gula 4 sendok makan/orang/hari (50 gram/orang/hari).	Anjuran konsumsi garam adalah 2000 mg natrium atau setara dengan garam 1 sendok teh/orang/hari (5 gram/orang/hari)	Anjuran konsumsi lemak/orang/hari adalah 20-25 dari total energi (702 kkal) atau setara dengan lemak 5 sendok makan/orang/hari (67 gram/orang/hari)
Terdapat dalam sirup, madu, selai, es krim, cake, nasi, roti, kentang, bihun, mie, tepung, dll.	Terdapat dalam kecap, saos, vetsin, mie instan, margarin, mentega, keju, ikan asin, dll.	Terdapat dalam mentega, minyak kelapa, susu, full cream, daging ternak, otak, keju, santan, makanan olahan (sosis, kornet, nugget), cake dll.

Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI, anjuran konsumsi gula per hari menurut kelompok umur ≥ 13 tahun dan dewasa sebanyak 5 - 9 sendok teh.

BAGAIMANA DAMPAK JIKA KONSUMSI GULA, GARAM, DAN LEMAK YANG BERLEBIHAN DI DALAM TUBUH?

Konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan akan berdampak pada peningkatan berat badan, yang akan mengarah ke peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, stroke, diabetes mellitus, kanker dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

Konsumsi gula yang berlebihan dalam waktu lama berisiko untuk mengalami diabetes melitus. Diabetes melitus yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penyakit jantung dan penyakit ginjal. Selanjutnya kelebihan asupan garam dapat meningkatkan risiko mengalami tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan stroke. Begitu juga dengan kelebihan asupan lemak yang dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, yang kemudian dapat menyebabkan terbentuknya plak pada pembuluh darah. Sehingga mengakibatkan pembuluh darah menyempit, dan pada akhirnya dapat menyebabkan penyakit jantung.

Cara konsumsi gula, garam, dan lemak yang sehat:

1. Pilihlah bahan makanan segar daripada bahan makanan kemasan atau bahan makanan yang diawetkan
2. Bacalah label pada kemasan makanan dengan teliti dan seksama
3. Hindari makanan atau minuman dengan pemanis buatan yang berlebihan
4. Hindari makanan dengan kandungan natrium tinggi atau makanan yang diawetkan dan diasinkan, seperti acar asinan, makanan kaleng, dan lain-lain
5. Hindari makanan yang mengandung kolesterol tinggi, seperti jeroan, udang, kepiting dan lain-lain

6. Kurangi menggunakan santan dan minyak dalam mengolah makanan, biasakan memasak makanan dengan mengukus dan memanggang
7. Batasi penggunaan bumbu penyedap makanan seperti MSG (Mono Sodium Glutamat) atau yang biasa disebut dengan vetsin. Sebagai gantinya gunakan penguat rasa yang berasal dari bahan alami (bawang merah, bawang putih, daun bawang, kunyit, ketumbar, dan lain-lain)

SOAL PRE-TEST DAN POST TEST

1. Anjuran konsumsi gula per orang per hari...
 - a. 3 sendok makan per orang per hari
 - b. 4 sendok makan per orang per hari
 - c. 5 sendok makan per orang per hari
 - d. 6 sendok makan per orang per hari
2. Anjuran konsumsi garam per orang per hari...
 - a. 1 sendok teh per orang per hari
 - b. 2 sendok teh per orang per hari
 - c. 3 sendok teh per orang per hari
 - d. 4 sendok teh per orang per hari
3. Anjuran konsumsi lemak per orang per hari...
 - a. 3 sendok makan per orang per hari
 - b. 4 sendok makan per orang per hari
 - c. 5 sendok makan per orang per hari
 - d. 6 sendok makan per orang per hari
4. Dampak konsumsi gula, garam, dan lemak...
 - a. diabetes mellitus
 - b. anemia
 - c. diare
 - d. malaria
5. Cara membatasi konsumsi gula...
 - a. Konsumsi es krim
 - b. Minum minuman beralkohol
 - c. Konsumsi coklat
 - d. Makanan buah atau sayur-sayuran

BAB V

AKTIFITAS FISIK DAN KEBUGARAN

TUJUAN UMUM

Ibu Rumah Tangga (IRT) sapat mengetahui tentang aktivitas fisik dan kebugaran jasmani

TUJUAN KHUSUS

1. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui pengertian aktivitas fisik dan kebugaran jasmani
2. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui manfaat melakukan aktivitas fisik
3. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui anjuran melakukan aktifitas fisik sehari-hari
4. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat melakukan berbagai jenis aktivitas fisik sehari-hari
5. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui cara melakukan aktifitas fisik
6. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang

WAKTU

45 menit (30 menit presentasi dan 15 menit tanya jawab)

METODE

Ceramah interaktif dan tanya jawab

BAHAN DAN ALAT

Bahan:

- Modul edukasi gizi

- Materi presentasi Power Point (PPT) tentang aktivitas fisik dan kebugaran

Alat:

- Gambar aktivitas fisik

APA ITU AKTIVITAS FISIK?

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, mencakup pekerjaan, aktivitas rutin, dan waktu senggang sehari-hari.

APA ITU KEBUGARAN JASMANI?

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan suatu ukuran dari kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang memerlukan ketahanan, kekuatan, atau kelentukan, yang ditentukan oleh suatu kombinasi dari aktivitas teratur dan kemampuan yang diturunkan secara genetik.



APA MANFAAT MELAKUKAN AKTIFITAS FISIK?

1. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan system musculoskeletal/system otot neuromuscular/system syaraf
2. Mempertahankan dan mengontrol berat badan
3. Membantu dalam perkembangan kehidupan sosial, percaya diri dan interaksi sosial
4. Menjauhkan dari tingkah laku yang tidak baik bagi kesehatan seperti merokok dan alkohol
5. Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan
6. Meningkatkan kreativitas, produktivitas dan prestasi akademik
7. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh
8. Meningkatkan proses pematatan tulang

BERAPA ANJURAN MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI?



1. Badan Kesehatan Dunia menyarankan untuk melakukan aktifitas fisik dengan intensitas sedang sampai berat minimal 60 menit per hari.
2. Aktifitas fisik juga dapat dilakukan teratur minimal 30 menit tiap hari atau 3-5 kali per minggu, jika dilakukan teratur dalam 3 bulan akan terasa manfaatnya.
3. Disarankan agar kegiatan aktivitas fisik berupa kegiatan aerobik seperti

senam, jalan cepat, berlari, bersepeda, lompat tali, berenang.

APA SAJA JENIS-JENIS AKTIVITAS FISIK?

Jenis-jenis aktivitas yang dapat dilakukan, bisa berupa kegiatan sehari-hari dan bisa berupa olah raga, yaitu:



Kegiatan Sehari-Hari:

- Berjalan kaki
- Berkebun
- Kerja di tanam
- Mencuci pakaian
- Mengepel
- Naik turun tangga
- Membawa belanjaan



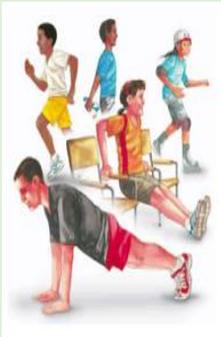
Olah Raga:

- Push-up
- Bersepeda
- Lari ringan
- Bermain bola
- Berenang
- Senam (Mis: senam kesegaran jasamni, senam momere, senam poco-poco, senam sajojo, senam tobelo, dll)
- Angkat beban/berat

Aktivitas Ringan	Aktivitas Sedang (Moderate Physical Activity)	Aktivitas Berat (Vigorous Physical Activity)
		
<p>Aktivitas yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan, saat melakukan aktifitas masih dapat berbicara dan bernyanyi</p>	<p>Pada saat melakukan aktifitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, tetap dapat berbicara, tetapi tidak bernyanyi</p>	<p>Aktivitas fisik dikategorikan berat apabila selama beraktivitas tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas sangat meningkat sampai terengah-engah</p>
<p>Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas fisik: <3.5 kkal/menit</p>	<p>Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktifitas fisik: 3.5 - 7 kkal/menit</p>	<p>Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas fisik: >7 kkal/menit</p>
<p>Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berjalan kaki ▪ Menyapu lantai 	<p>Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berlari kecil ▪ Tenis meja ▪ Berenang 	<p>Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berlari ▪ Sepak bola ▪ Basket ▪ Bulutangkis

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mencuci baju atau piring ▪ Mencuci kendaraan ▪ Berdandan ▪ Duduk ▪ Nonton tv ▪ dll 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bermain dengan hewan peliharaan ▪ Bersepeda ▪ Jalan cepat ▪ Senam ▪ jogging ▪ dll 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Voli ▪ Kasti ▪ Lompat tali ▪ Aerobik ▪ Bela diri (karate, taekwondo, pencak silat) ▪ Outbound, dll
---	--	---

BAGAIMANA CARA MELAKUKAN AKTIFITAS FISIK?



1. Lakukan secara teratur minimal 30 menit per hari. Jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap sehingga dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya.
2. Jika lebih banyak waktu yang digunakan maka manfaat yang diperoleh juga lebih banyak
3. Lakukan sebelum makan atau 2 jam sesudah makan
4. Awali dengan pemanasan dan peregangan
5. Lakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang
6. Jika sudah terbiasa lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari.

APA SAJA FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBUGARAN JASMANI SESEORANG?

1. Umur

Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi jika rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2. Jenis Kelamin

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

3. Merokok

Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

4. Aktivitas Fisik

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jaasmani.

5. Obesitas

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

6. Status Kesehatan

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

7. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

8. Makanan Gizi Seimbang

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

SOAL PRE-TEST DAN POST TEST

1. Aktivitas fisik dapat dilakukan selama.....
 - a. 20 menit per hari
 - b. 30 menit per hari
 - c. 40 menit per hari
 - d. 50 menit per hari
2. Olahraga dapat mencegah.....
 - a. Gizi buruk
 - b. Kegemukan
 - c. Gizi kurang
 - d. Anemia
3. Manfaat melakukan aktivitas fisik.....
 - a. Mempertahankan dan mengontrol berat badan
 - b. Mengurangi produktivitas dan prestasi akademik
 - c. Mengurangi kemampuan dan keterampilan tubuh
 - d. Berat badan bertambah
4. Anjuran melakukan aktivitas fisik.....per minggu
 - a. 1-3 kali per minggu
 - b. 2-3 kali per minggu
 - c. 2-4 kali per minggu
 - d. 3-5 kali per minggu
5. Yang termasuk dalam aktivitas fisik sedang.....
 - a. Berjalan kaki
 - b. Nonton tv
 - c. Senam
 - d. Bela diri

BAB VI

STATUS GIZI

TUJUAN UMUM

Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui tentang status gizi

TUJUAN KHUSUS

1. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat mengetahui pengertian status gizi
2. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat melakukan pengukuran berat badan sendiri
3. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat melakukan pengukuran tinggi badan
4. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat menentukan dan mengetahui status gizi dengan cara perhitungan IMT
5. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat melakukan pengukuran lingkaran pinggang
6. Ibu Rumah Tangga (IRT) dapat melakukan pengukuran komposisi tubuh dengan menggunakan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)

WAKTU

45 menit (30 menit presentasi dan 15 menit tanya jawab)

METODE

Ceramah interaktif dan tanya jawab

BAHAN DAN ALAT

Bahan:

- Modul edukasi gizi

- Materi presentasi Power Point (PPT) tentang status gizi

Alat:

- Timbangan berat badan (BIA)
- Tinggi badan (*microtoise/Wireless Height Meter*)
- Pita lingkar pinggang
- Tabel pengkategorian status gizi IMT

APA ITU STATUS GIZI?

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, yang dibedakan atas status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih.

BAGAIMANA CARA PENGUKURAN BERAT BADAN?



Berat badan merupakan jumlah cairan, lemak, otot, dan mineral tulang di dalam tubuh manusia. Berat badan seseorang dapat diketahui dengan penimbangan berat badan (kg). Timbangan berat badan yang digunakan dapat berupa timbangan digital maupun timbangan jarum. Penambahan berat badan sangat dipengaruhi oleh asupan makanan dan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik.

Cara pengukuran berat badan

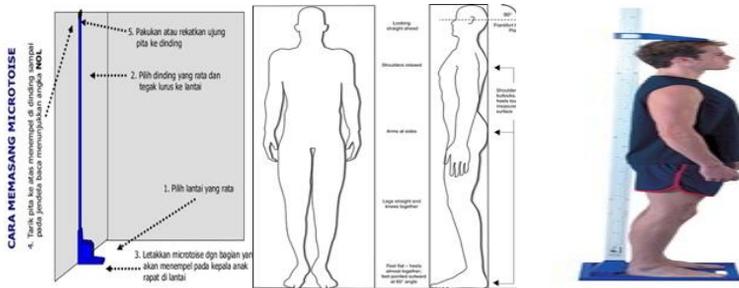
1. Pengukuran berat badan hendaknya dilakukan setelah sisa-sisa makanan di perut kosong dan sebelum makan.
2. Letakkan alat timbangan berat badan di tempat yang datar
3. Sebelum melakukan penimbangan, hendaknya timbangan digital/jarum dilakukan pemeriksaan (dikalibrasi) terlebih dahulu dengan menggunakan berat standar. Jika hasilnya sesuai maka alat timbangan dapat digunakan. Berat standar dapat menggunakan air mineral dalam botol 1.5 L sebanyak 4 buah (berat jenis air adalah 1 gram/ml) sehingga hasil pengukuran yang dihasilkan akan menunjukkan nilai 6 kg ataupun menggunakan benda lain yang memiliki berat standar seperti 5 kg.
4. Setelah alat siap, mintalah subjek untuk melepaskan alas kaki (sepatu dan kos kaki), dan pakaian luar seperti jaket. Saat menimbang sebaiknya subjek menggunakan pakaian seringan mungkin untuk mengurangi bias/error saat pengukuran.
5. Setelah itu mintalah subjek untuk naik ke atas timbangan, kemudian berdiri tegak pada bagian tengah timbangan dengan pandangan lurus ke depan.
6. Pastikan pula subjek dalam keadaan rileks atau tidak bergerak-gerak.
7. Catat hasil pengukuran dalam satuan kilogram (kg)

BAGAIMANA CARA PENGUKURAN TINGGI BADAN?



Tinggi badan yang diukur dapat berdiri tegap dengan menggunakan *Microtoise/Wireless Height Meter*. Pertumbuhan linear dapat melambat atau terhambat bila kecukupan makanan atau energi sangat kurang atau terjadi pengeluaran energi yang meningkat misalnya pada atlet.

Cara Pengukuran Tinggi Badan



1. Pilih bidang vertikal yang datar (misalnya tembok/ bidang pengukuran lainnya) sebagai tempat untuk meletakkannya.
2. Pasang *microtoise* pada bidang datar dengan kuat dengan cara meletakkannya di dasar bidang/lantai, kemudian tarik ujung meteran hingga 2 meter ke atas secara vertikal/lurus hingga *Microtoise* menunjukkan angka nol.
3. Pasang penguat seperti paku dan lakban pada ujung *microtoise* agar posisi alat tidak bergeser (hanya berlaku pada *microtoise* portable).
4. Mintalah subjek yang akan diukur untuk melepaskan alas kaki (sepatu dan kaos kaki) dan melonggarkan ikatan rambut (bila ada)

5. Persilahkan subjek untuk berdiri tepat di bawah *microtoise*.
6. Pastikan subjek berdiri tegap, pandangan lurus ke depan, kedua lengan berada di samping, posisi lutut tegak/tidak menekuk, dan telapak tangan menghadap ke paha (posisi siap).
7. Setelah itu pastikan pula kepala, punggung, bokong, betis dan tumit menempel pada bidang vertikal/tembok/dinding dan subjek dalam keadaan rileks.
8. Turunkan *microtoise* hingga mengenai / menyentuh rambut subjek namun tidak terlalu menekan (pas dengan kepala) dan posisi *microtoise* tegak lurus.
9. Catat hasil pengukuran.

BAGAIMANA CARA MENGETAHUI STATUS GIZI DENGAN CARA PERHITUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)?



Indeks Massa Tubuh adalah berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m^2). Indeks Massa Tubuh digunakan untuk mengetahui ukuran yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan dengan kategori hasil pengukuran sangat kurus, kurus, gizi baik, kelebihan berat badan, dan obesitas.

Rumus Perhitungan IMT:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BERAT BADAN (kg)}}{\text{TINGGI BADAN (m)} \times \text{TINGGI BADAN (m)}}$$

$$\text{IMT} = \frac{60 \text{ (kg)}}{1.5 \text{ (m)} \times 1.5 \text{ (m)}} = 26.66$$

Contoh:

Kategori IMT			
Kurus	Normal	Overweight	Obesitas
<18.0	18.5-22.9	23 - 26.9	≥27

Sumber: WHO expert, 2004

BAGAIMANA CARA PENGUKURAN LINGKAR PINGGANG?

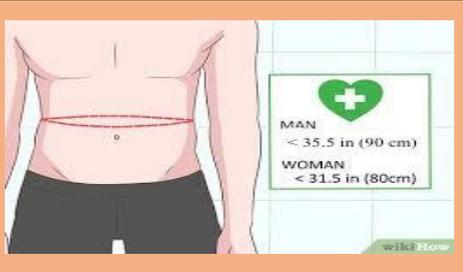


Pengukuran lingkar pinggang paling tepat untuk menentukan kegemukan atau obesitas sentral. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan pita plastik atau logam yang tidak elastis, di daerah setinggi imbilikus atau pada titik tengah antara tulang iga paling bawah dengan puncak tulang iliaka.

Lingkar pinggang yang aman untuk laki-laki (<90 cm) sedangkan perempuan (<80 cm). lingkar pinggang yang lebih besar dari angka tersebut menunjukkan bahwa

memiliki masalah kesehatan serius, seperti penyakit diabetes tipe-2, kolesterol, tekanan darah tinggi, kanker, stroke dan penyakit jantung.

Nilai *Cut-Points* Lingkar Pinggang

Jenis Kelamin	Lingkar Pinggang (cm)	
Laki-laki	<90	
Perempuan	<80	

Sumber: WHO 2000

BAGAIMANA CARA MELAKUKAN PENGUKURAN LINGKAR PINGGANG?

1. Lepas atau angkat baju



Untuk mendapat pengukuran akurat, harus memastikan pita meteran menempel langsung pada perut. Melepaskan pakaian yang menutupi pinggang. Lepas atau angkat baju sampai di bawa dada.

Jika celana mencapai pinggang, longgarkan dan turunkan ke pinggul.

2. Temukan letak pinggang



Telusuri bagian atas pinggang dan dasar tulang rusuk dengan jari. Pinggang adalah bagian lunak dan berdaging di antara dua bagian bertulang tersebut.

Dapat juga mengenalinya dengan melihat bagian paling kecil di torso dan biasanya ada di atau di atas pusar.

3. Lingkarkan Pita Meteran di Sekeliling Pinggang

Berdiri tegak dan bernapas normal. Tahan pangkal

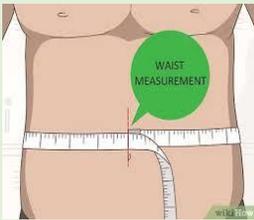


meteran di pusar dan lingkarkan ke belakang hingga kembali ke depan. Meteran harus sejajar dengan lantai dan menempel dengan pas, tidak menekan kulit. Pastikan meteran lurus dan tidak terlilit, terutama di

belakang.

4. Baca Angkanya

Embuskan napas dan cek angka di meteran. Lingkar



pinggang ditunjukkan dengan angka pada pertemuan antara pangkal dan badan meteran. Angkanya bisa dalam inci atau centimeter, tergantung sisi mana yang digunakan.

5. Cek Lagi



Ulangi pengukuran sekali lagi untuk memastikan akurasi pengukuran pertama. Jika hasilnya berbeda, ukur untuk ketiga kalinya dan ambil rata-rata dari ketiga hasil pengukuran.

BAGAIMANA CARA MELAKUKAN PENGUKURAN KOMPOSISI TUBUH DENGAN BIOELECTRICAL IMPEDANCE ANALYSIS (BIA)?



1. Pada masa pra-pubertas, proporsi jaringan lemak dan otot maupun massa tubuh tanpa lemak (*lean body mass*) pada anak laki-laki sama dengan anak perempuan.
2. Anak laki-laki yang sedang tumbuh pesat, secara proporsional akan mengalami penambahan jaringan otot yang lebih banyak daripada jaringan lemak, demikian pula massa tubuh tanpa lemak dibandingkan anak perempuan.
3. Sekitar 45% tambahan massa tulang pada masa remaja dan pada akhir dekade kedua kehidupan mencapai 90%.
4. Terjadi kegagalan penambahan massa tulang pada perempuan dengan pubertas terlambat sehingga kepadatan tulang lebih rendah pada masa dewasa.

Cara Pengukuran BIA:

1. Berdiri di atas timbangan



- a. Konfirmasi terlebih dahulu elektroda pada skala BB bersih
- b. Lepaskan alas kaki termasuk kaus kaki
- c. Bersihkan debu atau keringat pada telapak kaki yang kontak dengan elektroda
- d. Berdiri di tengah skala BB yang terdapat elektroda
- e. Konfirmasi ulang agar tidak ada kain atau bahan lain yang berada di antara telapak kaki dengan elektroda

2. Memegang elektroda tangan

- a. Tidak boleh meletakkan barang apa pun di antara elektroda dan tangan
- b. Letakkan kedua tangan diatas elektroda dan seluruh jari tangan harus kontak/memegang elektroda
- c. Genggam elektroda

3. Posisi pemeriksaan yang benar

- a. Setelah posisi antara kaki dengan elektroda telah tepat, tangan memegang dan menggenggam elektroda dengan posisi tangan membuka 30°
- b. Selama pemeriksaan, tidak boleh bergerak ataupun berbicara

- c. Jika tubuh dan elektroda tidak berkontak tepat dengan elektroda selama pemeriksaan, maka pemeriksaan akan terganggu.

SOAL PRE-TEST DAN POST TEST

1. Apa itu status gizi?
 - a. Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi
 - b. Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan yang kurang
 - c. Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan yang berlebihan
 - d. Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan
2. Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk mengukur?
 - a. Berat badan per tinggi badan (BB/TB)
 - b. Berat badan per umur (BB/U)
 - c. Tinggi Badan per umur (TB/U)
 - d. Panjang badan per umur (PB/U)
3. IMT/U digunakan untuk menentukan kategori status gizi...
 - a. Sangat kurus dan kurus
 - b. Gizi baik
 - c. Kelebihan berat badan dan obesitas
 - d. Semua jawaban di atas benar
4. Batas lingkar pinggang/perut yang normal untuk perempuan...
 - a. ≤ 80
 - b. ≥ 80
 - c. ≥ 90
 - d. ≤ 90
5. Alat mengukur tinggi badan disebut...

- a. *Dacin*
- b. *Meteran*
- c. *Pita plastic*
- d. *Microtoise*

BAHAN BACAAN

- Almatsier S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Anindyaputri I. 2016. Berapa Lama Aktivitas Fisik yang Dibutuhkan Anak dan Remaja? <https://hellosehat.com/aktivitas-fisik-anak-dan-remaja/>.
- Aphrodita. 2013. Terapi Jus Buah dan Sayur. Jogjakarta: Katahati.
- Buku Foto Makanan. 2014. Tim Survei Konsumsi Makanan Individu. Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- [BPOM] Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Badan POM RI.
- Cakrawati D, Mustika HH. 2014. Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan. Penerbit ALFABETA. Bandung.
- Dilon DHS, Fahmida U. 2007. Handbook Nutritional Assessment. Jakarta: SEAMEO – UI
- Fikawati S, Syafiq A, Veratamala A. 2017. Gizi Anak dan Remaja

Gizi Anak dan Remaja. 2017. Buku Perguruan Tinggi. PT Raja Grafindo Persada

Gizi dan Kesehatan. 2016. South East Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Hardinsyah, Prasetyo TJ, Harfika A. 2017. Sarapan Sehat Bagi Semua. University Publishing Network Foundation.

Hardinsyah, Supariasa IDN. 2016. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran.

Insel P, Turner R.E, Ross D. 2001. Nutrition, Update 2002. Jones and Bartlett Publisher.

Irianto DP. 2007. Panduan Gizi Lengkap, Keluarga dan Olahragawan. Penerbit Andi. Yogyakarta.

Irianto K, Kusno W. 2007. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Yrama Widya. Bandung

[Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

_____. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta (ID). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

_____. 2011. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor. 1995/Menkes/SK/XII/2010

tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta (ID): Direktorat Bina Gizi.

_____. Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2TPM)

Khomsan A. 2010. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Leaflet Isi Piringku Bolak Balik. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed_1011.pdf.

Manfaat Konsumsi Buah dan Sayur.
<http://promkes.kemkes.go.id/>.

Mc. Ardle WD. 1981. *Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance*. Philadelphia (US): Lea and Febiger.

Minarto. 2011. *Pedoman Keamanan Pangan di Sekolah Dasar*. Direktorat Bina Gizi Ditjen Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan. Jakarta.

[NDC] National Dairy Council. 2018. *The Triple Burden of Global Malnutrition*.

Preventing and Controlling Micronutrient Deficiencies in Population Affected by an Emergencies, 2006. Joint statement by the World Health Organization, the World Food Programme and the United Nations Children's Fund. (Available at:
http://www.unicef.org/nutrition/files/Joint_Statement_Micronutrients_March_2006)

- Proverawati A. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*
- Ruwaidah, Amin. 2007. *Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur serta Solusi Penyembuhannya*. Diakses pada 15 April 2010 dari www.healindonesia.com/2009/05/15/.
- Sihadi. 2004. *Makanan jajanan bagi Anak sekolah*. *Jurnal Kedokteran arsi*;12 (2).
- Sjarif DR, Lestari ED, Mexitalia M, Nasar SS. 2011. *Buku Ajar Nutrisi Pediatrik dan Penyakit Metabolik*. Jilid I. Cetakan Pertama. Ikatan Dokter Anak Indonesia. Jakarta.
- Soegih RR, Wiramihardjah KK. 2009. *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. CV. Sagung Seto. Jakarta.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta (ID): Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Susetyowati, Huriyati E, Kandarina BJI, Faza F. 2018. *Peranan Gizi dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta. UGM Press.
- Welis, Rifki MS. 2018. *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran [WHO] 2010*. *Global Recommendation for Physical Activity for Health*
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Widuri H, Mawardi DP. 2013. *Komponen Gizi dan Bahan Makanan untuk Kesehatan*. Gosyen Publishing. Yogyakarta.

Wooton, Steve. 1988. Nutrition For Sport, London: Simon and Achuster

[WHO] World Health Organization. 2014. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Physical Activity and Young People; Recommended Levels of Physical Activity for Children Aged 5 - 17 Years. Sumber: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/.

_____. 2003. Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-year-old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey. *Ann Nutr Metab.* Jul-Aug; 49: 236-245. Epub 2005 Jul 28.

_____. 2001. *The World Health Report 2001: Reducing Risks, Promoting Healthy Life.* Geneva, World Health Organization, 2001

_____. 2000. *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidem*

LAMPIRAN

KUNCI JAWABAN PRE-POST DAN POST-TEST

I

1. c
2. a
3. d
4. d
5. d

II

1. a
2. b
3. a
4. b
5. c

III

1. b
2. a
3. d
4. c
5. a

IV

1. b
2. a
3. c
4. a
5. d

V

1. b
2. b
3. a
4. d
5. c

VI

1. a
2. a
3. d
4. b
5. d



Pustaka Aksara

ISBN 978-623-161-178-9



9 786231 611789