BOOKLET

EDUKASI ISI PIRINGKU UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Devi Annisa Mulyawati, S.Gz
Helda Khusun, S.TP., M.Sc., Ph.D

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan kehendak-Nya kami dapat menyelesaikan Booklet Isi Piringku untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri. Sholawat serta salam tak lupa kami curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memperjuangkan kemerdekaan dari penjajahan zaman jahiliyah.

Booklet Isi Piringku untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri merupakan karya dari Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA yang terdiri dari ibu Helda Khusun, S.TP, M.Sc, Ph.D selaku Dosen Gizi dan Devi Annisa Mulyawati selaku mahasiswa Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA. Booklet ini digunakan dalam penelitian mahasiswa untuk tugas akhir skripsi.

Booklet ini dibuat dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan seputar Isi Piringku untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri. Penulis berharap agar booklet ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca baik dari segi keilmuan maupun aplikasi dalam kehidupan sehari-hari.

Jakarta, 17 Januari 2024

Dosen dan Mahasiswa
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

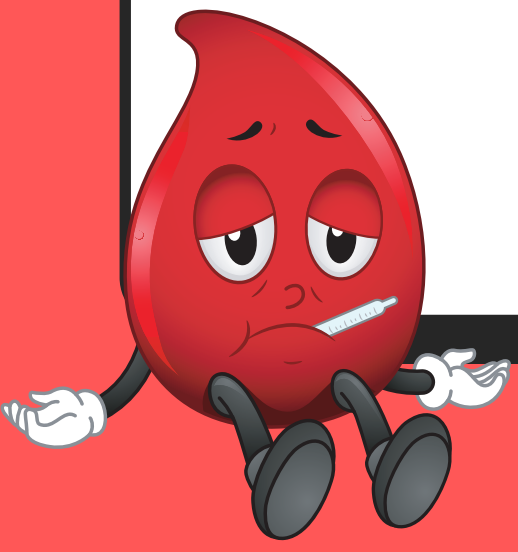
Pendahuluan

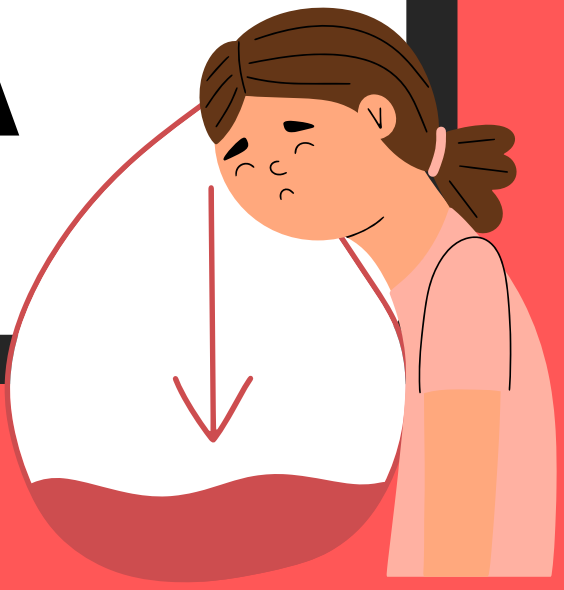
Anemia merupakan kondisi ketika konsentrasi hemoglobin (Hb) lebih rendah dari nilai normal (Kemenkes RI, 2018). Tingginya prevalensi anemia pada perempuan, khususnya remaja putri memiliki dampak kesehatan yang serius (Hasyim et al., 2018). Remaja putri sangat berisiko mengalami anemia karena remaja putri mengalami proses fisiologis menstruasi yang mengeluarkan darah secara rutin, sehingga menurunkan konsentrasi hemoglobin dalam tubuh. Selain itu, faktor penyebab anemia yang lain pada remaja putri adalah penyakit infeksi dan pola makan yang tidak baik yang mempengaruhi asupan zat gizi mikro yang diperlukan untuk mencegah anemia (Sulistiani et al., 2021).

Isi piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari-hari yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan RI. Slogan 'Isi piringku' merupakan pengganti slogan '4 Sehat 5 Sempurna' sebagai pedoman satu kali makan untuk memenuhi gizi seimbang (Veronica Septika et al., 2019). Penerapan gizi seimbang dengan mengatur frekuensi dan jenis makanan serta menghindari makanan *junkfood* yang mengandung sedikit zat gizi, merupakan salah satu faktor penting dalam pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri (Muhayati et al., 2019).

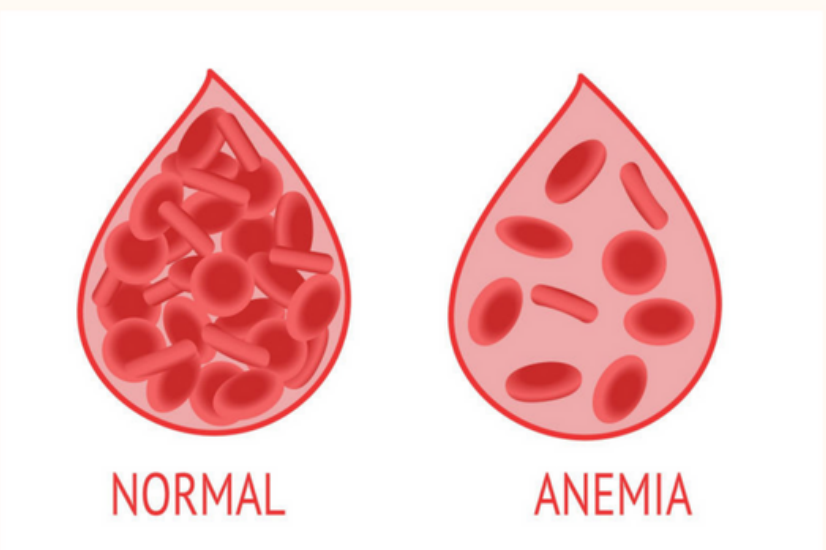
Edukasi gizi adalah metode dan upaya dalam peningkatan pengetahuan gizi untuk memperbaiki perilaku makan sehingga dapat mencapai status gizi yang optimal. Edukasi gizi "Isi Piringku" merupakan pendekatan edukatif yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi dan perilaku dalam mengonsumsi makanan sehari-hari dalam pilar gizi seimbang (Atasasih, 2022). Salah satu metode edukasi gizi adalah *Teams Games Tournament* (TGT), yaitu salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang melibatkan kelompok-kelompok belajar yang beranggotakan 5 hingga 6 orang siswa (Sulistiani et al., 2021). Metode ini melibatkan peran remaja sebagai tutor sebaya, dilakukan dengan permainan dan memberikan penghargaan. Pada metode TGT dilakukan permainan yang dapat menstimulus otak, meningkatkan IQ, meningkatkan rasa percaya diri, melatih rasa tanggung jawab, kerjasama dan bersaing yang baik (Hurri, Adiyasa, et al., 2019).

YUK MENGENAL ANEMIA





Pengertian Anemia



Anemia merupakan kondisi ketika konsentrasi hemoglobin (Hb) lebih rendah dari nilai normal. Hemoglobin merupakan bagian dari komponen sel darah merah (eritrosit) yang berfungsi mengikat O2 dan menghantarkan ke seluruh bagian tubuh. Hemoglobin merupakan gabungan dari protein dan zat besi sehingga membentuk sel darah merah (eritrosit) (Kemenkes RI, 2018)

Prevalensi Anemia

2013

Usia 5-14 tahun: 26,4%
Usia 15-24 tahun: 18,4%
Anemia pada perempuan sebesar 23,9% lebih tinggi dibandingkan laki-laki sebesar 18,4%
(Sumber: Riskesdas 2013)

2018

Usia 5-14 tahun: 26,8%
Usia 15-24 tahun: 32%
Anemia pada perempuan sebesar 27,2% lebih tinggi dibandingkan laki-laki sebesar 20,3%
(Sumber: Riskesdas 2013)

Klasifikasi Anemia Menurut 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

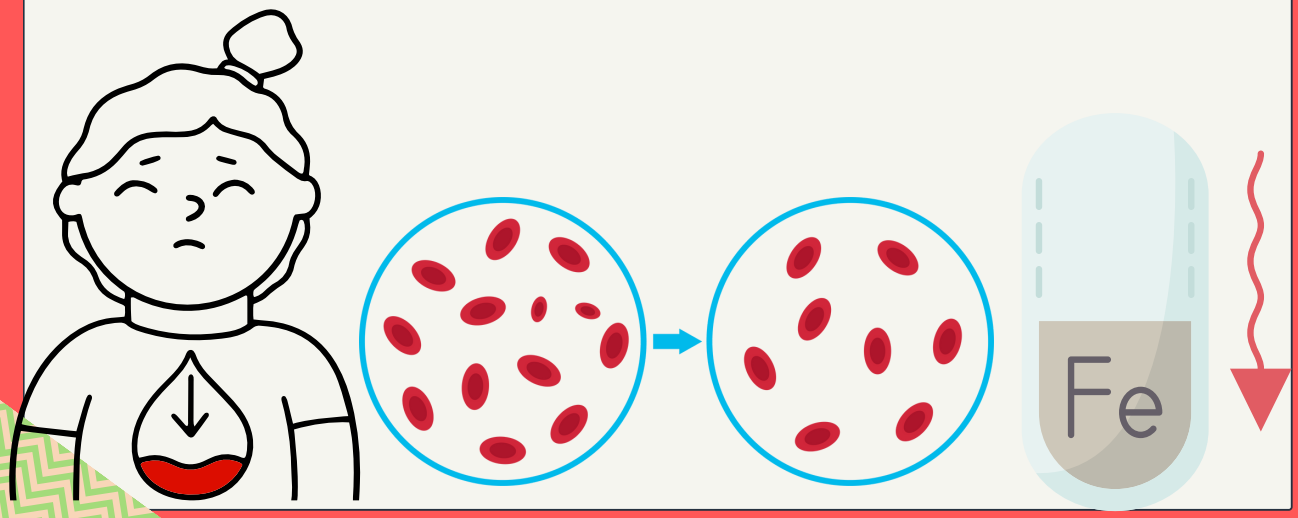
Jenis-Jenis Anemia

Anemia Gizi

- Anemia gizi besi
- Anemia gizi vitamin E
- Anemia gizi asam folat
- Anemia gizi vitamin B12
- Anemia gizi vitamin B6

Anemia Non Gizi

- Anemia sel sabit
- Talasemia
- Anemia aplatik



Gejala Anemia

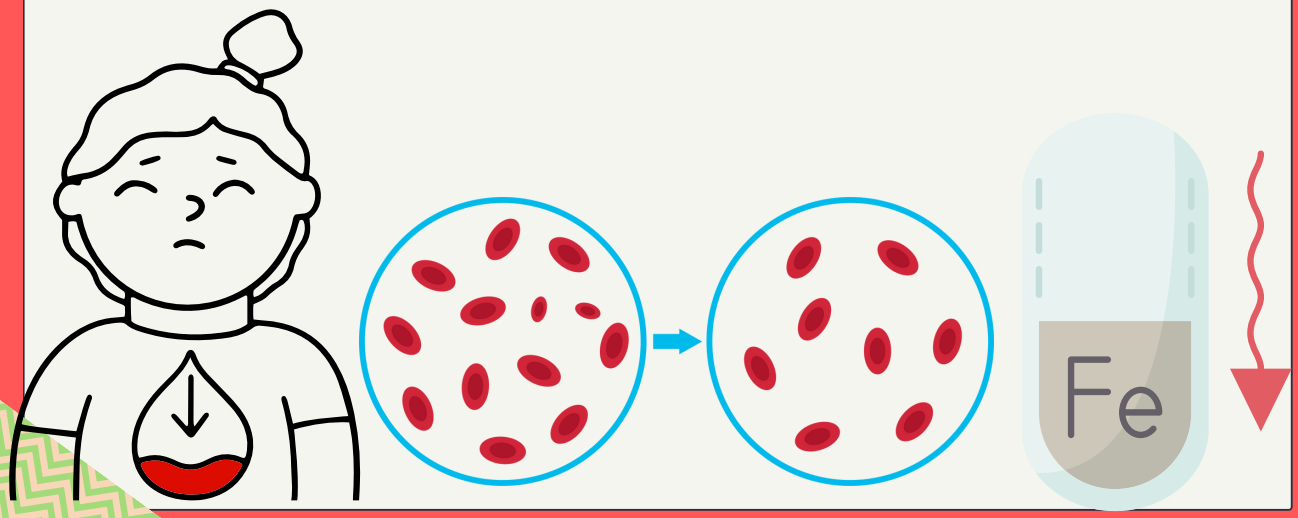
1. 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah dan Lalai)
2. Sakit kepala dan pusing (kepala muter)
3. Mudah merasa mengantuk
4. Kesulitan untuk berkonsentrasi
5. Pucat pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan

Penyebab Anemia

Defisiensi zat gizi (Zat besi)

Pendarahan (*Loss of blood volume*)

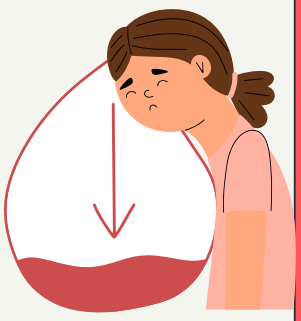
Hemolitik (Pendarahan pada penderita malaria kronis & Thalassemia)



Dampak Anemia

Jangka Pendek

- Menurunnya daya tahan tubuh
- Mudah terkena penyakit infeksi
- Menurunnya kebugaran jasmani
- Menurunnya konsentrasi
- Menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja

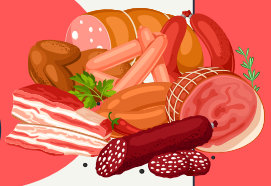


Jangka Panjang

- Pertumbuhan janin terhambat, bayi lahir premature, BBLR serta gangguan tumbuh kembang anak
- Terjadi pendarahan sebelum maupun setelah melahirkan
- Bayi lahir dapat menderita anemia
- Peningkatan risiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi

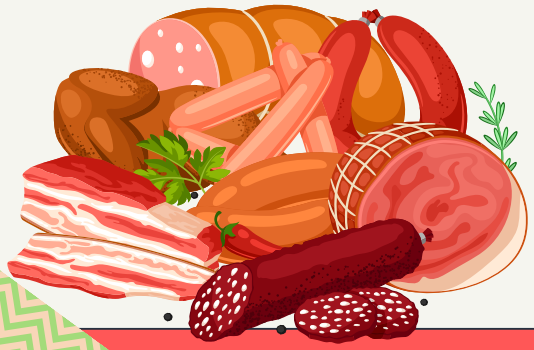
Pencegahan Anemia

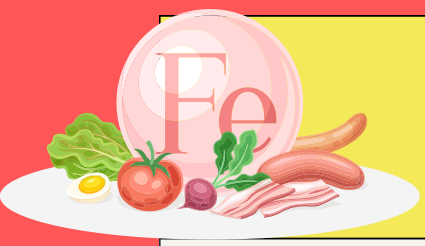
Meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi (Fe)



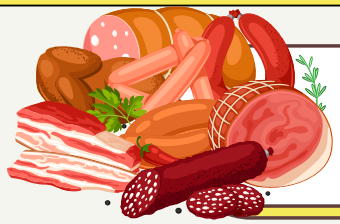
Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi (Fe)

Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD)





Zat Besi
Heme dan Non Heme



Heme

Zat besi heme adalah zat gizi yang berasal dari hewani yang lebih mudah diserap dari pada zat gizi non-heme. Absorbsi besi heme bisa mencapai 10 – 30%. Zat besi heme tersedia 10-15% dalam makanan sehari-hari yang banyak ditemukan pada makanan seperti, daging, ikan dan unggas

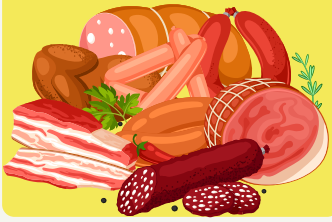
Non Heme

Zat besi non heme adalah zat gizi yang berasal dari sumber nabati. Sumber besi non-heme ini 85-90% terdapat dalam makanan sehari-hari namun hanya 5% yang diserap. Sumber makanan yang mengandung besi non-heme diantaranya serealia, kacang-kacangan dan sayuran hijau

Contoh Bahan Makanan dan Makanan Tinggi Zat Besi

Bahan Makanan

Daging merah



Sayuran hijau

Kacang kacangan

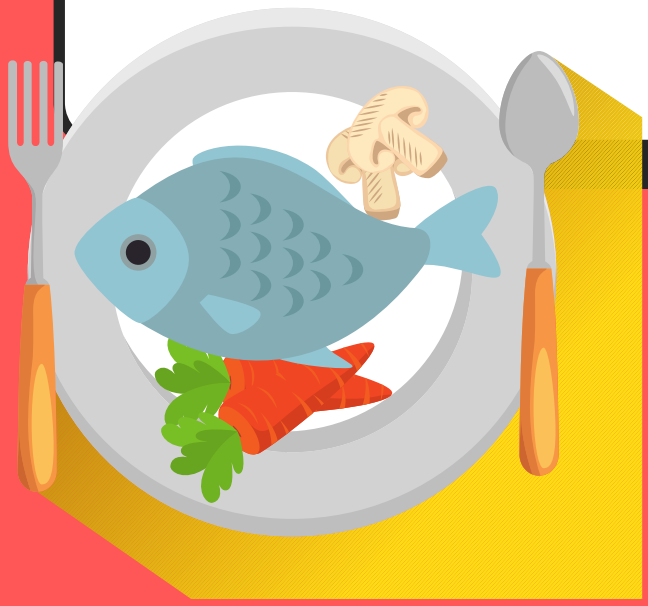
Makanan

Sate ayam

Sayur bayam

Ikan Goreng

GIZI SEIMBANG DAN ISI PIRINGKU



Pengertian
Gizi Seimbang

Menurut Permenkes RI No. 41 Tahun 2014 tentang prinsip gizi seimbang. Terdapat 4 pilar gizi seimbang yang merupakan rangkaian dari upaya dalam menjaga keseimbangan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan cara memantau berat badan secara teratur

4 Pilar Gizi Seimbang

Mengonsumsi Anekaragam Pangan

Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Melakukan Aktivitas Fisik

Memantau Berat Badan secara Teratur untuk Mempertahakan BB Normal

Pengertian Isi Piringku

Isi piringku memiliki konsep yaitu satu piring makan yang terdiri atas 50% buah dan sayur dan 50% dengan proporsi 1/3 bagian buah-buahan serta 2/3 bagian sayuran, sisanya terdiri atas makanan pokok dan lauk pauk dengan proporsi 1/3 lauk pauk dan 2/3 makanan pokok.

Contoh Makanan dengan Pedoman Isi Piringku untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Kandungan Zat Gizi Isi Piringku 1
Energi : 493 kkal
Protein : 15 gr
Zat besi : 7 mg
Vit C : 59 mg

Kandungan Zat Gizi Isi Piringku 2
Energi : 594 kkal
Protein : 27 gr
Zat besi : 5 mg
Vit C : 39 mg

Contoh Makanan dengan Pedoman Isi Piringku untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Kandungan Zat Gizi Isi Piringku 3
Energi : 594 kkal
Protein : 21 gr
Zat besi : 6 mg
Vit C : 20 mg

Menu Isi Piringku 1
- Nasi
- Sayur bayam
- Tempe & tahu
- Buah pir

Menu Isi Piringku 2
- Nasi
- Capcay
- Ayam goreng
- Buah pisang

Menu Isi Piringku 3
- Nasi
- Sop ayam
- Tempe & tahu
- Jus alpukat

Ca Zn Mg

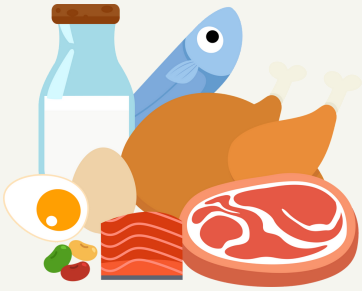
Macam-macam Zat Gizi

Zat Gizi Makro

Zat gizi makro adalah zat gizi yang diperlukan tubuh dengan jumlah besar (makro), yaitu dalam satuan gram/orang/hari.

Macam-macam zat gizi makro:

1. Karbohidrat
2. Protein
3. Lemak

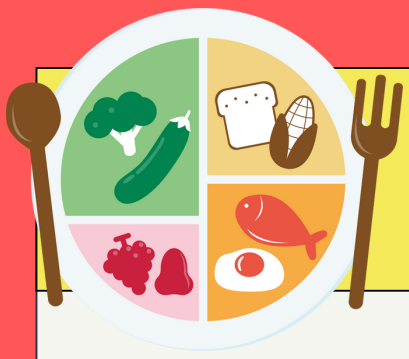


Zat Gizi Mikro

Zat gizi mikro adalah zat gizi yang diperlukan dalam jumlah kecil yaitu dalam satuan miligram atau bahkan mikrogram/orang/hari.

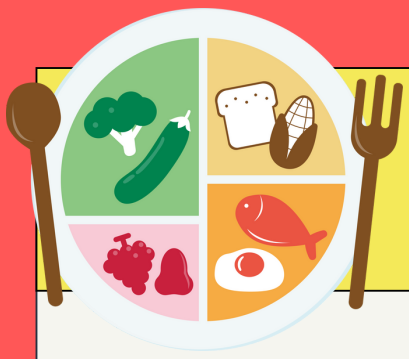
Macam-macam zat gizi mikro:

1. Vitamin
2. Mineral



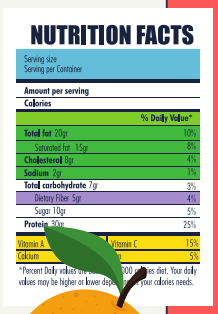
10 Pesan Dasar Gizi Seimbang

1. Batasi konsumsi panganan manis, asin dan berlemak
2. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
3. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal
4. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
5. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir

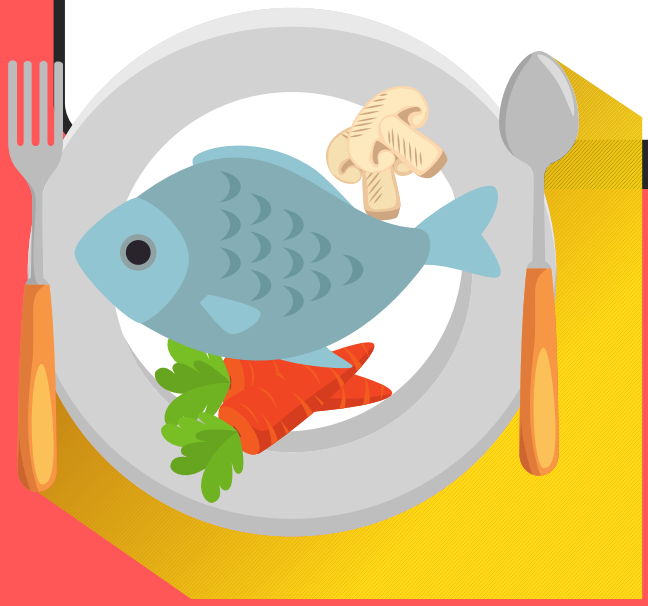


10 Pesan Dasar Gizi Seimbang

6. Biasakan sarapan pagi
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Banyak makan buah dan sayur
9. Biasakan membaca label pangan pada kemasan pangan
10. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan



BAGAIMANA MENGGUNAKAN BOOKLET INI?



Penggunaan Booklet

1. Booklet ini berisi materi mengenai anemia pada remaja putri, gizi seimbang serta isi piringku

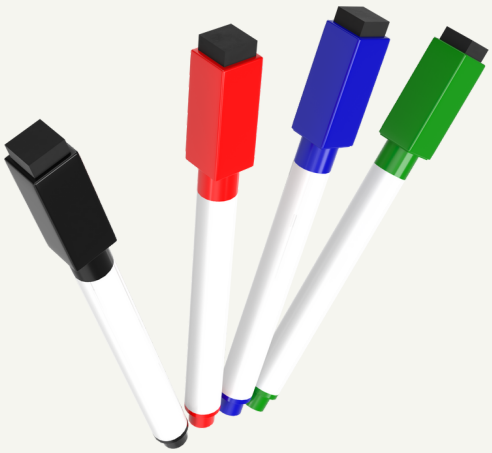
2. Pada booklet ini terdapat contoh isi piringku dengan menggunakan makanan sehari-hari beserta nilai gizinya

3. Penggunaan booklet ini dilengkapi dengan aktivitas simulasi menyusun isi piringku gambar makanan

Simulasi Isi Piringku

Alat dan bahan
yang perlu dipersiapkan

Gambar bahan makanan



Spidol

Lingkaran sebagai piring

Peserta diberikan alat dan bahan untuk menyusun isi piringku sesuai dengan pedoman isi piringku

Hasil Akhir
penyusunan isi piringku

BOOKLET ISI PIRINGKU UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Uhamka
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
Integrity
Trust
Compassion

Devi Annisa Mulyawati, S.Gz
Helda Khusun, S.TP, M.Sc, Ph.D