

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, N., & Sumarmi, S. (2024). A Comparison of Adherence Levels of Pregnant Women to Consuming Multiple Micronutrient Supplements and Iron Folic Acid at Mulyorejo Public Health Center, Surabaya. *Amerta Nutrition*, 8(1), 17–25. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.17-25>
- Ahmed, F., Khan, M. R., Akhtaruzzaman, M., Karim, R., Williams, G., Torlesse, H., Darnton-hill, I., Dalmiya, N., Banu, C. P., & Nahar, B. (2010). *Long-Term Intermittent Multiple Micronutrient Supplementation Enhances Hemoglobin and Micronutrient Status More Than Iron + Folic Acid Supplementation in Bangladeshi Rural Adolescent Girls with Nutritional Anemia 1 – 3*. 1879–1886. <https://doi.org/10.3945/jn.109.119123.1879>
- Alestari, Eka S, N. L. P., & Maemunah, N. (2019). Kaitan Status Gizi dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia 3-4 Tahun di PAUD Mawar Kelurahan Tlogomas Malang. *Nurising News*, 4(1), 393–402.
- Anasia, W. R. (2021). *Analisis Penyelenggaraan Makanan, Konsumsi Makanan dan Hubungan terhadap Status Gizi di Pusdiklat*.
- Arini. (2018). Pengaruh Pemberian Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Leaves) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto. *Universitas Hasanuddin*.
- Bakri Bachyar, Intiyati A, W. (2018). *Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi* (Issue 1). Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan Edisi Tahun 2018.
- Christian, P., & Smith, E. R. (2018). Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 72(4), 316–328. <https://doi.org/10.1159/000488865>
- Di Cesare, M., Bentham, J., Stevens, G. A., Zhou, B., Danaei, G., Lu, Y., Bixby, H., Cowan, M. J., Riley, L. M., Hajifathalian, K., Fortunato, L., Taddei, C., Bennett, J. E., Ikeda, N., Khang, Y. H., Kyobutungi, C., Laxmaiah, A., Li, Y., Lin, H. H., ... Cisneros, J. Z. (2016). Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: A pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *The Lancet*, 387(10026), 1377–1396. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30054-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30054-X)
- Didik Tryascipta (IPB University). (2015). *Penyelenggaraan Makanan pada SMA Negeri Cahaya Madani Banten Boarding School dan Penilaian Menu Makanan pada Siswa*.
- Emilia, E. (2020). Hubungan Asupan Zat Besi dengan Status Anemia pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatussalikin Air Itam Kota Pangkalpinang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 7(2), 64. <https://doi.org/10.32922/jkp.v7i2.88>
- Febrianti, N. (2022). Faktor, Hubungan Dan, Gizi Dengan, Lingkungan Kognitif, Kemampuan Remaja, Pada Di, Putri Sultan, Pesantren Gowa, Hasanuddin. In *Tesis*.

- Fernanda, C., Gifari, N., Mulyani, E. Y., Nuzrina, R., & Ronitawati, P. (2021). HUBUNGAN ASUPAN, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, TINGKAT STRES DAN SIKLUS MENSTRUASI ATLET BULUTANGKIS. In *Sport and Nutrition Journal* (Vol. 3). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- G. Bastard, A. Carriquiry, F. T. Wieringa, and J. B. (2016). M. Fiorentino, E. Landais, Nutrient intake is insufficient among Senegalese urban school children and adolescents: results from two 24 h recalls in state primary schools in Dakar. *Nutrients*, 8, no, 650.
- Global Nutrition Report. (2021). Global Nutrition Report: the State of Global Nutrition. Executive Summary. *Global Nutrition Report*. <https://globalnutritionreport.org/reports/2021-global-nutrition-report/>
- Habibie, I. Y., Rafiq, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Sekolah Dalam Manajemen Obesitas Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 220–227. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.33128>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hardiansyah, & Supariasa. (2016). Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi. In *Penilaian Status Gizi* (pp. 126–132).
- Hoang, N. T. D., Orellana, L., Gibson, R. S., Le, T. D., Worsley, A., Sinclair, A. J., Hoang, N. T. T., & Szymlek-Gay, E. A. (2021). Multiple micronutrient supplementation improves micronutrient status in primary school children in Hai Phong City, Vietnam: a randomised controlled trial. *Scientific Reports*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-83129-9>
- Keats EC, Haider BA, Tam E, B. Z. (2019). Suplemen Multi Mikronutrien (MMS) UNIMMAP Informasi untuk Penyedia Layanan Bagaimana Cara Membuka Tutup Botol yang Sulit Dibuka oleh Anak-Anak? *Suplementasi Multi Zmikronutrien Bagi Ibu Hamil Selama Kehamilan. Tinjauan Data Sistematis Cochrane 2019, Edisi 3*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004905.pub6.3>
- Kemendes. (2018). Hasil Riskesdas Tahun 2018. In *Hasil Riset*.
- Kemendes, K. (2013). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 75 TAHUN 2013 TENTANG ANGKA KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN BAGI BANGSA INDONESIA. *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 75 TAHUN 2013 TENTANG ANGKA KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN BAGI BANGSA INDONESIA*, 66(1997), 37–39.
- Kemendes, K. K. R. I. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August).
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemendes RI. (2019). *Aksi Bergizi: Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja*

kekinian.

- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- Lassi, Z. S., Moin, A., Das, J. K., Salam, R. A., & Bhutta, Z. A. (2017). Systematic review on evidence-based adolescent nutrition interventions. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 34–50. <https://doi.org/10.1111/nyas.13335>
- Ma'arif, M. Z., Ristanti, I. K., & Nafies, D. A. A. (2021). Kegiatan Edukatif “Tim Aksi Bergizi” Pada Remaja Di Kabupaten Tuban. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3). <https://doi.org/10.47710/abdimasnu.v1i3.82>
- McLoughlin, G. (2020). Intermittent iron supplementation for reducing anaemia and its associated impairments in adolescent and adult menstruating women. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 18(2), 274–275. <https://doi.org/10.1097/XEB.0000000000000212>
- Medeiros, G., Azevedo, K., Garcia, D., Segundo, V. O., & Mata, Á. (2020). Effect of school-based food and nutrition education interventions on the food consumption of adolescents : a systematic review . *J. Environ. Res. Public Health*, 1–19.
- Mengistu, G., Azage, M., & Gutema, H. (2019). Iron Deficiency Anemia among In-School Adolescent Girls in Rural Area of Bahir Dar City Administration, North West Ethiopia. *Anemia*, 2019, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2019/1097547>
- Nurjanah, A., & Azinar, M. (2023). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 7(1), 244–254.
- Nurrahmi, A. T., Syam, A., Salam, A., Jafar, N., Indriasari, R., & Hasan, N. (2023). Effect of pumpkin seed capsules on nutritional status and hemoglobin levels of pregnant women with chronic energy deficiency. *Gaceta Medica de Caracas*, 131(3), 650–655. <https://doi.org/10.47307/GMC.2023.131.3.16>
- Oddo, V. M., Roshita, A., & Rah, J. H. (2019). Potential interventions targeting adolescent nutrition in Indonesia: A literature review. *Public Health Nutrition*, 22(1), 15–27. <https://doi.org/10.1017/S1368980018002215>
- Oliveira, B., Bicho, M., & Valente, A. (2023). Development and Implementation of a Nutritional Education Program Aimed at Improving the Integration Process of Young Orphan Refugees Newly Arrived in Portugal. *Nutrients*, 15(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/nu15020408>
- PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2 TAHUN 2020 TENTANG STANDAR ANTROPOMETRI ANAK, 21 1 (2020).
- R. Ronto, L. Ball, D. Pendergast, and N. Harris. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite*, 107, 549–557.
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S4–S8.

- <https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Rimbawan, R., Nurdiani, R., Rachman, P. H., Kawamata, Y., & Nozawa, Y. (2023). School Lunch Programs and Nutritional Education Improve Knowledge, Attitudes, and Practices and Reduce the Prevalence of Anemia: A Pre-Post Intervention Study in an Indonesian Islamic Boarding School. *Nutrients*, 15(4). <https://doi.org/10.3390/nu15041055>
- Riskesdas Kab/kota. (2018). Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 110, Issue 9).
- Risma. (2022). PROPOSAL PENELITIAN PENGARUH PEMBERIAN KAPSUL EKSTRAK DAUN KELOR (*Moringa Oleifera*) DIPERKAYA ROYAL JELLY TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN , FUNGSI KOGNITIF DAN AKTIFITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI ANEMIA.
- Risma. (2024). PENGARUH PEMBERIAN KAPSUL EKSTRAK DAUN KELOR (*Moringa Oleifera*) DIPERKAYA ROYAL JELLY TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN , FUNGSI KOGNITIF DAN AKTIFITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI ANEMIA. In *Universitas Hassanuddin* (Issue 2504).
- Risma, R., Hadju, V., Zulkifli, A., Russeng, S. S., Indarty, A., Salam, A., Sudargo, T., & Fandir, A. (2024). Title: *Intercorrelations Among Hemoglobin Level, Physical Fitness, and Cognitive Score in Adolescent Girls: a Cross sectional Study in Banggai District, Indonesia*. 16(2), 1–5.
- Said, R., & Galenso, N. (2022). Status Gizi Ibu Hamil dan Kepatuhan Minum Multiple Micronutrien Di 10 Desa Lokus Stunting Di Kabupaten Banggai *Nutritional Status of Pregnant Women and Multiple Micronutrient Compliance In 10 Villages of Stunting Locus In Banggai District*. 16(1), 98–102.
- SANAS, N. T. (2024). PENGARUH PEMBERIAN MULTIPLE MICRONUTRIENT SUPPLEMENT DAN EDUKASI VIDEO TIK TOK TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI.
- Sari, E. K., Zahtamal, Z., Nurlisis, N., Rany, N., & Septiani, W. (2020). Efektivitas Media Bergambar Dan Penyuluhan Metode Ceramah Tanya Jawab (Ctj) Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Remaja Underweight Tahun 2019. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 8(2), 118–130. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v8i2.542>
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. *Nutrients*, 14(18), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu14183777>
- Silalahi, M. (2020). Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lam) sebagai Bahan Obat Tradisional dan Bahan Pangan. *Majalah Sainstekes*, 7(2), 107–116. <https://doi.org/10.33476/ms.v7i2.1703>
- Sinaga, T., Mauludyani, A. V. R., Nopiany, H., & ... (2019). Fruit and vegetable

- consumption of elementary school students participating in the nutrition program for school children in Cianjur. *Analisis Kebijakan ...*, 17(2), 111–122. <https://www.cabdirect.org/globalhealth/abstract/20203181758>
- Suharsa, H., & Sahnaz. (2016). Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014. *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, Ed 3, 3(1), 53–76. www.juliwi.com
- Taqhi, S. A. (2014). Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 241–247.
- Tarini, N. W. D., Sugandini, W., & Sulyastini, N. K. (2020). *Prevalence of Anemia and Stunting in Early Adolescent Girls*. 394(Icirad 2019), 397–402. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200115.065>
- Unicef. (2023). *Undernourished and overlooked Data Tables*.
- Unicef Indonesia. (2021). Program Gizi Remaja Aksi Bergizi: Dari Kabupaten Percontohan Menuju Perluasan Nasional. *United Nation Children's Fund.*, 1–12. [https://www.unicef.org/indonesia/media/9246/file/Program Gizi Remaja Aksi Bergizi dari Kabupaten Percontohan menuju Perluasan Program.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9246/file/Program_Gizi_Remaja_Aksi_Bergizi_dari_Kabupaten_Percontohan_menuju_Perluasan_Program.pdf)
- Utari Diahningtias (IPB University). (2016). *Analisis Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Kesukaan, dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Santri di Pesantren Al-Hamidiyah Depok*.
- Wang, D., Stewart, D., Chang, C., & Shi, Y. (2015). Effect of a school-based nutrition education program on adolescents' nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 20(4), 271–278. <https://doi.org/10.1007/s12199-015-0456-4>
- Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. A. (2023). Nutrition Education Improves Knowledge of Iron and Iron-Rich Food Intake Practices among Young Adolescents: A Nonrandomized Controlled Trial. *International Journal of Food Science*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/1804763>
- Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan kearifan Lokal., (2012).
- Abidah, N., & Sumarmi, S. (2024). A Comparison of Adherence Levels of Pregnant Women to Consuming Multiple Micronutrient Supplements and Iron Folic Acid at Mulyorejo Public Health Center, Surabaya. *Amerta Nutrition*, 8(1), 17–25. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.17-25>
- Ahmed, F., Khan, M. R., Akhtaruzzaman, M., Karim, R., Williams, G., Torlesse, H., Darnton-hill, I., Dalmiya, N., Banu, C. P., & Nahar, B. (2010). *Long-Term Intermittent Multiple Micronutrient Supplementation Enhances Hemoglobin and Micronutrient Status More Than Iron + Folic Acid Supplementation in Bangladeshi Rural Adolescent Girls with Nutritional Anemia 1 – 3*. 1879–1886. <https://doi.org/10.3945/jn.109.119123.1879>
- Alestari, Eka S, N. L. P., & Maemunah, N. (2019). Kaitan Status Gizi dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia 3-4 Tahun di PAUD Mawar Kelurahan Tlogomas Malang. *Nurisng News*, 4(1), 393–402.

- Anasia, W. R. (2021). *Analisis Penyelenggaraan Makanan, Konsumsi Makanan dan Hubungan terhadap Status Gizi di Pusdiklat*.
- Arini. (2018). Pengaruh Pemberian Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Leaves) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto. *Universitas Hasanuddin*.
- Bakri Bachyar, Intiyati A, W. (2018). *Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi* (Issue 1). Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan Edisi Tahun 2018.
- Christian, P., & Smith, E. R. (2018). Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 72(4), 316–328. <https://doi.org/10.1159/000488865>
- Di Cesare, M., Benthall, J., Stevens, G. A., Zhou, B., Danaei, G., Lu, Y., Bixby, H., Cowan, M. J., Riley, L. M., Hajifathalian, K., Fortunato, L., Taddei, C., Bennett, J. E., Ikeda, N., Khang, Y. H., Kyobutungi, C., Laxmaiah, A., Li, Y., Lin, H. H., ... Cisneros, J. Z. (2016). Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: A pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *The Lancet*, 387(10026), 1377–1396. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30054-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30054-X)
- Didik Tryascipta (IPB University). (2015). *Penyelenggaraan Makanan pada SMA Negeri Cahaya Madani Banten Boarding School dan Penilaian Menu Makanan pada Siswa*.
- Emilia, E. (2020). Hubungan Asupan Zat Besi dengan Status Anemia pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatussalikin Air Itam Kota Pangkalpinang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 7(2), 64. <https://doi.org/10.32922/jkp.v7i2.88>
- Febrianti, N. (2022). Faktor, Hubungan Dan, Gizi Dengan, Lingkungan Kognitif, Kemampuan Remaja, Pada Di, Putri Sultan, Pesantren Gowa, Hasanuddin. In *Tesis*.
- Fernanda, C., Gifari, N., Mulyani, E. Y., Nuzrina, R., & Ronitawati, P. (2021). HUBUNGAN ASUPAN, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, TINGKAT STRES DAN SIKLUS MENSTRUASI ATLET BULUTANGKIS. In *Sport and Nutrition Journal* (Vol. 3). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- G. Bastard, A. Carrquiry, F. T. Wieringa, and J. B. (2016). M. Fiorentino, E. Landais, Nutrient intake is insufficient among Senegalese urban school children and adolescents: results from two 24 h recalls in state primary schools in Dakar. *Nutrients*, 8, no, 650.
- Global Nutrition Report. (2021). Global Nutrition Report: the State of Global Nutrition. Executive Summary. *Global Nutrition Report*. <https://globalnutritionreport.org/reports/2021-global-nutrition-report/>
- Habibie, I. Y., Rafiqqa, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Sekolah Dalam Manajemen Obesitas Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 220–227. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.33128>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan

- Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hardiansyah, & Supariasa. (2016). Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi. In *Penilaian Status Gizi* (pp. 126–132).
- Hoang, N. T. D., Orellana, L., Gibson, R. S., Le, T. D., Worsley, A., Sinclair, A. J., Hoang, N. T. T., & Szymlek-Gay, E. A. (2021). Multiple micronutrient supplementation improves micronutrient status in primary school children in Hai Phong City, Vietnam: a randomised controlled trial. *Scientific Reports*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-83129-9>
- Keats EC, Haider BA, Tam E, B. Z. (2019). Suplemen Multi Mikronutrien (MMS) UNIMMAP Informasi untuk Penyedia Layanan Bagaimana Cara Membuka Tutup Botol yang Sulit Dibuka oleh Anak-Anak? *Suplementasi Multi Zmikronutrien Bagi Ibu Hamil Selama Kehamilan. Tinjauan Data Sistematis Cochrane 2019, Edisi 3*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004905.pub6.3>
- Kemenkes. (2018). Hasil Riskesdas Tahun 2018. In *Hasil Riset*.
- Kemenkes, K. (2013). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 75 TAHUN 2013 TENTANG ANGKA KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN BAGI BANGSA INDONESIA. *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 75 TAHUN 2013 TENTANG ANGKA KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN BAGI BANGSA INDONESIA*, 66(1997), 37–39.
- Kemenkes, K. K. R. I. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August).
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemenkes RI. (2019). *Aksi Bergizi :Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian*.
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- Lassi, Z. S., Moin, A., Das, J. K., Salam, R. A., & Bhutta, Z. A. (2017). Systematic review on evidence-based adolescent nutrition interventions. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 34–50. <https://doi.org/10.1111/nyas.13335>
- Ma'arif, M. Z., Ristanti, I. K., & Nafies, D. A. A. (2021). Kegiatan Edukatif “Tim Aksi Bergizi” Pada Remaja Di Kabupaten Tuban. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3). <https://doi.org/10.47710/abdimasnu.v1i3.82>
- McLoughlin, G. (2020). Intermittent iron supplementation for reducing anaemia and its associated impairments in adolescent and adult menstruating women. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 18(2), 274–275. <https://doi.org/10.1097/XEB.0000000000000212>
- Medeiros, G., Azevedo, K., Garcia, D., Segundo, V. O., & Mata, Á. (2020). Effect of

- school-based food and nutrition education interventions on the food consumption of adolescents : a systematic review . *J. Environ. Res. Public Health*, 1–19.
- Mengistu, G., Azage, M., & Gutema, H. (2019). Iron Deficiency Anemia among In-School Adolescent Girls in Rural Area of Bahir Dar City Administration, North West Ethiopia. *Anemia*, 2019, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2019/1097547>
- Nurjanah, A., & Azinar, M. (2023). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 7(1), 244–254.
- Nurrahmi, A. T., Syam, A., Salam, A., Jafar, N., Indriasari, R., & Hasan, N. (2023). Effect of pumpkin seed capsules on nutritional status and hemoglobin levels of pregnant women with chronic energy deficiency. *Gaceta Medica de Caracas*, 131(3), 650–655. <https://doi.org/10.47307/GMC.2023.131.3.16>
- Oddo, V. M., Roshita, A., & Rah, J. H. (2019). Potential interventions targeting adolescent nutrition in Indonesia: A literature review. *Public Health Nutrition*, 22(1), 15–27. <https://doi.org/10.1017/S1368980018002215>
- Oliveira, B., Bicho, M., & Valente, A. (2023). Development and Implementation of a Nutritional Education Program Aimed at Improving the Integration Process of Young Orphan Refugees Newly Arrived in Portugal. *Nutrients*, 15(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/nu15020408>
- PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2 TAHUN 2020 TENTANG STANDAR ANTROPOMETRI ANAK, 21 1 (2020).
- R. Ronto, L. Ball, D. Pendergast, and N. Harris. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite*, 107, 549–557.
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S4–S8. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Rimbawan, R., Nurdiani, R., Rachman, P. H., Kawamata, Y., & Nozawa, Y. (2023). School Lunch Programs and Nutritional Education Improve Knowledge, Attitudes, and Practices and Reduce the Prevalence of Anemia: A Pre-Post Intervention Study in an Indonesian Islamic Boarding School. *Nutrients*, 15(4). <https://doi.org/10.3390/nu15041055>
- Riskesdas Kab/kota. (2018). Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 110, Issue 9).
- Risma. (2022). PROPOSAL PENELITIAN PENGARUH PEMBERIAN KAPSUL EKSTRAK DAUN KELOR (*Moringa Oleifera*) DIPERKAYA ROYAL JELLY TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN , FUNGSI KOGNITIF DAN AKTIFITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI ANEMIA.
- Risma. (2024). PENGARUH PEMBERIAN KAPSUL EKSTRAK DAUN KELOR (

- Moringa Oleifera) DIPERKAYA ROYAL JELLY TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN , FUNGSI KOGNITIF DAN AKTIFITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI ANEMIA. In *Universitas Hassanuddin* (Issue 2504).
- Risma, R., Hadju, V., Zulkifli, A., Russeng, S. S., Indarty, A., Salam, A., Sudargo, T., & Fandir, A. (2024). *Title: Intercorrelations Among Hemoglobin Level, Physical Fitness, and Cognitive Score in Adolescent Girls: a Cross sectional Study in Banggai District, Indonesia.* 16(2), 1–5.
- Said, R., & Galenso, N. (2022). *Status Gizi Ibu Hamil dan Kepatuhan Minum Multifile Micronutrien Di 10 Desa Lokus Stunting Di Kabupaten Banggai Nutritional Status of Pregnant Women and Multiple Micronutrient Compliance In 10 Villages of Stunting Locus In Banggai District.* 16(1), 98–102.
- SANAS, N. T. (2024). *PENGARUH PEMBERIAN MULTIPLE MICRONUTRIENT SUPLEMENT DAN EDUKASI VIDEO TIK TOK TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI.*
- Sari, E. K., Zahtamal, Z., Nurlisis, N., Rany, N., & Septiani, W. (2020). Efektivitas Media Bergambar Dan Penyuluhan Metode Ceramah Tanya Jawab (Ctj) Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Remaja Underweight Tahun 2019. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 8(2), 118–130. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v8i2.542>
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. *Nutrients*, 14(18), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu14183777>
- Silalahi, M. (2020). Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lam) sebagai Bahan Obat Tradisional dan Bahan Pangan. *Majalah Sainstekes*, 7(2), 107–116. <https://doi.org/10.33476/ms.v7i2.1703>
- Sinaga, T., Mauludyani, A. V. R., Nopiany, H., & ... (2019). Fruit and vegetable consumption of elementary school students participating in the nutrition program for school children in Cianjur. *Analisis Kebijakan ...*, 17(2), 111–122. <https://www.cabdirect.org/globalhealth/abstract/20203181758>
- Suharsa, H., & Sahnaz. (2016). Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014. *Jurnal Lingkar Widyaiswara, Ed 3*, 3(1), 53–76. www.juliwi.com
- Taqhi, S. A. (2014). Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 241–247.
- Tarini, N. W. D., Sugandini, W., & Sulyastini, N. K. (2020). *Prevalence of Anemia and Stunting in Early Adolescent Girls.* 394(Icirad 2019), 397–402. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200115.065>
- Unicef. (2023). *Undernourished and overlooked Data Tables.*
- Unicef Indonesia. (2021). Program Gizi Remaja Aksi Bergizi: Dari Kabupaten Percontohan Menuju Perluasan Nasional. *United Nation Children's Fund.*, 1–

12. [https://www.unicef.org/indonesia/media/9246/file/Program Gizi Remaja Aksi Bergizi dari Kabupaten Percontohan menuju Perluasan Program.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9246/file/Program_Gizi_Remaja_Aksi_Bergizi_dari_Kabupaten_Percontohan_menuju_Perluasan_Program.pdf)
Utari Diahningtias (IPB University). (2016). *Analisis Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Kesukaan, dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Santri di Pesantren Al-Hamidiyah Depok*.
- Wang, D., Stewart, D., Chang, C., & Shi, Y. (2015). Effect of a school-based nutrition education program on adolescents' nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 20(4), 271–278. <https://doi.org/10.1007/s12199-015-0456-4>
- Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. A. (2023). Nutrition Education Improves Knowledge of Iron and Iron-Rich Food Intake Practices among Young Adolescents: A Nonrandomized Controlled Trial. *International Journal of Food Science*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/1804763>
- Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan kearifan Lokal., (2012).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Persetujuan

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN

Judul Penelitian	: Intervensi Aksi Bergizi Plus Untuk Perbaikan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Pondok Pesantren
Instansi Pelaksana	: Prodi S2 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin
Pelaksana	: Fina Astary (K042221008)

Tujuan penelitian

a. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini secara umum untuk menilai pengaruh intervensi Aksi Bergizi Plus terhadap perbaikan status gizi dan kadar hemoglobin remaja putri di pondok pesantren.

b. Tujuan Khusus

1. Untuk menilai perubahan status gizi pada remaja putri sebelum dan setelah 3 bulan intervensi Aksi Bergizi Plus di pondok pesantren.
2. Untuk menilai perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri sebelum dan setelah 3 bulan intervensi Aksi Bergizi Plus di pondok pesantren.
3. Untuk menilai perbedaan asupan makanan pada remaja putri sebelum dan setelah 3 bulan intervensi Aksi Bergizi Plus di pondok pesantren.
4. Untuk menilai perubahan prevalensi anemia remaja putri di pondok pesantren setelah 3 bulan intervensi Aksi Bergizi Plus.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan memberikan kompensasi kepada anda berupa pemeriksaan kadar hemoglobin serta berat badan dan tinggi badan. sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai status gizi dan kadar hemoglobin/status anemia anda.

Perlakuan/hal-hal yang akan dialami peserta

Penelitian ini akan berlangsung selama 3 bulan, dan selama itu anda diminta untuk mengonsumsi suplemen MMS sebanyak 1 tablet/hari. Sebelum itu akan dilakukan wawancara untuk pengisian identitas/karakteristik responden, pengukuran berat dan tinggi badan untuk penilaian status gizi, serta pengambilan darah yang akan diambil dengan cara melakukan tusukan jarum pada salah satu ujung jari anda untuk dianalisis kadar hemoglobin. Peneliti akan datang setiap minggu untuk

mengontrol kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen MMS dan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang kepada anda.

Risiko yang mungkin timbul

Peserta diminta untuk mengikuti wawancara/pengisian kuesioner dan tidak terdapat bahaya potensial yang akan dirasakan sebagai akibat pengumpulan data ini. Proses pengambilan darah mungkin menyebabkan ketidaknyamanan yaitu adanya rasa sakit akibat tusukan, tetapi anda tidak perlu khawatir karena hanya akan dirasakan beberapa saat.

Hak untuk menolak atau menarik diri dari kegiatan

Peserta berhak untuk menolak atau menarik diri dari kegiatan jika merasa dirugikan, tidak dapat menyanggupi keseluruhan rangkaian intervensi, atau mendapat perlakuan yang tidak layak dari peneliti.

Kerahasiaan data

Seluruh informasi peserta yang diperoleh oleh peneliti dari intervensi yang dilakukan akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan dipergunakan secara sembarangan.

Insentif yang diberikan

Sebagai tanda ucapan terima kasih atas kesediaan menjadi responden, peneliti akan memberikan cedramata setelah penelitian selesai.

Peneliti yang dapat dihubungi (terkait penelitian)

Peserta dapat menanyakan semua hal atau memperoleh penjelasan/informasi yang berkaitan dengan penelitian dengan menghubungi peneliti: Fina Astarty (Mahasiswa Prodi S2 Ilmu Gizi, FKM, Universitas Hasanuddin)
No Handphone : 082292276018

Kab. Banggai, September 2023

Yang mendapatkan penjelasan,

Responden

Peneliti,

Fina Astarty

Lampiran 2. Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden Penelitian

INFORMED CONSENT
PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN

**Intervensi Aksi Bergizi Plus Untuk Perbaikan Status Gizi Dan Kadar
Hemoglobin Remaja Putri Di Pondok Pesantren**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
 Tanggal lahir :
 Alamat :
 No Hp :

Dengan ini menyatakan telah mendapatkan penjelasan sebelum penelitian dan SETUJU untuk menjadi subjek dan mengikuti rangkaian kegiatan dalam penelitian yang dilaksanakan untuk memenuhi data penelitian "**Intervensi Aksi Bergizi Plus Untuk Perbaikan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Pondok Pesantren**" yang dilakukan oleh Fina Astary dari Prodi S2 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Peneliti Kab. Banggai, 2023
 Yang membuat pernyataan

Fina Astary (.....)

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN**Intervensi Aksi Bergizi Plus Untuk Perbaikan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Pondok Pesantren**

Kode Responden :

Tanggal Wawancara :

I. IDENTITAS RESPONDEN :

1. Nama siswa :

2. Jenis Kelamin :

3. Tanggal lahir : (Usia : tahun)

4. Kelas :

5. Alamat :

6. Jumlah Anggota Keluarga :

7. Nama Orang Tua

Ayah :

Ibu :

8. Pendidikan Orang Tua

Ayah :

a. SD/Sederajat

b. SMP/MTs//Sederajat

c. SMA/SMK/Sederajat

d. Diploma (DI/DII/DIII/DIV)

e. Sarjana (S1)

f. Pasca Sarjana (S2/S3)

Ibu :

b. SD/Sederajat

c. SMP/MTs//Sederajat

d. SMA/SMK/Sederajat

d. Diploma (DI/DII/DIII/DIV)

e. Sarjana (S1)

f. Pasca Sarjana (S2/S3)

9. Pekerjaan Orang Tua

Ayah :

a. Tidak Bekerja

b. Wiraswasta

c. Pegawai Swasta

d. Petani/Nelayan/Buruh/Supir/dsb

e. PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD

f. Lainnya :

Ibu :

a. Tidak Bekerja

b. Wiraswasta

c. Pegawai Swasta

d. Petani/Nelayan/Buruh/Supir/dsb

e. PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD

f. Lainnya :

10. Pendapatan Keluarga dalam sebulan :

a. < 2.566.281 per bulan

b. ≥ 2.566.281 per bulan

II. DATA RESPONDEN :

1. Riwayat Penyakit :

2. Status Gizi Pretest/Awal

Status Gizi Postest/Akhir

- Berat Badan : kg

- Berat Badan : kg

- Tinggi Badan : cm

- Tinggi Badan : cm

3. Konsumsi TTD tiga bulan terakhir :

a. Tidak

b. Ya

4. Rutinitas 1x/minggu konsumsi TTD :

a. Tidak

b. Ya

5. Kadar Hb Pretest/Awal : g/dl

6. Kadar Hb Postest/Akhir : g/dl

III. DATA ASUPAN

Kode>Nama Responden :

Enumerator :

Tanggal/Waktu :

Food Recall 24 jam

No.	Waktu	Menu/Jenis Makanan	Jenis Bahan Makanan	Banyak yang dikonsumsi	
				URT	Berat (gram)

Lampiran 4. Media/Materi Edukasi Gizi untuk Remaja dan Penyelenggaraan Makanan



DAFTAR ISI

Kata pengantar 1
 Tentang buku ini 2
 Tujuan pembuatan 3
 Sasaran pembaca 4
 • Sasaran 1 Persekolahan 8
 • Sasaran 2 Di Luar Sekolah Dan Komunitas 12
 • Sasaran 3 Pribadi dan Komunitas 16

Tentang buku ini - hal yang diperlihatkan untuk kembali melihat 21
 • Sasar 4 Gizi Seimbang 22
 • Sasar 5 Air Puringku 29
 • Sasar 6 Prinsip 10 Pangan Bergizi Untuk 33
 • Sasar 7 Komposisi Sayur dan Buah 40
 • Sasar 8 Zat Gizi Mikro 46
 • Sasar 9 Bahan Pengawet Makanan 52
 • Sasar 10 Gula, Garam, dan Lemak (GGG) 58
 • Sasar 11 Label Makanan dan Minuman 62
 • Sasar 12 Kanton Sakti dan Jajanan Sehat 71
 • Sasar 13 Asupan dan Aktivitas Fisik 75
 • Sasar 14 Berhenti-jenis Makanan 82
 • Sasar 15 Teknik Masak Tubuh dan Makanan 88
 • Sasar 16 Asupan dan Gizi Sehat 91
 • Sasar 17 Pangan Sehat 98
 • Sasar 18 Makanan Tradisional 102
 • Sasar 19 Manajemen Kesehatan Minus 108
 • Sasar 20 Kesehatan Jarak 110

Tentang buku ini - melihat kembali 112
 • Sasar 21 Perencanaan dan Pelaksanaan yang Baik 114

KEBERSIHAN PERSONAL

Ada setidaknya 6 cara menjaga kebersihan personal yang harus dilakukan peserta secara teratur dan teratur-menera seperti:

- menggunakan air bersih dan sabun
- mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
- menggunakan jamban sehat
- menggigit gigi
- menggosok gigi

PHBS di Sekolah

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan oleh individu sebagai anggota keluarga atau masyarakat yang mempunyai pengaruh sangat di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

PHBS di Sekolah meliputi:

- Menjalankan PHBS sebagai salah satu prasyarat untuk meningkatkan mutu pendidikan
- Mengembangkan PHBS sebagai salah satu prasyarat untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan
- Meningkatkan PHBS sebagai salah satu prasyarat untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan
- Meningkatkan PHBS sebagai salah satu prasyarat untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan

AKTIVITAS FISIK

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan oleh individu sebagai anggota keluarga atau masyarakat yang mempunyai pengaruh sangat di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

PHBS di Sekolah meliputi:

- Menjalankan PHBS sebagai salah satu prasyarat untuk meningkatkan mutu pendidikan
- Mengembangkan PHBS sebagai salah satu prasyarat untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan
- Meningkatkan PHBS sebagai salah satu prasyarat untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan
- Meningkatkan PHBS sebagai salah satu prasyarat untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan

GIZI SEIMBANG

Gizi seimbang adalah kondisi perkembangan yang optimal.

- 4 pilar gizi seimbang harus dilaksanakan secara utuh untuk mencapai kesehatan
- 10 pesan gizi seimbang harus dilaksanakan setiap hari, sehingga menjadi suatu kebiasaan.

10 Pesan Gizi Seimbang

1. Memenuhi Angka Rataan Pangan
2. Membatasi Perilaku Tidak Sehat
3. Meningkatkan Aktivitas Fisik
4. Memenuhi Berat Badan Secara Teratur

SEKELAH SEHAT

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan oleh individu sebagai anggota keluarga atau masyarakat yang mempunyai pengaruh sangat di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

PHBS di Sekolah meliputi:

- Menjalankan PHBS sebagai salah satu prasyarat untuk meningkatkan mutu pendidikan
- Mengembangkan PHBS sebagai salah satu prasyarat untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan
- Meningkatkan PHBS sebagai salah satu prasyarat untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan
- Meningkatkan PHBS sebagai salah satu prasyarat untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan

ISI PIRINGKU

Konsep gizi seimbang terdiri dari 4 pilar, dan setiap pilar mempunyai esensi makanan.

- 10 pesan gizi seimbang harus dilaksanakan secara utuh untuk mencapai kesehatan
- 10 pesan gizi seimbang harus dilaksanakan secara utuh untuk mencapai kesehatan

10 Pesan Gizi Seimbang

1. Memenuhi Angka Rataan Pangan
2. Membatasi Perilaku Tidak Sehat
3. Meningkatkan Aktivitas Fisik
4. Memenuhi Berat Badan Secara Teratur

SARAPAN SEHAT

Pagi hari merupakan waktu yang penting untuk mengisi energi.

- Sarapan yang baik harus memenuhi sebanyak 20-25% kebutuhan kalori sehari-hari.
- Sarapan yang baik harus memenuhi sebanyak 20-25% kebutuhan kalori sehari-hari.

KANTIN SEKOLAH DAN JAJANAN SEHAT

1 Letakkan baik jajan di tempat yang terdapat labelerahan dan keamanan makanannya

2 Baca label yang tercantum pada makanan atau minuman kemasan

3 Perhatikan cara pembuatan makanan atau minuman yang tidak ditunjukkan dalam kemasan

4 Sediakan makanan dengan warna yang mencolok, digoreng dengan minyak goreng yang digunakan berulang-ulang, menggunakan zat kimia berbahaya, serta memiliki kadar gula, garam dan lemak berlebihan.

Makanan Minuman Sehat:

Berair, tidak mengandung bahan kimia dan pewarna berbahaya, kadar gula, garam, dan lemak baik

Makanan Minuman Tidak Sehat:

Keras, mengandung bahan kimia dan pewarna berbahaya, kadar gula, garam, dan lemak melebihi angka kecukupan gizi harian

LABEL MAKANAN DAN MINUMAN

Label makanan atau minuman dapat membantu kita membaca apakah suatu makanan layak dikonsumsi dan sesuai dengan kebutuhan kita.

Label makanan atau minuman dapat membantu kita membaca apakah suatu makanan layak dikonsumsi dan sesuai dengan kebutuhan kita.

Konsumsi gula, garam, dan lemak melebihi jumlah tersebut memengaruhi kesehatan kita. Untuk itu, pilihlah makanan yang rendah gula, garam, dan lemak.

ANEMIA & ZAT BESI

Gejala anemia adalah tubuh terasa lemas, sering mengantuk, dan sering berdebar-debar. Gejala anemia lainnya adalah kulit pucat, sering sakit kepala, dan sering merasa lelah.

Pada remaja putri, risiko anemia menjadi lebih tinggi karena menstruasi.

Untuk mencegah anemia, pilihlah makanan yang kaya zat besi dan vitamin C.

Anjuran Konsumsi TTD untuk Remaja Putri:

1. Satu tablet seminggu sekali, dihari yang sama
2. Diminum setelah makan
3. Diminum dengan air
4. Jangan minum bersama dengan:
 - Teh
 - Kopi
 - Susu
5. Setelah minum TTD, makanlah buah yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi.

ANEMIA & ZAT BESI

Gejala anemia adalah tubuh terasa lemas, sering mengantuk, dan sering berdebar-debar. Gejala anemia lainnya adalah kulit pucat, sering sakit kepala, dan sering merasa lelah.

Pada remaja putri, risiko anemia menjadi lebih tinggi karena menstruasi.

Untuk mencegah anemia, pilihlah makanan yang kaya zat besi dan vitamin C.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

PUSAT PENDIDIKAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN

BOKU PENGEMBANGAN DAN PENYEMPURNAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN EDISI TAHUN 2018

BAHAN AJAR GIZI

SISTEM PENYELENGGARAAN MAKANAN INSTITUSI

(Bachyar Bakri, Ani Indarti, Widarika)

BAB V : RENCANAAN MENU UNTUK KELOMPOK SASARAN SESUAI STATUS KESEHATAN KLIEN 159

Topik 1

Rancangan Menu untuk Kelompok Sasaran 161

Latihan 172

Ringkasan 172

Tes 1 172

Topik 2

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Menu 174

Latihan 179

Ringkasan 179

Tes 2 180

Topik 3

Langkah-langkah Menyusun Menu 181

Latihan 188

Ringkasan 199

Tes 3 199

Kunci Jawaban Tes 202

Daftar Pustaka 202

BAB VI : PERENCANAAN ANGGARAN PENYELENGGARAAN MAKANAN INSTITUSI 209

Topik 1

Konsep dan Klasifikasi Biaya pada Penyelenggaraan Makanan Institusi 205

Latihan 209

Ringkasan 209

Tes 1 210

Topik 2

Perencanaan Anggaran dan Pengendalian Biaya pada Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi 212

Latihan 228

Ringkasan 229

Tes 2 230

Kunci Jawaban Tes 233

Daftar Pustaka 234

BAB IV : PENERJEMAHAN KEBUTUHAN GIZI MENJADI MENU MAKANAN UNTUK KELOMPOK SASARAN 121

Topik 1

Penerjemahan Kebutuhan Gizi 123

Latihan 136

Ringkasan 137

Tes 1 137

Topik 2

Penyusunan Standar Makanan 139

Latihan 150

Ringkasan 150

Tes 2 151

BAB VII : PERENCANAAN KEBUTUHAN BAHAN MAKANAN DAN PENETAPAN JUMLAH PRODUKSI PADA PENYELENGGARAAN MAKANAN INSTITUSI 235

Topik 1

Perencanaan Kebutuhan Bahan Makanan pada Penyelenggaraan Makanan Institusi 237

Latihan 249

Ringkasan 250

Tes 1 252

Topik 2

Penetapan Jumlah Produksi pada Penyelenggaraan Makanan Institusi 255

Latihan 260

Ringkasan 261

Tes 2 263

Kunci Jawaban Tes 265

Daftar Pustaka 266

Lampiran 5 Absensi/Kartu Kontrol

Absensi dan Form Pemantauan Kepatuhan Konsumsi MMS

No	Nama	Kehadiran dan Konsumsi MMS											
		Minggu 1		Minggu 2		Minggu 3		Minggu 4		Minggu 5		Minggu 6	
		Minum MMS	Tanda Tangan	Minum MMS	Tanda Tangan	Minum MMS	Tanda Tangan	Minum MMS	Tanda Tangan	Minum MMS	Tanda Tangan	Minum MMS	Tanda Tangan
No	Nama	Kehadiran dan Konsumsi MMS											
		Minggu 7		Minggu 8		Minggu 9		Minggu 10		Minggu 11		Minggu 12	
		Minum MMS	Tanda Tangan	Minum MMS	Tanda Tangan	Minum MMS	Tanda Tangan	Minum MMS	Tanda Tangan	Minum MMS	Tanda Tangan	Minum MMS	Tanda Tangan

Contact Person :

Fina Astary : 082292276018

Lampiran 6 Surat Izin Perizinan FKM UNHAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jl. Perintis Kemerdekaan Km.10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
e-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: https://fkm.unhas.ac.id/

Nomor : 25262/UN4.14.1/PT.01.04/2023
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

12 September 2023

Yth. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Daerah
Provinsi Sulawesi Tengah
di-
Tempat

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa mahasiswa Program Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, yang tersebut di bawah ini:

Nama : FINA ASTARY
NIM : K042221008
Program Pendidikan : MAGISTER (S2)
Program Studi : ILMU GIZI

Bermaksud melakukan penelitian dalam rangka penulisan tesis dengan judul
"Intervensi Penyelenggaraan Makanan dalam Perbaikan Status Gizi dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Pondok Pesantren" yang dibimbing oleh:

Pembimbing I : Rahayu Indriasari, SKM., MPH, PhD
Pembimbing II : Prof. dr. Veni Hadju, PhD

Waktu Penelitian : 20 September - 20 Desember 2023
Tempat Penelitian : Pondok Pesantren Darul Khair Kec. Batui Selatan Kab. Banggai Prov. Sulawesi Tengah

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kebijaksanaan Bapak/Ibu kiranya berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan.

Atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kemahasiswaan,



Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes.
NIP. 197604072005011004

Tembusan:

1. Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Unhas;
2. Ketua Program Studi Magister FKM Unhas;
3. Kepala Bagian Tata Usaha FKM Unhas;
4. Kasubbag Akademik dan Kemahasiswaan FKM Unhas;
5. Pertinggal



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah,"
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSE



Lampiran 7 Surat Keterangan Etik Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln. Perintis Kemerdekaan Km.10 Makassar 90245, Telp.(0411) 585658,
E-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: <https://fkm.unhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor: 5302/UN4.14.1/TP.01.02/2023

Tanggal: 14 September 2023

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik:

No.Protokol	5923042206	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Fina Astary	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Intervensi Penyelenggaraan Makanan dan Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan, Sikap, Efikasi Diri, Praktik Gizi Seimbang, Serta Perbaikan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Pondok Pesantren		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	5 September 2023
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	5 September 2023
Tempat Penelitian	Pesantren Darul Khair, Kecamatan Batui Selatan, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah		
Judul Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 14 September 2023 Sampai 14 September 2024	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan	Tanggal 14 September 2023
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan	Tanggal 14 September 2023

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian

**YAYASAN DARUL KHAIR MASING**

Akta Notaris (Perubahan) Arifin Thappy K, SH., M.Kn Luwuk Sulawesi Tengah

Nomor 12 Tanggal 21 September 2016

SK MENKUMHAM RI NOMOR AHU-0038680.AH.01.04. Tahun 2016**Tanggal 03 Oktober 2016**

Alamat : Jl. Raya Masing No. 21 Desa Masing Kec. Batu Selatan (Kode Pos 94762) Kab. Banggai-Sulteng

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: 566/YDKM/XII/2023

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : H. Muslimin Lahaji, S.H.
 NIP : -
 Jabatan : Ketua Yayasan Darul Khair Masing

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Fina Astarty
 NIM : K042221008
 Jurusan : S2 Ilmu Gizi
 Fakultas : Fakultas Kesehatan Masyarakat
 Universitas : Universitas Hasanuddin

Telah selesai melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darul Khair Masing Kec. Batu Selatan Kab. Banggai Prov. Sulawesi Tengah, selama 3 bulan terhitung mulai tanggal 19 September sampai dengan 18 Desember 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penulisan tesis yang berjudul "Intervensi Penyelenggaraan Makanan dalam Perbaikan Status Gizi dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Pondok Pesantren".

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Masing, 18 Desember 2023
 Ketua Yayasan Darul Khair Masing

 H. Muslimin Lahaji, S.H

Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Pengumpulan data (wawancara)



Pengumpulan data (pengukuran antropometri)



Pengambilan darah (pretest)



Edukasi Responden



Edukasi Responden



Pemberian MMS



Edukasi penyelenggaraan dapur



Edukasi penyelenggaraan dapur



Edukasi penyelenggaraan dapur



Rekomendasi menu bakso ikan



Pengumpulan data (post test)



Pengumpulan data (post test)



Lampiran 10 Perhitungan WISN

- Menetapkan waktu kerja yang tersedia selama satu tahun

Kode	Faktor		Keterangan
A	Hari kerja (7 hari)	317	Hari/tahun
B	Cuti tahunan	39	Hari/tahun
C	Hari libur nasional dan cuti tahunan	0	Hari/tahun
D	Ketidak hadirn kerja	3	Hari/tahun
E	Waktu kerja (efektif)	9	Jam/tahun
Hari Kerja Tersedia		275	Hari kerja/tahun
Waktu Kerja Tersedia		2475	Jam/tahun
		148500	Menit/tahun

Keterangan: Waktu kerja tersedia = Hari kerja tersedia x waktu kerja (efektif)

- Kebutuhan SDM berdasarkan analisis beban kerja

Makanan Pokok

No	Langkah-Langkah Pelaksanaan Kegiatan	Frekuensi Pelaksanaan Kegiatan	Rata-rata waktu	Beban Kerja Per Kategori SDM
1	Membaca menu & laporan	317	0	0
2	Menyiapkan alat & bahan	317	15	4755
3	Meracik bahan makanan	317	30	9510
4	Mengolah bahan makanan &	317	65	20605
5	mengangkatnya	317	5	1585
6	Mendistribusikan makanan	317	15	4755
	Membersihkan alat & lingkungan			
Jumlah			275	41210
2 shift				82420

Lauk

No	Langkah-Langkah Pelaksanaan Kegiatan	Frekuensi Pelaksanaan Kegiatan	Rata-rata waktu	Beban Kerja Per Kategori SDM
1	Membaca menu & laporan	317	0	0
2	Menyiapkan alat & bahan	317	15	4755
3	Meracik bahan makanan	317	15	4755
4	Mengolah bahan makanan &	317	120	38040
5	mengangkatnya	317	45	14265
6	Mendistribusikan makanan	317	40	12680
	Membersihkan alat & lingkungan			
Jumlah			275	74495
Jumlah x 6 menu lauk				446970
2 shift				893940

- Faktor Kelonggaran

Kategori SDM	Kegiatan	Frekuensi Tahunan	Waktu	Jumlah	Waktu kerja tersedia	Faktor kelonggaran
Tenaga Pengolah	Persiapan	1	1 jam	1 jam	2475	0,024
	Diklat	0	0	0	2475	0
	Breafing	12	15 menit	15 menit	2475	0,007
Standar Kelonggaran Individu (SKI)						0,031
Standar Kelonggaran (1-SKI)						0,97

Keterangan: Faktor Kelonggaran = Jumlah / Waktu kerja tersedia

- Kebutuhan SDM

Kategori SDM	Beban Kerja tahunan	Waktu Kerja Tersedia	Sub Kebutuhan SDM	SK	SKI	Kebutuhan SDM
Tenaga Pengolah	976360	148500	6,5	0,97	0,031	6,3 orang

Keterangan: Kebutuhan SDM = (Sub Kebutuhan SDM X SK) + SKI

Lampiran 11 Hasil Analisis SPSS

- Data Status Gizi

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Satus Gizi Z-Score	.133	53	.020	.930	53	.004
BBPre	.093	53	.200*	.978	53	.429
BBPost	.098	53	.200*	.980	53	.532

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Pretest Hasil Z-Score Status Gizi	54	-.2085	1.08241	-3.17	1.82	-.6000	-.0150	.4700
Postest Hasil Z-Score Status Gizi	53	-.0477	.89009	-2.33	1.61	-.5300	.0600	.7500

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
BBPre	53	44.2340	7.49335	23.60	59.70
BBPost	53	45.2585	6.94173	25.80	59.80

Test Statistics^a

	Postest Hasil Z-Score Status Gizi - Pretest Hasil Z-Score Status Gizi
Z	-2.163 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.031

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Test Statistics^a

	BBPost - BBPre
Z	-4.304 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

- Data Kadar Hb

Tests of Normality

	Intervensi	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Hb	Pretest	.206	54	.000	.887	54	.000
	Postest	.140	53	.011	.790	53	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hb Posttest - Hb Pretest	Negative Ranks	5 ^a	13.30	66.50
	Positive Ranks	46 ^b	27.38	1259.50
	Ties	2 ^c		
	Total	53		

a. Hb Posttest < Hb Pretest

b. Hb Posttest > Hb Pretest

c. Hb Posttest = Hb Pretest

Test Statistics^a

		Hb Posttest - Hb Pretest
Z		-5.598 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Descriptives

		Intervensi	Statistic	Std. Error	
Hasil Hb	Pretest	Mean	11.9389	.15813	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11.6217	
			Upper Bound	12.2561	
		5% Trimmed Mean		12.0321	
		Median		12.2000	
		Variance		1.350	
		Std. Deviation		1.16204	
		Minimum		8.00	
		Maximum		14.00	
		Range		6.00	
		Interquartile Range		1.28	
		Skewness		-1.447	.325
		Kurtosis		2.959	.639
		Posttest	Mean	12.6962	.12832
			95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12.4387
			Upper Bound	12.9537	
	5% Trimmed Mean			12.7887	
	Median			12.8000	
	Variance			.873	
	Std. Deviation			.93417	
	Minimum			8.00	
	Maximum			14.00	
	Range			6.00	
	Interquartile Range			1.20	
	Skewness			-2.616	.327
	Kurtosis		11.568	.644	

- Data Asupan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Energi Pretest	.200	53	.000	.852	53	.000
Energi Midtest	.086	53	.200*	.979	53	.460
Energi Posttest	.267	53	.000	.442	53	.000
Protein Pretest	.090	53	.200*	.961	53	.080
Protein Midtest	.090	53	.200*	.962	53	.094
Protein Posttest	.103	53	.200*	.984	53	.690
Lemak Pretest	.191	53	.000	.779	53	.000
Lemak Midtest	.221	53	.000	.719	53	.000

Lemak Postest	.173	53	.000	.796	53	.000
Karbohidrat Pretest	.088	53	.200*	.946	53	.018
Karbohidrat Midtest	.081	53	.200*	.979	53	.483
Karbohidrat Postest	.070	53	.200*	.966	53	.130
Fe Pretest	.068	53	.200*	.976	53	.355
Fe Midtest	.311	53	.000	.386	53	.000
Fe Postest	.300	53	.000	.536	53	.000
Vit C Pretest	.108	53	.181	.938	53	.008
Vit C Midtest	.316	53	.000	.495	53	.000
Vit C Postest	.218	53	.000	.601	53	.000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Energi Pretest	53	1167.160	265.3782	720.6	1979.8
Energi Midtest	53	1244.304	268.4297	751.0	1879.2
Energi Postest	53	1418.951	552.2217	894.5	5088.3
Protein Pretest	53	27.7377	7.25148	14.90	44.30
Protein Midtest	53	30.1962	7.75688	17.20	44.40
Protein Postest	53	33.3604	5.36930	20.40	45.50
Lemak Pretest	53	44.6453	35.34872	10.40	182.00
Lemak Midtest	53	47.1170	36.23952	13.10	183.90
Lemak Postest	53	52.4679	33.41651	19.50	188.20
Karbohidrat Pretest	53	178.3283	37.59455	106.90	297.10
Karbohidrat Midtest	53	183.8377	27.61469	132.50	254.80
Karbohidrat Postest	53	202.2396	58.01156	109.70	331.60
Fe Pretest	53	2.8617	.68478	1.60	4.67
Fe Midtest	53	12.0226	1.45493	10.80	21.87
Fe Postest	53	13.3608	2.51151	11.13	24.50
Vit C Pretest	53	14.3319	7.92952	1.57	36.10
Vit C Midtest	53	39.0336	25.23890	24.23	176.37
Vit C Postest	53	40.8100	14.26024	28.50	123.27

Test Statistics^a

N	53
Chi-Square	56.302
df	2
Asymp. Sig.	.000

a. Friedman Test

Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup

CURRICULUM VITAE**A. Data Pribadi**

1. Nama : Fina Astarly
2. Tempat/Tanggal Lahir : Palu, 17 April 1998
3. Alamat : Jl. Asam II, Lgr III, No. 39B, Palu Barat, Kota Palu,
Sulawesi Tengah
4. Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia
5. Email : finastary@gmail.com /
astaryf22k@student.unhas.ac.id

B. Riwayat Pendidikan

1. 2004 – 2010 : SD Negeri 8 Gadung
2. 2010 – 2013 : MTs. Negeri Model Palu
3. 2013 – 2016 : SMA Negeri Model Terpadu Madani Palu
4. 2016 – 2021 : S1-Ilmu Gizi, FEMA, IPB University