



PEMBUATAN BUKU PANDUAN KONSUMSI PROTEIN BERKUALITAS BAGI REMAJA PUTRI DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA DI KECAMATAN KEMBAYAN KABUPATEN SANGGAU

Mellysa Norayana Siregar, Martinus Ginting, Desi
Poltekkes Kemenkes Pontianak
Email : noramellysa@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin yang berada dibawah batas normal. Anemia pada remaja putri disebabkan karena setiap bulannya mengalami siklus menstruasi dan memiliki kebiasaan makan tidak seimbang yang akan menyebabkan kekurangan zat-zat penting terutama zat besi. Konsumsi makanan sumber zat besi dan makanan yang aman bagi kesehatan masih kurang jelas didalam PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang). Berdasarkan hal ini maka peningkatan konsumsi protein melalui buku panduan dapat memperbaiki konsumsi makan terutama zat gizi protein dalam upaya pencegahan anemia. Oleh sebab itu diperlukan *Pembuatan Buku Panduan Konsumsi Protein Berkualitas Dalam Upaya Pencegahan Anemia* yang dikemas menarik sesuai dengan konten/materi dan desain yang menarik untuk dibaca oleh remaja putri. Tujuannya untuk menghasilkan buku panduan konsumsi protein berkualitas yang dikemas secara menarik sesuai dengan ciri khas usia remaja yang dinamis. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan menggunakan skala likert. Berdasarkan hasil penelitian total skor penilaian konten/materi dari responden sebanyak 89,17% dan skor penilaian untuk desain sebanyak 85,5%. Presentase total skor tersebut termasuk dalam kategori layak. Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk melihat pengaruh pemberian buku panduan ini dalam peningkatan konsumsi protein dan pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci : Buku Panduan, Konsumsi Protein, Anemia

ABSTRACT

Anemia is a decrease in the quality of red blood cells in the circulation or the amount of hemoglobin that is below the normal limit. Anemia in young women is caused because every month they experience menstrual cycles and have unbalanced eating habits which will cause a deficiency of important substances, especially iron. Consumption of iron food sources and foods that are safe for health is still unclear in PUGS (General Guidelines for Balanced Nutrition). Based on this, an increase in protein consumption through a guidebook can improve food consumption, especially protein nutrients to prevent anemia. Therefore, it is necessary to make a Quality Protein Consumption Handbook in the Prevention of Anemia that is packaged attractively by the content / material and attractive design to be read by young women. This study uses a descriptive research design using a Likert scale. The aim is to produce quality protein consumption manuals that are packaged attractively according to the characteristics of a dynamic teenager. Based on the results of the study the total score of the assessment of content/material from respondents was 89.17% and the assessment score for the design was 85.5%. The percentage of the total score is included in the feasible category. Further research is needed to see the effect of providing this guide in increasing protein consumption and preventing anemia in adolescent girls.

Keywords: Guidebook, Protein Consumption, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin yang berada dibawah batas normal. Anemia pada remaja putri disebabkan karena setiap bulannya mengalami siklus menstruasi dan memiliki kebiasaan makan tidak seimbang yang akan menyebabkan kekurangan zat-zat penting terutama zat besi (Herta Masthalina, Yuli Laraeni 2015). Anemia kurang zat besi dipengaruhi oleh kurangnya mengkonsumsi sumber makanan hewani yaitu zat besi, sedangkan bahan makanan nabati dari sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit untuk diserap tubuh, sehingga dibutuhkan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari (Indartanti and Apoina 2014).

Menurut (Fauzi 2012) menyatakan bahwa pengetahuan gizi pada remaja khususnya tentang zat besi masih sangat kurang. Sedangkan konsumsi makanan sumber zat besi dan makanan yang aman bagi kesehatan masih kurang jelas didalam PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk membuat buku panduan konsumsi protein berkualitas bagi remaja putri dalam upaya pencegahan anemia. Buku panduan ini bertujuan untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri (Andamarie 2014). Buku panduan adalah sekumpulan informasi yang memberikan tuntunan kepada pembaca untuk melakukan apa yang disampaikan dalam panduan tersebut. Manfaat dari buku panduan ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi para pembaca (Santoso, Margana, and Wahyudi 2015).

Hasil penelitian (Andamarie 2014) menunjukan bahwa buku panduan sangat layak untuk digunakan karena dari segi tampilan dan desain mendapatkan nilai 83%, sedangkan dari segi isi nilai yang dihasilkan sebesar 81%.

Buku panduan yang akan dibuat yaitu didapatkan dari berbagai literatur tentang konsumsi protein remaja putri yaitu sebanyak 20 jurnal. Konsumsi protein remaja putri yang mengatakan kurang sebanyak 17 jurnal, cukup 2 jurnal, dan baik 1 jurnal. Dari sekian banyak literatur yang saya dapatkan, ternyata masih banyak konsumsi protein yang kurang baik, maka saya ingin membuat salah satu media untuk meningkatkan konsumsi protein dalam pencegahan anemia yaitu dengan membuat buku panduan. Buku panduan ini dibuat untuk memudahkan remaja putri dalam memahami bahan makanan apa saja yang dapat meningkatkan kadar hb (Irmanella and Ardoni 2013).

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuat buku panduan konsumsi protein berkualitas bagi remaja putri dalam upaya pencegahan anemia.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai masalah yang ada. Penelitian deskriptif tidak bertujuan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel (Zellatiffanny and Mudjiyanto 2018).

HASIL

Pengumpulan data diperoleh melalui kuesioner yang dikirim kepada responden melalui *google form* yang telah dirumuskan berdasarkan teori dan pendapat ahli yang kemudian diisi oleh responden dan diolah menjadi sebuah informasi. Responden yang dilibatkan dalam pengambilan data adalah sebanyak 30 orang yang diambil secara proporsif tanpa memperhatikan syarat yang ada.

Panduan Konsumsi

- Survei Pasar untuk mencari ketersediaan bahan makanan yang ada di kecamatan Kembayan, mulai dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, dan snack.
- Recall*

Didapatkan data *Recall* konsumsi remaja putri dilihat dari 20 jurnal yang mengatakan asupan makan protein, hasil yang didapatkan masih banyak konsumsi protein remaja putri yang kurang.

Tabel 1 Konsumsi Protein

Konsumsi Protein	n	%
Kurang	17	85%
Cukup	2	10%
Baik	1	5%
Total	20	100%



c. Perhitungan Konsumsi Protein

Tabel 2 Daftar Perhitungan Kebutuhan 1kali Makan

Jenis Makanan	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Triptofan	Treonin	Isoleusin	Leusin	Valin	TOTAL
Makanan Pokok	Beras Putih	100	357	8,4	79,2	321,6	348	784,8	478,8	2012,4
Lauk Hewani	Ayam	50	149	9,1	85,5	426	348	702	360,5	1922
Lauk Nabati	Tahu	40	32	4,36	40	164	141,6	301,6	142	789,2
Sayuran Hijau	Bayam	50	8	0,45	6	17,5	19	33	22,5	98
Sayuran	Wortel	50	18	0,5	4	20,5	12	27,5	16,5	80,5
Buah Snack	Pepaya Biskuit	120 20	27,6 91,6	0,3 1,38	6	20,4	24	31,2	31,2	112,8
TOTAL			683,2	24,49	220,7	970	892,6	1880,1	1051,5	5014,9

$$\begin{aligned}
 \% \text{Protein Kalori} &= \frac{\text{Total Protein} \times \text{Kalori/gr Protein}}{\text{Total Energi}} \times 100\% \\
 &= \frac{24,49 \times 4}{683,2} \times 100\% \\
 &= 97,96 \times 100\% \\
 &= 14,33 \%
 \end{aligned}$$

% Asam Amino Esensial Campuran				
=	220,7	X100	4,40	Triptofan
	5014,9			
=	970	X100	19,34	Treonin
	5014,9			
=	892,6	X100	17,80	Isoleusin
	5014,9			
=	1880,1	X100	37,49	Leusin
	5014,9			
=	1051,5	X100	20,97	Valin
	5014,9			

Identitas Responden

Tabel 4 Identitas Responden

Identitas Responden	n	%
Umur		
15	4	13,3
16	13	43,3
17	11	36,7
18	2	6,7
Kelas		
10	2	6,7
11	12	40,0
12	16	53,3
TOTAL	30	100

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data identitas responden berdasarkan umur sebagian besar pada umur 16 tahun yaitu sebanyak 13 orang (43,3%). Berdasarkan kelas sebagian besar kelas 12 yaitu sebanyak 16 orang (53,3%)

Hasil Penilaian Responden Terhadap Konten/Materi Buku Panduan Konsumsi Berkualitas Remaja Putri

d. Frekuensi

Tabel 3 Frekuensi Makan Perminggu

No	Kel Bahan Makanan	Frekuensi /Minggu
1	Makanan Pokok	21 kali
2	Lauk Hewani	14 kali
3	Lauk Nabati	17 kali
4	Sayuran Hijau	14-17 kali
5	Sayuran Berwarna	14 kali
6	Buah	14 kali
7	Snack	14 kali

Buku panduan adalah sekumpulan informasi yang memberikan tuntunan kepada pembaca untuk melakukan apa yang disampaikan dalam panduan tersebut. Manfaat dari buku panduan ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi para pembaca (Santoso, Margana, and Wahyudi 2015).

Hasil analisis data univariat dari penilaian responden terhadap konten/materi Buku Panduan Konsumsi Protein Berkualitas Remaja Putri, didapatkan dengan cara menghitung skor tertinggi dan skor terendah. Skor tertinggi adalah skor maksimal pada skala Likert yang dikalikan dengan jumlah soal, sehingga $4 \times 10 = 40$, sedangkan skor minimal pada skala Likert yang dikalikan dengan soal, sehingga $1 \times 10 = 10$.



Setelah mendapatkan skor tertinggi dan skor terendah langkah selanjutnya yaitu menentukan interval kategori, maka skor tersebut dimasukkan dalam rumus *Sturges* :

$$I = \frac{(X_2 - X_1)}{N}$$

$$I = \frac{(40 - 10)}{4} = 30 = 7,5 = 8$$

Tabel 5 Frekuensi Penilaian Konten/Materi

Kategori	n	%
SK (10-17)	0	0
KB (18-25)	3	1%
B (26-33)	124	41,33%
SB (34-40)	173	57,67%
Total	300	100%

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa responden lebih dominan memberikan penilaian yang mendukung pembuatan buku panduan konsumsi protein berkualitas pada remaja putri. Hasil dari penilaian buku panduan terkait tentang konten/materi yang dinilai oleh remaja putri yaitu banyak mengatakan sangat baik sebanyak 57,67%.

Perhitungan presentase penilaian responden terhadap konten/materi buku panduan ini menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\sum \text{skor}_{\text{penilaian}} = (\text{jumlah} \times \text{skor SB}) + (\text{jumlah} \times \text{skor B}) + (\text{jumlah} \times \text{skor KB}) + (\text{jumlah} \times \text{skor SK})$$

$$\sum \text{skor}_{\text{penilaian}} = (173 \times 4) + (124 \times 3) + (3 \times 2) + (0 \times 1)$$

$$\sum \text{skor}_{\text{penilaian}} = 1.070$$

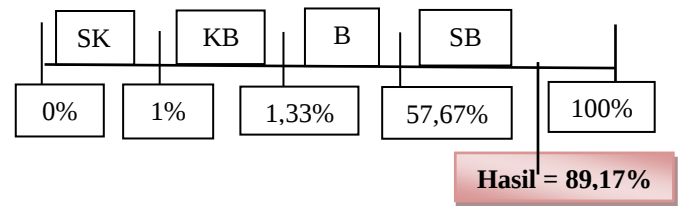
Sedangkan presentase kelayakan dari dari respon responden adalah sebagai berikut :

$$\text{Presentase kelayakan} = \frac{\text{Skor penilaian}}{\text{Skor yang diharapkan}} \times 100 \%$$

$$\text{Presentase kelayakan} = \frac{1.070 \times 100\%}{1.200}$$

$$\text{Presentase kelayakan} = 89,17\%$$

Total skor penilaian konten/materi dari responden sebanyak 1.070 (89,17%) dari skor yang diharapkan yaitu 1.200 (100%). Berdasarkan kriteria pada tabel kelayakan menurut Arikunto (2009: 4), Presentase total skor tersebut termasuk dalam kategori Layak. Penyajian skala sesuai presentase total skor menurut Arikunto (2009: 44) secara detail dapat digambarkan seperti gambar berikut:



Gambar 1 Skala Kategori Kelayakan Hasil Penilaian Konten/Materi

Hasil Penilaian Responden Terhadap Desain Buku Panduan Konsumsi Berkualitas Remaja Putri

Hasil analisis data univariat dari penilaian responden terhadap desain Buku Panduan Konsumsi Protein Berkualitas Remaja Putri, didapatkan dengan cara menghitung skor tertinggi dan skor terendah. Skor tertinggi adalah skor maksimal pada skala Likert yang dikalikan dengan jumlah soal, sehingga $4 \times 10 = 40$, sedangkan skor minimal pada skala Likert yang dikalikan dengan soal, sehingga $1 \times 10 = 10$.

$$\text{Skor tertinggi} = 40$$

$$\text{Skor terendah} = 10$$

Setelah mendapatkan skor tertinggi dan skor terendah langkah selanjutnya yaitu menentukan interval kategori, maka skor tersebut dimasukkan dalam rumus *Sturges* :

$$I = \frac{(X_2 - X_1)}{N}$$

$$I = \frac{(40 - 10)}{4} = 30 = 7,5 = 8$$

Tabel 6 Frekuensi Penilaian Desain

Kategori	n	%
SK (10-17)	2	0,67 %
KB (18-25)	9	3 %
B (26-33)	150	50 %
SB (34-40)	139	46,33 %
Total	300	100%

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa responden lebih dominan memberikan penilaian yang mendukung pembuatan buku panduan konsumsi protein berkualitas pada remaja putri. Hasil dari penilaian buku panduan terkait dengan desain buku panduan oleh remaja putri yaitu banyak mengatakan baik sebanyak 50%.

Perhitungan presentase penilaian responden terhadap konten/materi buku panduan ini (tabel 6) menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\sum \text{skor}_{\text{penilaian}} = (\text{jumlah} \times \text{skor SB}) + (\text{jumlah} \times \text{skor B}) + (\text{jumlah} \times \text{skor KB}) + (\text{jumlah} \times \text{skor SK})$$

$$\sum \text{skor}_{\text{penilaian}} = (139 \times 4) + (150 \times 3) + (9 \times 2) + (2 \times 1)$$

$$\sum \text{skor}_{\text{penilaian}} = 1.026$$



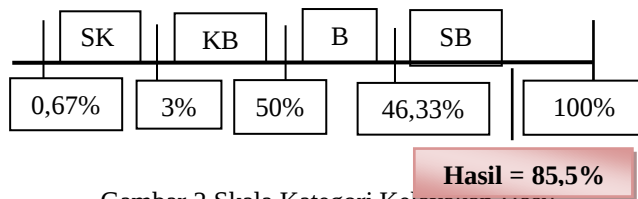
Sedangkan presentase kelayakan dari dari respon responden adalah sebagai berikut :

$$\text{Presentase kelayakan} = \frac{\text{Skor penilaian}}{\text{Skor yang diharapkan}} \times 100 \%$$

$$\text{Presentase kelayakan} = \frac{1.026}{1.200} \times 100\%$$

$$\text{Presentase kelayakan} = 85,5\%$$

Total skor penilaian konten/materi dari responden sebanyak 1.026 (85,5%) dari skor yang diharapkan yaitu 1.200 (100%). Berdasarkan kriteria pada tabel kelayakan menurut Arikunto (2009: 4), Presentase total skor tersebut termasuk dalam kategori Layak. Penyajian skala sesuai presentase total skor menurut Arikunto (2009: 44) secara detail dapat digambarkan seperti gambar berikut:



Gambar 2 Skala Kategori Kelayakan Hasil Penilaian Desain

PEMBAHASAN

Hasil yang didapat berdasarkan penilaian kuesioner yang telah di uji pada remaja putri kecamatan kembayan sebanyak 30 orang terhadap buku panduan konsumsi protein berkualitas bagi remaja putri dengan pengembangan media panduan menggunakan model 2Dimensi. Tahapan penelitian dan pengembangan media pembelajaran ini dimulai dari tahap:

Panduan Konsumsi

Pembuatan buku panduan konsumsi protein berkualitas bagi remaja putri yaitu dengan melakukan survei pasar dengan melihat bahan makanan apa yang ada di kecamatan kembayan, mulai dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan sncak.

Perhitungan untuk konsumsi protein remaja putri menggunakan skor asam amino yang kemudian dikelompokkan frekuensi makan remaja putri perminggu.

Penjelasan perhari untuk 3 kali makan yaitu :

- Makanan pokok dikonsumsi sebanyak 3 kali dalam sehari dengan ketentuan sekali makan yaitu 2-3 centong nasi
- Lauk hewani dikonsumsi sebanyak 2 kali dalam sehari dengan ketentuan sekali makan yaitu

misalnya ayam 60gram atau 1 ptg sedang atau telur ceplok goreng 1 butir

- Lauk Nabati dikonsumsi sebanyak 2 sampai 3 kali dalam sehari dengan ketentuan sekali makan yaitu tahu atau 40gram atau 1 ptg sedang
- Sayuran hijau dikonsumsi sebanyak 2 sampai 3 kali dalam sehari dengan ketentuan sekali makan yaitu 60gram
- Sayuran berwarna sebanyak 2 kali dalam sehari dengan ketentuan sekali makan yaitu misalnya wortel 60gram
- Buah sebanyak 2 kali dalam sehari dengan ketentuan sekali makan yaitu misalnya pepaya 120gram
- Snack dikonsumsi sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu di pagi dan sore hari

Penilaian Konten/Materi

Materi dari buku panduan terdiri dari 3 tema, yaitu tema 1 meliputi pengertian anemia, dampak dan penyebab anemia, gejala anemia dan pencegahan anemia. Tema 2 tentang remaja putri. Tema 3 mutu protein yang meliputi pengertian mutu protein, asam amino, bahan makanan yang banyak mengandung protein, dan menu sehari untuk remaja putri setiap kali makan. Materi dari 3 tema ini didapatkan dari berbagai sumber yang kemudian diringkas menjadi sebuah isi dari buku panduan. Penggunaan media buku panduan ini bagi remaa remaja putri agar dapat lebih memperhatikan isi dari buku panduan dan tidak cepat bosan dalam membaca buku panduan. Buku panduan ini dibuat sesuai dengan rancangan kemudian dinilai oleh 30 remaja putri.

Berdasarkan penilaian konten/materi oleh remaja putri yaitu lebih banyak yang mengatakan sangat baik yaitu 57,57%, baik 41,33%, dan kurang baik 1%. Dapat dilihat bahwa responden lebih dominan memberikan penilaian konten/materi sangat baik yang mendukung pembuatan buku panduan konsumsi protein berkualitas bagi remaja putri. Total skor penilaian kelayakan konten/materi dari responden sebanyak 1.070 (89,17%) dari skor yang diharapkan yaitu 1.200 (100%). Berdasarkan kriteria pada tabel kelayakan menurut Arikunto (2009), presentase total skor tersebut termasuk dalam kategori sangat layak.

Penilaian Desain

Penilaian desain sebagian besar responden menjawab kejelasan judul buku panduan sangat baik, tampilan gambar (pemilihan gambar) sangat baik, kemudahan pencarian halaman panduan sangat baik, kejelasan dan kesesuaian bahasa yang digunakan (bahasa komunikatif) sangat baik, sampul depan sangat baik, kesesuaian warna baik, memiliki daya tarik gambar, ilustrasi, huruf baik, kesesuaian jenis huruf dan angka baik serta tingkat kemudahan dalam melihat porsi makan baik.

Berdasarkan penilaian desain oleh remaja putri yang mengatakan sangat baik yaitu 46,33%, baik 50%, kurang baik 3%, dan sangat kurang 0,67%. Dapat



dilihat bahwa responden lebih dominan memberikan penilaian desain baik yang juga mendukung pembuatan buku panduan konsumsi protein berkualitas bagi remaja putri. Total skor penilaian kelayakan desain dari responden sebanyak 1.026 (85,5%) dari skor yang diharapkan yaitu 1.200 (100%). Berdasarkan kriteria pada tabel kelayakan menurut Arikunto (2009), presentase total skor tersebut termasuk dalam kategori sangat layak.

Media buku panduan ini bermanfaat bagi remaja putri dalam menambah wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya tentang makanan yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Buku panduan ini juga dimaksudkan untuk memberikan ilmu baru kepada remaja putri terkait anemia serta cara pencegahannya melalui konsumsi protein yang tinggi.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan Konten/materi
2. Menyatakan bahwa responden lebih dominan memberikan penilaian yang mendukung pembuatan buku panduan konsumsi protein berkualitas pada remaja putri yaitu sebanyak 57,67% menjawab sangat baik. Hasil penelitian total skor penilaian konten/materi dari responden sebanyak 89,17% dan dikatakan layak.
3. Berdasarkan Desain Buku
4. Menyatakan bahwa responden lebih dominan memberikan penilaian yang mendukung pembuatan buku panduan konsumsi protein berkualitas pada remaja putri yaitu sebanyak 50% menjawab baik. Hasil penelitian total skor penilaian untuk desain sebanyak 85,5% dan dikatakan layak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada Bapak Ir. Martinus Ginting, M.Kes selaku pembimbing utama dan Bapak Desi, SKM, M.Gizi selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa juga ucapan terima kasih saya kepada orang tua, sahabat dan teman-teman saya yang telah mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andamarie, Martharia Dwi. 2014. "Pengembangan Buku Pedoman Umum Pencegahan Anemia Bagi Anak Usia 6-9 Tahun Martharia Dwi Andamarie." *e-journal boga* 03.
- Diananda, Amita. 2019. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Journal ISTIGHNA* 1(1): 116–33.

Erlianasari, Noor Putri. 2019. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Anemia Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Mencegah Anemia Di SMA Negeri 1 Bantul."

Fauzi, Cory Auliya. 2012. "Analisis Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Analysis Of The Knowledge And Behaviour Of Adolescents Based On The General Guidelines Of Balanced Nutrition (PUGS) Point 6 , 10 , 11 , And 12." *Kesehatan Reproduksi* 3(4): 91–105.

Gianto, Gianto, Made Suhandana, and R. Marwita Sari Putri. 2018. "Komposisi Kandungan Asam Amino Pada Teripang Emas (Stichopus Horens) Di Perairan Pulau Bintan, Kepulauan Riau." *Jurnal Fishtech* 6(2): 186–92.

Herta Masthalina, Yuli Laraeni, Yuliana Putri Dahlia. 2015. "Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 11(1): 80.

Indartanti, Dea., Kartini, Apoina. 2014. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." *Journal of Nutrition College* 3: 33–39.

Imanella, Sherly, and Ardoni. 2013. "Pembuatan Buku Pedoman Perpustakaan Sebagai Sarana Promosi Di Perpustakaan Umum Gunung Bungsu." (September): 630–39.

Kemenkes RI. 2016. "Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS)."

Metro, Umar Sati Jurai Siwo. 2014. "Media Pendidikan." *Jurnal Tarbawiyah* 11: 131–44.

Mursiti, Titi. 2016. "Perilaku Makan Remaja Putri Anemia Dan Tidak Anemia Di SMA Negeri." *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* 11(1).

Ningsih, Diajeng Dian Rahana, Binar Panunggal, Adryan Pramono, and Deny Yudi Fitranti. 2018. "Hubungan Asupan Protein Dan Kebiasaan Makan Pagi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Anak Usia 9–12 Tahun Di Tambaklorok Semarang Utara." *Journal of Nutrition College* 7(2): 71.

Permatasari, Tyas, Dodik Briawan, and Siti Madanijah. 2018. "Efektifitas Program Suplementasi Zat Besi Pada Remaja Putri Di Kota Bogor." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 14(1): 1.



- Santoso, Roy, Margana, and Anang Tri Wahyudi. 2015. "Perancangan Buku Panduan Belajar Menggambar Untuk Anak Usia 4-6 Tahun."
- Silalahi, Verarica, Evawany Aritonang, and Taufik Ashar. 2016. "Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 11(2): 295.
- Wahyunuhari, Fajar. 2013. "Pemanfaatan Media Pembelajaran Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Tepus Kabupaten Gunung Kidul."
- Zellatifanny, Cut Medika, and Bambang Mudjiyanto. 2018. "Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi." *Jurnal Media dan Komunikasi* 1(2): 83-90.