

Penulis:
Sinda Ayunani
Heni Dwi Ramadhani
Baiq Sukma Cholifa S
Ade Gunawan
Syifa Alifah Rahma



Modul Gebrakan Politisi

Editor:
Cita Eri Ayuningtyas., S.Gz., M.P.H



MODUL GEBRAKAN POLITISI

Penulis:

**Sinda Ayunani
Heni Dwi Ramadhani
Baiq Sukma Cholifa S
Ade Gunawan
Syifa Alifah Rahma**

Editor:

Cita Eri Ayuningtyas., S.Gz., M.P.H



**Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2020**

MODUL GEBRAKAN POLITISI

iv + 25 hlm.; 18 x 25 cm

ISBN: 978-602-451-917-9

Penulis : Sinda Ayunani...[et. al]

Editor : Cita Eri Ayuningtyas

Tata Letak : Ade Gunawan

Desain Sampul : Syifa Alifa

Cetakan : September 2020

Copyright © 2020 by Penerbit K-Media
All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektris maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Penerbit K-Media
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahNya, hingga penulis dapat menyusun Modul Edukasi yang berjudul “Gebrakan Politisi”.

Modul ini berisi edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) terkait dengan konsumsi makanan sehat dan juga perilaku cuci tangan yang ditujukan untuk anak sekolah dasar. Disamping itu, dalam modul ini disajikan pula ilustrasi yang mudah dipahami oleh anak-anak.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kemenristek Dikti yang selaku penyelenggara Program Kreativitas Mahasiswa-Pengabdian Kepada Masyarakat Tahun 2020 dan juga Dr. Muchlas M.T selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan, serta semua pihak yang telah ikut membantu penyelesaian modul ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan pada modul ini, sehingga penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran untuk penyempurnaan modul ini. Semoga ke depan modul ini dapat digunakan untuk meningkatkan derajat kesehatan, terutama pada anak usia sekolah dasar

Yogyakarta, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)	2
1. Cuci Tangan	2
2. Sarapan	3
3. Makan Siang.....	4
4. Jajan Anak	5
BAB III MACAM ZAT GIZI	6
a. Karbohidrat.....	6
b. Protein nabati.....	8
c. Protein hewani.....	10
d. Buah dan Sayuran.....	11
e. Susu	12
f. Minyak dan lemak	13
BAB IV PENUTUP	23
DAFTAR PUSTAKA	24

BAB I

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu upaya untuk menghindari diri dari penyakit. Makan makanan yang sehat dan memenuhi kebutuhan tubuh, dapat menjaga berat badan tubuh agar tidak kelebihan dan kekurangan. Apabila kebanyakan makan, maka tubuh akan kelebihan gizi dan disebut kegemukan atau obesitas. Sedangkan apabila tubuh kekurangan makan, maka akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan pendek.

Selama anak berada di sekolah, ada waktu istirahat yang digunakan oleh anak-anak untuk jajan dan makan. Biasanya anak-anak lebih suka menghabiskan waktu istirahatnya dengan menikmati berbagai makanan di kantin. Kasus keracunan jajanan atau makanan pada anak usia sekolah sangat tinggi sekali yang disebabkan karena mengonsumsi jajanan yang berada di dekat sekolah. Untuk orang tua tentunya hal ini harus sangat diperhatikan karena kita tidak tahu apakah makanan yang berada di kantin atau jajanan lainnya yang berada disekitar sekolah tersebut higienis, sehat dan aman atau tidak.

Jajanan dan makanan di sekolah umumnya memang banyak disenangi dengan anak-anak dan orang tua pun hanya memberikan uang kepada mereka. Tetapi hal ini yang membuat khawatir bagi para orang tua, karena jajanan tersebut belum mencukupi kandungan gizi dan energi yang dibutuhkan anak. Apalagi pada masa pertumbuhan si anak diusia sekolah. Sebesar 45% jajanan pada anak sekolah tidak memenuhi syarat (BPOM). Padahal jajanan bagi anak sekolah menyumbang 31,1 % energi dan 27,4 % protein.

BAB II

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau yang biasa disingkat dengan PHBS adalah perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi dan seluruh anggota yang mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. PHBS merupakan rekayasa sosial yang memiliki tujuan menjadikan masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku kehidupan sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat.

Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjalankan hidup bersih dan sehat yang bertujuan agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan serta masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup. Sementara manfaat PHBS di sekolah memiliki manfaat mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar para siswa dan guru sehingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat. Berikut ini beberapa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat:

1. Cuci Tangan

Ketika mencuci tangan secara teratur akan mencegah penyebaran kuman penyakit, bakteri, virus, serta mikroba lain. Biasakan mencuci tangan pada saat sebelum makan, sehabis buang air besar, setelah bermain, sebelum menyiapkan makan dan setelah kontak langsung/bersentuhan dengan hewan.

Manfaat mencuci tangan dengan benar: Menghilangkan kotoran yang menempel di tangan, membunuh kuman penyakit dan mencegah penularan

kuman penyakit/infeksi pada orang lain. Akibat malas mencuci tangan dapat mengalami gejala seperti sakit perut, muntah, dan diare.



gambar: 5 langkah cuci tangan pakai sabun

sumber: promkes

2. Sarapan

Sarapan adalah kegiatan/ aktivitas makan di pagi hari dimulai dari jam 06:00 sampai jam 10:00. Waktu yang baik untuk anak sekolah sarapan adalah pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 . Sarapan memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak, membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang.

Sarapan sangat mempengaruhi konsentrasi, memori, dan prestasi belajar anak. Beberapa menu sarapan sehat untuk anak sekolah usia 6 – 12 tahun yang disarankan kementerian kesehatan, sebagai berikut:

- a. Roti + telur mata sapi + sayuran + susu
- b. Nasi goreng + telur dadar + sayuran
- c. Bubur ayam + telur rebus + pisang
- d. Lontong sayur + telur + buah
- e. Nasi + ayam goreng + buah
- f. Sereal + susu + buah.

Berdasarkan rekomendasi Angka Kecukupan Gizi dari Kemenkes, anak sekolah (usia 6-18 tahun) umumnya membutuhkan sekitar 1.600 – 2.800 kalori per hari. Apabila anak tidak sarapan pagi maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong.

3. Makan Siang

Waktu makan siang sebaiknya dilakukan 4 jam setelah sarapan. Oleh karena itu sarapan dilakukan pada pagi hari tidak lebih dari jam 8 pagi. Waktu yang baik untuk makan siang pada pukul 12:00-13:00. Rekomendasi yang dianjurkan untuk makan siang adalah memenuhi 1/3 dari total kebutuhan sehari.

Manfaat makan siang untuk membantu anak-anak dalam memenuhi kandungan nutrisi mereka, terutama vitamin A dan D, mineral seperti kalsium, fosfor, magnesium yang penting untuk kesehatan tulang, serta serat makanan.

Akibat melewati makan siang anak mengalami kelaparan sehingga mudah marah, sakit kepala, dan kehilangan mood karena tubuhnya terlalu lelah dan lamban untuk beraktivitas.

4. Jajan Anak

Jajanan adalah makanan dan minuman yang dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat umum yang langsung dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (WHO, 2006). Apabila mengonsumsi jajanan yang tidak sehat, maka dapat mengakibatkan anak sakit perut, mual, muntah, dan diare.

Ciri-ciri jajanan sehat:

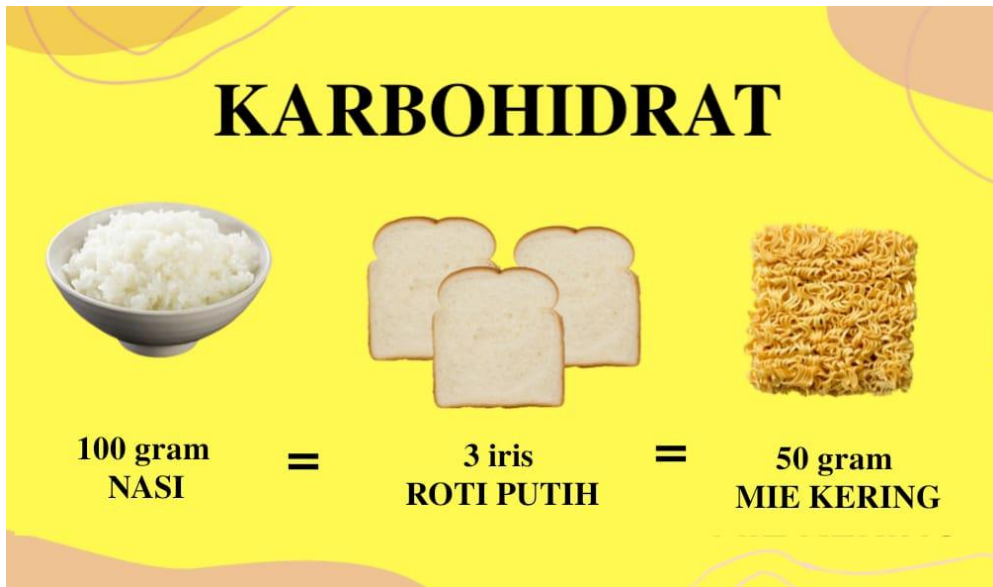
- Makanan non MSG
- Sedikit bahan pengawet
- Terjaga kebersihannya/ higienis
- Memiliki kandungan vitamin yang tinggi
- Tidak menggunakan minyak jelantah atau minyak yang sudah dipakai
- Jajanan yang mengandung serat yang cukup seperti jajanan yang berbahan dasar sayuran maupun buah-buahan.
- Jajanan yang matang pada proses memasaknya bukan setengah matang atau belum matang.

BAB III

MACAM ZAT GIZI

Gizi yang seimbang merupakan salah satu cara untuk mewujudkan generasi yang hebat, cerdas dan berprestasi. Kandungan makanan dengan gizi seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh beserta aktivitasnya. Dengan mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan gizi cukup secara teratur akan membuat anak tumbuh sehat sehingga dapat belajar secara maksimal dan memiliki kebugaran dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Berikut beberapa asupan gizi yang dibutuhkan anak sekolah:

a. Karbohidrat



Karbohidrat pada umumnya merupakan zat padat yang memiliki warna putih. karbohidrat berfungsi sebagai sumber utama energi, pertumbuhan dan aktivitas yang membentuk jaringan tubuh bersama dengan protein. tidak hanya itu fungsi

lain dari karbohidrat seperti pengatur metabolisme lemak dan juga membantu mengeluarkan feses. Karbohidrat memiliki komponen kandungan gula dan kebutuhan karbohidrat berbeda untuk setiap masing-masing tingkatan. Berikut merupakan nilai kebutuhan karbohidrat atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) sesuai dengan aturan Kemenkes:

Bayi atau anak

- Anak 0 - 5 bulan : 59 gram
- Anak 6 - 11 bulan : 105 gram
- Anak 1 - 3 tahun : 215 gram
- Anak 4 - 6 tahun : 220 gram
- Anak 7 - 9 tahun : 250 gram

Apa saja sih makanan yang tinggi akan karbohidrat? nah berikut ini beberapa jenis bahan makanan yang mengandung tinggi karbohidrat

Ubi Jalar

Jagung

Kentang

Nasi Merah

Kacang Merah

Buah bit

Gandum

Roti

Mie

Crakers dll

b. Protein nabati

PROTEIN NABATI



1 biji besar
TAHU = 2 sdm
KACANG MERAH = 2 potong sedang
TEMPE

PROTEIN NABATI



2 sdm
KACANG TANAH = 2 potong kecil
ONCOM = 2 1/2 sdm
KACANG KEDELE

Protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan berbagai macam olahannya seperti tempe dan tahu yang menggunakan kedelai sebagai bahan baku. Protein berfungsi sebagai bahan pembentuk jaringan-jaringan baru

yang terjadi di dalam tubuh serta protein berfungsi menggantikan jaringan tubuh yang rusak atau yang perlu diperbaharui. Berdasarkan peraturan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Nilai kebutuhan protein atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah sebagai berikut:

- 1 - 3 tahun : 20 gram
- 4 - 6 tahun : 25 gram
- 7 - 9 tahun : 40 gram

Berikut beberapa sumber makanan yang mengandung protein nabati:

Polong-polongan seperti kacang hijau, kacang merah, kacang polong, dan juga lentil

Biji-bijian, biji-bijian yang dimaksud disini adalah biji-bijian yang memiliki kulit keras seperti kacang tanah, kacang mete, biji labu, wijen, almond dll.

Padi-padian

c. Protein hewani



Protein hewani merupakan asupan nutrisi protein yang berasal dari hewan atau produk olahannya. Protein hewani sangat memiliki banyak manfaat untuk tubuh. “Protein hewani membantu pertumbuhan sel organ tubuh dengan baik atau memperbaiki sel tubuh yang rusak serta meningkatkan daya tahan tubuh dan membantu pertumbuhan,” (Hardinsyah, 2018). Selain itu, protein hewani juga membentuk sel darah merah dan pembentukan otak manusia, sehingga protein hewani dapat meningkatkan fungsi otak, meningkatkan prestasi dan produktivitas anak.

Berikut ini beberapa sumber protein hewani yang sering kita jumpai

Daging merah seperti daging sapi, daging kambing, domba kuda



Daging ayam, daging ayam memiliki lemak jenuh yang lebih sedikit dibandingkan dengan daging lainnya

Daging ikan, Telur

Serta berbagai macam olahan protein hewani seperti sosis, bakso ayam/daging merah, yoghurt dll

d. Buah dan Sayuran

SAYURAN



100 gram KACANG PANJANG = 100 gram WORTEL = 100 gram LABU SIAM

BUAH



3/4 buah besar MANGGA = 1 buah PISANG = 1 potong besar PEPAYA

Buah dan sayur merupakan sumber serat pangan yang paling banyak ditemukan di sekitar kita. Buah merupakan salah satu pangan yang sangat banyak mengandung vitamin, mineral dan berbagai zat gizi lainnya. Buah-buahan menjadi makanan yang penting yang harus dikonsumsi setiap makan apabila kekurangan dalam mengkonsumsinya akan berpengaruh negatif terhadap kondisi gizi anak. Sayuran yang berwarna hijau dan oranye lebih banyak mengandung provitamin A beta-karoten dan juga kaya akan kalsium asam folat vitamin C dan juga zat besi. Berbeda halnya dengan sayuran, buah-buahan menyediakan sumber karbohidrat seperti fruktosa dan glukosa.

e. Susu



Susu merupakan bahan makanan yang mengandung berbagai zat gizi. Kandungan nutrisi susu antara lain adalah protein, kalsium, dan vitamin D. Susu sangat baik untuk semua umur. Selain kandungannya, manfaat susu sangat

penting untuk masa pertumbuhan terutama pembentukan tulang, mencegah osteoporosis serta kanker usus.

f. Minyak dan lemak



Lemak berfungsi untuk melindungi tubuh dari perubahan suhu lingkungan. Kandungan lemak dari makanan tidak diperbolehkan lebih dari 30 %. Menurut kandungan asamnya, lemak dibagi menjadi dua yaitu lemak jenuh dan lemak tak jenuh. Lemak jenuh biasanya berasal dari pangan hewani dan lemak tak jenuh berasal dari pangan nabati kecuali kelapa.

AGENDA MAKAN ANAK

Menu Seimbang untuk Anak Sekolah Usia 10-12 Tahun (2100 Kalori)

Sarapan Pagi

- Sandwich
- 2 Lembar roti tawar
- 1 Telur Mata Sapi
- 1 Lembar selada
- 2 Iris tipis tomat
- Mayonaise
- Susu
- 1 gelas susu

Makan Siang

- Nasi dan Sup Sayur dan Ayam
- Nasi Putih
- Daging Ayam
- Sayuran (Kentang, Wortel, Brokoli)
- Tempe Goreng
- Selingan
- Jus Mangga
- Mangga

Makan Malam

- Nasi dan Ikan Gurame Bakar
- Nasi
- Ikan Gurame
- Timun
- Tahu Bacem

RESEP MENU MAKANAN SEHAT

Setiap hari tubuh memerlukan energi, protein, vitamin, mineral dan serat yang didapatkan dari makanan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Khususnya untuk anak sekolah, mereka membutuhkan asupan gizi lengkap untuk mendukung tumbuh kembangnya dan perkembangan otak. Berikut beberapa resep menu makanan sehat :

BENTO SPONGEBOB

Bahan

- 100 gram nasi putih
- 1 butir telur dadar
- 1 sdm Mayonaise
- 1 sdm kacang polong

Pelengkap

- 5 buah Chicken drum stick
- Brokoli rebus
- Wortel rebus
- Kembang kol rebus
- Buncis rebus
- Kentang goreng

Cara Membuat

- Cetak nasi berbentuk kotak
- Buat muka spongebob dengan telur dadar bentuk wajahnya dengan mayonaise dan kacang polong
- Selanjutnya tata bahan ke dalam bekal anak, dan lengkapi bekal anak dengan bahan pelengkap tata sedemikian menarik

BENTO NASI BEEF TERIYAKI

Untuk 2 porsi

Bahan yang kita gunakan antara lain

- Nasi 200 gram
- 3 sdm saus teriyaki
- ½ sdt saus worcestershire
- 150 gram daging sapi potong tipis
- 1 sdm minyak sayur
- ¼ bagian paprika merah potong dadu
- 1 sdm saus kikkoman

Bahan pelengkap bisa kita tambahkan

- Daun selada
- Aneka sayuran seperti tomat, buncis
- Acar lobak dan wortel

Cara membuatnya

Campur saus teriyaki dan saus worcestershire dan tambahkan potongan daging, kemudian diamkan selama 20-30 menit agar saus meresap

Panaskan ½ sdm minyak kemudian masukan daging yang sudah dimarinasi dengan saus tumis daging hingga berwarna kecoklatan

Tambahkan paprika dan saus kikkoman, aduk hingga rata dan masak hingga kurang lebih 5 menit

Susun beef teriyaki bersama nasi dan bahan pelengkap lainnya dan susun bekal anak semenarik mungkin

Info gizi : 150 gram beef teriyaki mengandung 400 kalori, 25,98 gram lemak, dan 38,87 gram protein

SANDWICH KORNET

- 3 Lembar roti tawar
- 1 Sachet Beef Kernet
- 1 Telur
- 1 Keju Slice
- Irisan daun bawang
- Mozarella secukupnya
- selada secukupnya'
- Timun secukupnya
- Tomat secukupnya
- Saus tomat secukupnya'
- Mayonaise secukupnya
- Mentega
- Kol secukupnya
- saus sambal secukupnya

Cara membuat

Masak telur dengan cara di orak arik dengan campuran daun bawang dan kornetnya menggunakan mentega.

Panggang roti yang sudah dioles mentega dengan api kecil kemudian tambahkan bi saus tomat, keju slice, timun, kol dan tutup kembali dengan roti

Selanjutnya beri mayonaise, orak arik telur kernet, saus sambal dan mozarella tutup kembali dengan roti

Balik roti dan panggang kembali sampai kecoklatan dan mozarella meleleh.

Terakhir masukkan lembaran selada segar ke sela-sela rotinya agar selada tetap segar

Sandwich kernet siap disajikan.

BOLA UBI TABUR KEJU



Porsi : 14 buah

Waktu memasak : 30 menit

Waktu persiapan : 10 menit

Bahan-bahan

- 250 gram ubi jalar ungu, kukus, haluskan
- 75 gram tepung sagu
- ¼ sdt garam
- 25 gram gula pasir
- 50 gram gula merah, sisir
- 50 gram keju cheddar, parut
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat

Campurkan ubi ungu, tepung sagu, garam, gula pasir, dan gula merah. Aduk rata

Bulat-bulatkan adonan ubi sesuai selera hingga adonan habis.

Panaskan minyak goreng dengan api sedang, goreng hingga matang dan kemudian tiriskan.

Letakkan bola ubi ungu di piring penyajian dan taburkan keju parut diatasnya.

Bola ubi ungu siap untuk disajikan.

Info gizi : ubi ungu mengandung kalori lebih rendah sehingga cocok juga untuk menjadi cemilan anak.

CHEESE STICK SAWI



Waktu memasak : 40 menit Waktu persiapan : 10 menit

Bahan-bahan

- 1 buah bonggol sawi, ambil daunnya saja dan potong dengan dengan ukuran yang kecil
- 20 gram margarine, lelehkan
- 120 gram tepung terigu
- 60 gram tepung sagu
- 3 siung bawang putih, haluskan
- 2 sdt garam
- 1 sdt merica
- 30 gram keju parut
- 1 butir telur
- 3 sdm santan kental

Cara Membuat

Pembuatan pure sawi : rebus daun sawi, kemudian tiriskan dan campur dengan santan kental. Kemudian, blender hingga halus. Peras dan saring airnya, sehingga tersisa ampasnya saja.

Letakkan ampas sawi di mangkuk besar, campurkan tepung terigu, tepung sagu, garam, merica, dan bawang putih. Aduk hingga rata.

Buatlah lubang di tengah adonan, lalu masukkan telur dan uleni hingga rata.

Masukkan keju parut, uleni kembali. Masukkan mentega yang telah dilelehkan selagi hangat. Aduk dan uleni kembali hingga adonan menjadi kalis. (Tanda bahwa adonan kalis adalah adonan sudah tidak lengket lagi di tangan sehingga lebih mudah dibentuk. Apabila kurang kalis tambahkan tepung sedikit demi sedikit)

Cetak adonan menggunakan cetakan pasta atau dengan cara memipihkannya menggunakan rolling pin sehingga bentuk menjadi pipih dan dipotong memanjang.

Panaskan minyak, goreng dengan api kecil. Apabila telah matang angkat dan tiriskan.

Cheese stick sawi siap untuk langsung dikonsumsi. (Apabila tidak langsung dikonsumsi dapat di tiriskan hingga dingin dan disimpan di toples dan dikonsumsi selama 3-5 hari).

Tips gizi : sawi mengandung banyak vitamin C dan zat besi yang baik bagi tubuh. Berguna untuk pertumbuhan dan kekebalan imunitas anak.

OTAK – OTAK LABU KUNING



Porsi : 20 buah

Bahan-bahan

- 175 gram labu kuning, kukus, haluskan
- 100 gram daging ikan tenggiri, haluskan
- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt bubuk merica
- Garam dan gula secukupnya
- 1 butir telur
- 25 ml susu cair tawar
- 100 gram tepung kanji
- ½ batang daun bawang, iris halus
- 1 batang seledri, iris halus
- Minyak secukupnya
- Mayonnaise

Cara Membuat

Haluskan bumbu halus yaitu bawang merah dan bawang putih.

Campurkan tenggiri, labu kuning, bumbu halus, merica bubuk, garam dan gula,. Aduk rata. Tambahkan putih telur, uleni adonan hingga tercampur rata. Masukkan susu, uleni sampai rata. Tambahkan tepung kanji, daun bawang, daun seledri, aduk rata.

Tuang adonan ke dalam mangkuk tahan panas yang telah diolesi minyak. Kukus sampai matang. Angkat dan dinginkan. Potong-potong dengan ukuran memanjang sesuai selera.

Panaskan minyak, goreng otak-otak diatas api sedang sampai matang. Angkat, tiriskan, dan sajikan dengan mayonnaise.

Tips gizi : labu kuning berguna untuk kesehatan mata, meningkatkan daya tahan tubuh, dan menjaga kelancaran sistem pencernaan.

BAB IV

PENUTUP

Melalui informasi tambahan yang berbasis modul, diharapkan akan membantu anak, orang tua serta guru untuk memahami informasi yang ada secara mandiri. Tidak terkecuali dalam memahami konsep dasar gizi seimbang dan PHBS. Semoga modul ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan dalam penerapan di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan diatas, makanan dengan gizi seimbang dan kebiasaan PHBS sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Modul ini dapat dibaca oleh anak, orang tua, maupun guru sehingga terdapat interaksi komunikasi atau pembelajaran secara bersama-sama tentang gizi seimbang dan PHBS.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswatini, Noveria & Fitrianita, 2008, 'Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang, *Jurnal Kependudukan Indonesia*, Vol 3, no. 2.
- Arsad Rahim Ali, 2009, *Apakah Masalah Gizi itu*, Arali2008, dilihat 1 september 2020, [https://arali2008.wordpress.com/2009/12/11/apakah-masalah-gizi-itu/#:~:text=Masalah%20Gizi%20adalah%20Gangguan%20kesehatan,pengaruh%20interaksi%20penyakit%20\(infeksi\).](https://arali2008.wordpress.com/2009/12/11/apakah-masalah-gizi-itu/#:~:text=Masalah%20Gizi%20adalah%20Gangguan%20kesehatan,pengaruh%20interaksi%20penyakit%20(infeksi).)
- Nurmala Dwi, 2014, *Snack Sehat untuk ANAK*, Jakarta Selatan, Demedia Pustaka,
- Fatimah Siti, 2014, *JAJANAN ANAK PALING ENAK*, Jakarta, Kriya Pustaka,
- Indriya, Maya, dkk, 2016, *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*, Jakarta, SEAMEO REACFON ,
- Anonim, 2016, *Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat*, Kementerian Kesehatan, dilihat 8 september 2020, <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Azhara Zee, 2018, *Jajanan Sehat*, Bakul Kuliner Populer, Demedia Pustaka
- Nabila Vonda, 2018, *Ini Dia Manfaat Konsumsi Protein Hewani Bagi Tubuh*, motherandbaby, dilihat 15 september 2020
- Muhammad Aminudin, 2019, *Puluhan pelajar SD di Malang keracunan jajanan sekolah*, DetikNews, dilihat 1 september 2020, <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-4735004/puluhan-pelajar-sd-di-malang-keracunan-jajanan-sekolah>
- Made, Eka & Sri, 2019, 'Sosialisasi Pentingnya Konsumsi Susu Kedelai Sebagai Minuman Sehat, Kaya Protein, Dan Serat Serta Alami Untuk Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar', *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, Vol.1 No.3, <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JPMS/article/view/JPMS1309>

- Dhiamara arrradea, 2020, *Menilik masalah gizi di Indonesia, Stunting bisa rugikan negara*, Good Doctor, dilihat 1 September 2020,
- Karinta Ariani Setiaputri, 2020, *Panduan Mencukupi Kebutuhan Gizi Harian Untuk Anak Usia Sekolah (6-9 Tahun)*, Hallo Sehat, Dilihat 15 September 2020. <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/gizi-anak-sekolah>
- Dwiyana Pangesthi, 2019, *12 Cara membuat sandwich enak dan praktis*, Brilio.Net, Dilihat 16 September 2020. <https://brilicious.brilio.net/masak-yuk/12-cara-membuat-sandwich-enak-dan-praktis-1910106.html>
- Adhi Irwan, 2020, *13 Makanan yang Mengandung Karbohidrat Tinggi tapi Menyehatkan*, kompas.com, dilihat 1 september 2020,
- Soenardi Tuti, 2020, *100 Resep Bekal Organik Anak Sekolah*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama,
- Tim ide memasak, 2015, *Menu Favorit Anak: 200 Resep Mudah, Praktis, dan Sehat*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama,

Penerbit K-Media
Bantul, Yogyakarta
@ kmediacorp
✉ kmedia.cv@gmail.com
🌐 www.kmedia.co.id

