

Variasi menu makanan yang mengandung zat besi untuk mengatasi masalah anemia pada remaja = Menu variations foods contain iron for problem solving anemia in adolescent

Sopi Puji Astuti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20391012&lokasi=lokal>

Abstrak

Remaja adalah seseorang yang berusia 10-19 tahun dari masa anak-anak menjadi masa dewasa yang mengalami banyak perubahan. Perubahan yang terjadi pada remaja yaitu perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Remaja putri belum dapat memilih makanan yang bergizi dan mengalami menstruasi setiap bulannya. Hal tersebut membuat remaja putri akan mengalami anemia gizi besi. Dampak anemia gizi besi tidak diatasi yaitu menurunnya kemampuan tubuh, menurunnya konsentrasi belajar, menurunnya daya tahan tubuh, dan menghambat tumbuh kembang. Intervensi unggulan dalam mengatasi anemia gizi besi yaitu variasi menu makanan yang mengandung zat besi. Hasil evaluasi menunjukkan Ibu P mampu menyediakan variasi menu makanan yang mengandung zat besi bagi An W dalam mengatasi masalah anemia gizi besi.

.....

Adolescent are a person aged 10-19 years from childhood into adulthood is undergoing many changes. Changes that occur in adolescence are physical changes, cognitive, and psychosocial. Adolescent have not been able to choose foods that are nutritious and menstruate every month. This makes young women will experience iron deficiency anemia. Impact of iron deficiency anemia is decreased ability of the body, decreasing the concentration of learning, immune deficiencies, and inhibit growth. Intervention featured in addressing iron deficiency anemia is a varied menu of foods that contain iron. The evaluation results showed Mrs. P is able to provide a varied menu of foods that contain iron for An W in addressing iron deficiency anemia.