REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN
CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan	:	EC00202206599, 27 Januari 2022
Pencipta		
Nama	:	**Diah Ayu Agustin**
Alamat	:	Jl. Betung VII No 201, Pondok Bambu, Jakarta Timur, DKI JAKARTA, 13430
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Pemegang Hak Cipta		
Nama	:	**Diah Ayu Agustin**
Alamat	:	Jl. Betung VII No 201, Pondok Bambu, Jakarta Timur, DKI JAKARTA, 13430
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Jenis Ciptaan	:	**Diktat**
Judul Ciptaan	:	**NUTRISI SEIMBANG ANAK SEKOLAH ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID 19**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	:	27 Januari 2022, di Jakarta
Jangka waktu pelindungan	:	Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan	:	000321890

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.
NIP.197112182002121001

Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

AKADEMI KEPERAWATAN
BINA INSAN JAKARTA

SURAT TUGAS
Nomor: 05/S-GAS/APBI/I/2022

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:
Nama : Silvana Evi Linda, S.Kp., M.Kep,
Jabatan : Direktur Akademi Keperawatan Bina Insan
NIDN : 0316086706

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:
Nama : Ns. Diah Ayu Agustin, M.Kep., Sp.Kep. An
Jabatan : Dosen Tetap Akademi Keperawatan Bina Insan
NIDN : 0317087702
Penulis HAKI : Ns. Diah Ayu Agustin, M.Kep., Sp.Kep. An

Adalah benar Dosen Tetap Akademi Keperawatan Bina Insan yang hendak mengajukan HAKI atas Karya Intelektualnya berupa **Diktat Nutrisi Seimbang Anak Sekolah Era New Normal Pandemi Covid 19."**

Diharapkan dengan diterbitkannya HAKI, diktat hasil pengabdian kepada masyarakat tersebut dapat memberikan kontribusi ilmiah serta menjadi media edukatif yang bermanfaat bagi pembaca, khususnya Mahasiswa Akademi Keperawatan Bina Insan Jakarta, dalam memahami penerapan Nutrisi Seimbang Anak Sekolah dalam praktik keperawatan.

Demikian Surat Tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, 22 Januari 2022
Akademi Keperawatan Bina Insan
Direktur

Silvana Evi Linda SKp, M.Kep
NIDN 0316086706

NUTRISI SEIMBANG ANAK SEKOLAH ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID 19

Oleh
Ns.DIAH AYU AGUSTIN, MKep.Sp.Kep.An

Dosen Tetap
Akper Bina Insan Jakarta

Disampaikan pada
kegiatan pengabdian kepada masyarakat
di SDN 07 Pondok Bambu

Jakarta, 1 April 2021



Sub Topik Penyuluhan

- Fase Tumbuh Kembang
- Kondisi New Normal Pandemi Covid 19
- Pengertian Nutrisi/Gizi
- Kebutuhan Nutrisi Mikro dan Makro
- Contoh Menu Nutrisi Seimbang Anak Sekolah
- Persiapan Diri Kembali Ke Sekolah

Tujuan Penyuluhan

Agar siswa sekolah memiliki informasi yang tepat mengenai asupan nutrisi seimbang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang di era new normal pandemi Covid 19

Fase Tumbuh Kembang



Fase manakah saya?

Kondisi New Normal Pandemi Covid 19

- Dalam menghadapi new normal, khususnya sekolah tatap muka, para siswa dan orangtua tentu merasa lega sekaligus merasa was-was. Lega karena anak bisa kembali ke sekolah, bertemu teman-temannya, dan beraktivitas di luar rumah. Di sisi lain, muncul rasa was-was terutama soal kesehatan anak

- Sangat penting bagi siswa sekolah tetap memiliki nutrisi seimbang agar imunitas tubuh tetap terjaga. Makanan adalah salah satu kunci penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak

Pengertian Nutrisi

- Nutrisi/gizi→ proses masuk dan pengolahan zat gizi ke dalam tubuh
- Nutrien/zat gizi→ zat pada makanan yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan
- Makronutrisi: karbohidrat, protein, lemak
- Mikronutrisi: air, vitamin, mineral



Nutrisi Seimbang

- Adalah zat gizi pada makanan yang dibutuhkan tubuh agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai fase usia
- Prinsip nutrisi seimbang:
  - Variasi makanan
  - Kebersihan
  - Aktivitas fisik
  - BB ideal



Kebutuhan Makronutrisi Anak Sekolah

- Energi: laki 2676 kkal,perempuan 2125 kkal atau 50 kkal/KgBB/hari
- Karbohidrat: laki 368 gr dan perempuan 292 gr
- Protein: laki 66 gr dan perempuan 59 gr
- Lemak: laki 89 gr dan perempuan 71 gr
- Serat: laki 37 gr dan perempuan 30 gr

Kebutuhan Mikronutrisi Anak Sekolah

- Air: 50 cc/kgBB
- Vitamin
  - Vit A: 600 mcg -Vit K: 55 mcg
  - Vit D: 15 mcg - Vit B12: 2,4 mcg
  - Vit E: 15 mcg
  - Vit C: 90 mg (laki2), 75 mg (perempuan)
- Mineral
  - Kalsium: 1200 mg - Besi: 26 mg
  - Iodium: 150 mcg - Kalium: 4700 mg
  - Fosfor: 1200 mg - Natrium: 1500 mg
  - Seng: 17 mg (laki-laki), 14 mg (perempuan)

Isi Piringku



APA ITU ISI PIRINGKU?

INDO ZONE

Isi Piringku adalah panduan berapa banyak porsi makanan yang dikonsumsi dalam satu piring untuk memenuhi gizi seimbang, yaitu setengah dari piring adalah hidangan utama dan lauk pauk, dan setengah lainnya adalah buah-buahan dan sayuran.





Contoh Menu Seimbang

- **Makan pagi (sarapan)**
- 1 piring nasi uduk (100-150 gram)
- 1-2 butir telur ayam balado (50-100 gram)
- 1-2 potong sedang tahu (30-50 gram)
- 1 mangkuk sedang sayur kol (30-100 gram)
- 1 gelas susu putih (100 ml)
- **Selingan (camilan)**
- 2 buah jeruk ukuran sedang (200-250 gram)

Lanjutan Contoh Menu Seimbang

- **Makan siang**
- Nasi putih (125-250 gram)
- 1 mangkuk sedang tumis brokoli dan wortel (30-100 gram)
- 1 mangkuk sedang daging sapi lada hitam (50-75 gram)
- 1-2 potong sedang tempe (30-50 gram)
- **Selingan (camilan)**
- 2 buah kiwi ukuran sedang (200-250 gram)

Lanjutan Contoh Menu Seimbang

- **Makan malam**
- 1 piring nasi putih (125-250 gram)
- 1 potong besar dada ayam bakar tanpa kulit (75 gram)
- 1 mangkuk sedang tumis buncis (40-100 gram)
- 1 mangkuk kecil tumis oncom (40-50 gram)
- 1 gelas susu putih (100 ml)

Persiapan Diri Menghadapi Era New Normal Pandemi Covid 19

- Selama new normal, tidak hanya kebutuhan nutrisi seimbang tercukupi, pastikan rutin mencuci tangan, menggunakan masker, menjaga jarak, berolahraga, istirahat cukup untuk memperkuat daya tahan tubuhnya selama beraktivitas

Mari Wujudkan Nutrisi Seimbang Anak Sekolah

Daftar Pustaka

Hockenberry, MJ., & Wilson, D. (2012). *Wong's essential of pediatric nursing*. St. Louis : Mosby Year Book

MB, Arisman. (2014). G*izi dalam daur kehidupan*. Jakarta : EGC.

Prentice, et al. (2013). Critical windows for nutritional interventions against stunting. *Am J Clin Nutr*, 97:911–8.

TERIMA KASIH