



BOOKLET



PENGARUH PEMBERIAN SOSIS BIJI DURIAN DENGAN PENAMBAHAN IKAN TAMBAN DAN BIT TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB ANAK YANG MENDERITA ANEMIA DI SD NEGERI JATI SARI LUBUK PAKAM

CEGAH ANEMIA SEJAK DINI



Disusun Oleh :
Riris Oppusunggu , S.Pd, M.Kes
Herta Masthalina, SKM, M.PH

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN GIZI
2022

Anemia Pada Anak

Anemia adalah situasi hemoglobin < 12 gram %.

Penyebab anemia ada 4 :



Kekurangan zat besi
(anemia defisiensi besi, ADEBE)
atau kekurangan vitamin B12
atau asam folat



Anemia karena mudah
pecahnya erosit
(hemolitik)



Anemia karena perdarahan
(anemia hemoragik)



Anemia karena gangguan
sumsum tulang



Prof. Dr. dr. Sutaryo Sp.A (K)

RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

~ ANEMIA PADA ANAK ~



- ☞ Kurangnya asupan zat besi dan vitamin B12.
- ☞ Anak di masa pertumbuhan butuh banyak asupan zat besi.

PENYEBAB



GEJALA



- 🔍 Lesu, Lemah, Cepat Letih
- 🔍 Wajah Pucat, Sering Pusing
- 🔍 Mudah Mengantuk, Kulit Kering

- 🐦 Perkembangan Kognitif anak terganggu karena badan lesu
- 🐦 Mempengaruhi prestasi belajar, Mudah terserang Penyakit

PENGARUH PADA ANAK



- 🍳 Beri makanan dengan kandungan zat besi dan seng (daging, biji-bijian, & sayuran hijau)
- 🍳 Beri asupan vitamin B12 dari daging, telur, dan dairy product

PENANGANAN



SOSIS

Makanan hasil olahan dari pencampuran beberapa daging yang digiling lumat secara merata serta dicampur dengan beberapa bumbu-bumbu atau rempah-rempah kemudian dimasukkan ke dalam selongsong sosis.

Sumumnya sosis dibuat dari daging sapi, ayam, tetapi sekarang dikembangkan sosis ikan yaitu yang dibuat dari daging ikan



Tepung biji durian

- Tepung biji durian dianggap sebagai bahan pangan yang sehat
- Memiliki kandungan Pati yang terdiri dari amilosa dan amilopektin, sehingga dapat dikombinasikan dengan tepung tapioka sebagai bahan untuk pembuatan sosis
- Sebagai bahan pengental (penstabil) dan pembentuk tekstur
- Tepung biji durian akan digunakan sebagai pengganti tepung tapioka pada pembuatan sosis

TANPA
BAHAN
PENGAWET

IKAN LEMURU/TAMBAN

Ikan Lemuru atau bahasa lainnya ikan Tamban atau Tembang merupakan ikan kecil yang hidup bergerombol, badannya langsing dengan warna biru kehijau-hijauan pada bagian punggung dan keperak-perakan pada bagian bawahnya. Makanannya adalah plankton oleh karena itu, ikan Lemuru mempunyai kandungan protein yang cukup tinggi (17,8-20 %). Harga ikan Lemuru tergolong sebagai ikan dengan harga paling murah karena ikan tersebut mudah mengalami kerusakan, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan yang bernilai gizi tinggi, terutama dalam mengatasi masalah gizi ganda.



Komposisi Zat Gizi Ikan Lemuru (Tamban) Per 100 gr

Energi (kkal)	Protein (gr)	Kalsium (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)
112	21,4	48	0,4	0,9



Sosis Biji Durian

BIKINNYA
MUDAH

Bahan:

- Ikan tamban 200gr
- Tepung tapioka 24gr
- Tepung biji durian 36gr
- Ekstrak bit 2ml
- Susu Skim bubuk 12,5gr
- Minyak sayur 10ml
- Merica 1,5gr
- Bawang putih 4 gr
- Pala 0,5gr
- Garam 1gr
- Air es 75ml

Cara Membuat:

1. Ikan tamban dicuci bersih
2. Kemudian ikan (daging beserta duri) digiling dengan blender sampai halus
3. Masukkan tepung biji durian, tepung tapioka, dan ekstrak bit ke dalam blender
4. Tambahkan bumbu dan bahan sisanya ke dalam blender. Kemudian diblender
5. Adonan sosis dimasukkan ke plastik segitiga. Masukkan dalam selongsong plastik diikat dengan benang
6. Kemudian, sosis dikukus (setelah air mendidih, selama 20menit)
7. Sosis didinginkan dengan suhu ruang selama 30menit
8. Gunting ikatan. Tutup sampai dingin, masukkan ke dalam wadah tertutup
9. Sosis siap disajikan

@reallygreatsite

1. Ambil biji durian yang hendak dikeringkan, dicuci menggunakan air bersih



2. Biji durian direbus hingga masak, setelah itu kupas biji durian



cara membuat Tepung Biji Durian

7. Tepung biji durian siap digunakan



3. Iris tipis biji durian, kemudian masukkan kedalam cabinet dryer

4. Tunggu sampai kering merata



5. Setelah kering, biji durian ditumbuk menggunakan lesung

6. Kemudian blender hingga halus, lalu diayak menggunakan ayakan

Squad Sosis

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 100 gr

Energi 303.4 kkal

Protein 19.4 gr

Lemak 15.6 gr

Karbohidrat 18.9 gr

Vit A 176.2 µg

Vit C 0.5 mg

Kalsium 61.6 mg

Zat Besi 1 mg

Zink 1.4 mg

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal.

Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.



Hasil

Pemberian sosis Biji durian dengan penambahan ikan Tamban dan Bit selama 30 hari sebanyak 100gr/hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin darah anak sekolah, sebelum intervensi kadar Hb 10,9 g/dL dan setelah intervensi kadar Hb 12.1 g/dL atau ada peningkatan yang signifikan ($p < 0,001$) sebesar 1,2 g/dL.

DOKUMENTASI

