



# ATIKA SUMBER ZAT BESI

## DEMO RUMPI SEHAT 02

### TUJUAN PERMAINAN

Ibu belajar bahwa ati ayam, telur dan ikan banyak mengandung zat besi yang diperlukan selama kehamilan.

### TARGET PESERTA

Ibu Hamil

### PESAN KUNCI

Makan 1 porsi ati ayam, telur atau ikan BERGANTIAN setiap hari dalam masa kehamilan.

### WAKTU

20 Menit

### PERALATAN



2,5 kg beras



1 gelas &  
1 baskom transparan



Kartu Atika



Kartu Kerupuk

### SALAM PEMBUKA

Salam Rumpi Sehat! Supaya tambah semangat, yuk kita yel-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita mulai!

*Ikut! Ikut! Ikut Rumpi Sehat!*

*Ibu Hamil, ya ATIKA! ASI Eksklusif, itu wajib!*

*Makanan anak, harus seimbang! Cemilan, harus sehat!*

*Kalo salah? Ya Benerin!*

## LANGKAH

**1** Berikan pertanyaan terbuka mengenai kondisi ibu hamil pada awal kehamilan.

Contoh:

“Ketika mulai hamil, Ibu sering merasakan apa saja? Bagaimana dengan pusing, cape dan lelah? Kira-kira apa penyebabnya?”

**2** Jelaskan mengenai zat besi sebagai zat yang penting di dalam darah.

Contoh:

“Pusing dan lelah ini sering disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam darah yang biasa disebut kurang darah atau anemia. Siapa yang tahu makanan apa saja yang banyak mengandung zat besi? Sayur, kacang-kacangan. Apa lagi? Bagaimana dengan ati ayam, telur dan ikan? Mari kita lihat jawabannya.”

**3** Teknis Permainan.

a. Siapkan kartu ATIKA dan beras. Ibaratkan beras sebagai nasi yang akan dibandingkan kandungan zat besinya dengan ATIKA.

Contoh:

“Ibu-Ibu, beras ini diibaratkan nasi yang juga mengandung zat besi. Mari kita bandingkan zat besi pada ATIKA dengan nasi.”

b. Mulailah permainan dengan membandingkan telur dengan nasi. Tanyakan pada peserta mengenai jumlah zat besi didalamnya.

Contoh:

“Siapa yang tahu, berapa gelas nasi yang dibutuhkan agar sebanding jumlah zat besinya dengan telur? (*Minta satu ibu yang menjawab untuk maju kedepan*). Ayo Ibu, maju untuk menuangkan beras yang kita ibaratkan nasi ini agar sebanding zat besinya dengan telur.”

c. Tanyakan pada peserta lain apakah jawaban dari ibu tersebut benar dan jika ada jawaban yang lain.

Contoh:

“Apakah jawaban ini benar Bu? Apakah ada jawaban lain? (*Minta ibu yang memiliki jawaban lain untuk maju dan menambahkan/mengurangi beras pada baskom*).

d. Setelah jawaban dari peserta dirasa cukup, tunjukkan jawaban yang benar dan minta satu orang untuk maju dan menuangkan beras sesuai dengan jawaban yang benar. Gunakan kartu ATIKA.

Contoh:

“Ibu, ternyata untuk sebanding dengan Telur, dibutuhkan 4 gelas nasi atau 5 ½ ons nasi. Ayo Ibu, siapa yang mau memperbaikinya. Kalo Salah? Ya Benerin!”

e. Ulangi langkah diatas untuk Ikan dan Ati Ayam.



**4** Selanjutnya coba andaikan dengan membandingkannya dengan Kerupuk. Tunjukkan Kartu Kerupuk.

Contoh:

“Sekarang coba bayangkan kalau seandainya kita bandingkan dengan kerupuk. Berapa banyak kerupuk agar zat besinya sebanding dengan ATIKA? (*Tunjukkan Kartu Kerupuk*).“

## KESIMPULAN

Selama hamil, apalagi 3 bulan pertama, jangan lupa untuk makan satu porsi ati ayam, atau telur atau ikan BERGANTIAN setiap hari.



**SEMUA** pertanyaan tentang gizi HARUS dirujuk kepada Kader, Bidan atau Petugas Kesehatan terlatih.