

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi.

Ketua Pelaksana :

Dr. Marni Br. Karo, S. Tr.Keb., SKM., M.Kes

Anggota :

Ns. Ernauli Meliyana, S. Kep., M. Kep	(NIDN. 0323077402)
Ns. Lina Indrawati, S. Kep., M. Kep	(NIDN. 03211080100)
Atikah Laelasari	(NPM. 18.156.01.11.073)
Erika Fitria	(NPM. 18.156.01.11.077)
Fina Aprilia	(NPM. 18.156.01.11.080)
Herlina	(NPM. 18.156.01.11.082)
Indah Septiani	(NPM. 18.156.01.11.083)
Meida Putri	(NPM. 18.156.01.11.086)
Neng Dina	(NPM. 18.156.01.11.088)
Ratu Andini N.Y	(NPM. 18.156.01.11.095)
Siti Aminah	(NPM. 18.156.01.11.098)
Siti Nurlatifah	(NPM. 18.156.01.11.101)
Sri Ayu Hartini	(NPM. 18.156.01.11.103)
Yuliyanti	(NPM. 18.156.01.11.109)

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Jl. Cut Mutia No. 88A Kel. Sepanjang Jaya-Rawalumbu Bekasi

Telp. (021) 82431375, Fax.(021) 82431374

Website : <http://www.stikesmedistra-Indonesia.ac.id>, e-mail : stikesmi@yahoo.com

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

A. Judul

Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi.

B. Ketua Pelaksana

Nama : Dr. Marni Br. Karo, S. Tr.Keb., SKM., M.Kes

NIDN : 0323077402

Jabatan : Lektor

Alamat : Jakarta

No. Telp : 08111399366

C. Personalia

NS. Ernauli Meliyana, S. Kep., M. Kep	(NIDN. 0323077402)
NS. Lina Indrawati, S. Kep., M. Kep	(NIDN. 03211080100)
Atikah Laelasari	(NPM. 18.156.01.11.073)
Erika Fitria	(NPM. 18.156.01.11.077)
Fina Aprilia	(NPM. 18.156.01.11.080)
Herlina	(NPM. 18.156.01.11.082)
Indah Septiani	(NPM. 18.156.01.11.083)
Meida Putri	(NPM.18.156.01.11.086)
Neng Dina	(NPM. 18.156.01.11.088)
Ratu Andini N.Y	(NPM. 18.156.01.11.095)
Siti Aminah	(NPM. 18.156.01.11.098)
Siti Nurlatifah	(NPM. 18.156.01.11.101)
Sri Ayu Hartini	(NPM. 18.156.01.11.103)
Yuliyanti	(NPM. 18.156.01.11.109)

- D. Jangka Waktu Kegiatan : 1 bulan
E. Bentuk Kegiatan : Pendidikan kesehatan
F. Jumlah Peserta Kegiatan : 23 orang
G. Biaya Yang Di Perlukan : Rp.3000.000,00

Kepala Program Studi Keperawatan (S1) dan
Pendidikan Profesi Ners



Dinda Nur Fajri HB, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0301109302

Bekasi, 30 November 2021

Ketua Pelaksana



Dr. Marni Br. Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes
NIDN. 0323077402

Menyetujui,
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rotua Surianny Simamora, SKM., M.Kes
NIDN. 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami haturkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berkat, hidayah dan rahmat-Nya sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan penyuluhan mengenai Promosi Kesehatan “Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi”.

Kami menyadari banyak memiliki keterbatasan dalam hal kemampuan dan pengalaman, namun berkat bantuan dan arahan dari semua pihak sehingga proposal pengabdian masyarakat ini dapat terselesaikan. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini kami juga menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia.
2. Linda K. Telaumbauna, SST., M. Keb selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia.
3. Dr. Lenny Irmawati, STT., M. Kes., selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia.
4. Farida Banjarnahor, S. H., selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian STIKes Medistra Indonesia dan selaku wali kelas 4C S1 Ilmu Keperawatan.
5. Hainun Nisa, SST., M. Kes., selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan STIKes Medistra Indonesia.
6. Ns. Dinda Nur Fajri H.B, M. Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan (S1) & Ners STIKes Medistra Indonesia.
7. Rotua Suryani, SKM., M.Kes selaku Ketua P2M STIKes Medistra Indonesia.
8. Dr. Marni Br. Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes selaku Ketua Pelaksana dalam proposal pengabdian masyarakat ini.
9. NS. Ernauli Meliyana, S. Kep., M. Kep selaku coordinator Keperawatan Komunitas.
10. Hj. Junaenah, S. Pd, M.Si selaku Kepala Sekolah SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi.
11. Staff dan Guru-guru SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi.
12. Siswa dan Siswi SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi khususnya anak kelas 1.
13. Semua pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam penyusunan proposal ini.

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 17 November 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	2
KATA PENGANTAR.....	4
DAFTAR ISI.....	5
ABSTRAK	7
BAB I PENDAHULUAN.....	8
1.1 Analisis Situasi	8
1.2 Masalah Mitra	11
1.2.1 Identifikasi Masalah	11
1.2.2 Rumusan Masalah	12
BAB II SOLUSI TARGET DAN SASARAN	13
2.1 Tujuan	13
2.1.1 Tujuan Umum	13
2.1.2 Tujuan Khusus	13
2.2 Manfaat Kegiatan.....	13
2.2.1 Bagi Siswa/Siswi.....	13
2.2.2 Bagi Sekolah	14
BAB III METODE PELAKSANAAN	15
3.1 Metode Kegiatan	15
3.2 Solusi Yang Ditawarkan.....	16
3.3 Metode Pendekatan	17
3.4 Partisipasi Mitra	17
3.5 Luaran.....	18
BAB IV HASIL KEGIATAN	19
4.1 Partisipasi Peserta Kegiatan	19
4.2 Ringkasan Hasil Kegiatan.....	19
4.3 Rencana Tindak Lanjut	20

4.4 Jadwal Kegiatan.....	21
4.5 Anggaran Biaya.....	22
BAB V PENUTUP.....	23
5.1 Kesimpulan.....	23
5.2 Saran	23
DAFTAR PUSTAKA.....	24
LAMPIRAN.....	25

ABSTRAK

Pada Desember 2019 kasus virus corona ditemukan pertama kali di Wuhan, Cina dan diberikan nama oleh World Health Organization (WHO) sebagai Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2) yang merupakan penyakit baru yaitu Coronavirus Disease-2019 (Covid-19) (WHO, 2019). Disatu sisi, Indonesia menghadapi berbagai masalah kesehatan gizi, baik masalah kekurangan gizi maupun kelebihan gizi dari semenjak tahun 1999 masa reformasi. Untuk menghadapi masalah tersebut, pemerintah sudah menganjurkan masyarakatnya untuk lebih menerapkan “gizi seimbang” karena manfaatnya yang begitu besar bagi kesehatan. Untuk membasmi permasalahan ini Pemerintah Indonesia sudah menggerakkan program PHBS, yang merupakan perilaku mengupayakan kebersihan dan kesehatan. Program PHBS ini mempunyai lima tatanan, PHBS yang paling disoroti saat ini adalah PHBS disekolah khususnya Sekolah Dasar (SD) tentang keseimbangan nutrisi (Chandra, 2016). Sebagai mahasiswa keperawatan perlu meningkatkan peranan penting dalam mendirikan program pencegahan penyakit mengenai gizi anak dengan serangkaian program baik untuk lingkungan sekitar yang merupakan lingkup terkecil. Salah satu rangkaian program tersebut adalah mengedukasi pentingnya mencuci tangan dengan tersedianya wastafel, dan menjelaskan pentingnya kantin sekolah yang bersih dan sehat sehingga keberadaannya perlu mendapat perhatian secara maksimal. Maka dari itu, kami sebagai mahasiswa keperawatan yang peduli akan kesehatan di sekolah, kami akan melakukan pelatihan serta pendampingan pada anak tentang pengukuran BB dengan TB secara idealnya menggunakan Timbangan dan Stadiometer serta Aplikasi Kakulator IMT untuk membantu proses perhitungan keseimbangan gizi pada tubuh siswa/siswi.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Pada Desember 2019 kasus virus corona ditemukan pertama kali di Wuhan, Cina dan diberikan nama oleh World Health Organization (WHO) sebagai Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2) yang merupakan penyakit baru yaitu Coronavirus Disease-2019 (Covid-19). Coronavirus ini termasuk keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dengan kategori penyakit menular, biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan yang dimulai dari flu biasa hingga penyakit serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) (WHO, 2019). Adanya pandemi Covid-19 melanda seluruh negeri di belahan dunia, termasuk pada awal Maret 2020 Indonesia menginformasikan bahwa terjadinya kasus pertama terinfeksi virus Corona. Sesuai data terbaru dari World Health Organization (WHO) tanggal 18 April 2021 sebanyak 213 negara telah terjangkit Covid-19, 2.631.839 diantaranya terkonfirmasi positif dan 182.100 meninggal dunia (Kompas, 2019). Sedangkan di Indonesia sendiri, tercatat 743.198 jiwa terinfeksi Covid-19 dan 22.138 meninggal dunia dengan sebagian data diperoleh dari Kota Bekasi sebanyak 83.579 jiwa terinfeksi serta 1.172 jiwa meninggal dunia. Salah satu kecamatan dari Kota Bekasi adalah Rawalumbu dan tepatnya di Sepanjang Jaya, di Sepanjang Jaya sendiri dilansir oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan (GTPP) Kota Bekasi secara kumulatif jumlah warga yang terkonfirmasi Coronavirus Disease 2019 sebanyak 2.502 orang dan 1.974 dinyatakan sembuh sedangkan 94 dinyatakan meninggal dunia (Bekasi, 2019).

Disatu sisi, Indonesia menghadapi berbagai masalah kesehatan gizi, baik masalah kekurangan gizi maupun kelebihan gizi dari semenjak tahun 1999 masa reformasi. Untuk menghadapi masalah tersebut, pemerintah sudah menganjurkan masyarakatnya untuk lebih menerapkan “gizi seimbang” karena manfaatnya yang begitu besar bagi kesehatan. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, dan berat badan. Pada saat ini, masyarakat masih belum sepenuhnya memahami arti gizi seimbang karena istilah ini sebagai pengganti istilah “4 sehat 5 sempurna” yang lebih sering didengar namun kini digantikan istilahnya. Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) menunjukkan bahwa prevalensi kekurangan gizi di

Indonesia mencapai 90,05% dan tergolong lebih tinggi dibandingkan dengan negara berkembang lainnya (Kompas, 2019). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, prevalensi kekurangan gizi secara nasional sebesar 0,9% dengan prevalensi tertinggi terdapat di Papua, diikuti Jawa Tengah dan Jawa Timur (masing- masing 1,6%) (Kompas, 2019), dan paling rendah prevelensi dari Jabodetabek khususnya Bekasi karena kurangnya pemantauan dari petugas kesehatan dan padatnya penduduk.

Pemerintah Indonesia sudah menggerakkan program PHBS, yang merupakan perilaku mengupayakan kebersihan dan kesehatan. Program PHBS ini mempunyai lima tatanan yang terdiri dari tatanan PHBS di rumah tangga, PHBS di sekolah, PHBS di tempat kerja, PHBS di sarana kesehatan, dan PHBS di tempat umum. PHBS yang paling disoroti saat ini adalah PHBS di sekolah khususnya Sekolah Dasar (SD) tentang keseimbangan nutrisi. Karena nutrisi anak dan dewasa sangat berbeda dari segi takarannya, terutama pada anak-anak SD yang kerap kali sembarangan dalam memilah makanan dan didukung oleh rendahnya pengetahuan terhadap keseimbangan gizi anak (Chandra, 2016). Anak-anak Sekolah Dasar, hampir 90% menyukai makanan manis seperti permen, coklat, serta tidak mengetahui pertimbangan gizinya apalagi tatanan sekolah jarang yang peduli dengan program PHBS terkait nutrisi untuk pengetahuan siswa/siswinya. PHBS di sekolah mengenai nutrisi ini bisa dijalankan dengan 9 program prinsip seperti mengedukasi tentang pentingnya mencuci tangan 6 langkah sebelum dan sesudah makan, edukasi pentingnya sarapan pagi sebelum aktifitas, edukasi pentingnya bawa bekal dari rumah, edukasi pentingnya jajan di kantin sekolah (tidak jajan sembarangan), edukasi pentingnya makan buah dayur, edukasi pentingnya mengurangi makanan asin dan berlemak, edukasi pentingnya banyak minum air putih, edukasi pentingnya minum susu secara rutin, edukasi pentingnya berolahraga, serta edukasi pentingnya menimbang BB mengukur TB setiap 6 bulan sekali (Chandra, 2016).

Menurut (Chandra, 2016) dalam jurnalnya yang berjudul “*Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar (SD) Di Kecamatan Cerbon Tahun 2016*”, tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa SDN Bantuil I Kecamatan Cerbon Kabupaten Barito Kuala Tahun 2016. Jenis penelitian bersifat deskriptif analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD kelas 4, 5 dan 6 di SDN Bantuil I Kecamatan Cerbon Kabupaten Barito Kuala Tahun 2016 yang berjumlah 66 siswa, sampel diambil dengan menggunakan metode total sampling dimana jumlah sampel sama dengan jumlah

populasi. Hasil penelitian menunjukkan Pengetahuan siswa tentang PHBS cukup (53%). Sikap siswa tentang PHBS negatif (51, 5%). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) siswa kurang (66, 7%). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ($p= 0,029 < 0,05$). Dan juga terdapat hubungan signifikan antara Sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ($p= 0,012 < 0,05$). Sehubungan dengan penelitian tersebut, penulis mengharapkan kepada Pimpinan sekolah agar memperhatikan upaya penyediaan sarana untuk menunjang penerapan PHBS di sekolah (Chandra, 2016).

Didukung dengan bangunan Sekolah Dasar (SD) di Indonesia sekitar 179.883 bangunan (Kompas, 2019) dan paling banyak diantara bangunan SMP atau SMA/SMK, terutama di daerah kota besar seperti Jabodetabek khususnya Kota Bekasi dengan jumlah bangunan sekolah terbanyak yaitu bangunan Sekolah Dasar (SD) 732 yang terdiri 435 bangunan SD milik pemerintah/negeri dan 297 milik swasta masih jarang pimpinan sekolah SD di Bekasi mendukung program PHBS yang sudah dicanangkan (Bekasi, 2019). Contoh fakta tidak berjalan ini, di SDN Sepanjang Jaya 1 yang salah satu SD di sudut Kota Bekasi dengan rentang usia 7 tahun 12 tahun dan dari kelas 1 SD – 6 SD, dimana kami melakukan survey pendahuluan pada bulan Oktober 2021 dengan melakukan wawancara dengan guru-guru dan mengunjungi langsung Kepala Sekolah SDN Sepanjang Jaya 1 dalam meminta data permasalahan yang dibutuhkan. Sehingga didapatkan hasil bahwa SDN Sepanjang Jaya 1 merupakan sekolah yang kurang dipantau oleh pelayanan kesehatan karena banyaknya sudut wilayah yang padat, maka bisa dikatakan tingkat pengetahuan tentang kesehatan gizi pada anak masih rendah dan tidak dipedulikan. Rata-rata guru sebagai orang tua di Sekolah mempercayakan sepenuhnya kepada anak tentang pola makannya, seperti tidak diperintah membawa bekal makanan dari rumah, jajan tidak dikantin sekolah (jajan sembarangan) dengan fasilitas kantin yang kotor, serta jaranganya mengukur Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) yang digerakan sekolah bersama pelayanan kesehatan (Bekasi, 2019).

Sebagai mahasiswa keperawatan perlu meningkatkan peranan penting dalam mendirikan program pencegahan penyakit mengenai gizi anak dengan serangkaian program baik untuk lingkungan sekitar yang merupakan lingkup terkecil. Salah satu rangkaian program tersebut adalah mengedukasi pentingnya mencuci tangan dengan tersedianya wastafel, dan menjelaskan pentingnya kantin sekolah yang bersih dan sehat sehingga keberadaannya perlu mendapat perhatian secara maksimal. Maka dari itu, kami sebagai mahasiswa keperawatan yang peduli akan kesehatan di sekolah, kami akan melakukan pelatihan serta pendampingan pada anak tentang pengukuran BB dengan TB secara

idealnya menggunakan Timbangan dan Stadiometer serta Aplikasi Kakulator IMT untuk membantu proses perhitungan keseimbangan gizi pada tubuh siswa/siswi. Selain itu, kami memberikan bentuk *leaflet* untuk dibaca, serta mengedukasi makanan-makanan apa saja wajib dikonsumsi. Selain itu, perlu adanya peran perawat atau mahasiswa keperawatan dalam meningkatkan derajat kesehatan pada PHBS di Sekolah yang walaupun kini kondisinya pandemic tetapi masih bisa dilakukan dengan tatap muka dan tetap memperhatikan protocol kesehatan.

1.2 Masalah Mitra

Coronavirus Disease-2019 (Covid-19) pada masa ini menjadi kendala terbesar secara global, kehidupan dunia menjadi lumpuh dan salah satunya negara Indonesia yang sebagian aktivitas khususnya anak sekolah terutama SD baik di daerah kota maupun pelosok sehingga menciptakan suatu adaptasi yang baru. Hal ini, mendukung program PHBS Di Sekolah semakin tidak optimal. Kurangnya peran pimpinan sekolah atau guru tentang PHBS terkait gizi seperti pola makannya, tidak membawa bekal makanan dari rumah, jajan tidak dikantin sekolah (jajan sembarangan), jarang mengukur Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) bekerja sama dengan petugas kesehatan menjadikan pengetahuan anak rendah yang seharusnya sejak dini harus ditanamkan perilaku sehat. Maka, inilah yang harus diperbaharui dan diubah *habbit* ini dan perlu kesiapan yang harus dihadapi oleh anak khususnya di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi yang menjadi tempat penyuluhan.

1.2.1 Identifikasi Masalah

- 1.2.1.1 Kurangnya pimpinan sekolah dan guru tentang pentingnya makanan bernutrisi pada siswa/siswi di sekolahnya.
- 1.2.1.2 Kurangnya fasilitas sekolah dalam kantin sekolah yang bersih dan sehat, wastafel untuk mencuci tangan, sehingga keberadaannya perlu mendapat perhatian secara maksimal.
- 1.2.1.3 Kurangnya tatanan demontarasi dalam mengukur Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) setiap 6 bulan sekali untuk melihat keseimbangan gizi anak di sekolah.
- 1.2.1.4 Kurangnya pengetahuan anak untuk mencari informasi memilah makanan dalam ketahanan pangan di masa adaptasi kebiasaan baru COVID-19 yang justru bisa juga menjadi pencetus masalah gizi.

- 1.2.1.5 Rendahnya derajat kesehatan pada jangkauan pelayanan yang dimulai dari pemerataan pelayanan, termasuk pemenuhan sarana prasarana hingga peningkatan kualitas pelayanan kesehatan di beberapa pusat pelayanan kesehatan untuk sekolah.
- 1.2.1.6 Kurangnya pemantauan dan edukasi dari pelayanan kesehatan tiap wilayah dalam memprioritaskan kesehatan gizi pada anak di tiap sekolah.

1.2.2 Rumusan Masalah

- 1.2.2.1 Meningkatkan kesadaran pimpinan sekolah, guru-guru, dan siswa/siswi terhadap pentingnya makanan bernutrisi dan seimbang karena minimnya terhadap pemahaman dalam menjaga keseimbangan nutrisi di bidang kesehatan.
- 1.2.2.2 Meningkatkan kesadaran anak (siswa/siswi), agar senantiasa selalu tepat dalam segi memilih makanan pada masa pertumbuhan.
- 1.2.2.3 Meningkatkan pengetahuan anak dengan melakukan penyuluhan serta edukasi tentang pentingnya membawa bekal makanan dari rumah.
- 1.2.2.4 Meningkatkan peranan penting dalam mendirikan kantin yang sehat agar anak tidak jajan sembarangan.
- 1.2.2.5 Meningkatkan pelayanan *screening* BB dan TB secara ideal yang direncanakan pemantauannya setiap 6 bulan sekali untuk memperkecil kejadian masalah gizi pada anak.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

2.1 Tujuan

2.1.1 Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan “Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi”.

2.1.2 Tujuan Khusus

1. Meningkatkan pengetahuan anak tentang pentingnya makanan bernutrisi.
2. Meningkatkan pengetahuan anak tentang keseimbangan gizinya yang dilihat dari BB dan TB dengan aplikasi *online* “Kalkulator IMT”.
3. Meningkatkan minat dan selera anak untuk menjaga kebersihan dan kesehatan makanan dengan tidak jajan sembarangan di luar sekolah.
4. Meningkatkan selera anak untuk selalu jajan di kantin sekolah dengan alasan-alasan rasional.
5. Meningkatkan pengetahuan anak tentang cara memodifikasi makanan dalam rangka meningkatkan selera makan anak sesuai dengan “4 sehat 5 sempurna”.

2.2 Manfaat Kegiatan

2.2.1 Bagi Siswa/Siswi

1. Siswa/siswi Di SD Sepanjang Jaya 1 Bekasi dapat menerapkan cara berperilaku hidup bersih dan sehat dari segi indicator nutrisi.
2. Dapat menambah pengetahuan bagaimana cara memenuhi kebutuhan nutrisi secara seimbang sesuai dengan anjuran kesehatan dengan menjalankan 9 indikator PHBS yang mendukung nutrisi.

2.2.2 Bagi Sekolah

1. Pimpinan sekolah dan guru Di SD Sepanjang Jaya 1 Bekasi dapat menerapkan PHBS di Sekolah khususnya tentang gizi yang meliputi 9 indikator tentang

pentingnya mencuci tangan 6 langkah sebelum dan sesudah makan, edukasi pentingya sarapan pagi sebelum aktifitas, edukasi pentingya bawa bekal dari rumah, edukasi pentingya makan buah dan sayur, edukasi pentingya mengurangi makanan asin dan berlemak, edukasi pentingya banyak minum air putih, edukasi pentingya minum susu secara rutin, dan edukasi pentingya berolahraga.

2. Terciptanya fasilitas jajanan di kantin sekolah yang bersih dan sehat untuk mencegah perilaku anak jajan sembarangan.
3. Terciptanya ketersediaan alat pengukuran BB dan TB secara idealnya menggunakan Timbangan dan Stadiometer serta Aplikasi Kakulator IMT untuk membantu proses perhitungan keseimbangan gizi pada tubuh siswa/siswi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah Pemberian Edukasi kepada anak-anak Sekolah Dasar (SD) dengan memberikan materi dan melakukan pengukuran BB dan TB secara langsung melalui tatap muka. Sebelum pelaksanaan edukasi dan pengukuran, masing-masing peserta akan diberikan masker, hand sanitizer dan mengatur jarak duduk untuk tetap memperhatikan protokol kesehatan.

Setelah pelaksanaan gerakan 3M, peserta diberikan pre-test terlebih dahulu dan dilanjutkan pelaksanaan edukasi materi dengan menggunakan alat proyektor, Infocus, spanduk, dan leaflet dengan durasi 15 menit. Metode yang digunakan dalam edukasi adalah simulasi tentang PHBS (Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih) di sekolah yang mendukung nutrisi dengan 9 indikator yang sudah tercantum. 9 indikator tersebut yaitu mencanangkan pentingnya mencuci tangan 6 langkah secara baik dan benar, mengedukasi pentingnya sarapan pagi sebelum aktifitas, mengedukasi pentingnya bawa bekal dari rumah, mengedukasi pentingnya makan buah dan sayur, mengedukasi pentingnya mengurangi makanan asin dan berlemak, mengedukasi pentingnya minum air putih, mengedukasi pentingnya minum susu secara rutin, mengedukasi pentingnya berolahraga, terciptanya fasilitas jajanan di kantin sekolah yang bersih dan sehat untuk mencegah perilaku anak jajan sembarangan.

Setelah itu masing-masing peserta melakukan eksplorasi terkait materi yang disampaikan dengan tanya jawab, kemudian setelah selesai dan peserta diminta untuk menerapkan 9 indikator PHBS nutrisi tersebut. Proses ekspolarasi/ tanya jawab adalah momen yang paling ditunggu, karena bagian ini sangat menarik yaitu pemberian Doorprize bagi siswa/siswi yang bertanya, menjawab pertanyaan, dan aktif selama acara berlangsung.

Setelah itu, dilakukan pengukuran BB dan TB secara idealnya menggunakan timbangan dan stadiometer serta aplikasi kalkulator IMT untuk membantu proses perhitungan keseimbangan gizi pada tubuh anak. Tidak lupa, peserta diingatkan untuk rutin mengukur BB dan TB nya di pelayanan kesehatan terdekat setiap 6 bulan sekali untuk *men-screening* secara dini permasalahan gizi anak. Kemudian siswa/siswi diminta untuk tertib kembali

dan panitia membangikan lembar post-test untuk menilai ulang pengetahuan dan ingatannya dengan durasi 15 menit, jadi total seluruh kegiatan adalah 30 menit lalu diakhiri dengan evaluasi dan salam penutup.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah anak-anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) yaitu sebanyak 23 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi persiapan dengan mengurus izin koordinasi pihak sekolah yaitu Kepala Sekolah dan guru guru, serta menyiapkan alat dan bahan terkait mendukung pelaksanaan kegiatan, kemudian kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17 November 2021 dari pukul 09.00 WIB – 09.30 WIB di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi, Jl. Sepanjang Jaya, Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi.

3.2 Solusi Yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi Kepala Sekolah dan guru kelas melalui aplikasi WhatsApp untuk memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pembinaan dan penyuluhan tentang “Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covi-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi” untuk melakukan penyuluhan ataupun edukasi.
2. Melakukan kegiatan penyuluhan secara tatap muka dengan menyesuaikan kondisi dari siswa/siswi dan tetap mematuhi protokol kesehatan dalam setiap prosedurnya.

3.3 Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghubungi pembimbing mata kuliah Kepetawatan Komunitas.
2. Langkah selanjutnya, diawali dengan proses mengurus perizinan dan persetujuan dalam melakukan penyuluhan, tim pengabdian masyarakat meminta surat rujukan

pengabdian masyarakat dari pihak STIKes Medistra Indonesia setelah lulus uji proposal.

3. Menyerahkan atau mengajukan surat izin studi penyuluhan serta melakukan pendekatan melalui Kepala Sekolah dan guru terkait.
4. Tim pengabdian masyarakat melakukan studi pendahuluan ke tempat penyuluhan mengenai beberapa anak.
5. Tim pengabdian masyarakat melakukan *screening* calon responden berdasarkan kriteria sesuai dengan kriteria inklusi peneliti tim pengabdian masyarakat.

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 17/November/2021 di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan menggunakan media *luring/offline* tentang “Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi” dan pemaparan materi serta ditutup dengan sesi tanya jawab.

3.4 Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini kepada Kepala Sekolah, Staff dan Guru-guru SDN Sepanjang Jaya 1 sebagai pihak yang mempunyai wewenang. Dimana promosi kegiatan hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan menyediakan tempat untuk melakukan promkes (Promosi Kesehatan). Selain itu kepada pihak Kepala Sekolah, Staff dan Guru-guru SDN Sepanjang Jaya 1 diharapkan dapat memberikan dukungan melalui kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan di SDN Sepanjang Jaya 1.

3.5 Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada anak-anak sekolah dasar yang bertujuan untuk pemberdayaan dalam mengedukasi peningkatan pengetahuan anak sebagai usaha Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1, Bekasi. Penjelasan materi dan tanya jawab untuk mengkaji pengetahuan anak tentang pentingnya memperhatikan gizi seperti

tidak sembarangan beli makan diluar, dampak jajan sembarangan dan pentingnya mengukur TB dan BB setiap 6 bulan sekali.

BAB IV

HASIL KEGIATAN

4.1 Partisipasi Peserta

Kegiatan ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini seluruh siswa/siswi, di SDN Sepanjang Jaya 1 kota Bekasi, Kepala Sekolah serta staff dan guru-guru SDN Sepanjang Jaya 1 kota Bekasi untuk melakukan kegiatan pendidikan kesehatan

tentang Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 dengan pengukuran BB dan TB terhadap masing-masing siswa/i yang ditutup dengan pemberian Doorprize.

4.2 Ringkasan Hasil Kegiatan

1. Evaluasi Struktur

- Mulai dari awal pelaksanaan protokol kesehatan di terapkan (3M) baik pada pendidikan kesehatan, pengukuran BB dan TB maupun pada saat pemberian Doorprize.
- Jumlah peserta yang hadir 23 orang, yaitu siswa-siswi SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi yang didampingi oleh Guru-guru SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi.
- Sebelum melakukan penyuluhan, diadakan pre test terlebih dahulu.
- Pembagian leaflet tentang Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 di SDN Sepanjang Jaya 1, Kota Bekasi.
- Pemberian materi Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 di SDN Sepanjang Jaya 1, Kota Bekasi.
- Tanya jawab dan pemberian Doorprize.
- Pengukuran BB dengan Timbangan dan pengukuran TB dengan stadiometer.
- Setelah kegiatan penyuluhan, diadakan post test.
- Evaluasi.

2. Evaluasi Proses

- Penyaji mampu menguasai materi yang diberikan.
- Peserta adalah siswa-siswi SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi yang didampingi oleh Guru-guru SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi mendengarkan penjelasan dengan baik
- Selama penyuluhan dan pembagian sembako berlangsung tertib dan sesuai protokol kesehatan.

3. Evaluasi Hasil

- Seluruh peserta tertib mengikuti dan antri sesuai protokol kesehatan.
- Penyuluhan dan pengukuran BB & TB berjalan dengan baik dan sesuai waktu yang disepakati.

4.3 Rencana Tindak Lanjut

Untuk kegiatan berikutnya akan dilaksanakan secara berkala, dengan lingkup kegiatan yang lebih luas dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat di wilayah tersebut. Diperlukan upaya dan kerjasama yang baik lintas sectoral dengan pihak Kepala Sekolah, Staff dan Guru-guru di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi ini. Jika memungkinkan akan dibuatkan MOU kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah tersebut agar tetap terminator dan terpantau untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

4.4 Jadwal Kegiatan

No.	Nama Kegiatan	Oktober				November				Desember			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Persiapan												
	a. Koordinasi lokasi												
	b. Membuat surat permohonan untuk kegiatan												

	c. Menyiapkan proposal dan media untuk penyuluhan													
	d. Menyiapkan kuisisioner pre-test dan post-test													
2.	Penyuluhan													
	a. Pelaksanaan pre-test													
	b. Penyampaian materi dengan media luring													
	c. Tanya jawab													
	d. Pelaksanaan post test													
3.	Pelaporan													
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir													
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan													

4.5 Anggaran Biaya

No.	Uraian	Biaya	Satuan	Jumlah
-----	--------	-------	--------	--------

1.	Peralatan :			
	a. Poster/Banner	Rp.450.000,00	Rp.150.000,00	3 Lembar
	b. <i>Leaflet</i>	Rp.300.000,00	Rp.10.000,00	30 Lembar
	c. Penyusunan Proposal	Rp.150.000,00	Rp.150.000,00	1 Klip
	d. Timbangan BB	Rp.100.000,00	Rp.100.000,00	1 Pcs
	e. Stadiometer	Rp.100.000,00	Rp.100.000,00	1 Pcs
	f. Phantom Sayur/Buah-buahan	Rp.210.000,00	Rp.35.000,00	6 Pcs
	g. Handsanitizer	Rp.95.000,00	Rp.95.000,00	1 Pcs
	h. Masker	Rp.50.000,00	Rp.25.000,00	2 Box
2.	Transportasi Pembimbing Lahan	-	-	-
3.	Honor Pembimbing Lahan	-	-	-
4.	Transportasi Lain-Lain	-	-	-
5.	Sumbangan (Doorprize) :			
	a. Susu	Rp.420.000,00	Rp.10.000,00	42 Pcs
	b. Roti	Rp.210.000,00	Rp.5.000,00	42 Pcs
	c. Snack	Rp.300.000,00	Rp.100.000,00	3 Cup
	d. Air Mineral	Rp.75.000,00	Rp.5.000,00	15 Botol
	e. Nasi Kotak	Rp. 840.000,00	Rp. 20.000,00	42 Box
TOTAL		Rp.3.000.000,00		

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Siswa/siswi dengan pendampingan Guru-guru menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan kesehatan anak melalui Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1, Bekasi. Peran pendampingan Guru-guru sangat penting terhadap Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1, Bekasi sudah sangat baik dan dapat meneruskan ke siswa/siswi lainnya.

Kegiatan ini diperlukan sebagai upaya berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan masyarakat tentang ketahanan pangan kesehatan khususnya dimasa Pandemi COVID-19.

5.2 Saran

Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang optimalisasi nutrisi dengan 9 indikator PHBS Sekolah dalam kehidupan sehari-hari dimana hal ini dapat mencegah penurunan imun dimasa Pandemi COVID-19 di masyarakat. Peran pendampingan guru sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan anak tentang optimalisasi nutrisi dengan 9 indikator PHBS Sekolah dimasa Pandemi COVID-19 ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (2005) . Standar Kompetensi Perawat Indonesia. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jakarta)*.
- Ary, D. (2010). *Introduction to Research in Education* (C. et al Shortt (ed.); 8th Editio). Nelson Education Ltd Exotic Classic.
- Almujadi, Dan Taadi (2017). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Gizi Terhadap Jumlah Stunting Anak Kelas II-V Di SD Muhammadiyah Songonan II Godean Yogyakarta, *Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Vol.4, No.1, Juni 2017: 1-7*.
- Busso, D., Volmert, A., & Kendall-Taylor, N. (2018). *Building Opportunity into Adolescence. December, 58*.
- Chandra Chandra, Akhmad Fauzan, M Febriza Aquarista (2018). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar (SD) Di Kecamatan Cerbon Tahun 2016*. Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa 4 (3), 201-205, 2017 (2018). *Building Opportunity into Adolescence. December, 58*.
- Kompas. (2019). *Data Komulatif SARS COVID*. Kompas.com.
- Purwakarta, S. (2019). *Data Kependudukan Bekasi*. jubir bekasi. bekasikot.go.id

LAMPIRAN

1. Surat Lampiran
2. Surat Balasan
3. Berita Acara
4. Absensi Peserta
5. Absensi Panitia
6. Hasil Pre-test Dan Post-test
7. Materi
8. Dokumentasi Kegiatan
9. Piagam penghargaan
10. Data tabulasi dengan pengolahan data menggunakan SPSS versi 16.0

SURAT LAMPIRAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

Jl. Cut Mutia Raya No. 88A-Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax (021) 82431374
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes_mii@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 15 November 2021

No : 982/STIKesMI/B4/XI/2021
Perihal : Permohonan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat
Lampiran : Proposal Kegiatan

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SDN Sepanjang Jaya 1
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sebagai perwujudan dari Tri Dharma Perguruan Tinggi dimana salah satunya adalah Pengabdian Kepada Masyarakat yang bertujuan menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat. Maka dengan ini kami staf Dosen STIKes Indonesia bermaksud melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "**Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi**".

Adapun kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada :

Bulan/Tahun : November - Desember 2021

Tempat : SDN Sepanjang Jaya I Bekasi

Demi terlaksananya kegiatan tersebut kami menyampaikan permohonan dan meminta persetujuan untuk menggunakan SDN Sepanjang Jaya I Bekasi sebagai lokasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua STIKes Medistra Indonesia

Linda K Telaumbanua, SST.,M.Keb
NIDN. 0302028001

Tembusan :

1. Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners
2. Kepala Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
3. Kepala UP2M
4. Arsip

Lampiran Surat No : 982/STIKesMI/B4/XI/2021

Panitia Pelaksana :

No	Nama	NIDN /NPM	Jabatan
1	Dr. Marni Br Karo,S.Tr.Keb.,SKM.,M.Kes	0323077402	Ketua Pelaksana
2	Lina Indrawati, S,Kep, Ns., M.Kep	0321108001	Anggota
3	Ns. Ermauli Meliyana, S. Kep., M. Kep	0323077402	Anggota
4	Atikah Laelasari	18.156.01.11.073	Anggota
5	Erika Fitria	18.156.01.11.077	Anggota
6	Fina Aprilia	18.156.01.11.080	Anggota
7	Herlina	18.156.01.11.082	Anggota
8	Indah Septiani	18.156.01.11.083	Anggota
9	Meida Putri	18.156.01.11.086	Anggota
10	Neng Dina	18.156.01.11.088	Anggota
11	Ratu Andini N.Y	18.156.01.11.095	Anggota
12	Siti Nurlatifah	18.156.01.11.101	Anggota
13	Sri Ayu Hartini	18.156.01.11.103	Anggota
14	Yuliyanti	18.156.01.11.109	Anggota

SURAT BALASAN



PEMERINTAH KOTA BEKASI
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI SEPANJANG JAYA 1
Jl. Teuku Umar No. 31 RT. 03 RW.01 Sepanjang Jaya Kode Pos 17114



SURAT KETERANGAN

No: 421.3/108/SDN.SPJ.1/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hj. Junaenah, S.Pd., M.Si.

Jabatan : Kepala Sekolah

Menindaklanjuti surat nomor 982/STIKesMI/B4/XI/2021 perihal permohonan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : Dr. Marni Br. Karo, S. Tr.Keb., SKM., M.Kes

NIDN : 0323077402

Jabatan : Lektor

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di SD Negeri Sepanjang Jaya 1 Bekasi dengan judul "*Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi*", pada hari Rabu tanggal 17 November 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



BERITA ACARA



BERITA ACARA PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT STIKes MEDISTRA INDONESIA

- Judul Kegiatan : Optimalisasi PHBS Terhadap Nutrisi Dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Era Covid-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi
- Bentuk Kegiatan : Pendidikan Kesehatan
- Jumlah Peserta Yang Hadir : 23 Orang
- Jumlah Panitia Pelaksanaan : 12 Orang
- Catatan Penting Selama Pelaksanaan Kegiatan :

Mengajarkan cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan 6 langkah, mengukur Berat Badan (BB) dengan Timbangan dan Tinggi Badan (TB) dengan Stadiometer untuk mengetahui Indeks Masa Tubuh (IMT) pada anak, mengetahui keseimbangan nutrisi pada anak secara personal, dan untuk meningkatkan pengetahuan pentingnya menjaga serta mengoptimalkan PHBS terhadap nutrisi dalam meningkatkan kesehatan anak sekolah era COVID-19 Di SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi.

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Bekasi, 17 November 2021



Kepala Sekolah
SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi
Hj. Jungsiah, S.Pd, M.Si
NIP. 196208201983082002

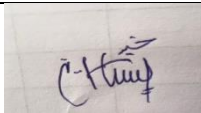
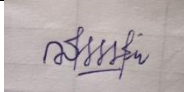
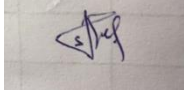

Ketua Pelaksana

Dr. Marni Br. Karto, S.Tr.Keb., SKM, M.Kes
NIDN. 0323077402

Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
STIKes Medistra Indonesia

Rotua Suriyani Simamora, SKM, M.Kes
NIDN. 0315018401

ABSENSI PESERTA

NAMA	JABATAN	Kelas	TTD
Choiriyah	Guru	-	
Giyah	Guru	-	
Suratmi	Guru	-	
Irma	Guru	-	
Ade putra	Partisipan	1 SD	-
Ragita	Partisipan	1 SD	-
Lavika	Partisipan	1 SD	-
Dika	Partisipan	1 SD	-
Maria	Partisipan	1 SD	-
Risa	Partisipan	1 SD	-
Ira	Partisipan	1 SD	-
Jepri	Partisipan	1 SD	-
Kaila	Partisipan	1 SD	-
Nabila	Partisipan	1 SD	-
Raya	Partisipan	1 SD	-
Maya	Partisipan	1 SD	-
Syakira	Partisipan	1 SD	-

Afdan	Partisipan	1 SD	-
Raisa	Partisipan	1 SD	-
Zia	Partisipan	1 SD	-
Izul	Partisipan	1 SD	-
Septi	Partisipan	1 SD	-
Rafi	Partisipan	1 SD	-
Hafis	Partisipan	1 SD	-
Kenzi	Partisipan	1 SD	-
Ulfiah	Partisipan	1 SD	-
Arta	Partisipan	1 SD	-

Bekasi, 17 November 2021




Mengetahui,
Ketua Pelaksana



Dr. Marni Br. Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes

ABSENSI PANITIA

NAMA	NIDN/NPM	JABATAN	TTD
Dr. Marni Baro, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes	0323077404	Ketua Pelaksana	
Ns. Lina Indrawati, S. Kep., M. Kep	0321108001	Anggota	
Ns. Ernauli Meliyana, S. Kep., M. Kep	0323077402	Anggota	
Atikah Laelasari	18.156.01.11.073	Anggota	 <small>Atikah Laelasari</small>
Erika Fitria	18.156.01.11.077	Anggota	 Erika Fitria
Fina Aprilia	18.156.01.11.080	Anggota	 FINA APRILIA 18156011080
Herlina	18.156.01.11.082	Anggota	
Indah Septiani	18.156.01.11.083	Anggota	
Meida Putri	18.156.01.11.086	Anggota	 Meida Putri
Neng Dina	18.156.01.11.088	Anggota	
Ratu Andini N.Y	18.156.01.11.095	Anggota	 Ratu Andini N.Y
Siti Aminah	18.156.01.11.098	Anggota	

Siti Nurlatifah	18.156.01.11.101	Anggota	 Siti Nurlatifah
Sri Ayu	18.156.01.11.103	Anggota	 Sri AYU H
Yuliyanti	18.156.01.11.109	Anggota	 Yuliyanti

Bekasi, 17 November 2021

Mengetahui,

Ketua Pelaksana



Dr. Marni Br. Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes

PRE-TEST DAN POS-TEST

A. Lembar Kuisisioner Pre-test Dan Pos-test

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

- 1) Agar tubuh tetap sehat dan seimbang, maka tubuh memerlukan ...
 - A. Nutrisi
 - B. Keringat
 - C. Olahraga
 - D. Stamina

- 2) Makanan apa yang mengandung kalsium dalam membantu proses pembentukan tulang ?
 - A. Susu
 - B. Gulali
 - C. Permen
 - D. Mie

- 3) Jika terlalu banyak makan akan menyebabkan obesitas (kegemukan) dan ...
 - A. Kerusakan gigi
 - B. Gelisah
 - C. Kelelahan
 - D. Ketiduran

- 4) Dalam mengukur Berat Badan (BB), maka perlu diukur dengan alat ...
 - A. Timbangan
 - B. Kiloan
 - C. Meteran
 - D. Speedometer

- 5) Dibawah ini merupakan perilaku makan yang salah adalah ...
 - A. Jajan dikantin
 - B. Bekal dirumah
 - C. Modifikasi makanan
 - D. Jajan sembarangan

- 6) Setiap berapa kali kita rutin mengukur BB dan TB ?
- A. 6 bulan sekali
 - B. 2 bulan sekali
 - C. 3 bulan sekali
 - D. Kadang-kadang
- 7) Untuk menyembaingkan gizi dan kondisi berat tubuh, maka kita harus rajin ...
- A. Olahraga
 - B. Menonton TV
 - C. Bermain ayunan
 - D. Menggerakkan tubuh
- 8) Apa akibatnya jika kita jajan sembarangan ?
- A. Jiwa bersemangat
 - B. Sakit perut
 - C. Tidak sakit
 - D. Hati senang
- 9) Makanan yang baik bagi kesehatan tubuh adalah ...
- A. Sayur dan buah
 - B. Coklat
 - C. Permen
 - D. Es krim
- 10) Sebelum dan setelah makan, sebaiknya kita ...
- A. Mencuci tangan
 - B. Langsung makan
 - C. Tidak usah cuci tangan
 - D. Bersantai dulu

B. Hasil Kuisisioner Pre-test Dan Pos-test

Kuisisioner Pre-Test Dan Post-Test

Nama : RAZIEA
Umur : 7
Jenis Kelamin :

- 1) Agar tubuh tetap sehat dan seimbang, maka tubuh memerlukan...
 A. Nutrisi
 B. Keringat
 C. Olahraga
 D. Stamina
- 2) Makanan apa yang mengandung kalsium dalam membantu...
 A. Susu
 B. Gulali
 C. Permen
 D. Mie
- 3) Jika terlalu banyak makan akan menyebabkan obesitas (kegemukan)...
 A. Kerusakan gigi
 B. Gelisah
 C. Kelelahan
 D. Ketiduran
- 4) Dalam mengukur Berat Badan (BB), maka perlu diukur dengan...
 A. Timbangan
 B. Kiloan
 C. Meteran
 D. Speedometer
- 5) Dibawah ini merupakan perilaku makan yang salah adalah...
 A. Jajan dikantin
 B. Bekal dirumah
 C. Modifikasi makanan
 D. Jajan sembarangan
- 6) Setiap berapa kali kita rutin mengukur BB dan TB ?
 A. 6 bulan sekali
 B. 2 bulan sekali
 C. 3 bulan sekali
 D. Kadang-kadang

Kuisisioner Pre-Test Dan Post-Test

Nama : RAZIEA
Umur : 7
Jenis Kelamin :

- 1) Agar tubuh tetap sehat dan seimbang, maka tubuh memerlukan...
 A. Nutrisi
 B. Keringat
 C. Olahraga
 D. Stamina
- 2) Makanan apa yang mengandung kalsium dalam membantu...
 A. Susu
 B. Gulali
 C. Permen
 D. Mie
- 3) Jika terlalu banyak makan akan menyebabkan obesitas (kegemukan)...
 A. Kerusakan gigi
 B. Gelisah
 C. Kelelahan
 D. Ketiduran
- 4) Dalam mengukur Berat Badan (BB), maka perlu diukur dengan...
 A. Timbangan
 B. Kiloan
 C. Meteran
 D. Speedometer
- 5) Dibawah ini merupakan perilaku makan yang salah adalah...
 A. Jajan dikantin
 B. Bekal dirumah
 C. Modifikasi makanan
 D. Jajan sembarangan
- 6) Setiap berapa kali kita rutin mengukur BB dan TB ?
 A. 6 bulan sekali
 B. 2 bulan sekali
 C. 3 bulan sekali
 D. Kadang-kadang

Kuisisioner Pre-Test Dan Post-Test

Nama : SYAZKHA
Umur : 7
Jenis Kelamin :

- 1) Agar tubuh tetap sehat dan seimbang, maka tubuh memerlukan...
 A. Nutrisi
 B. Keringat
 C. Olahraga
 D. Stamina
- 2) Makanan apa yang mengandung kalsium dalam membantu...
 A. Susu
 B. Gulali
 C. Permen
 D. Mie
- 3) Jika terlalu banyak makan akan menyebabkan obesitas (kegemukan)...
 A. Kerusakan gigi
 B. Gelisah
 C. Kelelahan
 D. Ketiduran
- 4) Dalam mengukur Berat Badan (BB), maka perlu diukur dengan...
 A. Timbangan
 B. Kiloan
 C. Meteran
 D. Speedometer
- 5) Dibawah ini merupakan perilaku makan yang salah adalah...
 A. Jajan dikantin
 B. Bekal dirumah
 C. Modifikasi makanan
 D. Jajan sembarangan
- 6) Setiap berapa kali kita rutin mengukur BB dan TB ?
 A. 6 bulan sekali
 B. 2 bulan sekali
 C. 3 bulan sekali
 D. Kadang-kadang

Kuisisioner Pre-Test Dan Post-Test

Nama : HAFIZ
Umur : 7
Jenis Kelamin :

- 1) Agar tubuh tetap sehat dan seimbang, maka tubuh memerlukan...
 A. Nutrisi
 B. Keringat
 C. Olahraga
 D. Stamina
- 2) Makanan apa yang mengandung kalsium dalam membantu...
 A. Susu
 B. Gulali
 C. Permen
 D. Mie
- 3) Jika terlalu banyak makan akan menyebabkan obesitas (kegemukan)...
 A. Kerusakan gigi
 B. Gelisah
 C. Kelelahan
 D. Ketiduran
- 4) Dalam mengukur Berat Badan (BB), maka perlu diukur dengan...
 A. Timbangan
 B. Kiloan
 C. Meteran
 D. Speedometer
- 5) Dibawah ini merupakan perilaku makan yang salah adalah...
 A. Jajan dikantin
 B. Bekal dirumah
 C. Modifikasi makanan
 D. Jajan sembarangan
- 6) Setiap berapa kali kita rutin mengukur BB dan TB ?
 A. 6 bulan sekali
 B. 2 bulan sekali
 C. 3 bulan sekali
 D. Kadang-kadang

Nama : RIFKA
 Umur :
 Jenis Kelamin :

- Agar tubuh tetap sehat dan seimbang, maka tubuh r...
 A. Nutrisi B. Kerin
 C. Olahraga D. Stami
- Makanan apa yang mengandung kalsium dalam m...
 A. Susu B. Gula
 C. Permen D. Mic
- Jika terlalu banyak makan akan menyebabkan ob...
 A. Kerusakan gigi B. Gel
 C. Kelelahan D. Ke
- Dalam mengukur Berat Badan (BB), maka perl...
 A. Timbangan B. K
 C. Meteran D. S
- Dibawah ini merupakan perilaku makan yang...
 A. Jajan dikantin B. I
 C. Modifikasi makanan D.
- Setiap berapa kali kita rutin mengukur BB di...
 A. 6 bulan sekali B.
 C. 3 bulan sekali D.

7) Untuk menyeimbangkan gizi dan kondisi berat tubuh, maka ka...
 A. Olahraga B. Menonton TV
 C. Bermain ayunan D. Menggerakkan te

8) Apa akibatnya jika kita jajan sembarangan ?
 A. Jiwa bersemangat B. Sakit perut
 C. Tidak sakit D. Hati senang

9) Makanan yang baik bagi kesehatan tubuh adalah ...
 A. Sayur dan buah B. Coklat
 C. Permen D. Es krim

10) Sebelum dan setelah makan, sebaiknya kita ...
 A. Mencuci tangan B. Langsung ma
 C. Tidak usah cuci tangan D. Bersantai dul

7) Untuk menyeimbangkan gizi dan kondisi berat tu...
 A. Olahraga B. Men
 C. Bermain ayunan D. Men

8) Apa akibatnya jika kita jajan sembarangan ?
 A. Jiwa bersemangat B. Sak
 C. Tidak sakit D. Ha

9) Makanan yang baik bagi kesehatan tubuh adalah ...
 A. Sayur dan buah B. C
 C. Permen D. E

10) Sebelum dan setelah makan, sebaiknya kita ...
 A. Mencuci tangan B. I
 C. Tidak usah cuci tangan D. I

7) Untuk menyeimbangkan gizi dan kondisi berat tubuh, maka i...
 A. Olahraga B. Menonton TV
 C. Bermain ayunan D. Menggerakkan

8) Apa akibatnya jika kita jajan sembarangan ?
 A. Jiwa bersemangat B. Sakit perut
 C. Tidak sakit D. Hati senang

9) Makanan yang baik bagi kesehatan tubuh adalah ...
 A. Sayur dan buah B. Coklat
 C. Permen D. Es krim

10) Sebelum dan setelah makan, sebaiknya kita ...
 A. Mencuci tangan B. Langsung r
 C. Tidak usah cuci tangan D. Bersantai d

MATERI

1. Modul Penyuluhan

A. Memahami Status Gizi Anak Sekolah

Status gizi anak adalah kondisi yang menunjukkan apakah gizi anak tergolong buruk, kurang, baik, lebih, maupun obesitas. Berdasarkan Permenkes Nomor 2 Tahun 2020, pengukuran anak usia 5-18 tahun termasuk usia sekolah di 6-9 tahun, menggunakan indeks massa tubuh per usia (IMT/U). Pengukuran status gizi menggunakan interpretasi indeks IMT/U nantinya membantu menunjukkan apakah gizi anak termasuk baik, kurang, atau justru lebih. Dengan begitu, penanganan lanjutan bisa diberikan sesuai kebutuhan anak untuk mendukung tumbuh kembangnya. Berikut kategori IMT/U beserta ambang batas (z score) :

- 1) Gizi kurang : -3 SD sampai dengan <-2 SD.
- 2) Gizi baik : -2 SD sampai dengan +1 SD.
- 3) Gizi lebih : +1 SD sampai dengan +2 SD.
- 4) Obesitas : > +2 SD.

Pada kategori pengukuran status gizi anak dengan IMT/U ini, ambang batas (z score) adalah batas pengukuran untuk mengelompokkan kategori gizi anak. Supaya lebih mudah dan cepat untuk mengetahui kondisi gizi anak, Anda bisa melakukan pengukuran tinggi serta berat badan anak di pelayanan kesehatan terdekat. Tak seperti IMT orang dewasa yang memiliki rumus khusus, status gizi anak umumnya punya perhitungan sendiri yang cukup rumit. Pemantauan rutin terkait kondisi kesehatan dan perkembangan anak bisa dilakukan di pelayanan kesehatan mana pun, seperti posyandu, puskesmas, klinik, maupun rumah sakit.

B. Sumber Makanan Untuk Penuhi Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah

Jika di masa prasekolah anak biasanya cenderung makan makanan yang itu-itu saja alias terlalu pilih-pilih makanan, sekarang coba ubah cara pandangnya. Ini karena di usia sekolah anak dituntut untuk banyak beraktivitas di luar rumah, maka itu kebutuhan gizi si kecil kian meningkat. Berikut pilihan sumber makanan yang setidaknya harus ada setiap harinya untuk mencukupi kebutuhan gizi atau nutrisi pada anak sekolah :

1) Karbohidrat

Karbohidrat termasuk salah satu sumber energi utama yang diperlukan otak untuk menjalankan berbagai aktivitas dan proses metabolismenya. Demi melancarkan kerja sel-sel otak dan tubuh, asupan karbohidrat akan diubah terlebih dahulu menjadi bentuk glukosa., karbohidrat juga kerap terlibat dalam proses reproduksi, pencegahan penyakit, pembekuan darah, hingga memperkuat sistem kekebalan tubuh.

a) Karbohidrat Sederhana

Karbohidrat sederhana adalah karbohidrat yang tersusun dari molekul gula yang sangat sedikit, yakni berkisar antara satu atau dua molekul. Oleh karena memiliki jumlah molekul gula yang amat sedikit, proses penyerapan karbohidrat sederhana pun terbilang jauh lebih cepat dan mudah. Alhasil, tidak perlu waktu lama sampai kemudian kandungan karbohidrat sederhana dari makanan bisa diserap oleh darah. Selanjutnya langsung digunakan untuk kerja tubuh dan otak. Namun kekurangannya, karbohidrat sederhana bisa meningkatkan kadar gula darah dengan cepat dibandingkan dengan karbohidrat kompleks. Di sisi lain, makanan yang mengandung karbohidrat sederhana ini tidak memiliki komponen tambahan, seperti serat.

b) Karbohidrat Kompleks

Kebalikan dari karbohidrat sederhana, karbohidrat kompleks adalah karbohidrat yang tersusun dari banyak rantai molekul gula. Itulah mengapa proses pencernaan karbohidrat kompleks sesuai namanya, yakni cukup kompleks alias membutuhkan waktu yang tidak sebentar. Namun tidak seperti karbohidrat sederhana, karena makanan dengan karbohidrat kompleks tidak akan membuat kadar gula darah meningkat tajam. Menariknya lagi, makanan yang mengandung karbohidrat kompleks juga memiliki zat gizi serat di dalamnya.

2) Lemak

Meski sering dipandang sebelah mata, ternyata tidak semua sumber lemak itu buruk dan masih dibutuhkan untuk memenuhi gizi anak usia sekolah. Beberapa jenis lemak sebenarnya masih dibutuhkan untuk menunjang fungsi tubuh. Bukan hanya itu, lemak juga berperan sebagai sumber energi, khususnya ketika cadangan karbohidrat sudah menipis. Sama halnya seperti karbohidrat, kebutuhan lemak anak yang terpenuhi berarti menambah asupan kalori yang akan digunakan sebagai energi. Berikut pembagian kelompok makanan sumber lemak berdasarkan jenisnya :

a) Lemak Baik

1. Lemak Tak Jenuh Tunggal

Kandungan lemak tak jenuh tunggal dalam makanan diyakini dapat menurunkan kadar LDL (low density lipoprotein) atau lemak “jahat”. Jenis lemak ini juga bisa membantu menjaga kadar HDL (high density lipoprotein) atau lemak “baik” tetap tinggi. Tak perlu khawatir dengan efek buruknya. Sebab asupan gizi dari lemak tak jenuh tunggal untuk anak ini bisa membantu menurunkan risiko penyakit jantung. Demi memenuhi zat gizi lemak tak jenuh tunggal, ada banyak sumber makanan yang bisa Anda berikan untuk anak. Mulai dari minyak zaitun, kacang-kacangan, buah alpukat, dan lain sebagainya.

2. Lemak Tak Jenuh Ganda

Makanan yang mengandung lemak tak jenuh ganda dipercaya baik untuk kesehatan tubuh. Salah satu contohnya ikan, yang juga mengandung asam lemak omega-3. Zat gizi tersebut baik untuk anak karena mampu mencegah penyakit jantung, sekaligus menurunkan kadar kolesterol tubuh. Selain omega-3, asam lemak tak jenuh ganda lainnya adalah omega-6. Nutrisi tersebut juga tak kalah bermanfaat bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan. Berbagai jenis ikan-ikanan dan minyak nabati bisa Anda berikan untuk menambah asupan gizi lemak baik untuk anak usia sekolah. Misalnya ikan sarden, makarel, salmon, minyak safflower, kedelai, dan lainnya. Di samping itu, kacang-kacangan, biji-bijian, serta telur juga tak kalah kaya kandungan omega-3.

b) Lemak Jahat

1. Lemak Jenuh

Lemak jenuh atau juga disebut sebagai lemak padat, berisiko meningkatkan serangan penyakit bila dikonsumsi terlalu banyak dan dalam waktu lama. Terlalu banyak makan makanan sumber lemak jenuh bisa meningkatkan kadar kolesterol sehingga membuka peluang terserang penyakit jantung dan stroke. Sumber lemak jenuh biasanya terdapat pada lemak dalam daging, produk daging, kulit ayam, keju, dan produk susu lainnya. Berbagai makanan olahan seperti kue, biskuit, keripik, serta minyak kelapa sawit, juga mengandung lemak jenuh.

2. Lemak Trans

Lemak trans biasanya ada di dalam makanan yang digoreng, kemasan, dan cepat saji. Ambil contohnya seperti gorengan, kentang goreng, donat, kerupuk, dan sebagainya. Berkebalikan dengan lemak baik, lemak trans ini berbahaya bagi kesehatan karena bisa meningkatkan kadar LDL dan menurunkan kadar HDL. Itu sebabnya, membiarkan anak sering makan makanan yang mengandung lemak trans, berisiko membuatnya terserang penyakit jantung dan stroke nantinya.

3) Protein

Protein adalah zat gizi makro yang berperan dalam membangun serta memperbaiki jaringan tubuh yang rusak. Protein yang masuk ke dalam tubuh akan diubah menjadi asam amino. Asam amino inilah yang nantinya dipergunakan sebagai bahan baku untuk membangun sel-sel dan jaringan baru. Sama halnya seperti karbohidrat, kebutuhan lemak anak yang terpenuhi berarti menambah asupan kalori yang akan digunakan sebagai energi.

a) Protein Hewani

Protein hewani adalah protein yang bersumber dari hewan. Kandungan asam amino adalah poin utama yang membedakan protein hewani dan nabati. Protein hewani yang terkandung dalam daging merah, daging ayam, ikan, telur, susu, dan keju, mengandung asam amino esensial lengkap.

b) Protein Nabati

Protein nabati adalah protein yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan. Tidak seperti protein hewani yang punya struktur asam amino lengkap, protein nabati punya asam amino yang lebih sedikit. Meski begitu, makanan

sumber protein nabati sama baiknya untuk melengkapi zat gizi protein bagi anak.

4) Serat

Agar proses pertumbuhannya berjalan dengan optimal, serat adalah salah satu zat gizi yang diperlukan oleh anak. Serat sebenarnya merupakan bagian dari karbohidrat kompleks, tetapi tanpa kandungan kalori di dalamnya. Bukan hanya satu, tapi ada dua jenis serat yang dapat membantu mencukupi kebutuhan gizi anak :

a) Serat Larut Air

Serat larut air adalah jenis serat yang bisa langsung larut bersama air. Itulah mengapa sesat setelah masuk ke dalam tubuh, serat larut air langsung melebur bersama air dan berubah bentuk menjadi gel. Dengan kata lain, jenis serat ini bisa diserap dengan mudah oleh tubuh tanpa harus dicerna dalam sistem pencernaan. Contoh makanan dengan kandungan serat larut air seperti beragam jenis jeruk, apel, wortel, alpukat, brokoli, ubi, kacang merah, dan oat.

b) Serat Tidak Larut Air

Serat tidak larut air adalah jenis serat yang harus melalui proses pengolahan di sistem pencernaan, karena tidak bisa langsung larut bersama air. Oleh karena itu, ketika berada di sistem pencernaan, serat tidak larut air ini bertugas untuk membantu melancarkan kerja sistem pencernaan. Tercukupinya zat gizi serat larut air bisa membantu mencegah masalah pencernaan pada anak.

5) Vitamin

Vitamin memang tergolong zat gizi mikro, tapi asupannya untuk anak tidak boleh terlewatkan. Ada 6 jenis vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh, yakni vitamin A, B, C, D, E, dan K.

6) Mineral

Ada beragam jenis mineral yang diperlukan selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Mulai dari kalsium, fosfor, magnesium, kalium, zat besi, natrium, fluor, seng, iodium, mangan, tembaga, kromium, dan selenium.

Kesemua zat gizi mikro tersebut punya peran yang sama besarnya untuk menunjang segala fungsi tubuh anak, khususnya selama tumbuh kembangnya.

C. Saran Dalam Mencukupi Kebutuhan Gizi Pada Anak Sekolah

Kebutuhan nutrisi atau gizi pada anak di usia sekolah ini tentu lebih banyak ketimbang usia sebelumnya. Hal ini karena ia masih dalam masa tumbuh kembang dan nantinya akan mengalami masa pubertas. Berikut beberapa anjuran pemenuhan gizi untuk anak usia 6-9 tahun:

- a) Makan sebanyak 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam).
- b) Rutin makan ikan serta sumber protein lainnya. Anjuran asupan protein hewani harian sebanyak 30 persen, sementara protein nabati 70 persen.
- c) Perbanyak makan sayur dan buah-buahan.
- d) Batasi makan makanan cepat saji, jajanan, serta camilan yang manis, asin, dan berlemak.
- e) Rutin menyikat gigi setidaknya 2 kali sehari, yakni setelah makan pagi dan sebelum tidur malam.

Memenuhi kebutuhan gizi atau nutrisi pada anak usia sekolah artinya dengan melengkapi jumlah kalori, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, hingga mineral. Selain dari makan di rumah, Anda bisa membawakan bekal anak sekolah agar mencegahnya jajan sembarang makanan.

D. Contoh Menu Sehari Untuk Memenuhi Gizi Anak Usia Sekolah

Perubahan aktivitas dari masa prasekolah dan sekolah, membuat kebutuhan gizi anak akan mengalami sedikit peningkatan. Di samping itu, asupan gizi anak di usia sekolah ini juga harus tercukupi dengan baik sebagai persiapan sebelum masa pubertasnya tiba. Terlebih karena di usia sekolah ini anak biasanya jauh lebih aktif, sehingga membutuhkan lebih banyak energi sebagai pembangun dan pendukung fungsi tubuh. Bukan hanya itu, banyaknya aktivitas yang harus dijalani anak di luar rumah juga sebaiknya diimbangi dengan asupan berbagai zat gizi yang memadai. Berikut menu sehari yang dapat membantu mencukupi kebutuhan gizi anak sekolah (1850-2100 kkal) :

1. Makan Pagi (Sarapan)

- 1 piring nasi goreng (100 gram).
- 1 ikat sawi hijau (10 gram).

- 3 iris tomat (10 gram).
- 3 iris timun (10 gram).
- 1-2 butir telur rebus ukuran sedang (50-125 gram).
- 1 gelas susu putih (200 ml)
- Selingan (camilan) : 2 buah jeruk ukuran sedang (200 gram)

2. Makan Siang

- 1 piring nasi putih (100-200 gram).
- 1 mangkuk sedang tumis kangkung (30 gram).
- 1 mangkuk sedang udang balado (30-50 gram).
- 1 mangkuk kecil tumis oncom (30 gram).
- Selingan (camilan) : 2 buah apel ukuran sedang (200 gram).

3. Makan Malam

- 1 piring nasi putih (150-250 gram).
- 1 mangkuk sedang tumis tauge (40 gram).
- 1-2 potong ikan bawal bakar (45-75 gram).
- 2 potong sedang tempe (40 gram).

E. Aturan Pemberian Makan Untuk Memenuhi Gizi Anak Usia sekolah

Asupan makan harian pada anak usia sekolah sebaiknya diperhatikan untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi atau nutrisi hariannya. Pasalnya, kadang mungkin anak susah makan atau bahkan terlalu banyak makan sehingga berpengaruh pada asupan hariannya. Kalau sudah begini, mungkin beberapa zat gizi anak tidak tercukupi secara optimal atau bisa juga kelebihan. Padahal, anak di usia sekolah ini masih terus tumbuh sehingga perlu asupan gizi yang mencukupi agar status gizi dirinya baik. Sebagai orangtua, sebaiknya terapkan kebiasaan makan sehat teratur sebagai pondasi utama dalam pola makan hariannya.

1. Sarapan

Idealnya, sarapan sebaiknya bisa memenuhi sekitar seperempat dari kebutuhan energi anak dalam sehari. Waktu sarapan optimal yakni sebelum jam 9 pagi. Porsi sarapan dianjurkan tidak terlalu banyak, karena ditakutkan

malah akan mengganggu kegiatan dan kerja sistem pencernaan anak di pagi hari. Meski porsi sarapan biasanya tidak sebanyak makan siang dan malam, tapi pastikan semua kebutuhan gizi anak tetap tercukupi.

2. Camilan

Tak jarang, anak sering merasa lapar di sela-sela waktu makannya. Di sinilah camilan sehat untuk anak berperan sebagai pengganjal perut sebelum waktu makan tiba. Selain itu, camilan juga bisa membantu menyumbang sejumlah zat gizi tambahan untuk mencukupi kebutuhan harian anak. Sayangnya, tidak semua camilan itu sehat untuk dimakan. Beberapa jenis camilan biasanya diolah dengan tambahan gula, garam, pewarna, perasa, dan zat aditif yang berpotensi buruk bagi kesehatan anak. Sebagai solusinya, Anda bisa menyediakan camilan lain yang kaya beragam zat gizi. Jenis camilan yang bisa diberikan misalnya yogurt, kacang-kacangan, oatmeal, smoothies, atau popcorn buatan sendiri.

3. Makan Siang

Makan siang yang biasanya berkisar di jam 12-2 siang penting untuk mengembalikan energi anak yang hilang setelah beraktivitas sejak pagi hari. Asupan makanan di siang hari ini juga berperan dalam mempertankan energi anak sampai sore atau malam hari. Berbeda dengan sarapan, porsi makan siang sebaiknya bisa mencukupi sekitar sepertiga energi dalam sehari. Mudah-mudahan, porsi makan siang tentu harus lebih banyak ketimbang saat sarapan.

4. Makan Malam

Makan malam untuk anak sebaiknya dilakukan sebelum jam 8 malam. Ini karena proses pencernaan makanan membutuhkan waktu, sehingga jam makan malam sebaiknya tidak mendekati waktu tidur. Biasakan untuk menghindari makan makanan berat di atas jam 8 malam. Jika anak lapar setelah jam makan tersebut, Anda boleh memberikannya camilan sehat untuk mengganjal perut. Ambil contohnya dengan tidak mengandung banyak kalori, lemak, gula, atau garam.

F. Pesan Dasar Pedoman Umum Gizi Seimbang

a. Makanlah Aneka Ragam Makanan

Kekurangan zat gizi tertentu dalam suatu jenis bahan makanan dapat dilengkapi oleh zat gizi yang sama yang terdapat dalam bahan makanan lain.

Oleh sebab itu makanan yang beranekaragam akan menjamin terpenuhinya kebutuhan zat energi/tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur seseorang.

b. Makanlah Makanan yang Memenuhi Kecukupan Energi

Menu sehari-hari hendaknya cukup mengandung energi agar seseorang dapat melakukan kegiatan sehari-hari, seperti bekerja, belajar, berolahraga, dan berinteraksi. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi bahan makanan sumber karbohidrat, protein, dan lemak. Cukup tidaknya konsumsi energi sehari-hari seseorang dapat diketahui dari normal tidaknya berat badan. Bagi anak-anak dibawah 5 tahun (balita), anak sekolah, remaja, ibu hamil, berat badan normal dapat diketahui dari kartu menuju sehat (KMS).

c. Makanlah Makanan Sumber Karbohidrat Setengah Dari Kebutuhan Sehari

d. Batasilah Konsumsi Lemak dan Minyak Dari Kebutuhan Energi Sehari

Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi 2004 menganjurkan konsumsi lemak dan minyak berasal dari minyak nabati, seperti minyak kelapa, kelapa sawit, kacang kedelai, kacang tanah dan jagung karena banyak mengandung asam lemak tidak jenuh jamak dan trigliserida rantai menengah (medium chain triglyceride) yang berpengaruh baik terhadap kesehatan.

e. Makanlah Makanan Sumber Besi

Kekurangan besi dapat menimbulkan Anemia Gizi Besi. Besi diperlukan untuk pembentukan hemoglobin yang merupakan bagian dari sel darah merah. Hemoglobin membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh dan membawa karbondioksida dari seluruh sel ke paru-paru untuk dikeluarkan dari tubuh. Di samping itu besi berperan dalam metabolisme energi. Besi juga merupakan bagian dari sel-sel otak yang berperan dalam transmisi saraf.

f. Biasakan Makan Pagi

Manfaat makan pagi adalah untuk memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh, meningkatkan produktifitas kerja dan meningkatkan konsentrasi belajar. Kebiasaan makan pagi, membantu memenuhi kecukupan gizi sehari-hari. Sedangkan resiko tidak membiasakan makan pagi adalah gangguan kesehatan yang berupa menurunnya kadar gula darah. Susunan makanan pagi merupakan menu seimbang, yang terdiri atas sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur.

g. Minumlah Air Bersih Yang Aman Dan Cukup Jumlahnya

Air berfungsi sebagai zat pembangun dan zat pengatur, antara lain sebagai pelarut dan alat angkut zat-zat gizi, katalisator sebagai reaksi biologis dalam sel, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu, pelumas sendi-sendi tubuh, dan sebagai peredam benturan. Rata-rata seseorang membutuhkan 8 gelas atau 2 liter air sehari. Kehilangan air terlalu banyak dapat menyebabkan dehidrasi atau kekeringan. Hal ini merupakan resiko untuk menderita penyakit ginjal.

h. Lakukan Kegiatan Fisik Dan Olahraga secara Teratur

Kegiatan fisik dan olahraga yang tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi dapat menyebabkan kegemukan atau berat badan berlebih, atau berat badan kurang atau kurusan. Biasakanlah melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur dan sesuai dengan kebutuhan.

i. Bacalah Label Pada Makanan Yang Dikemas

Peraturan perundang-undangan menetapkan bahwa semua makanan yang dikemas harus memiliki label yang memuat keterangan tentang isi, jenis dan jumlah bahan yang digunakan, tanggal kadaluarsa, komposisi zat gizi yang dinyatakan dalam jumlah dan sebagai persen Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG) untuk tiap takaran saji, serta keterangan penting lainnya seperti kehalalan produk.

G. Dampak Masalah Gizi

a. Dampak Kekurangan Gizi

Keberhasilan pemerintah dalam peningkatan produksi pangan dalam Pembangunan Jangka Panjang Tahap I (PJP I) disertai dengan perbaikan distribusi pangan, perbaikan ekonomi, dan peningkatan daya beli masyarakat telah banyak memperbaiki keadaan gizi masyarakat. Namun, 4 masalah gizi kurang yang dikenal sejak pelita 1, hingga sekarang masih ada walaupun dalam taraf jauh berkurang.

1. Berpengaruh terhadap pertumbuhan anak , karena zat protein tidak digunakan sebagai zat pembesar sehingga oto-otot menjadi lembek dan berambut mudah rontok.
2. Berpengaruh terhadap kekurangan tenaga yang seharusnya digunakan untuk bergerak, berjalan, dan sebagainya.
3. Berpengaruh terhadap penurunan daya tahan tubuh, sehingga tubuh menjadi mudah terinfeksi oleh virus.

4. Berpengaruh terhadap pertumbuhan jasmani dan gizi yang bisa berakibat fatal pada penurunan fungsi otak secara permanen.

Upaya penanggulangan masalah kurang gizi yang dilakukan secara terpadu antara lain :

1. Upaya pemenuhan persediaan pangan nasional terutama melalui peningkatan produksi beraneka ragam pangan.
 2. Peningkatan usaha perbaikan gizi keluarga (UPGK) yang di arahkan pada pemberdayaan keluarga untuk meningkatkan ketahanan pangan tingkat rumah tangga.
 3. Peningkatan upaya gizi terpadu dan sistem rujukan di mulai dari tingkat pos pelayanan terpadu (Posyandu).
 4. Peningkatan upaya keamanan pangan dan gizi melalui sistem kewaspadaan pangan dan gizi (SKPG).
 5. Meningkatkan komunikasi, informasi, dan edukasi di bidang pangan dan gizi masyarakat.
 6. Meningkatkan teknologi pangan untuk mengembangkan berbagai produk pangan yang bermutu dan terjangkau oleh masyarakat luas.
 7. Interfensi langsung kepada sasaran melalui pemberian makanan tambahan (PMT).
 8. Peningkatan kesehatan lingkungan.
 9. Upaya portifikasi bahan pangan dengan vitamin A, yodium dan zat besi.
 10. Upaya pengawasan makanan dan minuman.
 11. Upaya penelitian dan pengembangan pangan dan gizi.
- b. Dampak Kelebihan Gizi

Masalah gizi lebih baru muncul dipermukaan pada tahun-tahun terakhir PJP1, yaitu pada awal tahun 1990an. Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu, terutama diperkotaan menyebabkan perubahan dalam gaya hidup, terutama dalam pola makan. Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat kasar, dan rendah lemak berupa ke pola makan baru yang rendah karbohidrat, rendah serat kasar, dan tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan kearah tidak seimbang. Perubahan pola makan ini di percepat oleh makin kuatnya arus budaya makanan asing yang disebabkan oleh kemajuan teknologi, informasi, dan globalisasi ekonomi.

Masalah gizi lebih disebabkan oleh kebanyakan masukan energi dibandingkan dengan keluaran energi. Penanggulangannya adalah dengan menyeimbangkan masukan dan keluaran energi melalui pengurangan makanan dan penambahan latihan fisik atau olahraga serta menghindari tekanan hidup atau stress. Penyeimbangan masukan energi dilakukan dengan membatasi konsumsi karbohidrat dan lemak serta menghindari konsumsi alkohol. Untuk itu diperlukan upaya penyuluhan kemasyarakat luas. Disamping itu, diperlukan peningkatan teknologi pengolahan makanan tradisional indonesia siap santap, sehingga makanan tradisional yang lebih sehat ini disajikan dengan cara dan kemasan yang dapat menyaingi cara penyajian dan kemasan makanan barat.

1. Obesitas
2. Lamban dan cepat lelah.
3. Kerusakan gigi, karena terlalu banyak makanan yang digerus oleh gigi.

H. 9 Indikator PHBS Di Sekolah Terkait Nutrisi

1. Biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir

Dalam masa pandemi Covid-19, mencuci tangan sangat diwajibkan dan dimana proses ini membersihkan membersihkan jari, telapak dan punggung tangan dari semua kotoran, kuman serta bakteri jahat penyebab penyakit. Prinsip mencuci tangan 6 langkah :

1. Basahi kedua telapak tangan dengan air mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan.
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.
3. Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih.
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan.
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan

2. Biasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah

Sarapan pagi sangat diperlukan karena akan memenuhi nutrisi yang dibutuhkan tubuh dan nantinya akan diserap menjadi energi sehingga kita bisa konsentrasi saat belajar.

3. Bawa bekal makanan dari rumah

Makanan hasil memasak dari rumah lebih higienis, dan terjamin dari bahan bahan pengawet yang berlebihan. Perlu keterampilan orang tua untuk

mampu memodifikasi anak dengan karakter anak agar selera makan anak meningkat.

4. Banyak konsumsi buah dan sayur serta kurangi makanan manis dan berlemak

Buah dan sayur adalah makanan yang alamiah, sehingga memiliki banyak manfaat. Sayur dan buah memiliki banyak kandungan vitamin C, yang membantu meningkatkan kekebalan tubuh apalagi di zaman pandemi Covid-19 ini.

5. Perbanyak minum air putih

Air putih adalah zat cair yang terdiri dari molekul hidrogen dan oksigen dan merupakan zat yang sangat dibutuhkan tubuh. Air putih pun baik untuk proses detoksifikasi atau pelepasan racun dalam tubuh sehingga air putih dipercaya menjadi antioksidan. Fungsi utama air putih adalah sebagai pelepas haus dan pencegah dehidrasi. Dalam sehari, air putih yang wajib dikonsumsi adalah minimal delapan gelas.

6. Rutin minum susu

Susu mengandung berbagai nutrisi dan kalsium dalam susu membantu pertumbuhan tulang sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

7. Jajan di kantin sekolah

Manfaat kantin sekolah yaitu sebagai tempat istirahat dan tempat makan anak sekolah, dan kualitas gizi dan produk terjamin, serta menghindari jajan sembarangan diluar sekolah yang kesehatan makanannya masih diragukan. Jajan sembarangan bisa mengakibatkan sakit perut, diare, dan lainnya.

8. Olahraga teratur

Olahraga sedini mungkin, membuat aktif secara fisik dalam menggerakkan tubuh secara teratur sehingga dapat menyeimbangkan sistem

saraf dan meningkatkan sirkulasi darah pada tubuh. Aktivitas fisik dan olahraga yang teratur membantu menghilangkan hormon stres.

9. Timbang BB dan TB setiap 6 bulan sekali

Bermanfaat untuk memantau perubahan dengan mengetahui berat badan, menjadi tahu status kesehatan dan gizi.

2. Print Out Materi Leaflet

OPTIMALISASI PHBS TERHADAP NUTRISI DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN ANAK SEKOLAH ERA COVID 19 DI SDN SEPANJANG JAYA BEKASI



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STIKes MI
MEDISTRA INDONESIA

Disusun Oleh :
KELOMPOK 1

STIKes
Medistra Indonesia

1 BIASAKAN CUCI TANGAN DENGAN SABUN DAN AIR MENGALIR

Di masa pandemi Covid-19 ini, mencuci tangan sangat diwajibkan karena mampu mengurangi resiko penularan virus.

Prinsip Mencuci Tangan 6 Langkah

- Gosokkan sabun atau handrub pada kedua telapak tangan dengan arah memutar.
- Gosokkan telapak tangan atas punggung tangan kiri dan sebaliknya.
- Gosokkan seluruh telapak tangan dengan jari-jari yang saling berkontak.
- Letakkan punggung jari saling melingkar, kemudian gosokkan perlahan.
- Jempol kanan digosok memutar oleh telapak kiri dan sebaliknya.
- Letakkan ujung jari kanan ke telapak tangan kiri kemudian gosok perlahan dan sebaliknya.

2 BIASAKAN SARAPAN PADI SEBELUM KE SEKOLAH

Dengan sarapan akan memenuhi nutrisi yang dibutuhkan tubuh dan nantinya akan diserap menjadi energi sehingga kita bisa konsentrasi saat belajar.

3 BAWA BEKAL MAKANAN DARI RUMAH

Masakan rumah lebih higienis dan terhindar dari bahan pengawet yang berlebih. Perlu keterampilan orang tua untuk mampu memodifikasi anak dengan karakter anak agar selera makan anak meningkat.



4 BANYAK KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SERTA KURANGI MAKANAN MANIS DAN BERLEMAK

Sayur dan buah memiliki banyak kandungan vitamin C, yang membantu meningkatkan kekebalan tubuh apalagi di masa pandemi Covid-19 ini.

Jika mengonsumsi terlalu banyak makanan manis seperti coklat dapat merusak gigi, begitu juga dengan mengonsumsi makanan yang berlemak dapat mengakibatkan kelebihan berat badan (obesitas).

5 JAJAN DI KANTIN SEKOLAH

Makanan yang dijual di kantin sekolah harus higienis dan bergizi agar baik untuk pertumbuhan anak.

6 PERBANYAK MINUM AIR PUTIH

Air putih adalah zat cair yang terdiri dari molekul hidrogen dan oksigen dan merupakan zat yang sangat dibutuhkan tubuh. Fungsi utama air putih adalah sebagai pelepas haus dan pencegah dehidrasi. Dalam sehari, air putih yang wajib dikonsumsi adalah minimal 8 gelas.

7 RUTIN MINUM SUSU

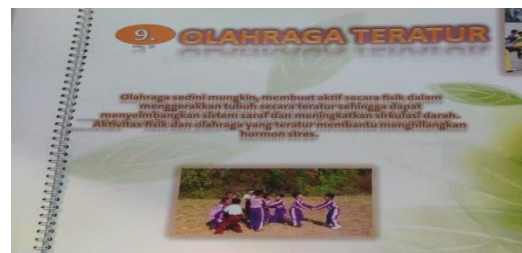
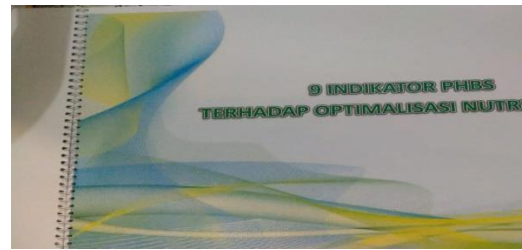
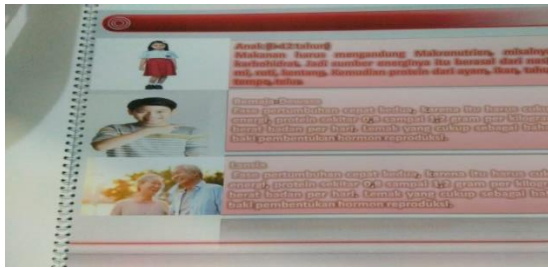
Susu mengandung berbagai nutrisi dan kalsium dalam susu membantu pertumbuhan tulang sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

8 OLAHRAGA TERATUR

Olahraga sedini mungkin, membuat aktif secara fisik dalam menggerakkan tubuh secara teratur sehingga dapat menyeimbangkan sistem saraf dan meningkatkan sirkulasi darah. Aktivitas fisik dan olahraga yang teratur membantu menghilangkan hormon stres.

9 TIMBANG BB DAN UKUR TB (SETIAP 6 BULAN SEKALI)

Bermanfaat untuk memantau perubahan. Dengan mengetahui berat badan, menjadi tahu status kesehatan dan gizi.



4. Print Out Poster

SEKOLAH KU HEBAT MAKANAN KU SEHAT TUBUH KU KUAT

Biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir



Biasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas



Bawa bekal makanan dari rumah (jaga kebersihan makanan)



Jajan dikantin sekolah (jangan jajan sembarangan)



Banyak konsumsi sayuran dan buah-buahan



Jangan terlalu banyak mengonsumsi makanan manis, asin dan berlemak



Banyak minum air putih



Rutin minum susu (untuk membantu pertumbuhan tulang)



Mengikuti kegiatan olahraga secara teratur



Timbang berat badan dan ukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali



5. Print Out Banner/Spanduk



Ukuran : 3 x 1,5 Meter

SAP (Satuan Acara Penyuluhan)

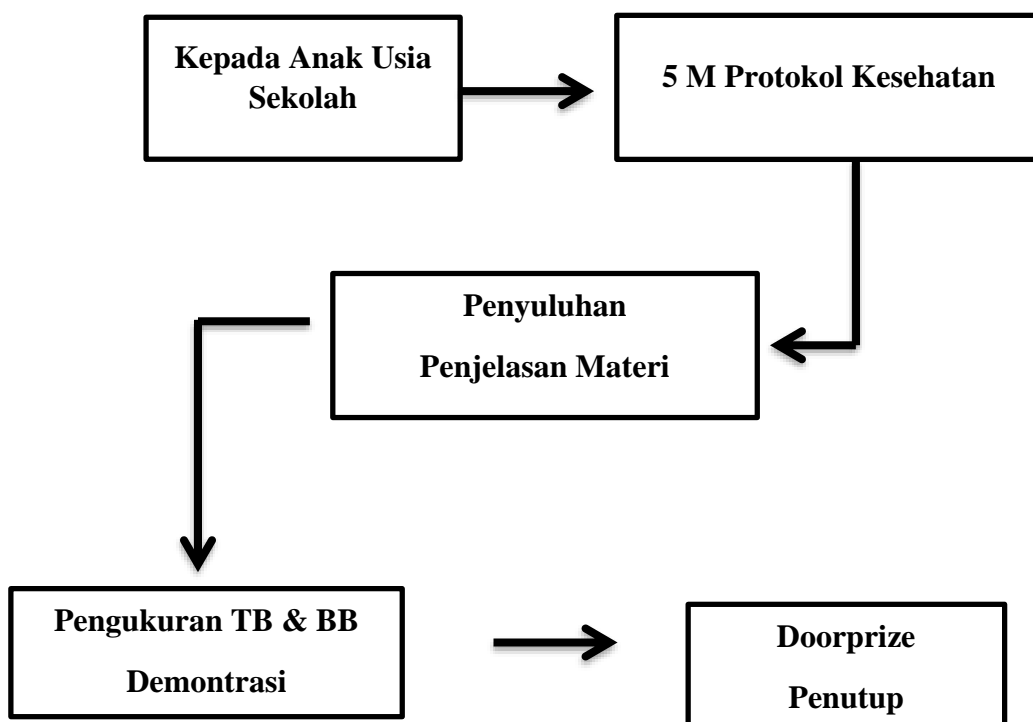
Pokok Bahasan : Optimalisasi PHBS terhadap nutrisi pada anak sekolah
Sub Pokok Bahasan :

- Makanan bernutrisi dan seimbang untuk anak
- Pentingnya membawa makanan dari rumah
- Dampak kekurangan dan kelebihan gizi
- Mengukur BB dan TB untuk melihat keidealannya

Sasaran : Anak sekolah
Waktu Dan Tempat
Waktu : 30 menit
Tempat : SDN Sepanjang Jaya 1, Bekasi
Alokasi Waktu : 09.00 WIB s/d selesai
Hari/Tanggal : Kamis, 17 November 2021

A. Sasaran Dan Penyelenggaraan Kegiatan

Kegiatan ini akan diselenggarakan dalam bentuk sosialisasi dan demonstrasi kepada para anak Sekolah Dasar (SD), dan adapun penyelenggara acara ini adalah mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Medistra Indonesia yang bekerja sama dengan pihak terkait.



B. Tujuan Intruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit diharapkan Siswa/Siswi mampu memahami tentang pentingnya menjaga keseimbangan gizi dengan baik dan benar dan diharapkan mampu memeriksa TB dan BB secara teratur dari dampak nutrisi tersebut karena perubahan adaptasi pandemic seperti sekarang.

C. Tujuan Intruksional Khusus

Setelah mendapat penyuluhan kesehatan selama 30 menit Siswa/Siswi mampu menjelaskan dan mendemonstrasikannya mengenai :

1. Cara mengukur BB dengan timbangan
2. Cara mengukur TB dengan stadiometer
3. Penggunaan Aplikasi Kalkulator IMT

D. Materi Penyuluhan

Terlampir

E. Metode Penyuluhan

1. Sosialisasi
2. Tanya jawab
3. Demonstrasi

F. Media Penyuluhan

1. LCD/Proyektor
2. Poster/*Leaflet*/Banner
3. Lembar Balik
4. Angket Pre-test dan Pos-test
5. Alat demonstrasi
 - Timbangan BB
 - Stadiometer

G. Pengorganisasian Dan Uraian Tugas

A. Moderator

Uraian Tugas :

- Membuka acara penyuluhan, memperkenalkan diri dan tim kepada peserta
- Mengatur proses dan lama penyuluhan
- Menutup acara penyuluhan

B. Penyaji

Uraian Tugas :

- Menjelaskan materi penyuluhan dengan jelas dan dengan bahasa yang mudah dipahami
- Memotivasi peserta untuk tetap aktif dan memperhatikan proses penyuluhan
- Memotivasi peserta untuk bertanya

C. Fasilitator

Uraian Tugas :

- Ikut bergabung dan duduk bersama diantara peserta
- Mengevaluasi peserta tentang kejelasan materi penyuluhan
- Memotivasi peserta untuk bertanya
- Menginterupsi penyuluhan tentang istilah atau hal-hal yang dirasa kurang jelas bagi peserta

4. Notulen

Uraian Tugas :

- Mencatat nama, alamat, dan jumlah peserta, serta menempatkan diri sehingga memungkinkan dapat mengamankan jalannya proses penyuluhan
- Mencatat pertanyaan yang diajukan peserta
- Mengamati perilaku verbal dan non verbal peserta selama proses penyuluhan
- Mengevaluasi hasil penyuluhan dengan menyampaikan evaluasi langsung kepada semua anggota yang dirasa tidak sesuai dengan rencana penyuluhan

5. Dokumentasi

Uraian Tugas :

- Mengumpulkan data (bukti berupa foto)
- Menyusun data agar penyuluhan berjalan dengan lancar
- Menyelidiki atau meneliti jalannya acara penyuluhan
- Mengelola serta memelihara bahan guna menyiapkan informasi yang bermanfaat

H. Rangkaian Acara (Pembukaan – Penutup)

No.	Tahapan	Waktu	Kegiatan		Media
			Kegiatan Pemateri	Kegiatan Peserta	
1.	Pembukaan	3 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucap salam 2. Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan 3. Menjelaskan topik penyuluhan secara umum 4. Membuat kontrak waktu 	<p>Menjawab salam</p> <p>Mendengarkan</p> <p>Memperhatikan</p> <p>Menyetujui</p>	<p>Poster</p> <p>Power point</p>
2.	Penyajian	10 Menit	<p>Menjelaskan pengertian nutrisi, 9 indikator optimalisasi nutrisi pada anak, dampak kekurangan dan kelebihan gizi, tujuan serta manfaat memenuhi kebutuhan gizi secara standar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan kepada siswa/siswi apabila ada yang kurang jelas • Menerima dan menjawab pertanyaan yang diajukan 	<p>Memperhatikan</p> <p>Memberikan pertanyaan</p> <p>Memperhatikan</p>	<p>Poster</p> <p>Power point</p>
3.	Demonstrasi	10 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menampilkan video tentang “Bahaya Jajan Sembarangan” <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan kepada siswa/siswi apabila tidak ada yang dimengerti • Menerima dan menjawab pertanyaan yang diajukan 2. Mengukur BB dan TB siswa satu persatu <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepada siswa ukuran BB yang seharusnya berapa sesuai dengan TB nya • Menerima dan menjawab pertanyaan yang diajukan 	<p>Memberikan pertanyaan</p> <p>Memperhatikan</p> <p>Mengukur</p> <p>Memperhatikan</p> <p>Memberikan pertanyaan</p>	<p>Power point</p> <p>Alat-alat Demonstrasi</p> <p>Poster</p> <p>Alat ukur</p> <p>Aaplikasi <i>online</i></p> <p>“Kalkulator IMT”</p>
3.	Evaluasi	5 Menit	<p>Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah diberikan, dan memberi reinforcement kepada peserta yang dapat menjawab pertanyaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian nutrisi ? 2. Tujuan dan manfaat memenuhi kebutuhan gizi secara standar ? 3. 9 indikator optimalisasi nutrisi pada anak ? 	<p>Menjawab pertanyaan</p>	<p>Poster</p> <p>Power point</p>

4.	Penutup	2 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan pertanyaan tentang materi yang baru dijelaskan 2. Menampung jawaban yang diberikan peserta 3. Mendiskusikan bersama jawaban dari peserta 4. Bersama semua peserta menyimpulkan semua materi yang telah dibahas 5. Pemberian Doorprize 6. Menutup pertemuan dan memberi salam 	<p>Menjawab pertanyaan yang diajukan pemateri</p> <p>Memberikan sumbang saran</p> <p>Menerima Doorprize</p> <p>Menjawab salam penutup</p>	<p>Poster</p> <p>Power point</p>
----	---------	---------	---	---	----------------------------------

#NOTE :

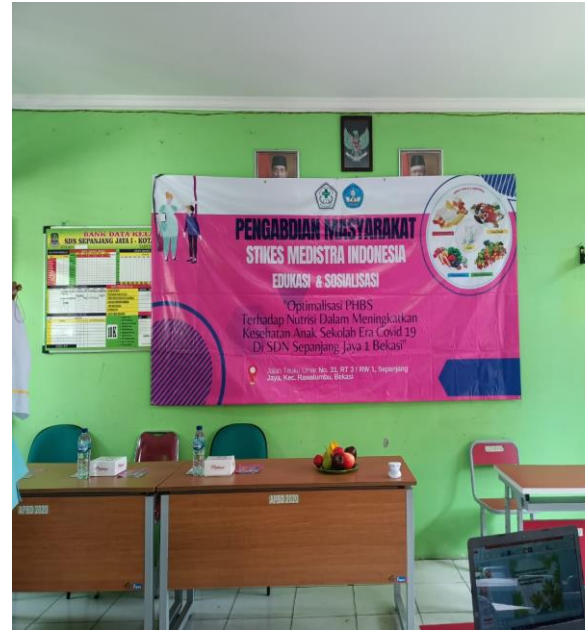
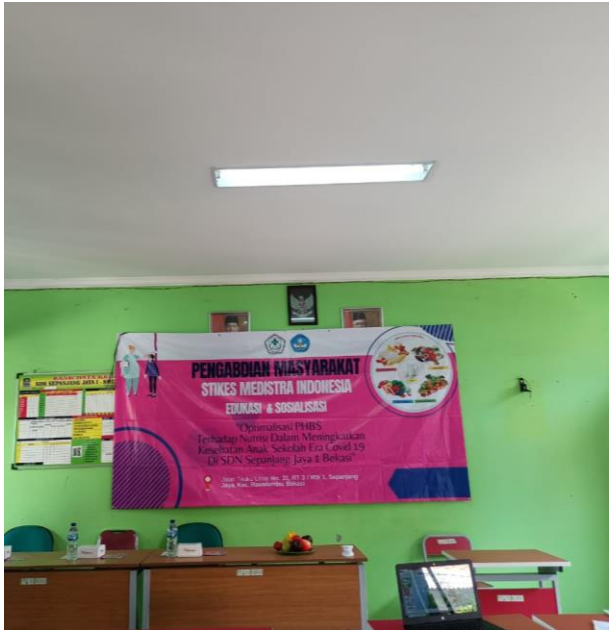
1. Sebelum acara dimulai panitia (Seksi Prokes) memberikan masker dan antiseptic, mengatur jarak dan lainnya pada masing-masing anak untuk tetap memperhatikan 5M.
2. Setiap anak akan di absensi terlebih dahulu sebagai bukti kehadiran dan partisipasinya dalam acara.

DOKUMENTASI





1. Setting Tempat



2. Pemberian Masker Dan Handsanitizer (Protokol Kesehatan)



3. Foto Kegiatan (Penyampaian Materi)







4. Foto Kegiatan (Pengukuran BB Dan TB)





5. Pemberian Doorprize



6. Penyerahan Simbolis (Plakat) Dari Stikes Medistra Indonesia



PIAGAM PENGHARGAAN
DARI SDN SEPANJANG JAYA I UNTUK STIKES MEDISTRA INDONESIA

PIAGAM PENGHARGAAN

NOMOR : 421.4/105/SDN.SPJ.1/2021

Diberikan Kepada :

STIKES MEDISTRA INDONESIA

Sebagai pelaksana dalam program pengabdian masyarakat

BEKASI, 17 NOVEMBER 2021


Kepala Sekolah
SDN Sepanjang Jaya 1 Bekasi
SD NEGERI
SEPANJANG JAYA I
Hj. N. Jumaenah, S.Pd.I, M.Si
NIP. 196208201983082002

PIAGAM PENGHARGAAN
DARI STIKES MEDISTRA UNTUK SDN SEPANJANG JAYA I



PIAGAM PENGHARGAAN

Nomor : 2.634/STIKesMI/D/XI/2021

Diberikan Kepada

SDN SEPANJANG JAYA 1 BEKASI

Atas partisipasinya dalam Program Pengabdian Masyarakat

Bekasi, 17 November 2021

Ketua STIKes Medistra Indonesia

Linda K Telaumbanua, SST.,M.Keb
NIDN. 0302028001

STRUKTUR ORGANISASI

1. Ketua pelaksana

Nama : Dr. Marni Br. Karo, S. Tr.Keb., SKM., M.Kes
NIDN : 0323077402
Jabatan : Lektor
Alamat : Jakarta
No. Telp : 08111399366

2. Personalia

NS. Ernauli Meliyana, S. Kep., M. Kep (NIDN. 0323077402)
NS. Lina Indrawati, S. Kep., M. Kep (NIDN. 03211080100)

- a. Ketua kelompok : Meida Putri
NPM : 18.156.01.11.086
- b. Moderator : Meida Putri
NPM : 18.156.01.11.086
- c. Penyaji 1 : Fina Aprilia
NPM : 18.156.01.11.080
- d. Penyaji 2 : Indah Septiani
NPM : 18.156.01.11.083
- e. Notulen : Sri Ayu Hartini
NPM : 18.156.01.11.103
- f. Fasilitator : Siti Aminah
NPM : 18.156.01.11.098
- g. Dokumentasi 1 : Siti Nurlatifah
NPM : 18.156.01.11.101
- h. Dokumentasi 2 : Atikah Laelasari
NPM : 18.156.01.11.073
- i. Konsumsi 1 : Erika Fitria
NPM : 18.156.01.11.077
- j. Konsumsi 2 : Yuliyanti
NPM : 18.156.01.11.109
- k. Pengukur TB/BB 1 : Herlina
NPM : 18.156.01.11.086

- l. Pengukur TB/BB 2 : Neng Dina
NPM : 18.156.01.11.088
- m. Ice breaking 1 : Ratu Andini N. Y
NPM : 18.156.01.11.095
- n. Ice breaking 2 : Siti Aminah
NPM : 18.156.01.11.098
- o. Seksi prokes : Yuliyanti
NPM : 18.156.01.11.109
- p. Seksi humas : Ratu Andini N. Y
NPM : 18.156.01.11.095

**HASIL REKAPITULASI PENGUKURAN BB DAN TB
MENGUNAKAN SPSS VERSI 16.0**

REKAPITULASI PERILAKU PHBS DAN IMT NUTRISI PADA ANAK DI SDN SEPANJANG JAYA I BEKASI

NAMA	USIA	BB (KG)	TB (CM)	IMT	PERILAKU JAJAN		KEBIASAAN CUCI TANGAN				
					YA	TIDAK	SELALU	SERING	KADANG	JARANG	TIDAK PERNAH
Ade Putra	7	30,15	129	18,1 (Normal)	✓						✓
Ragita	7	24	124	15,6 (Normal)	✓						✓
Lavika	7	18	115	13,6 (Normal)	✓						✓
Dika	7	41,20	134	22,9 (Obesitas)	✓						✓
Maria	7	15,5	108	13,3 (Normal)	✓						✓
Risa	7	20,15	120	14,0 (Normal)	✓						✓
Ira	6	16	102,8	13,5 (Normal)	✓			✓			
Jefri	7	22,20	121	15,2 (Normal)	✓			✓			
Kayla	7	20,60	121	14,1 (Normal)	✓						✓
Nabila	7	16,40	115,8	12,2 (Kurang)	✓						✓
Raya	7	16,15	115,1	12,2 (Kurang)	✓						✓
Maya	7	15,5	111	12,6 (Kurang)	✓						✓
Syakira	7	30,45	124	19,8 (Lebih)	✓						✓
Afdan	7	26,60	127	16,5 (Normal)	✓						✓
Raisa	7	30,9	126	19,5 (Lebih)	✓						✓
Zia	7	25,1	129	15,1 (Normal)	✓						✓
Izul	7	34,9	122	23,1 (Obesitas)	✓						✓
Septi	7	18,6	117	13,6 (Normal)	✓						✓
Rafi	7	20,95	115	15,8 (Normal)	✓						✓
Hafis	7	20,15	105	15,2 (Normal)	✓						✓
Kenzi	7	19,9	115	15,0 (Normal)	✓						✓
Ulfiah	7	22,70	122	15,3 (Normal)	✓						✓
Arta	7	21,90	125	14,0 (Normal)	✓						✓

DATA TABULASI DENGAN PENGOLAHAN DATA

MENGUNAKAN SPSS VERSI 16.0

```
SAVE OUTFILE='C:\Users\ACER\Documents\PENGMAS KOMUNITAS SMT 7\allah.sav'
/COMPRESSED.
FREQUENCIES VARIABLES=X1.1 X1.2 X2.1 X2.2 VAR00002 VAR00003
/HISTOGRAM NORMAL

/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

[DataSet0] C:\Users\ACER\Documents\PENGMAS KOMUNITAS SMT 7\allah.sav

Warnings

X1.1 is a string so a histogram cannot be produced.
 No valid cases remain for X1.2. A bar chart or histogram cannot be produced.
 No valid cases remain for X2.1. A bar chart or histogram cannot be produced.
 No valid cases remain for X2.2. A bar chart or histogram cannot be produced.
 No valid cases remain for VAR00002. A bar chart or histogram cannot be produced.
 VAR00003 is a string so a histogram cannot be produced.

Statistics

		X1.1	X1.2	X2.1	X2.2	VAR00002	VAR00003
N	Valid	23	0	0	0	0	23
	Missing	0	23	23	23	23	0

Frequency Table

X1.1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Norm	16	69.6	69.6	69.6
	Obes	4	17.4	17.4	87.0
	Tida	3	13.0	13.0	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

X1.2

	Frequency	Percent
Missing System	23	100.0

X2.1

	Frequency	Percent
Missing System	23	100.0

X2.2

	Frequency	Percent
Missing System	23	100.0

VAR00002

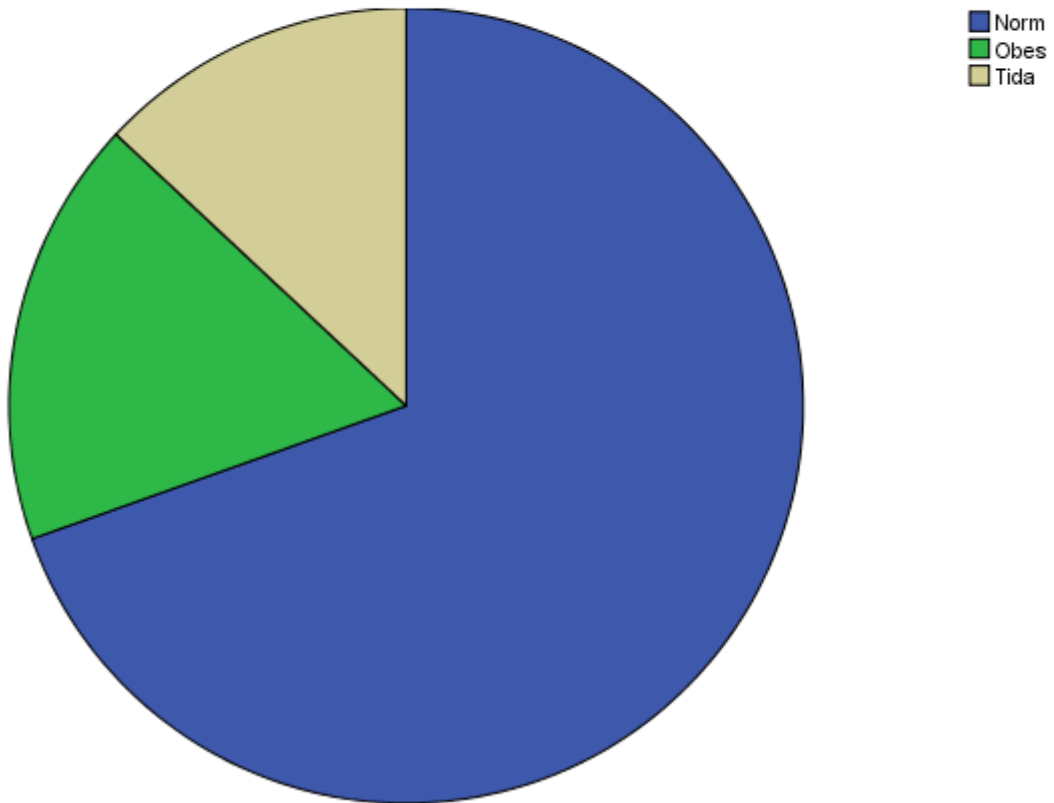
	Frequency	Percent
Missing System	23	100.0

VAR00003

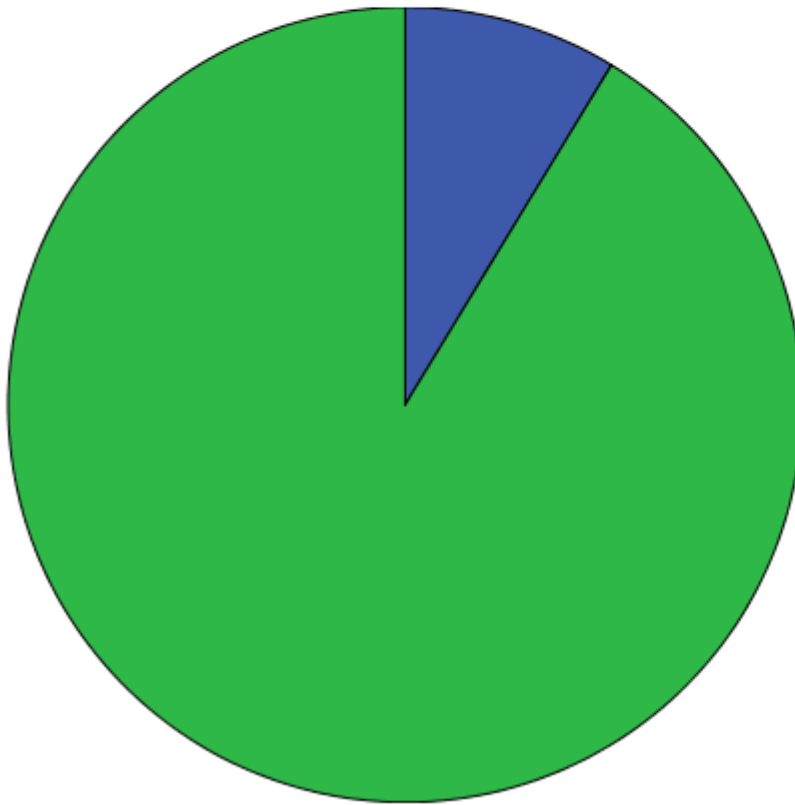
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	8.7	8.7	8.7
P	21	91.3	91.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

Pie Chart

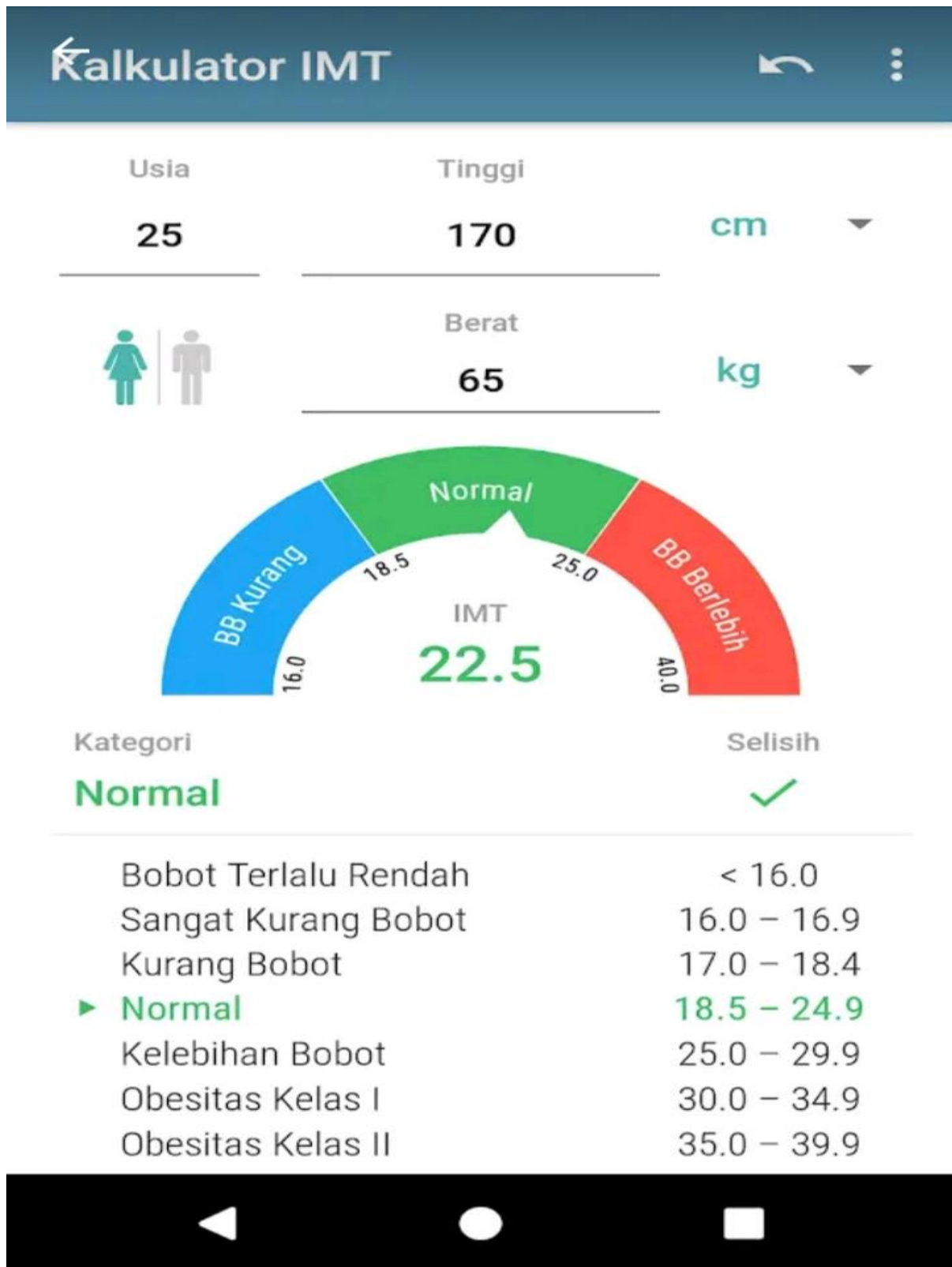
X1.1



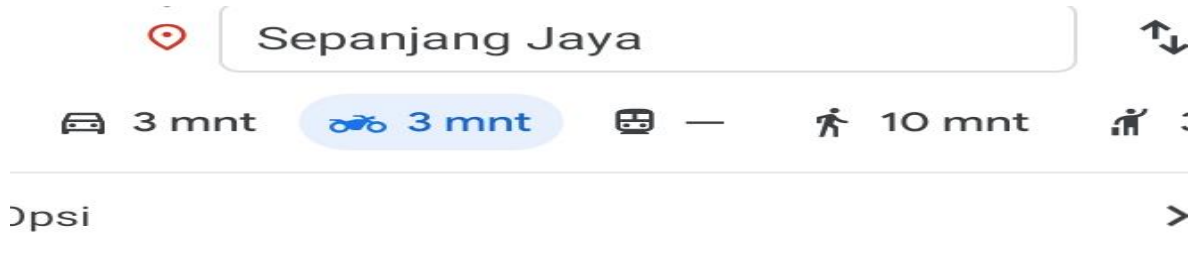
VAR00003



KALKULATOR IMT



DENAH DETAIL LOKASI PENYULUHAN



⚠️ Wajib memakai masker di beberapa tempat umum akibat... [Pelajari lebih lanjut](#)



Jarak Dari Kampus Medistra Indonesia
Ke Tempat Penyuluhan

