

**LAPORAN AKHIR TAHUN  
PROGRAM KEMANDIRIAN MASYARAKAT**



**REMAJA SADAR GIZI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) GATRA DESA  
KOHOD TANGERANG TAHUN 2019**

**Tahun ke I dari rencana 1 Tahun**

**Ketua Tim : Yulia Wahyuni, S.Kep, M.Gizi      NIDN 0330048702**

**Anggota : Ety Nurhayati, S.Kp.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Mat NIDN 0314107501**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
BULAN NOVEMBER TAHUN 2019**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Abdimas PKM : Remaja Sadar Gizi Di Sekolah Menengah Pertama (Smp) Gatra  
Desa Kohod Tangerang Tahun 2019

Nama Lengkap : Yulia Wahyuni, S.Kep, M.Gizi  
NIDN : 0330048702  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
Program Studi : Gizi  
No HP : 085239430299  
Alamat surel (e-mail) : yulia.wahyuni@esaunggul.ac.id

Anggota

Nama Lengkap : Ety Nurhayati, S.Kp.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Mat  
NIDN : 0314107501  
Perguruan Tinggi/Prodi : Universitas Esa Unggul/ Keperawatan  
Institusi Mitra  
Nama Institusi Mitra : SMP Garuda Teknologi Pantura (GATRA)  
Alamat : Desa Kohod Kabupaten Tangerang  
Penanggungjawab : Muhammad Yusup, S.Pd  
Tahun Pelaksana : Tahun ke I dari rencana I Tahun  
Biaya tahun berjalan : Rp 49.800.000  
Biaya Keshiruan : Rp 49.800.000

Jakarta, 13 November 2019

Mengetahui  
Dekan fakultas Ilmi-ilmu Kesehatan



Dr. Aprilita Rina Yahti, Eff., M.Biomed, Apt  
NIP/NIK 215020572

Ketua

Yulia Wahyuni, S.Kep, M.Gizi  
NIP/NIK 215090608

Menyetujui  
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc  
NIP/NIK 209100388

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
RINGKASAN .....	iv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Analisis Situasi .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Tujuan Abdimas .....	6
D. Permasalahan Mitra .....	6
BAB II Target dan Luaran .....	8
A. Kegiatan Abdimas yang dilakukan .....	9
B. Hasil yang diharapkan .....	9
BAB III Metode Pelaksanaan Abdimas .....	10
A. Waktu dan tempat Abdimas.....	10
B. Instrument Abdimas.....	10
C. Alur Kegiatan Abdimas .....	11
D. Jadwal Kegiatan .....	11
E. Justifikasi Anggaran .....	12
F. Gambaran Iptek .....	13
BAB IV Kelayakan Perguruan Tinggi .....	17
A. Kelayakan Perguruan Tinggi .....	17
B. Kualifikasi Kepakaran Tim Pelaksana .....	18
BAB V Hasil dan Luaran Yang Dicapai .....	20
A. Karakteristik Mitra .....	20
B. Hasil Abdimas .....	20
C. Luaran Yang Dicapai .....	27
BAB VI Kesimpulan dan Saran.....	28
A. Kesimpulan.....	28
B. Saran .....	28
Daftar Pustaka	
Lampiran	

## RINGKASAN

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial (Dieny, 2014). Menurut *World Health Organisation* (WHO) batasan kelompok usia remaja adalah usia 12-24 tahun sedangkan menurut Depkes RI, batasan kelompok usia remaja adalah usia 10-19 tahun dan belum menikah (Kemenkes, 2013). Masa Remaja merupakan masa dimana organ reproduksi mulai berfungsi. Remaja Putri akan mengalami menstruasi sedangkan remaja putra mengalami mimpi basah (Proverawati, 2009). Berdasarkan data BKKBN tahun 2014, di Indonesia jumlah remaja berusia 10-24 tahun di Indonesia sudah mencapai sekitar 64 juta atau 27,6% dari total penduduk Indonesia (Kemenkes, 2014). Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja dapat memaksimalkan kerja organ reproduksi yang akan berlanjut pada hasil konsepsi<sup>(1,2)</sup>. Hasil penelitian Lestari, W (2014) menunjukkan bahwa orang tua dengan masalah gizi (perawakan pendek) beresiko 11,13 kali melahirkan anak dengan keadaan stunting<sup>3</sup>. Hasil penelitian Ulfani, D,H(2011) menunjukkan bahwa faktor penyebab stunting adalah pendidikan Ibu.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan sejak bulan Maret hingga November 2019. Data yang dijadikan sebagai data awal dalam kegiatan ini adalah data pengetahuan gizi tentang pilar gizi seimbang, data status gizi, data asupan makan, data siklus menstruasi dan data hemoglobin. Setelah dilakukan diskusi dengan mitra berdasarkan temuan masalah data Awal, maka intervensi yang dilakukan adalah penyuluhan tentang gizi seimbang dengan menggunakan metode ceramah, permainan ular tangga dan demo masak. Setelah dilakukan intervensi dalam kurun waktu 8 bulan, perubahan yang terjadi di Mitra khususnya remaja putri SMP Gatra adalah peningkatan pengetahuan gizi tentang 4 pilar gizi seimbang, perubahan tingkat kecukupan asupan dan perubahan berat badan yang akan mempengaruhi nilai status gizi remaja putri, data anemia dan juga siklus menstruasi terjadi peningkatan namun belum secara signifikan. Tidak

lanjut yang dilakukan oleh tim abdimas adalah pemantauan aktivitas kader gizi siswi SMP Gatra, juga monitoring tentang PHBS yang akan bekerja sama dengan guru – guru dan pihak Yayasan SMP Gatra.

Luaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah jurnal ilmiah yang masih dalam proses review, video kegiatan yang di upload di youtube, berita tentang kegiatan pengabdian masyarakat yang dipublikasikan di media massa online dan HAKI

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Analisis Situasi

Pencapaian pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat cerdas dan produktif merupakan tantangan utama dalam pembangunan suatu bangsa. Masalah gizi menjadi bagian pencetus kualitas SDM. Masalah Gizi Indonesia dilanda oleh masalah gizi ganda yaitu gizi lebih dan juga gizi kurang. Masalah gizi dapat terjadi pada seluruh kelompok umur, bahkan masalah gizi pada suatu kelompok umur tertentu akan mempengaruhi keadaan gizi pada siklus kehidupan berikutnya (*intergenerational impact*)<sup>1</sup>. Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas SDM di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan. Akan tetapi perlu diingat bahwa keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan juga jauh sebelumnya, yaitu pada saat remaja atau usia sekolah<sup>2</sup>. Dampak masalah gizi pada periode remaja (*persiapan hamil*) cenderung melahirkan bayi dengan status BBLR yang akan menyebabkan *stunting*<sup>2</sup>.

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial (Dieny, 2014). Menurut *World Health Organisation* (WHO) batasan kelompok usia remaja adalah usia 12-24 tahun sedangkan menurut Depkes RI, batasan kelompok usia remaja adalah usia 10-19 tahun dan belum menikah (Kemenkes, 2013). Masa Remaja merupakan masa dimana organ reproduksi mulai berfungsi. Remaja Putri akan mengalami menstruasi sedangkan remaja putra mengalami mimpi basah (Proverawati, 2009). Berdasarkan data BKKBN tahun 2014, di Indonesia jumlah remaja berusia 10-24 tahun di Indonesia sudah mencapai sekitar 64 juta atau 27,6% dari total penduduk Indonesia (Kemenkes, 2014). Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja dapat memaksimalkan kerja organ reproduksi yang akan berlanjut pada hasil konsepsi<sup>(1,2)</sup>. Hasil

penelitian Lestari, W (2014) menunjukkan bahwa orang tua dengan masalah gizi (perawakan pendek) beresiko 11,13 kali melahirkan anak dengan keadaan stunting<sup>3</sup>. Hasil penelitian Ulfani, D,H(2011) menunjukkan bahwa faktor penyebab stunting adalah pendidikan Ibu.

Masa remaja merupakan masa pencarian identitas sehingga remaja cepat terpengaruh oleh lingkungan. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja mengurangi asupan makan bahkan ada yang memilih tidak makan seharian atau lebih<sup>4</sup>. Kebiasaan ini dapat mengakibatkan remaja mengalami kerawanan pangan yang berhubungan dengan asupan zat gizi yang rendah dan berisiko pada kesehatannya termasuk anemia. Berdasarkan Riskesdas tahun 2007 prevalensi anemia remaja usia  $\leq 14$  tahun di Indonesia sebanyak 12,8%. Sekitar sepertiga remaja dan WUS menderita anemia gizi besi. Bila masalah ini tidak tertangani maka akan berlanjut pada masa kehamilan. Anemia gizi besi dijumpai pada 40 % ibu hamil. Kekurangan Energi Kronis (KEK) dijumpai pada WUS yang ditandai dengan proporsi LILA  $< 23.5$ <sup>7</sup>. Pada umumnya proporsi WUS dengan risiko KEK cukup tinggi pada usia muda (15-19 tahun), kondisi ini memprihatinkan mengingat WUS dengan risiko KEK cenderung melahirkan bayi BBLR yang akhirnya akan menghambat pertumbuhan pada anak usia balita (stunting)<sup>8</sup>.

Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi<sup>9</sup>. Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi pada remaja, karena kebutuhan yang tinggi untuk pertumbuhan. Anemia kurang zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra<sup>10</sup>. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 menyatakan bahwa prevalensi anemia gizi pada remaja putri usia (10-18 tahun) 57,1%. Anemia kurang besi dapat

dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, kurangnya mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap (heme iron), sedangkan bahan makanan nabati (non-heme iron) merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap sehingga dibutuhkan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari. Penyebab lainnya adalah kekurangan zat gizi yang berperan dalam penyerapan zat besi seperti, protein dan vitamin C. Konsumsi makanan tinggi serat, tannin dan phytat dapat menghambat penyerapan zat besi<sup>(9,10)</sup>. Berdasarkan metanalisis penelitian diketahui bahwa defisiensi besi juga dapat terjadi pada remaja dengan kategori obesitas. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan produksi hepcidin yang dapat menghambat penyerapan zat besi<sup>(11,12)</sup>

Remaja putri mempunyai pola dan kebiasaan makan homogen sehingga berdampak pada asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi (AKG) yang sudah dianjurkan. Hal ini juga terlihat bahwa hampir separuh remaja putri mempunyai berat badan tidak ideal dan tinggi badan yang kurang dari 150, yang menunjukkan adanya hambatan pertumbuhan (Sayogo, 2011). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fanny et al (2010) di Kabupaten Maros pada siswa SMU PGRI diperoleh data yang menunjukkan bahwa asupan energy, karbohidrat, lemak dan protein yang kurang sebanyak  $\pm 40\%$ . Adapun persentase asupan vitamin C dan zat besi (Fe) yang kurang yaitu sebanyak 99,1% dan 97,3%. Penelitian tentang status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) yang juga dilakukan oleh Fanny et al (2010) di SMU PGRI Maros menunjukkan bahwa jumlah siswa yang tergolong kurus mencapai 34,5% yang terdiri atas 9,7% berstatus gizi kurus tingkat berat.

Beberapa penanganan yang dilakukan dalam menangani masalah gizi remaja adalah peningkatan pengetahuan gizi pada masa remaja dan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan.

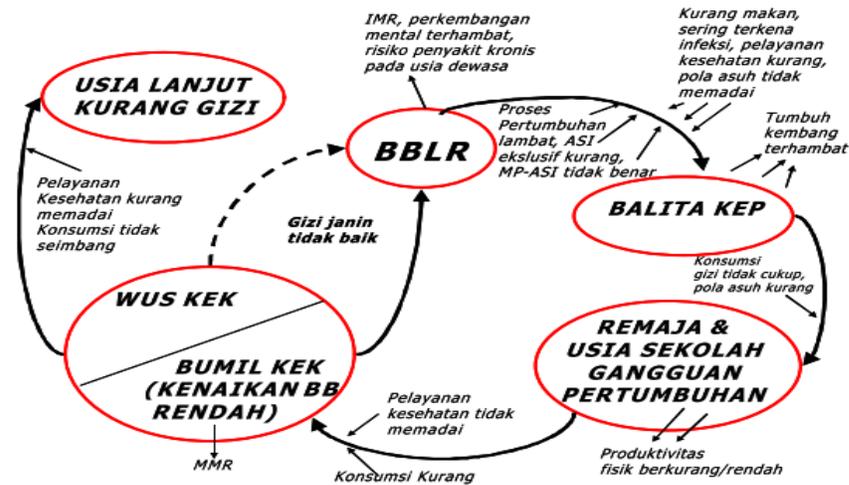
Upaya mengatasi masalah gizi disarankan dilakukan dengan pendekatan yang lebih berkelanjutan dan mempunyai nilai pengembalian ekonomi (economic return) yang relatif tinggi (World Bank 2006), yaitu melalui intervensi pendidikan gizi agar terjadi perubahan perilaku makan sehingga nantinya penurunan prevalensi anemia dapat lebih dicapai. Remaja dapat dikatakan merupakan target ideal pendidikan gizi, karena remaja umumnya bersifat lebih terbuka serta menunjukkan keingintahuan dan ketertarikan terhadap ide atau pengetahuan baru.

Peningkatan pengetahuan gizi remaja tentang gizi seimbang yang kemudian diharapkan dapat memperbaiki sikap serta perilaku makan remaja dapat dilakukan melalui sekolah dengan pertimbangan: 1) remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah dan 2) sekolah memiliki guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang berkewajiban memberi bantuan kepada siswa dalam upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan atau bimbingan dalam hal pribadi, sosial, belajar dan karier. Berdasarkan pertimbangan di atas perlu dikaji dampak intervensi gizi melalui sekolah, yaitu dengan pendidikan gizi yang akan terbukti dengan pemilihan jenis bahan makanan dan asupan makan remaja setiap hari.

Desa Kohod merupakan salah satu desa di kecamatan Pakuhaji Kabupaten Tangerang. Desa Kohod dijadikan percontohan untuk program kampung sejahtera desa oleh organisasi aksi solidaritas era kabinet kerja atau yang disingkat OASE. OASE merupakan organisasi dengan Nirlaba mewadahi serangkaian Program yang mendukung tercapainya Nawacita yang terkait upaya revolusi mental dan yang melibatkan berbagai Kementrian/institusi/lembaga. Setelah dilakukan survey pendahuluan bersama dengan Tim LPPM Universitas Esa Unggul, remaja putri SMP Garuda Tehnologi Pantura (GATRA) ditemukan data bahwa remaja putri tidak memahami tentang gizi seimbang. Selain masalah tentang gizi seimbang remaja pernah tidak pernah

memantau status gizi dan siklus menstruasi,. Berdasarkan latar belakang dan hasil survey tersebut perlu dilakukan pengabdian masyarakat berupa edukasi Gizi.

## B. Identifikasi masalah



Gambar 1. Identifikasi Masalah

Kedadaan gizi remaja merupakan salah satu pencetus masalah pada periode usia selanjutnya. Kekurangan gizi biasanya terjadi dalam jangka waktu yang lama. Dengan demikian masalah ini akan teratasi bila adanya tindakan preventif atau kuratif secara dini. Kekurangan gizi secara perlahan akan berdampak terhadap tingginya kematian anak, kematian ibu dan menurunnya produktivitas kerja. Kondisi ini secara langsung menurunkan tingkat kesejahteraan masyarakat di suatu negara. Masalah gizi disebabkan oleh banyak faktor yang saling terkait baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dipengaruhi oleh penyakit infeksi dan tidak cukupnya asupan gizi secara kuantitas maupun kualitas, sedangkan secara tidak langsung dipengaruhi oleh jangkauan dan kualitas pelayanan kesehatan, pola asuh anak yang kurang memadai, kurang baiknya kondisi sanitasi lingkungan serta rendahnya ketahanan pangan di tingkat rumah tangga. Sebagai pokok masalah di masyarakat adalah rendahnya pendidikan, pengetahuan dan keterampilan serta tingkat pendapatan masyarakat. Berdasarkan penyebab

masalah gizi tersebut diperlukan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan gizi yang akan merubah praktek gizi serta akan selalu memonitoring status gizi.

### **C. Tujuan**

Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat dengan judul remaja sadar gizi adalah

- a. Tujuan Umum  
Masyarakat khususnya remaja putri sebagai kelompok WUS memiliki kesadaran akan pentingnya Gizi untuk periode hidup selanjutnya
- b. Tujuan khusus
  1. Remaja putri mengetahui status gizinya melalui pengukuran antropometri yang akan dilakukan secara kontinyu selama 1 tahun
  2. Remaja putri memantau siklus menstruasi setiap bulan
  3. Remaja Putri memahami bahan pangan yang sehat
  4. Remaja putri mengetahui jumlah asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.

### **D.PERMASALAHAN MITRA**

Beberapa permasalahan mitra adalah sebagai berikut :

1. Remaja putri tidak pernah memantau status gizi

#### **Solusi**

Pemantauan status gizi perlu dilakukan khususnya remaja putri sebagai kelompok wanita usia subur (WUS). Permasalah gizi sekarang yang tidak tertangani akan mengakibatkan masalah gizi kronis. Masalah gizi kronis akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti warisan masalah gizi tersebut ke generasi selanjutnya (BBLR dan stunting), timbulnya penyakit degenerative. Beberapa solusi yang akan dilakukan untuk menangani masalah ini adalah:

- a. Pengukuran antropometri tubuh

Pengukuran antropometri tubuh merupakan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan. Pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise dan penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital. Hasil pengukuran Tinggi dan berat badan akan dianalisis ke Indeks massa tubuh menurut Umur (IMT/U). Pengukuran antropometri akan dilakukan

setiap bulan. Pengukuran antropometri akan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dan juga dilakukan oleh enumerator lapangan

b. Pengukuran Hemoglobin

Hemoglobin merupakan salah satu indikator untuk mengetahui status individu secara biomedik. Keadaan hemoglobin juga dapat menentukan status anemia pada remaja putri. Pengukuran Hemoglobin akan menggunakan easy touch HB. Pengukuran Hb dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat. Pengukuran HB dilakukan 3 kali setahun

2. Tidak mengetahui makanan sehat dengan gizi seimbang, tidak sarapan pagi

Zat gizi merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk proses metabolisme tubuh. Zat gizi ini selain sebagai zat gizi yang digunakan langsung oleh sel target tubuh juga bermanfaat untuk proses absorpsi zat gizi satu dan yang lain sebagai zat gizi sumber energi tubuh. Sarapan pagi merupakan waktu makan pada saat pagi  $\leq$  pukul 09.00. sarapan pagi dapat menyumbangkan 30-50% total kebutuhan energi harian.

Solusinya :

a. Edukasi

- Penyuluhan pada setiap kelas yang dilakukan sekali selama periode abdimas berlangsung. Hasil edukasi penyuluhan akan diketahui melalui hasil analisis kuisioner pengetahuan Pre post
- Edukasi berupa pemaparan materi tentang manfaat zat gizi mikro, makro dan sarapan pagi melalui media audio visual yang dilakukan sekali selama periode abdimas berlangsung.

3. Siklus menstruasi

siklus menstruasi merupakan siklus haid remaja yang akan dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT) sampai pada haid bulan berikutnya. Siklus haid akan dihitung berdasarkan kalender haid. Kalender haid setiap siswa akan diperiksa 3 kali selama periode PKM berlangsung.

Solusi secara umum adalah dengan menyiapkan kartu sehat masing-masing siswa. Uraian yang menjadi point penting dalam kartu sehat tersebut adalah 1) pencatatan Berat dan tinggi

badan setiap bulan, 2) HPHT mentruasi setiap bulan dan 3) hasil pre dan post pengetahuan pada saat penyuluhan dengan media audio visual

## **BAB II TARGET DAN LUARAN**

### **A. Kegiatan yang dilakukan:**

Kegiatan yang dilakukan meliputi;

1. Mengidentifikasi pengetahuan siswi SMP Gatra terkait gizi seimbang
2. Identifikasi status gizi dan siklus menstruasi siswi SMP Gatra terkait gizi seimbang
3. Pelaksanaan penyuluhan dengan menggunakan media audio visual
4. Pengukuran capaian penyuluhan tentang gizi seimbang dan pengukuran status gizi, siklus menstruasi
5. Melakukan diskusi dengan pihak sekolah dalam rangka sosialisasi gizi seimbang untuk proses yang berkesinambungan.

### **B. Hasil yang diharapkan/ Target Luaran:**

Dari kegiatan yang dilakukan ada beberapa luaran yang dihasilkan, yaitu:

1. Tersedianya informasi mengenai pengetahuan siswi tentang gizi seimbang
2. Tersosialisasinya pesan mengenai gizi seimbang melalui upaya penyuluhan kesehatan dengan media audiovisual
3. Pengukuran perubahan pengetahuan sebagai gambaran efektifitas media penyuluhan yang digunakan
4. Terpublikasi jurnal pengabdian masyarakat

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Tempat dan waktu**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di sekolah menengah pertama Garuda Tehnologi Pantura (GATRA). Sasaran pengabdian masyarakat adalah remaja putri kelas VII, VIII dan IX.

#### **B. Instrument Pengabdian masyarakat**

Permasalahan :

1. Tidak memantau status gizi

Solusinya :

Pemeriksaan status Gizi

Pengukuran Berat badan menggunakan timbangan digital pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise

2. Tidak mengetahui makanan sehat dan gizi seimbang tidak sarapan pagi

Solusinya:

- a. Penyuluhan

Instrument yang digunakan Laptop dan LCD untuk menyampaikan materi tentang Gizi (makanan yang bergizi, status gizi dan siklus menstruasi)

- b. Media audio visual

Instrument yang digunakan laptop dan juga LCD untuk menyajikan video tentang gizi

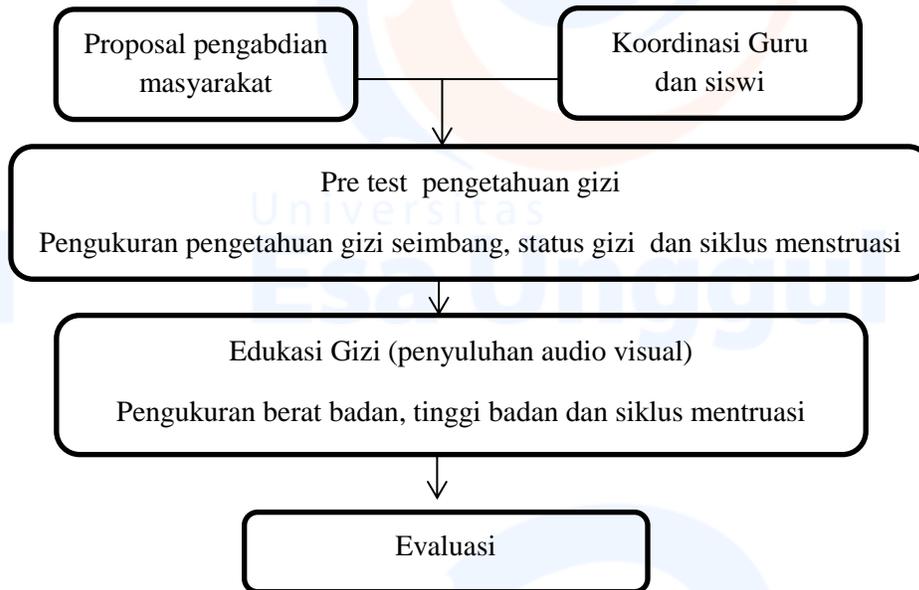
(makanan yang bergizi, status gizi dan siklus menstruasi)

3. Pemantauan siklus menstruasi

Instrument yang digunakan berupa kalender menstruasi

Selain instrument yang digunakan sesuai dengan masalah dan solusi, instrument utama yang digunakan berupa kartu sehat yang akan dipegang masing- masing siswi.

### C. Alur kegiatan Pengabdian Masyarakat



**Gambar 2. Alur kegiatan Pengabdian Masyarakat**

#### **Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat :**

1. Koordinasi dengan pihak mitra tentang beberapa kegiatan yang dilakukan, jadwal kegiatan dengan mitra
2. Pemeriksaan status gizi  
Pemeriksaan Berat badan dan tinggi badan dilakukan oleh 2 orang mahasiswa sebagai tim pengabmas. Konversi berat badan dan tinggi badan ke IMT/U oleh Yulia wahyuni.
3. Edukasi dalam bentuk Penyuluhan, pemaparan audio visual atau monopoli oleh Ira Rahmawati dibantu oleh 2 orang mahasiswa
4. Kuisioner pengetahuan oleh tim mahasiswa
5. Siklus menstruasi  
Kalender siklus menstruasi oleh Ira Rahmawati

### D. Jadwal Kegiatan

Abdimas ini dilaksanakan dalam waktu sekurang-kurangnya 8 bulan pada tahun 2019 dengan rincian sebagai berikut

**Tabel 2. Jadwal Kegiatan Abdimas**

Kegiatan	Bulan										
	1-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Proposal</b>											
Perijinan dan peninjauan lokasi, abdimas, persiapan materi											
<b>Pelaksanaan Kegiatan</b>											
Penyuluhan, pengukuran status gizi											
Pencatatan HPHT menstruasi											
<b>Monitoring dan Evaluasi Kegiatan</b>											
<b>Penulisan Laporan</b>											

**E. Justifikasi Anggaran**

Tabel 3. Anggaran Biaya Abdimas

No	Komponen	Biaya yang Diusulkan (Rp)
1	Bahan habis pakai dan peralatan	30.600.000, -
2	Perjalanan (termasuk biaya seminar hasil)	15.200.000, -
3	Lain-lain: publikasi, laporan, lainnya sebutkan	4.000.000,-
<b>Jumlah</b>		<b>49.800.000,</b> -

Analisis Kegiatan :

Beberapa data yang akan dilakukan analisis adalah data pengetahuan pre dan post, pengetahuan gizi dan juga Siklus menstruasi. Data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan Uji T yang digunakan melihat perubahan pengetahuan, status gizi dan siklus menstruasi selama dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

## F. GAMBARAN IPTEK

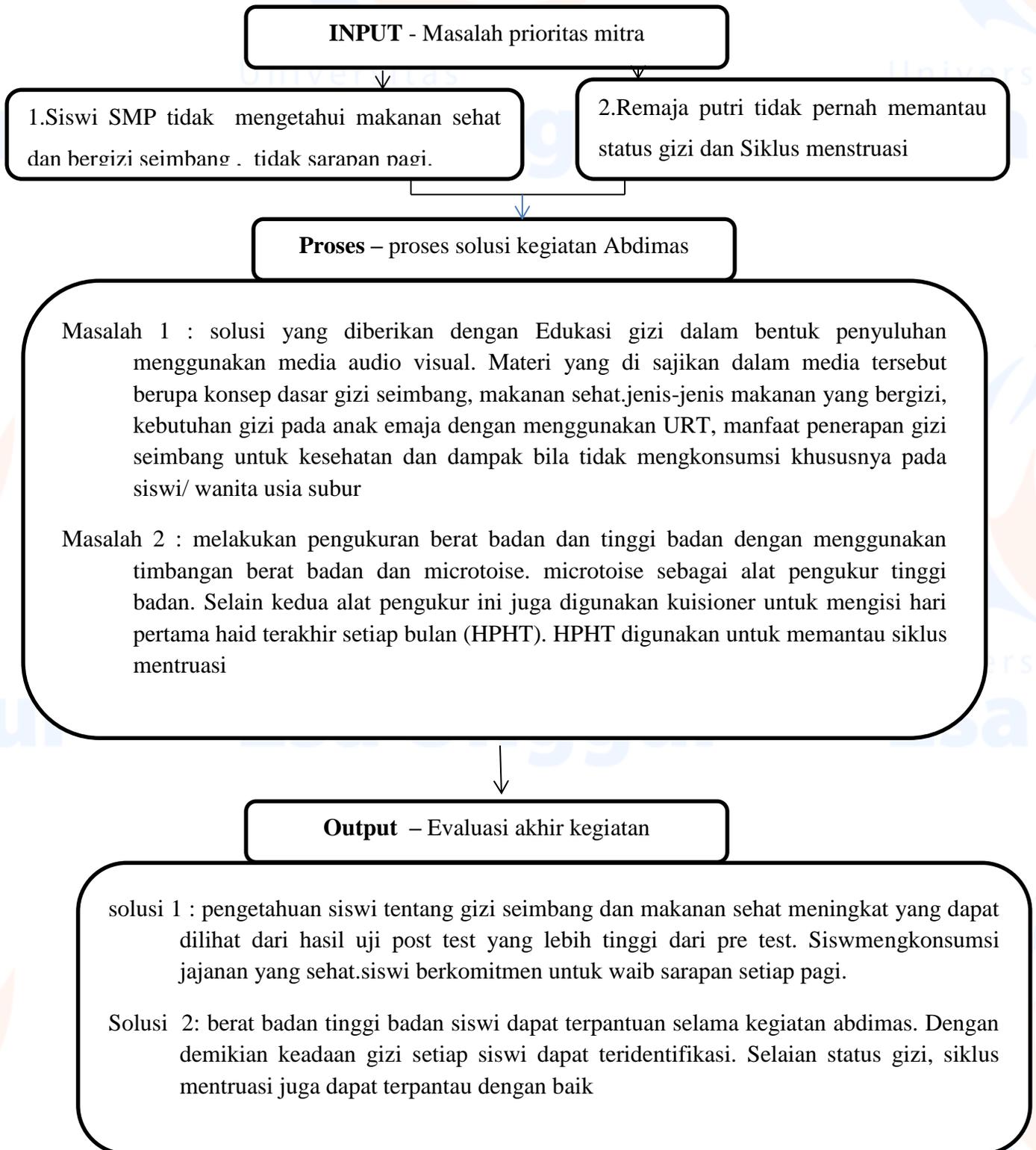
Prinsip-prinsip IPTEK pada Abdimas ini adalah

1. Prinsip dasar dari teknologi pada pengabdian masyarakat adalah tentang keadaan fisiologi remaja putri baik dari segi fisiologi tubuh (sistem reproduksi) maupun dari pertumbuhan yaitu status gizi. Kedua faktor utama ini akan bertumbuh secara optimal bila didukung dengan asupan makan yang sesuai kebutuhan tubuh.
2. Formulasi konsep dan/atau aplikasi formulasi. (Intelektual intensif yang fokus terhadap masalah menghasilkan studi literatur yang mereview dan menghasilkan ide riset, hipotesis dan desain eksperimen terkait isu-isu ilmiah.

Konsep kegiatan pengabdian masyarakat ini tentang gizi seimbang berdasarkan hasil review hasil penelitian terdahulu yang menggambarkan terjadi permasalahan gizi yang sangat kompleks pada remaja. Masalah gizi remaja ini akan berdampak periode kehidupan selanjutnya.

3. Pembuktian konsep fungsi dan/ atau karakteristik penting secara analitis dan eksperimental  
Penggunaan alat ukur yang digunakan pada penelitian ini telah dilakukan uji coba seperti; instrument pengetahuan yaitu audiovisual, game ular tangga. Status gizi dengan menggunakan timbangan dan microtoise dan siklus menstruasi menggunakan kalender menstruasi

## GAMBARAN IPTEK KE MITRA



### **Outcome – Harapan kedepan**

siswi menerapkan pola makan dengan gizi seimbang. Penerapan gizi seimbang dapat meningkatkan kesehatan individu. Hal ini dapat terlihat dari tingkat kehadiran diatas 80%.serta kemampuan akademik yang baik

siswi menyadari akan pentingnya pemantau status gizi dan siklus menstruasi setiap bulan. Bila mengalami penurunan berat badan selama beberapa bulan segera dilakukan konsultasi dengan pihak kesehatan.Siklus mentruasi yang tidak teratur juga dapat tertangani dengan baik.

### **Evaluasi Pelaksanaan Abdimas**

1. Laporan akhir yang memuat tentang pengetahuan siswi tentang gizi seimbang status gizi dan siklus menstruasi siswi
2. Hasil laporan akhir akan diberikan kepada mitra 1 dan 2 sebagai masukan untuk kegiatan ekstrakurikuler dan juga program desa khususnya PKK

**Gambar 3. Gambaran Iptek Ke Mitra**

## ROADMAP ABDIMAS

- ✓ Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis pada hasil penelitian internal ketua abdimas dan juga peneliti- peneliti pendahulu. Hasil penelitian pendahulu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/siswi belum menerapkan pola makan dengan gizi seimbang. Dampaknya adalah timbulnya masalah gizi pada remaja baik itu masalah kurang maupun gizi lebih.
- ✓ Abdimas ini dilakukan pada siswi SMP Gatra Desa kohod kabupaten Tangerang. Dengan demikian mitra dalam Abdimas ini adalah kepala sekolah SMP Gatra dan juga kepala desa kohod. Hal ini dibuktikan dengan surat pernyataan ketersediaan mitra untuk melakukan abdimas. Program abdimas dengan judul Gizi Seimbang Pada Remaja Di Smp Garuda Tehnologi Pantura (Gatra) Desa Kohod Kabupaten Tangerang Tahun 2019 dilakukan selama 3 bulan
- ✓ Luaran dalam abdimas ini berupa laporan kegiatan, publikasi jurnal Abdimas

## BAB IV

### KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

#### A. Kelayakan Perguruan Tinggi

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Esa Unggul (UEU) adalah unsur pelaksana akademik yang mengkoordinasi, memantau, dan menilai pelaksanaan kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Dosen, baik secara mandiri maupun kelompok. LPPM UEU memfasilitasi segala bentuk kegiatan kerjasama penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, baik antar ilmu maupun antar lembaga.

LPPM UEU telah berpartisipasi pada kegiatan Pengabdian Masyarakat baik yang diselenggarakan oleh DRPM Kemenristek Dikti, Lembaga Pemerintah lainnya yang ada di dalam dan luar negeri. Adapun topik-topik Pengabdian Kepada Masyarakat yang diangkat menyesuaikan pada penerapan atau kajian aspek sumber daya yang berhubungan dengan Pendidikan, Sosial dan Budaya, Lembaga, Teknologi Informasi untuk mendukung kebijakan. Dalam melaksanakan strategi Program Pengabdian Kepada Masyarakat UEU memiliki Rencana Strategis Pengabdian Kepada Masyarakat periode 2017 – 2021 yang meliputi 7 (tujuh) Tema Sentral yang menjadi unggulan UEU, yaitu pada masalah:

1. Pengentasan Kemiskinan (*Poverty Alleviation*) dan Ketahanan & Keamanan Pangan (*Food Safety & Security*)
2. Pemanfaatan Energi Baru dan Terbarukan (*New And Renewable Energy*)
3. Kualitas Kesehatan, Penyakit Tropis, Gizi & Obat-Obatan (*Health, Tropical Diseases, Nutrition & Medicine*)
4. Penerapan Pengelolaan Bencana (*Disaster Management*) dan Integrasi Nasional & Harmoni Sosial (*Nation Integration & Social Harmony*)
5. Implementasi Otonomi Daerah & Desentralisasi (*Regional Autonomy & Decentralization*)
6. Pengembangan Seni & Budaya/Industri Kreatif (*Arts & Culture/ Creative Industry*) dan Teknologi Informasi & Komunikasi (*Information & Communication Technology*)
7. Pembangunan Manusia & Daya Saing Bangsa (*Human Development & Competitiveness*)

Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan darma ke-3 dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi berupaya untuk meningkatkan tata kelola, kualitas, kuantitas Pengabdian Kepada Masyarakat dalam luaran berupa Publikasi Ilmiah, Hak Kekayaan Intelektual, Paten, Prototipe dan Buku yang memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan peningkatan kesejahteraan bagi masyarakat.

### B. Kualifikasi Kepekaran Tim Pelaksana

Tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat merupakan dosen yang keahlian dalam bidang kesehatan seperti Gizi dan maternitas. Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini, tim pelaksana sangat berkompeten dan mempunyai kualifikasi yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

Tabel 4.2. Tim Pengusul dan Kepekaran

No	Permasalahan	Kepekaran	Nama TIM	Keterangan
1	Survey dan observasi permasalahan di Gatra kabupaten Tangerang	Gizi dan keperawatan	Yulia Wahyuni , Ety Nurhayati, Ridha Ramayani, Eni Rohaini	Tim akan bekerjasama dengan pihak sekolah desa dan Mahasiswa
2.	Analisis data untuk melihat gambaran pengetahuan gizi seimbang siswi, status gizi dan siklus menstruasi	Gizi dan keperawatan	Yulia Wahyuni , Ety Nurhayati, Ridha Ramayani, Eni Rohaini	TIM akan melakukan olah data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>
3	Upaya pemberian penyuluhan gizi seimbang, pengukuran berat badan dan tinggi badan, siklus menstruasi	Gizi dan keperawatan	Yulia Wahyuni , Ira Rahmawati, Ridha Ramayani, Eni Rohaini	TIM melakukan kegiatan penyuluhan gizi seimbang, pengukuran berat badan dan tinggi badan, siklus menstruasi
4	Upaya diskusi dengan pihak SMP GATRA kabupaten Tangerang	Gizi	Yulia Wahyuni	Tim akan bekerjasama dengan pihak sekolah untuk kegiatan berkelanjutan

No	Permasalahan	Kepakaran	Nama TIM	Keterangan
5	Edukasi gizi dengan menggunakan metode ceramah	Gizi dan keperawatan	Yulia Wahyuni , Ety Nurhayati	Tim akan bekerjasama dengan pihak sekolah,desa dan Mahasiswa
6	Edukasi gizi dengan menggunakan metode permainan ular tangga RADARZI	Gizi dan keperawatan	Ridha Ramayani, Eni Rohaini	Mahasiswa menjadi pemandu dalam melakukan permainan ular tangga
7	Edukasi gizi dengan melakukan demo masak	Gizi dan keperawatan	Yulia Wahyuni , Ira Rahmawati, Ridha Ramayani, Eni Rohaini	Mahasiswa sebagai pendemo masak
8	Upaya diskusi dengan pihak SMP GATRA kabupaten Tangerang	Gizi	Yulia Wahyuni	Tim akan bekerjasama dengan pihak sekolah untuk kegiatan berkelanjutan

## **BAB V**

### **HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI**

#### **A. Karakteristik Lokasi Mitra**

SMP Gatra merupakan salah satu sekolah menengah pertama swasta di kabupaten Tangerang. Tepatnya di Desa Kohod. SMP gatra memiliki 98 orang siswi. Penyelenggaraan aktivitas sekolahnya sehari penuh atau 5 hari kerja dalam seminggu. Dengan demikian diharapkan agar para guru dan muridnya dalam keadaan prima. Salah satu manifestasinya adalah status gizi yang baik dan terkontrol secara berkala. Atas dasar ini maka diperlukan adanya kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kepada masyarakat sekolah.

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMP gatra dilaksanakan sejak Maret hingga November 2019. Kegiatan ini berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta dalam kegiatan ini adalah seluruh siswi dari kelas VI sampai IX yang berjumlah 98 siswi. Kegiatan ini melibatkan 3 orang mahasiswa prodi Gizi Universitas Esa Unggul.

#### **B. Hasil Abdimas**

Data yang diperoleh selama kegiatan pengabdian masyarakat adalah di masyarakat sekolah

1. Data pengetahuan gizi siswi terutama tentang 4 pilar gizi seimbang. Pengukuran pengetahuan gizi siswi melalui wawancara dengan menggunakan kuisioner. Pengukuran ini dilakukan sebelum, dan setelah dilakukan pengabdian masyarakat



Gambar 4. Pengukuran data pengetahuan dan survey konsumsi makanan

2. Data antropometri tubuh merupakan data yang diperoleh dengan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan. Pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise dan

penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital. Hasil pengukuran Tinggi dan berat badan akan dianalisis ke Indeks massa tubuh menurut Umur (IMT/U).



Gambar 5. Pengukuran Antropometri dan hemoglobin

### 3. Data Hemoglobin

Hemoglobin merupakan salah satu indikator untuk mengetahui status individu secara biomedik. Keadaan hemoglobin juga dapat menentukan status anemia pada remaja putri. Pengukuran Hemoglobin akan menggunakan easy touch HB. Pengukuran Hb dilakukan oleh ketua tim pengabdian masyarakat.

### 4. Survey konsumsi gizi

Survey konsumsi gizi dilakukan selama 3 hari untuk mengetahui rerata asupan gizi setiap siswi. Selanjutnya dianalisis dengan menggunakan nutria survey

### 5. Identifikasi siklus menstruasi

Data siklus menstruasi diperoleh melalui wawancara dengan bantuan kuisisioner. Data siklus menstruasi diambil setiap bulan oleh petugas lapangan

Hasil observasi data Berat dan tinggi badan, hemoglobin dan siklus menstruasi dicatat dalam buku saku gizi.

Beberapa media digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah

- 1) *Power point* tentang 4 pilar gizi seimbang
- 2) Video tentang 4 pilar gizi seimbang,
- 3) cetakan ular tangga Radarzi

Antusiasme para guru dan para siswi dalam rangkaian acara kegiatan pengabdian masyarakat RADARZI menunjukkan kesadaran masyarakat sekolah akan pentingnya makanan bergizi dan pola hidup yang sehat.

Rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah :

- a. Penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan leaflet. Materi yang dijelaskan tentang 4 pilar gizi seimbang yaitu 1) mengkonsumsi makanan beraneka ragam, 2) pola

hidup aktif dan berolahraga, 3) menjaga berat badan ideal dan 4) menerapkan pola hidup bersih dan sehat (Kemenkes RI, 2014). Selain tentang gizi seimbang juga dijelaskan kadar hemoglobin. Pentingnya pemanatauan hemoglobin khususnya pada masa sekolah. Dampak bagi siswi yang mengalami anemia. Materi selanjutnya tentang menstruasi. Siswi yang masuk usia remaja mengalami kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan menstruasi. Beberapa siklus menstruasi yang terjadi pada usia remaja awal adalah siklus menstruasi normal 21-25 hari. Gangguan siklus menstruasi meliputi polimenorrhea (<20 hari), oligomenorrhea (> 35 hari), amenorrhea (>3 bulan) (Indiarti, 2007). Dalam kegiatan penyuluhan beberapa pertanyaan yang diajukan oleh siswi yaitu bahan makan untuk sarapan sehat, makan jam 10.00 apakah termasuk sarapan, berapa kali makan sehari dan juga tentang jenis jajan sehat



Gambar 6. Penyuluhan dengan metode ceramah

b. Permainan ular tangga

Pada cetakan ular tangga, tema gambarnya sesuai dengan materi pada penyuluhan. Dengan menggunakan permainan ular tangga lebih menarik minat siswi untuk bermain. Selama permainan akan ditanyakan pertanyaan tentang topik gizi seimbang, hemoglobin dan siklus menstruasi.



Gambar 7. Permainan ular tangga radarzi

Dalam satu kali permainan terdapat 2 kelompok terdiri dari 3 orang setiap kelompok. Untuk melangkah ke setiap kotak sampai kotak finish akan didahului oleh pertanyaan tentang gizi seimbang. Kelompok yang menang akan melanjutkan permainan. Dalam satu kali permainan akan disediakan 50 pertanyaan. Pertanyaan yang selalu diulang ulang akan membantu ingatan siswa tentang pengetahuan gizi seimbang, hemoglobin dan siklus menstruasi. Permainan ini dipandu oleh mahasiswa universitas Esa Unggul

c. Demo masak

Demo masak membantu memperkenalkan ke siswi bahan makan yang sehat untuk di konsumsi.

Dalam demo masak dipandu oleh mahasiswi universitas esa unggul

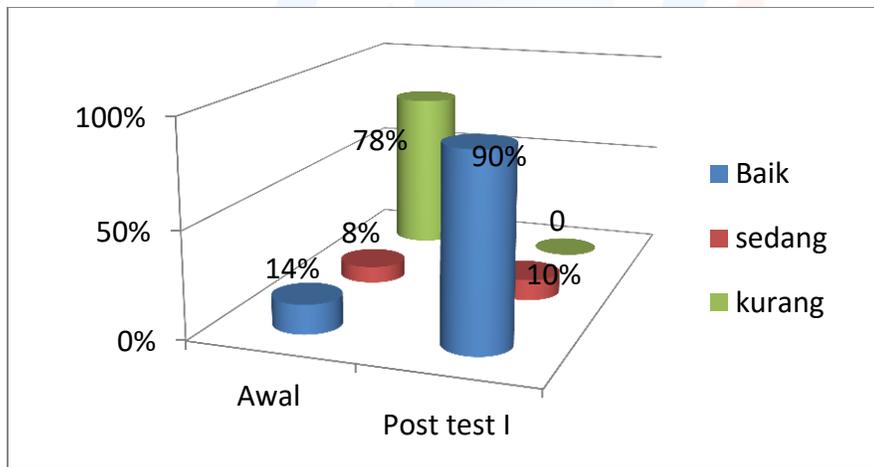


Gambar 8. Demo masak

### Pengetahuan

masalah gizi timbul dikarenakan ketidaktahuan responden dan kurangnya informasi mengenai gizi. Terbentuknya perilaku yang baru dari pengetahuan terhadap stimulasi berupa materi atau objek tentang sesuatu yang akan menimbulkan pengetahuan baru pada subjek tersebut dan selanjutnya menimbulkan respon yang lebih jauh yaitu berupa tindakan. Namun, pengetahuan yang cukup tidak menjamin seseorang berperilaku yang sama seperti apa yang diketahui (Notoatmodjo, 2010).

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan selama 8 bulan menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada skor pengetahuan gizi. Edukasi gizi yang dilakukan berkelanjutan dengan menggunakan beberapa media. Hasil wawancara pada beberapa siswa sebelum dilakukan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar tidak menyadari akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang beragam dan berolahraga yang teratur, PHBS dan penimbangan berat badan yang berkala.



Gambar 7. Perbedaan kategori pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan pengabdian masyarakat

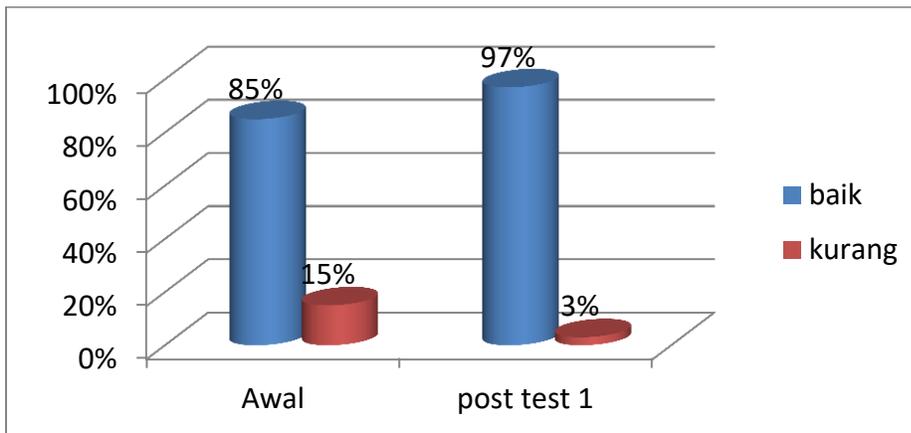
Hasil analisis data pengetahuan menunjukkan bahwa kategori pengetahuan sebelum dilakukan pengabdian masyarakat didominasi dengan skor pengetahuan yang kurang yakni 78 %, sedangkan setelah dilakukan pengabdian masyarakat terjadi perubahan yang baik yakni didominasi dengan kategori pengetahuan Baik. Pada masa sekolah, anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada masa tersebut anak-anak cenderung bergerak dan bermain. Dalam masa ini anak sedang dibina untuk mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan, peningkatan berbagai kemampuan yang membutuhkan fisik yang sehat. Tentunya untuk mencapai hal tersebut dibutuhkan keadaan gizi yang baik agar tumbuh kembang anak dapat optimal (Andriani dan Wirjatmadi, 2012).

Edukasi gizi melalui permainan merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang pentingnya gizi seimbang. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan di Medan mengenai pengaruh pendidikan gizi tentang pola makan seimbang melalui game puzzle terhadap peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi melalui game puzzle dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang pola makan seimbang ( $p = 0,000$ ). Setelah dilakukan pendidikan gizi melalui game puzzle, tidak ada lagi anak dalam kategori kurang baik pengetahuannya (Demitri, 2015). Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seorang anak secara sungguh sungguh sesuai dengan keinginannya sendiri atau tanpa paksaan dari orang tua maupun lingkungan, dimaksudkan hanya untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan (Riyadi dan Sukarmin, 2009).

Perubahan pengetahuan gizi juga terbukti dengan pemenuhan tingkat kecukupan zat gizi dari siswi SMP Gatra. Sebelum dilakukan pengabdian masyarakat pemenuhan tingkat kecukupan termasuk cukup, sedangkan setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat meningkat yakni masuk pada kategori baik.

### Status gizi

Indikator utama hasil observasi melalui kegiatan ini adalah peningkatan status gizi subjek yang diukur berdasarkan berat badan menurut umur (BB/U).



Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan terjadi peningkatan status gizi siswi smp Gatra menjadi 97% berstatus gizi baik

Anemia merupakan suatu keadaan jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Zat ini dibuat di dalam sel darah merah, sehingga anemia dapat terjadi baik karena sel darah merah mengandung terlalu sedikit hemoglobin maupun karena jumlah sel darah yang tidak cukup. Sel-sel darah merah membawa oksigen dari paru-paru ke jaringan-jaringan dan mengangkut karbondioksida dari jaringan-jaringan ke paru-paru. Setiap keadaan yang mengurangi kemampuan membawa oksigen dari sel-sel darah merah akan mengurangi pemasokan oksigen ke jaringan-jaringan termasuk otak dan otot. Gejala-gejala dari anemia tersebut akan mencakup kelesuan, konsentrasi yang buruk dan kelemahan (Purnamasari, 2011). Remaja mempunyai gaya hidup yang dinamis dan aktif serta kepedulian yang tinggi akan penampilan. Dua ciri terakhir inilah yang menyebabkan remaja memiliki persepsi yang salah terhadap bentuk tubuhnya (citra tubuh). Ciri itu juga yang berpotensi menyebabkan remaja berperilaku makan yang salah. Dalam artikel "Citra Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja", disebutkan bahwa persepsi citra tubuh yang

negatif membuat remaja mempunyai perilaku makan yang salah sehingga para remaja tidak jarang mengalami Anorexia nervosa dan bulimia nervosa yang berdampak pada penurunan berat badan atau bobot tubuh, penderita anorexia nervosa akan terus berupaya membatasi secara ketat makanan yang dikosumsinya hingga di bawah jumlah yang seharusnya dikonsumsi. Akibatnya berat badan terus menurun dan akan menderita kekurangan gizi yang berat. Perlahan-lahan penderita akan kehilangan selera makannya. Pada bulimia nervosa, gangguan pola makan dicirikan oleh konsumsi makan secara tidak terkendali yang diikuti oleh tindakan mengeluarkan kelebihan kalori tubuh. Bertitik tolak dari hal tersebutlah, penurunan berat badan atau bobot tubuh akan mengakibatkan seseorang mengalami anemia karena mereka kekurangan zat besi dan asam folat yang dikarenakan oleh diet yang berlebihan (Siagian, 2011).Berbagai pemaparan tentang masalah gizi remaja yang mencakup anemia dan obesitas, dapat dirangkum bahwa permasalahan gizi remaja tersebut tidak lepas dari cara remaja mengatur pola makan, mengatur diri untuk melakukan aktivitas fisik dan pencitraan remaja terhadap tubuh mereka sendiri. Semua ini tidak lepas dari regulasi diri individu itu sendiri. Regulasi diri merupakan hal yang dilakukan individu untuk mengubah respon sebelumnya yang ditampilkan mengenai stimulus tertentu untuk mencapai respon baru (perilaku baru), seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), mengontrol hasrat, mengendalikan emosi serta pikiran. Beberapa yang berkaitan dengan regulasi diri adalah observasi diri, evaluasi diri dan penguatan oleh diri sendiri. Hal lain yang berkaitan dengan regulasi diri diantaranya efikasi diri, pembentukan nilai moral dan penundaan terhadap kepuasan (Wulandari & Zulkaida, 2007).

### **Siklus menstruasi**

Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan. Gangguan dari stres menstruasi terdiri dari tiga, yaitu: siklus menstruasi pendek yang disebut dengan polimenore, siklus menstruasi panjang atau oligomenore dan amenore jika menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut (Isnaeni, 2010). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa perubahan siklus menstruasi belum terjadi secara signifikan

### C. Luaran kegiatan pengabdian masyarakat

Luaran dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah

- A. Artikel yang masih dalam proses review di jurnal Abdimas Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary
- B. Video kegiatan yang dimuat dalam youtube dengan alamat [https://www.youtube.com/watch?v=iza0bNv9\\_sg&t=605s](https://www.youtube.com/watch?v=iza0bNv9_sg&t=605s)
- C. Artikel dalam bentuk berita kegiatan yang dimuat dalam media massa online dengan alamat <http://jurnalbabel.com/2019/09/universitas-esa-unggul-kerjasama-kemenristekdikti-dan-smp-gatra-edukasi-siswa-sadar-gizi/>
- D. Hak cipta dengan dengan nomor

[EC00201974115](#)

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan selama 8 bulan dapat menangani masalah mitra yaitu :

- a. Perubahan kategori pengetahuan gizi seimbang pada siswi SMP Gatra menjadi kategori baik
- b. Peningkatan pemenuhan kebutuhan gizi pada siswi SMP gatra
- c. Peningkatan rerata berat badan remaja putri yang terlihat pada status gizi
- d. Penurunan status Anemia pada siswi SMP Gatra

### **B. SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini membawa perubahan baik pada mitra terutama konsumsi makanan beragam, pemantauan berat badan dan siklus menstruasi secara kontinyu, aktivitas fisik dan olahraga secara teratur, perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah

## DAFTAR PUSTAKA

1. Hanson, M. A., Bardsley, A., De-Regil, L. M., Moore, S. E., Oken, E., Poston, L., ... Morris, J. L. (2015). The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: “think Nutrition First.” *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 131, S213–S253. [https://doi.org/10.1016/S0020-7292\(15\)30023-0](https://doi.org/10.1016/S0020-7292(15)30023-0)
2. Branca, F., Piwoz, E., Schultink, W., & Sullivan, L. M. artine. (2015). Nutrition and health in women, children, and adolescent girls. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 351(November), h4173. <https://doi.org/10.1136/bmj.h4173>
3. Lestari, W., Margawati, A., & Rahfiludin, M. Z. (2014). Faktor Risiko Stunting pada Anak Umur 6-24 bulan di Kecamatan Penanggalan Kota Subulussalam Provinsi Aceh. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 37–45. <https://doi.org/10.14710/JGI.3.1.126-134>
4. Ulfani, D. H., Martianto, D., Yayuk, D., & Baliwati, F. (2011). Faktor-Faktor Sosial Ekonomi Dan Kesehatan Masyarakat Kaitannya Dengan Masalah Gizi Underweight, Stunted, Dan Wasted Di Indonesia: Pendekatan Ekologi Gizi. *Journal of Nutrition and Food Jurnal Gizi Dan Pangan*, 6(61), 59–65.
5. Corwin, Elizabeth J. *Handbook of Pathophysiologi*, 3rd Ed. Jakarta: EGC. 2009.
6. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Badan Penelitian Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2007
7. Salimar et al. 2009. Karakteristik masalah pendek (stunting) pada balita di seluruh wilayah Indonesia. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 3(67), 63-74.
8. Arumsari, E. 2008. Faktor Risiko Anemia Pada Remaja Putri Peserta Program Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (Ppagb) Di Kota Bekasi. *Skripsi Institut Pertanian Bogor*, 21–26
9. American Society of Hematology. Anemia. 2013. Available from: <http://www.hematology.org>
10. Heather A Eicher-Miller, April C Mason, Connie M Weave.2009. Food insecurity is associated with iron deficiency anemia in US Adolescents. *Am J Clin Nutr*. 90:1358– 71.
11. Ana C Cepeda-Lopez et al.2011. Sharply higher rates of iron deficiency in obese Mexican women and children are predicted by obesityrelated inflammation rather than by differences in dietary iron intake. *Am J Clin Nutr* ;93:975–83.
12. J, Nead Karen et al.2004. Overweight Children and Adolescence: A Risk Group For Iron Deficienc. Available from: <http://www.pediatric.com>.
13. Sayogo, Savitri. 2011. *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
14. Fanny, dkk. 2010. Tingkat Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Siswa SMU PGRI Kabupaten Maros Propinsi Sulawesi Selatan. *Media Gizi Pangan*. IX Edisi 1. 15-19.
15. World Bank. 2006. *Repositioning Nutrition as Central to Development. A Strategy for Large – Scale Action*. Washington.
16. Daris, C., Wibowo, T., Notoatmojo, H., & Rohmani, A. (2013). Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang Relationship Between Nutritional Status With Anemia in Young Women in

- Junior High School of Muhammadiyah 3 Semarang. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 3–7.
17. Emilia, E. (2009). Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner*, 1(1), 1–9. Retrieved from <http://ejournal.upi.edu/index.php/Boga/article/viewFile/6276/4268>
  18. Dwiriani, C. M., Rimbawan, Hardinsyah, Riyadi, H., & Martianto, D. (2011). Pengaruh Pemberian Zat Multi Gizi Mikro dan Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi, Pemenuhan Zat Gizi dan Status Besi Remaja Putri. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 6(3), 171–177.
  19. Indonesia, Direktorat Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI. Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Direktorat Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI, 2014.
  20. Indiarti MT. Kehamilan, persalinan dan perawatan bayi. Yogyakarta : Diglossia Media; 2007
  21. Notoatmodjo, S. 2010. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
  22. Demitri, Athira. (2015). Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan. *Jurnal Gizi FKM Universitas Sumatera Utara*.
  23. Riyadi, S, & Sukarmin. (2009). Asuhan Keperawatan pada Anak. Graha Ilmu, Yogyakarta