

LAPORAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**SOSIALISASI DAN EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA, CITRA TUBUH, DAN
OPTIMALISASI PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI PADA REMAJA PUTRI
SMA/SMK DI KOTA/KABUPATEN BEKASI**

Oleh:

1. Arindah Nur Sartika, S.Gz, M.Gizi
2. Guntari Prasetya, S.Gz, M.Sc

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2021

HALAMAN PENGESAHAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Sosialisasi dan Edukasi Pencegahan Anemia, Citra Tubuh, dan Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Gizi pada Remaja Putri SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.
2. Bidang pengabdian : Gizi Masyarakat
3. Ketua Tim Pengusul :
 - a. N a m a Lengkap : Arindah Nur Sartika, S.Gz, M. Gizi
 - b. Jenis kelamin : Perempuan
 - c. NIDN : 0316989301
 - d. Pangkat/golongan : -
 - e. Jabatan : Koordinator Program Studi
 - f. Jurusan/ Prodi : S1 Gizi
 - g. Alamat Rumah : Jl. Bambu Kuning VII No.71, Kel. Sepanjang Jaya,
Kec. Rawalumbu, Kota Bekasi
 - h. Telp/Faks/Email : 081285242330/ arindahns@stikesmitrakeluarga.ac.id
 - i. Disiplin Ilmu : Gizi Masyarakat
4. Jumlah Anggota : 1 dosen, 4 mahasiswa
 - a. Dosen : Guntari Prasetya, S.Gz, M.Sc
 - b. Mahasiswa : Laurentine S(TK II); Priscillia, Firdha S.N., Nuke A. (TK III)
5. Kerjasama : Gisela Arnis Grafiyana, S.Psi., MA, (Fak. Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Purwokerto)
6. Lokasi Kegiatan : *Zoom meeting* dengan sasaran SMA N 2 Tambun Utara sebagai perwakilan SMA/K di Kab. Bekasi, SMA N 13 Kota Bekasi sebagai perwakilan SMA/K di Kota Bekasi.

Jangka waktu pelaksanaan : 3 minggu
7. Biaya yang Diperlukan : Rp 1.783.821,00
(Satu juta tujuh ratus delapan puluh tiga ribu delapan ratus dua puluh satu rupiah)

Bekasi, 15 Maret 2021

Ketua STIKes Mitra Keluarga

Ketua Tim Pengusul





(Dr. Susi Hartati, S.Kp, M.Kep, Sp.An)

Arindah Nur Sartika, S.Gz, M.Gizi



Mengetahui,
Ketua Pengelola Pengabdian Kepada Masyarakat

Ketua STIKes Mitra Keluarga



Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Dr. Susi Hartati, S.Kp., M.Kep, Sp.Kep.An

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	2
DAFTAR ISI	3
A. JUDUL.....	5
B. ANALISIS SITUASI.....	5
C. PERMASALAHAN KHALAYAK SASARAN	7
D. SOLUSI YANG DITAWARKAN	9
E. MANFAAT YANG DIHARAPKAN.....	9
F. KELAYAKAN TIM PENGUSUL	9
G. JADWAL KEGIATAN	10
H. AKTIVITAS KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT.....	12
LAMPIRAN	22
Lampiran 1. Halaman Depan Materi Edukasi	23
Lampiran 2. Presensi Partisipasi Peserta	25
Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan.....	38
Lampiran 4. Laporan Anggaran Belanja.....	45

A. JUDUL

Judul kegiatan ini adalah sosialisasi dan edukasi pencegahan anemia, citra tubuh, dan optimalisasi peningkatan pengetahuan gizi pada remaja putri di SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi sebagai upaya optimalisasi keadaan gizi dan kesehatan.

B. ANALISIS SITUASI

Keadaan gizi dan kesehatan pada setiap tahapan usia sangat penting guna mendukung pencapaian pembangunan manusia di suatu negara. Remaja (usia 10-18 tahun) merupakan salah satu kelompok umur yang secara aktif dan produktif dapat menjadi aset sumber daya manusia apabila keadaan gizi dan kesehatan remaja tercapai secara optimal. Secara khusus pada remaja rentang usia 16-18 tahun, pengetahuan gizi dan persepsi terhadap citra tubuh (*body image*) menjadi perhatian di masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat.

Persepsi terhadap *body image* mendorong remaja cenderung menjaga agar penampilan fisiknya terlihat lebih baik, sehingga banyak upaya yang dilakukan remaja putri dalam menunjang penampilan seperti mengurangi berat badan dengan cara mengurangi frekuensi dan jumlah makanan yang telah dimakan. Apabila hal tersebut berlanjut, dapat berdampak pada timbulnya gangguan kesehatan seperti status gizi yang buruk (kekurangan energi kronik), anemia, kekurangan kalsium, vitamin, dan lainnya yang dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan remaja putri (Proverawati, dkk, 2011).

Tahun 2013, menurut *World Health Organization* (WHO) terdapat 10% laki-laki dan 14% wanita di dunia yang menderita obesitas. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun berdasarkan indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) di Indonesia, terdapat prevalensi kurus dan sangat kurus sebesar 8,1% dan prevalensi obesitas 13,5%. Salah satu propinsi dengan prevalensi di atas rata-rata nasional adalah DKI Jakarta. Berdasarkan data Riskesdas di Provinsi Jawa Barat tahun 2018 melaporkan prevalensi status gizi remaja berdasarkan IMT/U di Kota Bekasi adalah sebanyak 2,3% memiliki status gizi sangat kurus, 5,6% kurus, 78,2% normal, 10,2% gemuk, dan 3,6% obesitas.

Body Image pada remaja akan berpengaruh terhadap beberapa perubahan perilaku, remaja putri cenderung akan melakukan berbagai usaha untuk mengontrol berat badan dan bentuk tubuhnya. Perubahan perilaku yang terkait dengan status gizi adalah perubahan porsi makan, perubahan waktu makan, dan perubahan jenis makanan yang dikonsumsi. Perubahan ini

terbentuk akibat *body image* yang dimiliki remaja tersebut yaitu *body image* negatif. Menurut Salsabilla (2018) remaja di Kota Bekasi yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 53,8% sedangkan citra tubuh negatif sebanyak 46,2%. Sedangkan berdasarkan penelitian terkini yang dilakukan Suryani (2020) di SMA/K Kabupaten Bekasi terdapat 60,6% siswi yang memiliki persepsi yang tidak puas akan tubuhnya. Data dari *Youth Risk Behavior Survey (YRBS)* menemukan sebanyak 30% siswi SMA menyatakan diri mereka memiliki berat badan lebih, meskipun pada faktanya hanya 13,5% yang benar-benar memiliki berat badan lebih. Hal ini menyebabkan perubahan kebiasaan makan akan dilakukan dengan harapan mereka memperoleh dan mempertahankan bentuk tubuh sesuai dengan yang mereka inginkan (Sari, 2013).

Perubahan kebiasaan makan pada remaja akibat citra tubuh negatif dikhawatirkan juga mempengaruhi asupan zat besi yang masuk ke dalam tubuh, khususnya pada remaja putri. Secara biologis, remaja putri memiliki peningkatan kebutuhan zat besi akibat faktor resiko kehilangan zat besi yang terdapat pada darah saat menstruasi (Lopez *et al*, 2015). Kondisi tersebut menjadi faktor resiko anemia defisiensi zat besi, dan resiko dapat semakin meningkat apabila remaja putri mengubah kebiasaan makannya dengan mengurangi porsi dan frekuensi dan menghindari makanan tertentu, atau bahkan mengalami gangguan makan (*eating disorder*) seperti *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating* akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (Lofrano-Prado *et al*, 2015). Oleh karena itu, untuk mencegah dampak negatif dari persepsi yang salah pada citra tubuh diperlukan edukasi tentang penilaian status gizi sederhana dan pola makan yang tepat. Sehingga remaja dapat mengetahui status gizi yang sebenarnya bukan berdasarkan persepsi saja, serta dapat menerapkan pola makan yang tepat dan terhindar dari anemia defisiensi besi.

Pencegahan terhadap anemia defisiensi besi sejak dini perlu dilakukan mengingat dampak-dampak yang dapat ditimbulkan. Dampak jangka pendek yang dapat dirasakan oleh remaja putri adalah mudah lelah, imunitas lemah, hingga performa belajar yang tidak maksimal. Sedangkan dampak jangka yang dapat terjadi adalah remaja tersebut menjadi wanita usia subur yang beresiko mengalami perdarahan saat melahirkan, bayi yang dilahirkan beresiko berat badan lahir kurang, dan beresiko menjadi mengalami stunting (WHO, 2011; Rahman, 2019; Frass, 2015). Maka selain melakukan edukasi pola makan yang tepat, salah satu program pencegahan anemia yang dilakukan pemerintah adalah suplementasi tablet tambah darah pada remaja putri. Menurut

Andriastuti *et al* (2020), pemberian tablet tambah darah pada remaja merupakan hal yang tepat, dan dinilai terlambat apabila hanya difokuskan pada ibu hamil.

Berdasarkan uraian di atas, maka dosen Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga bekerjasama dengan dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto bermaksud melakukan Program Pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk edukasi gizi. Program Pengabdian kepada Masyarakat merupakan salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan oleh dosen yang melibatkan mahasiswi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga di bawah naungan unit Pengabdian Masyarakat STIKes Mitra Keluarga. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini didasari oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga pada tahun 2020 di SMA/K Kabupaten Bekasi terkait citra tubuh dan pola makan makanan sumber zat besi.

C. PERMASALAHAN KHALAYAK SASARAN

Edukasi gizi merupakan contoh kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja terhadap pola makan yang baik. Selain itu melalui edukasi gizi remaja juga dapat mengetahui penilaian status gizi yang tepat secara sederhana. Melalui peningkatan pengetahuan gizi, remaja diharapkan dapat melakukan penilaian status gizi mandiri, mematuhi program gizi yang diterapkan pemerintah (seperti suplementasi tablet tambah darah), serta menerapkan pola makan tepat sehingga tercukupi kebutuhan gizinya, khususnya kebutuhan zat besi.

Salah satu faktor penyebab anemia defisiensi besi karena kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi setiap hari yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) di bawah normal. Wanita usia subur cenderung menderita anemia dikarenakan wanita mengalami menstruasi setiap bulan, dan ini akan diperberat jika asupan zat besi dari makanan sehari-hari rendah. Wanita usia subur yang mengalami anemia gizi besi akan mudah sakit karena daya tahan tubuh yang rendah sehingga produktivitas kerja rendah.

Kondisi ibu sebelum masa kehamilan baik postur tubuh (berat badan dan tinggi badan) dan gizi juga dapat mempengaruhi terjadinya *stunting*. Remaja putri sebagai calon ibu di masa depan seharusnya memiliki status gizi yang baik. Pada tahun 2017, persentase remaja putri dengan kondisi pendek dan sangat pendek meningkat dari tahun sebelumnya, yaitu 7,9% sangat pendek dan 27,6% pendek. Adapun persentase Wanita Usia Subur (WUS) yang berisiko KEK di Indonesia tahun 2017 adalah 10,7%, sedangkan persentase ibu hamil berisiko KEK adalah

14,8%. Asupan gizi WUS yang berisiko KEK harus ditingkatkan sehingga dapat memiliki berat badan yang ideal saat hamil (Kemenkes, 2018).

Kementerian Kesehatan R.I pada tahun 2014 telah mencanangkan sebuah pedoman yang dijadikan acuan dalam memilih makanan, yakni Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Pada PGS, status gizi optimal tidak hanya ditentukan dari makanan tetapi juga aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta pemantauan berat badan secara rutin. Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia diawali dengan melaunching slogan “4 Sehat 5 Sempurna” pada tahun 1955, kemudian diganti menjadi Pedoman Umum Gizi Seimbang pada tahun 1996, dan disempurnakan lagi menjadi Pedoman Gizi Seimbang pada tahun 2014. Walaupun sudah lama dicanangkan, masih ada kecenderungan masyarakat yang tidak mengetahui adanya gizi seimbang, dan masih berpedoman pada slogan “4 Sehat 5 Sempurna”. Untuk itu edukasi mengenai PGS masih diperlukan guna memperbaiki pemilihan makan pada masyarakat, termasuk kepada ibu yang berencana memiliki anak. Penerapan gizi seimbang diharapkan mampu memperbaiki dan mencapai status optimal seseorang untuk hidup sehat (Bappenas 2011).

Program penyuluhan/konseling/edukasi pencegahan anemia terhadap remaja putri telah dilakukan oleh pemerintah melalui Kementerian Kesehatan dan merupakan satu dari Intervensi Gizi Spesifik: Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) (Kemenkes, 2014, Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat Bappenas, 2018).

D. SOLUSI YANG DITAWARKAN

No	Bentuk/Metode Kegiatan	Rencana Kegiatan	Partisipasi Khalayak Program
1.	Pengukuran/Penilaian tentang : • Status gizi • Pengetahuan gizi seimbang • Pengetahuan tentang Anemia • Citra Tubuh	Memilih secara konsekutif remaja putri SMA/SMK di Kota/Kab Bekasi untuk kemudian diukur atau dinilai tingkat pengetahuan mengenai anemia, gizi, dan citra tubuh.	Sebagai subyek pengukuran
2.	Edukasi tentang Penilaian Status Gizi sederhana, Gizi Seimbang, Pencegahan Anemia, dan Citra Tubuh	Memberikan penyuluhan kepada remaja putri tentang gizi seimbang, pencegahan anemia, dan citra tubuh. Penyuluhan dilakukan secara daring melalui media <i>power point</i> (PPT).	Sebagai peserta penyuluhan
3.	Pengukuran/penilaian (<i>post-test</i>) tentang: • Status gizi • Pengetahuan gizi seimbang • Pengetahuan tentang Anemia - Citra Tubuh	Melakukan pengukuran kembali mengenai anemia, gizi, dan citra tubuh pada remaja putri yang sudah mengikuti edukasi untuk melihat efek dari edukasi yang telah diterima remaja putri.	Sebagai subyek pengukuran

E. MANFAAT YANG DIHARAPKAN

Manfaat yang didapatkan dari kegiatan ini adalah: Remaja putri memiliki pengetahuan yang memadai mengenai gizi dalam pencegahan anemia dan citra tubuh sehingga dapat mendukung optimalisasi keadaan gizi dan kesehatan.

F. KELAYAKAN TIM PENGUSUL

Tim pengusul kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari tim dosen gizi dan mahasiswa Prodi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga yang telah mendapatkan materi mengenai gizi seimbang, pencegahan anemia, dan citra tubuh, serta telah mendapatkan Mata Kuliah Gizi Dalam Daur Kehidupan dan Pendidikan Gizi sehingga sudah mengetahui upaya optimalisasi keadaan gizi dan kesehatan pada remaja putri. Selain melibatkan narasumber internal, kegiatan ini juga melibatkan dosen Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokero yang memahami pengaruh psikologis terhadap kebiasaan makan.

G. JADWAL KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini direncanakan dimulai dari Bulan Oktober 2020 Minggu ke II hingga berakhir Bulan Desember 2020 Minggu ke I. Kegiatan ini dilakukan dari pembuatan proposal sampai pembuat laporan akhir.

- Perencanaan: Kotak berwarna hijau
- Realisasi: 'X'

Tabel 1. Jadwal Kegiatan PkM

No	Kegiatan	Minggu ke- Oktober 2020			Minggu ke- November 2020				Minggu ke- Desember 2020				Minggu ke- Januari 2021				Minggu ke- Februari 2021			
		II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Perencanaan																			
a.	Survei lokasi dan identifikasi masalah di SMA/SMK																			
b.	Pengajuan proposal kegiatan PKM																			
c.	Pengajuan perizinan															➡	X	X		
2.	Pelaksanaan kegiatan via daring (November 2020)																			
	a. Pengisian Kuesioner <i>Pre-test</i> melalui <i>google form</i>																		➡	X

No	Kegiatan	Minggu ke- Oktober 2020			Minggu ke- November 2020				Minggu ke- Desember 2020				Minggu ke- Januari 2021				Minggu ke- Februari 2021			
		II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
3.	Pelaksanaan kegiatan via daring (November 2020) b. Edukasi Gizi via daring (<i>Zoom cloud meeting</i>)																	X		
4.	Pelaksanaan kegiatan via daring (November 2020) c. Pengisian Kuesioner <i>Post-test</i> melalui <i>google form</i>																	X		
5.	Tahap Akhir																			
	Pembuatan Laporan																			
	Laporan PKM: Minggu ke-2 Maret 2021																			

H. AKTIVITAS KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga mengusung tema Sosialisasi dan Edukasi Pencegahan Anemia, Citra Tubuh, dan Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Gizi pada Remaja Putri SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi. Sasaran utama kegiatan ini adalah remaja di SMAN 2 Tambun Utara dan SMAN 13 Kota Bekasi. Namun, pada realisasinya kegiatan ini juga dihadiri oleh selain sasaran utama tersebut. Kegiatan dilakukan secara daring melalui aplikasi *Zoom Cloud Meetings* dengan total peserta 182 orang (**Lampiran 2**). Sedangkan jumlah siswa dari sekolah utama sebanyak 36 siswa/i (18 putra dan 18 putri). Jumlah tersebut lebih sedikit dari perencanaan awal yakni 69 siswa/I (37 putri dan 32 putra) yang diketahui dari data *pre-test* satu hari sebelum kegiatan. Tidak diketahui penyebab ketidakhadiran siswa/I, tetapi dapat dimungkinkan karena kegiatan dilakukan di akhir pekan (Sabtu) dan rendahnya motivasi siswa/I terhadap isu Kesehatan.

Tabel 2. Pelaksanaan Kegiatan PkM

No	Kegiatan	Jabaran atau isi kegiatan	Alat Bantu	Waktu
1	Pengisian kuesioner <i>pre-test</i>	Berisi pertanyaan gizi seimbang, pencegahan anemia dan citra tubuh.	Kuesioner secara daring (<i>google form</i>)	Minggu ke-2 Februari 2021 Tentatif secara online, komunikasi via WA grup dan sebelum dimulainya Edukasi Sabtu, 13 Februari 2021 08.30-09.00
2	Edukasi gizi secara daring	● Pemaparan Materi ke-1: Penilaian Status Gizi Remaja Pembicara: Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi Dosen Prodi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga ● Pemaparan Materi ke-2: tentang Gizi Seimbang kaitannya dengan Pencegahan Anemia pada Remaja Pembicara: Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc Dosen Prodi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga	Media <i>Power Point</i> via <i>Zoom Cloud Meeting</i>	Sabtu, 13 Februari 2021 Pukul 09.00 – 11.30 WIB Via <i>Zoom Cloud Meetings</i>

No	Kegiatan	Jabaran atau isi kegiatan	Alat Bantu	Waktu
		Pemaparan Materi ke-3: <i>Body Image</i> dari aspek Psikologi (<i>self-esteem</i>) pada Remaja Pembicara: Gisela Arnis Grafiyana, S.Psi., M.A Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto		
3	Post-test	Berisi pertanyaan gizi seimbang, pencegahan anemia dan citra tubuh.	Kuesioner secara daring (<i>google form</i>)	Sabtu, 13 Februari 2021 Pukul 11.15-11.25 Via <i>Google form</i> usai Edukasi Gizi

Susunan Acara

Judul: Sosialisasi dan Edukasi Pencegahan Anemia, Citra Tubuh, dan Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Gizi pada Remaja Putri SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi.

Sabtu, 13 Februari 2021; 09.00 – 11.30 via *Zoom Cloud Meetings*

Tabel 3. Susunan Acara Kegiatan Edukasi Gizi secara Daring

No.	Acara	Waktu	Pengisi	PIC
1	Peserta mulai masuk ruang Zoom	08.45 - 09.00	-	Nuke Priscilia
2	Pembukaan oleh Moderator	09.00 - 09.05	Moderator	Laurentine
3	Sambutan dan Pembukaan oleh Kepala PPPM STIKes Mitra Keluarga	09.05 - 09.15	Afrinia Eka Sari, STP, MSi	Nuke
	Pemaparan Materi:			
4	Materi 1: Penilaian Status Gizi pada Remaja	09.15 – 09.35	Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi	Nuke/ Priscilia
5	Materi 2: Gizi Seimbang Kaitannya dengan	09.35 – 09.55	Guntari Prasetya, SGz., M.Sc	Nuke/ Priscilia

No.	Acara	Waktu	Pengisi	PIC
	Pencegahan Anemia pada Remaja			
6	<i>Ice-breaking</i>	09.55 – 10.00	Moderator	Laurentine
7	Materi 3: Body Image dari aspek Psikologi (<i>self-esteem</i>) pada Remaja	10.00 – 10.20	Gisela Arnis Grafiyana, S.Psi., M.A	Nuke/ Priscilia
8	Diskusi	10.20 – 10.45	Moderator	Laurentine
9	Sesi foto bersama	10.45 – 10.50	Moderator	Laurentine
10	Pengisian form <i>Post-test</i>	10.50 – 11.25	Moderator	Firdha
11	Penutupan	11.25 – 11.30	Moderator	Laurentine

Catatan: **Moderator: Laurentine Stefanny Arfenda**; Bagi setiap peserta yang hadir akan diberikan penggantian *kuota internet*.

Keterlibatan Mahasiswa

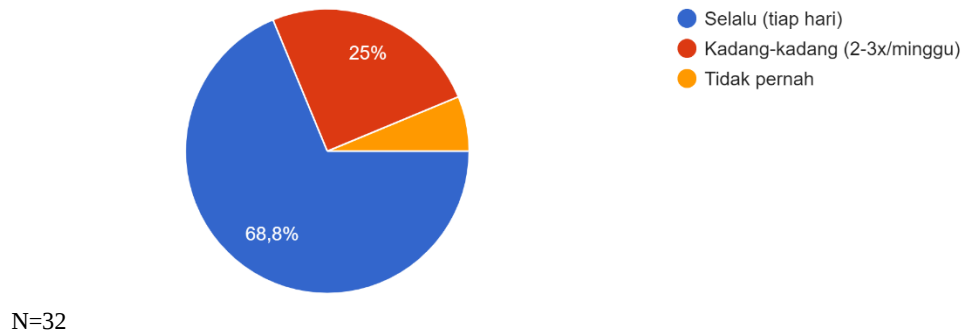
Mahasiswa Prodi S1 Gizi yang terlibat:

1. Nuke Alfiraizy NIM. 201802030
2. Priscilia Margareta Silitonga NIM. 201802034
3. Firdha Safinah Nurrohmah NIM. 201802017
4. Laurentine Stefanny Arfenda NIM. 201902031

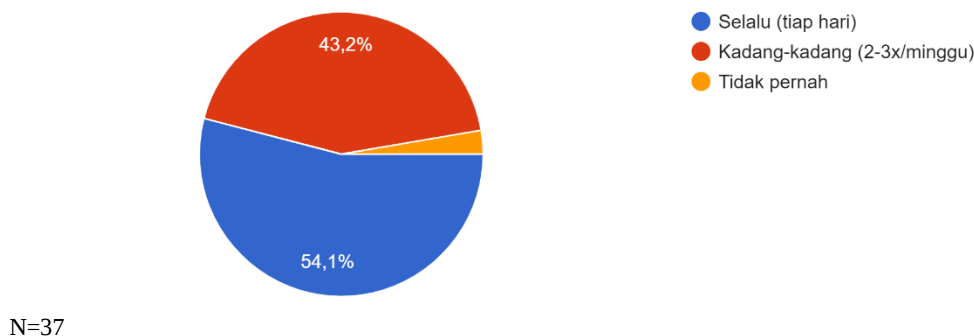
Partisipasi Peserta Pengabdian kepada Masyarakat

Data Dasar Kebiasaan Sarapan dan Keterpaparan Informasi terkait Kesehatan dan Anemia

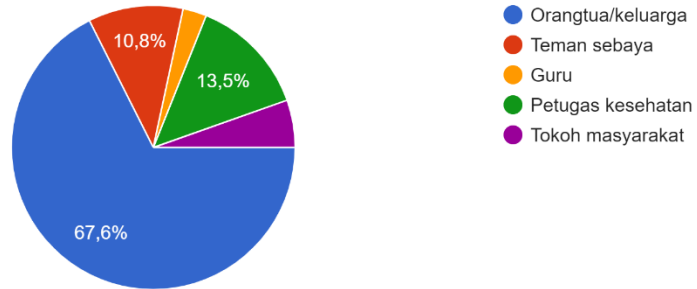
Berdasarkan **Gambar 1** dan **Gambar 2**, diketahui belum sepenuhnya remaja putra dan putri rutin melakukan sarapan pagi. Padahal sarapan pagi memiliki manfaat yang penting bagi Kesehatan, khususnya remaja yang masih dalam masa pertumbuhan. Pada data keterpaparan informasi (**Gambar 3** dan **Gambar 4**) diketahui bahwa baik remaja putra dan putri memiliki kesamaan pada proporsi terbesar sumber informasi yakni orang tua/keluarga. Pada proporsi terbesar kedua, keduanya juga memilih tenaga kesehatan. Namun, terdapat perbedaan pada jawaban selanjutnya yakni pada remaja putri menjawab teman sebaya, sedangkan pada remaja putra menjawab tokoh masyarakat, dan tidak ada remaja putra yang menjawab berasal dari teman sebaya. Sedangkan informasi terkait anemia (**Gambar 5** dan **Gambar 6**), sepertiga dari remaja putri mengaku tidak pernah melihat informasi di media. Pada remaja putra jumlahnya lebih banyak yang tidak pernah melihat anemia di media. Adapun jenis media sumber informasi anemia yang dilihat oleh remaja paling banyak adalah poster.



Gambar 1. Kebiasaan sarapan pada remaja putra

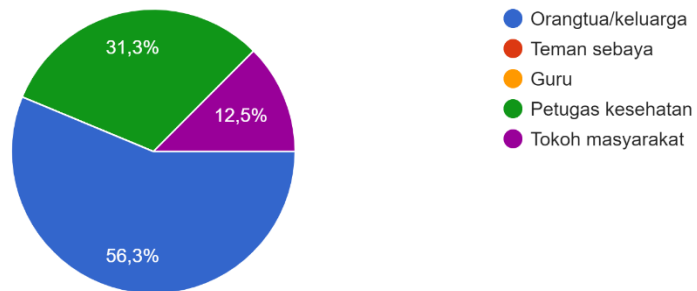


Gambar 2. Kebiasaan sarapan pagi remaja putra



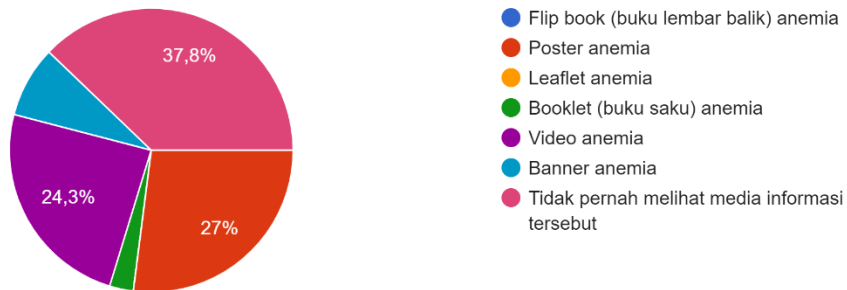
N=32

Gambar 3. Sumber informasi terkait kesehatan remaja putri



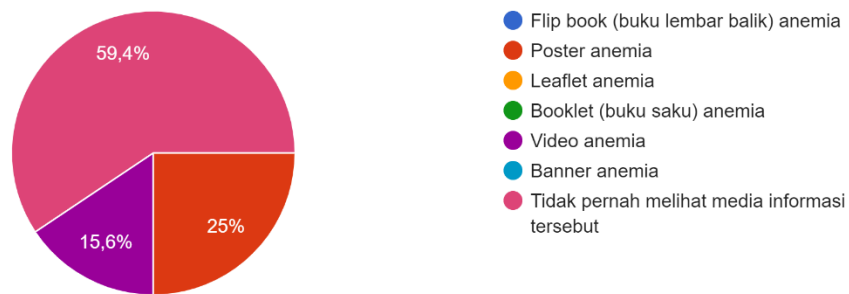
N=32

Gambar 4. Sumber informasi terkait kesehatan remaja putra



N=37

Gambar 5. Jenis media informasi terkait anemia pada remaja putri

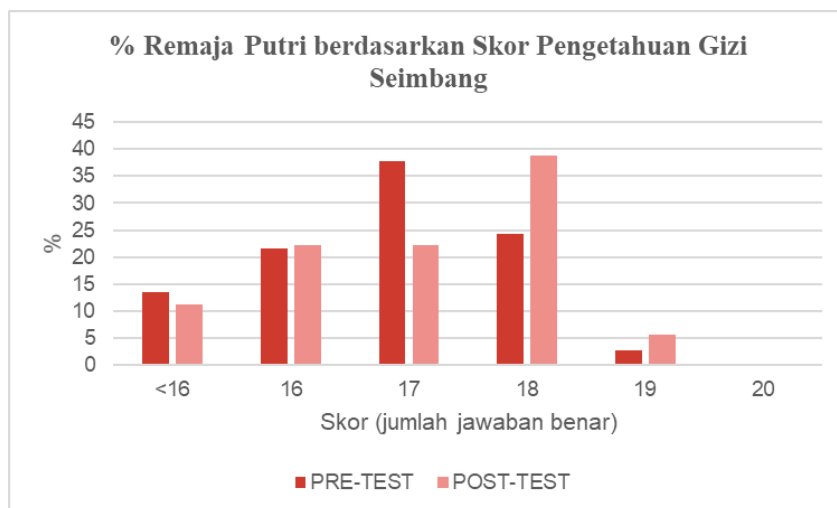


N=32

Gambar 6. Jenis media informasi terkait anemia pada remaja putra

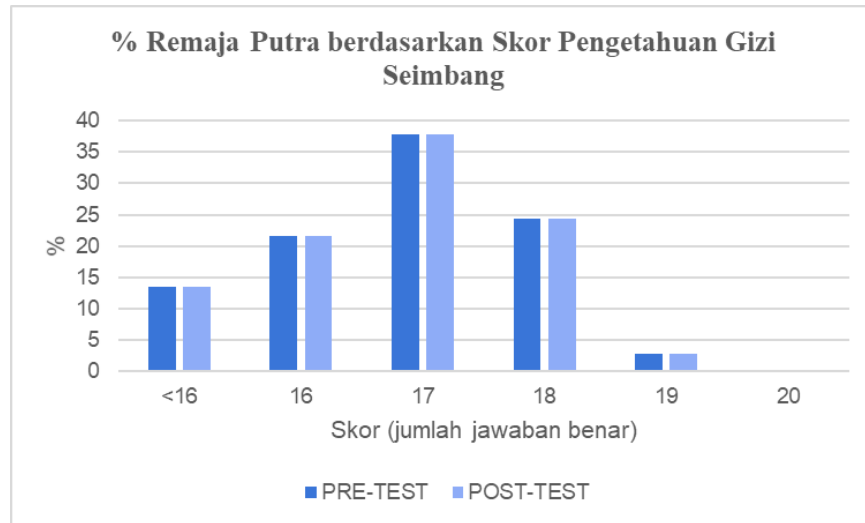
Hasil Pengukuran Pengetahuan Peserta tentang Gizi Seimbang, Pencegahan Anemia, dan *Body Image*

Berdasarkan **Gambar 7** dan **Gambar 8** diketahui bahwa kegiatan sosialisasi dan edukasi Dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dan remaja putra terkait gizi seimbang. Remaja putri yang mengetahui definisi dan penyebab anemia diketahui berkisar 60%. Lebih banyak remaja putri yang menyebutkan anemia terkait dengan efek fisiologisnya yaitu lemas. Berkaitan dengan *body image*, diketahui terdapat remaja yang merasa tidak puas terhadap dirinya.



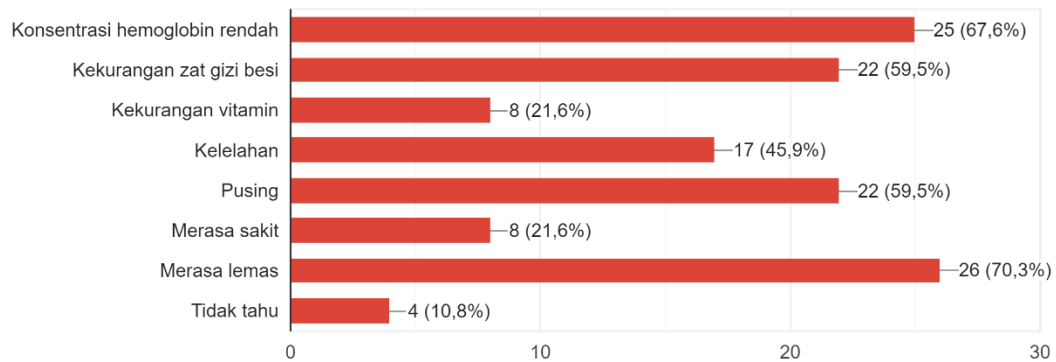
N-pre-test = 37; N-post-test = 18

Gambar 7. Persentase Remaja Putri berdasarkan Skor Pengetahuan Gizi Seimbang saat Pre dan Post Test

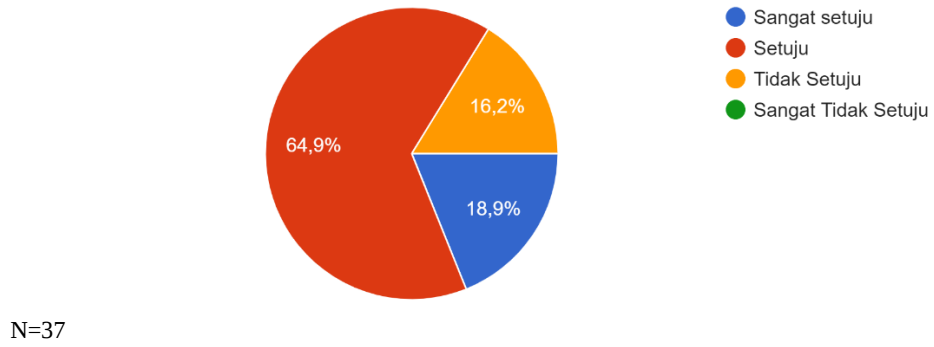


N-pre-test = 32; N-post-test = 18

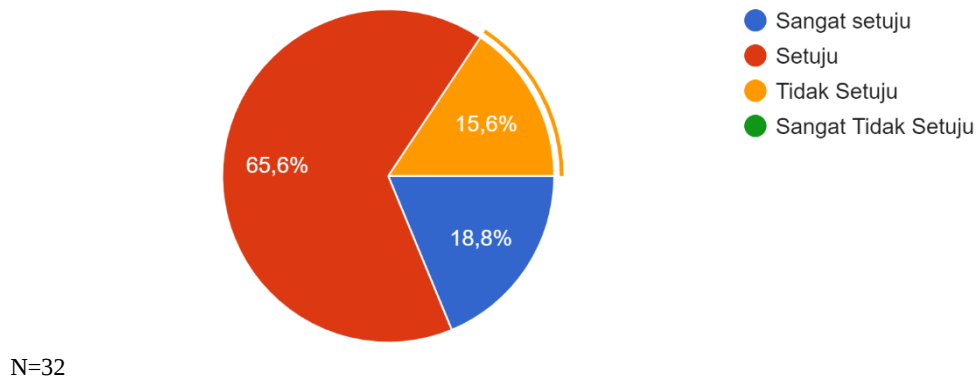
Gambar 8. Persentase Remaja Putra berdasarkan Skor Pengetahuan Gizi Seimbang saat *Pre dan Post Test*



Gambar 9. Pengetahuan tentang Definisi dan Efek Fisiologis Anemia pada Remaja Putri



Gambar 10. Remaja putri yang merasa puas terhadap dirinya



Gambar 11. Remaja putra yang merasa puas terhadap dirinya

DAFTAR PUSTAKA

- Andriastuti, M., Ilmana, G., dan Serra Avilia Nawangwulan. Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescent with low socio-economic status. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine* 7 (2020) 88-92
- [BAPPENAS] Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. 2011. Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional.
- Frass, K.a. Postpartum hemorrhage is related to the hemoglobin levels at labor: Observational study. *Alex J Med*(2015), <http://dx.doi.org/10.16/j.ajme.2014-12.002>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88 tahun 2014 Tentang Standar Tablet Tambah Darah bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. Rencana Strategis Kemenkes 2015-2019; Kepmenkes No.HK. 02.02/MENKES/ 52/2015.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2016. Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS): Strategi Penyebarluasan Informasi Gizi dan Gaya Hidup Sehat. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.

- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI.
- Lofrano-Prado, *et al.* Eating disorders and body image dissatisfaction among college students. *ConScientiae Saude*, 2015;14(3): 355-362
- Lopez, *et al.* Iron Deficiency Anemia. Dipublikasi online 25 Agustus 2015 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60865-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60865-0)
- Proverawati, Atikah, Erna K, dkk. 2011. Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahman, M.S, Mushfiquee, M, dan Mohammad Shahed Masud. Association between malnutrition and anemia in under-five children and women or reproductive age: Evidence from Bangladesh Demographic and Health Survey 2011. *PLoS ONE* 14(7): e0219170. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219170>
- Salsabilla, H. 2018. Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir Di Stikes Mitra Keluarga (Skripsi). Bekasi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.
- Suryani, A. 2020. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Citra Tubuh diri (Body Image) terhadap Pola Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi untuk Pencegahan Anemia pada RemajaPutri SMA/K di Kabupaten Bekasi Tahun 2020. (Skripsi). Bekasi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.
- Sari, D. A. 2013. Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa SMP AL Islam 1 Surakarta. Skripsi Program Studi Ilmu Gizi S1. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [WHO] World Health Organization. 2013. Adolescent Health. http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/. [Diakses 20 September 2020].
- [WHO] World Health Organization. 2011. Prevention of Iron Deficiency Anemia in Adolescents: Role of weekly Iron and Folic Acid Supplementation. Diakses dari : <https://apps.who.int/iris>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Halaman Depan Materi Edukasi

Materi ke-1: Penilaian Status Gizi Remaja

Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi
Dosen S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga



Arindah Nur Sartika
Prodi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga
arindahns@stikesmitrakeluarga.ac.id

Materi ke-2: Gizi Seimbang Kaitannya dengan Pencegahan Anemia

Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc
Dosen S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga



Materi ke-3: *Body Image* dari aspek Psikologi (*self-esteem*) pada Remaja

Gisela Arnis Grafiyana, S.Psi., M.A

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto

‘Menjadi Remaja yang
Percaya Diri dan
Berkembang Dengan Baik’

Gisella Arnis Grafiyana, S.Psi., M.A.

Lampiran 2. Presensi Partisipasi Peserta

Jumlah Peserta yang hadir (mengisi daftar hadir): 182 orang (siswa dan umum)

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:25:50	ADELIA FITRI RAHAYU	SMAN 2 TAMBUN UTARA	Mahasiswa
2/13/2021 11:15:39	Afifah Nanda Dahniar	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:28:37	Ahmad Rizani	Universitas Palangka Raya	Dosen/ Staf Pendidik
2/13/2021 11:18:33	Al Fia Febriani	Binawan universitas	Mahasiswa
2/13/2021 11:23:17	Alif Nur Rohmat	SMAN 2 TAMBUN UTARA	Mahasiswa
2/13/2021 11:18:57	Alifia Salsabila	Universitas Muhammadiyah Purwokerto	Mahasiswa
2/13/2021 11:31:35	Alika	Sma 2 tamara	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:17:43	Alya Aqila Majid	Univesitas Muhammadiyah Surakarta	Mahasiswa
2/13/2021 11:17:21	Ammara Fakhrun Nisa Shakila	SMA MAN 2 Kota Bekasi	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:12:00	Andi Mega Isabela	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:13	Anisa Dea Ariyanti	Universitas Aisyiyah Yogyakarta	Mahasiswa
2/13/2021 11:22:15	Anisa Munzia Kumala	Poltekkes Kemenkes Semarang	Mahasiswa
2/13/2021 11:15:26	Anisa puspitaningrum	Akademi Keperawatan Bina insan	Mahasiswa

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:20:48	Annisa Aghniya Rahmasari, A.Md.Gz	Lulusan Poltekkes Kemenkes Surabaya	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:17:28	Annisa Fauziah	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:11	ARNES CANTIKA DANURWULAN	POLTEKKES SEMARANG	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:41	Asmaniyah	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 13:02:06	Audrey Maharia Putri	Poltekkes Jakarta 2	Mahasiswa
2/13/2021 11:10:53	Aulia Tunnissa	Smk Daya Utama	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:11:04	Auliya Adelina	Poltekkes Kemenkes Jakarta 2	Mahasiswa
2/13/2021 11:09:01	AURA MALIKA ALVIANTO	SMAN 13 BEKASI	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:11:07	Avriani Widiati	STIEKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:22:43	BELLA APRIYANI NALENRRA	Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Mahasiswa
2/13/2021 11:11:46	Benefita Rahma	Stikes Mitra keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:24:36	Bhanu Azizi	SMAN 2 TAMBUN UTARA	Mahasiswa, Masyarakat Umum
2/13/2021 11:09:30	Bhetty sehati sintiya Uli manullang	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:24:04	Bintang Yassifa	Institut Medika Drg.Suherman	Mahasiswa
2/13/2021 11:22:37	Brigifia Gadista Hakim, S.Gz	Stikes Mitra Keluarga	Mahasiswa

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:10:39	Chastine Hartono	MAN 2 Kota Bekasi	Mahasiswa
2/13/2021 11:11:10	CHEYLLA EVALIA BINTANG PARTYA	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA	Mahasiswa
2/13/2021 11:17:49	CLAUDIA VIDA	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:35:08	Dailly Puspita	Stikes mitra keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:29:04	Dea Septinia Rahmaniah	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:57	Desy Irma Riyani	Akademi Keperawatan Bina Insan	Mahasiswa
2/13/2021 11:19:39	DEWI AYU TIANASARI	STIKes MITRA KELUARGA	Mahasiswa
2/13/2021 11:20:30	DEWI MUSTIKA, SKM.MS.	Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:19:21	Dewi Yana, A. Md. Gz	Rsj Sambang Lihum KalSel	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:22:27	Dhafa Zaidan Ahnaf	SMAN 13 KOTA BEKASI	Kalangan Profesional Lain
2/13/2021 11:11:05	DHEA FITRI SUNDARY	POLTEKKES KEMENKES BENGKULU	Mahasiswa
2/13/2021 11:29:03	Dian Kurnia Dewi	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:15:26	Diana Agustin	Institut Medika Drg. Suherman	Mahasiswa
2/13/2021 11:13:31	Dina Anastasya	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:24:39	Dinda Sekar Kenanga	Poltekkes Kemenkes Palangka Raya	Mahasiswa

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:10:50	Dinda Yustikharini	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:42	DIVYA SYIFA KAMILA EL- HIDAYATULLAH	Poltekkes Jakarta II	Mahasiswa
2/13/2021 11:46:02	Dlima Agustin Berlian Komalasari	Surabaya	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:17:58	Dwi Mustika Wati, S.Tr.Gz	Puskesmas Harapan Makmur	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:13:49	Dwi Putri Yuniarsih	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:19:22	Dwi Setyawati	Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Mahasiswa
2/13/2021 11:24:00	DYAH ARUMSARI AMG	RS TK III SLAMET RIYADI SURAKARTA	Tenaga Kesehatan Profesional, Masyarakat Umum
2/13/2021 11:25:05	Eka Dian Pangestu	Stikes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:15:35	EKA NUR CAHYANTI	UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 JAKARTA	Mahasiswa
2/13/2021 11:15:28	Elfa Vina Nur Maula	UNSOED	Mahasiswa
2/13/2021 11:15:59	Erling Estri Utamhi, A.Md.Gz	Puskesmas Purwokerto Utara I	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:17:05	Fadhilah Rahma Indriani	SMA 2 Tambun Utara	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:12:56	Fakhria Syafidawati	Stikes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:15:53	Fathya Khaerani Putri	Poltekkes Jakarta II	Mahasiswa
2/13/2021 11:20:57	Fatwa Putri Tilam Sari	SMK ANALIS KESEHATAN DITKESAD JAKARTA	Mahasiswa

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:18:14	FHASYA ALGINA HAWATUL HAQ	SMK Bina Husada Mandiri	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:25:32	Fina Tri Meilina	Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	Mahasiswa
2/13/2021 11:25:48	Firna Amalia	SMA PGRI 1 kota Bekasi	Mahasiswa
2/13/2021 11:12:37	Fitria Nova Sari	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:37	GISKA DHEA MAHARANI	STIKES BANI SALEH, BEKASI	Mahasiswa
2/13/2021 11:25:07	Gita febriyani	STIKes mitra keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 12:14:22	GRACIA PRAMESTI	SMAN 2 TAMBUN UTARA	Mahasiswa
2/13/2021 11:21:36	GUSMAWATI, SST	Puskesmas SimeulueTimur	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:16:40	Halimah Dinaya Putri	MAN 2 KOTA BEKASI	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:16:45	HANIFAH RAIHANA PUTRI	Poltekkes Kemenkes Semarang	Mahasiswa
2/13/2021 11:29:53	Hannita Dwi Lestari	SMA Negeri 2 Tambun Utara	Mahasiswa
2/13/2021 11:14:15	HASNA AULIA RAHMAYANTI	POLTEKKES KEMENKES JAKARTA 2	Mahasiswa
2/13/2021 11:27:00	Hasna Nafi'atussyarifah	MAN 2 Kota Bekasi	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:10:58	HEKA YEMIMA	STIK Sint Carolus	Mahasiswa
2/13/2021 11:44:45	Hosana Kania	SMAN 13 BEKASI	Masyarakat Umum

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:15:26	Ica Fasuana	Poltekkes Kemenkes Palangkaraya	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:03	Iffa Salsabila	Universitas Jember	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:06	Ikfina Maufuriya Fatarina	Poltekkes Kemenkes Yogyakarta	Mahasiswa
2/13/2021 11:31:59	Indah Safitri	Politeknik Negeri Jember	Mahasiswa
2/13/2021 11:18:33	Indry Veronica Debora	Stikes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:18:13	Indung Rizky Astuti	Universitas Kusuma Husada Surakarta	Mahasiswa
2/13/2021 11:17:01	Irwan Salomo Munthe	Sman 2 Tambun Utara	Kalangan Profesional Lain, Masyarakat Umum
2/13/2021 11:24:16	Johanna Christine, S. Gz	Alumni STIK Immanuel	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:53:24	Julasma Anjar Komalasari	Surabaya	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:22:47	Khansa Hanifah	SMAN 13 KOTA BEKASI	Masyarakat Umum
2/13/2021 12:47:18	Kharisa Megarani	Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang	Mahasiswa
2/13/2021 11:19:12	Khoerunnisa	SMK Daya Utama	Mahasiswa
2/13/2021 11:24:42	Leylin Muffida	Stikes mitra keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:17:38	Lia Meliawati	Poltekkes Kemenkes Jakarta II	Mahasiswa
2/13/2021 11:46:39	Lindawati,A.Md.Gizi	Puskesmas Tambelan sampit	Tenaga Kesehatan Profesional

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:20:34	Loula Setya Nin Tyas	Universitas Aisyiyah Yogyakarta	Mahasiswa
2/13/2021 11:25:02	Luh Komang Yuliasih, S. Tr. Gz	Pkm Sawan I	Tenaga Kesehatan Profesional, Dosen/ Staf Pendidik
2/13/2021 11:32:26	Lutvica Cery Aurelia	Universitas Kusuma Husada	Mahasiswa
2/13/2021 12:15:20	Maharani Sekar Arumsari	Poltekkes Semarang	Mahasiswa
2/13/2021 11:25:50	Mailani Wulandari	STikes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:30:24	MAR'ATUS SHOLIKHAH	UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA	Mahasiswa
2/13/2021 11:15:47	Maria Chitrawati Ariani	Universitas Binawan	Mahasiswa
2/13/2021 11:26:12	MARIA VERONICA	SMA NEGERI 2 TAMBUN UTARA	Mahasiswa
2/13/2021 11:21:08	MAULANA ZIDANE ALWAN RISKY SAPUTRA	SMAN 2 Tambun Utara	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:19:54	MAULIANA	POLTEKKES BANJARMASIN	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:46	MELA RAHMA FADIA	Poltekkes Jakarta 2	Mahasiswa
2/13/2021 11:12:55	MOHAMAD RIZKY RAMADHAN	MAN 2 KOTA BEKASI	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:15:41	Mohamad Rosihan, S.Gz.	Puskesmas Ceper	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:27:02	Muhammad Fadhil Herlambang	SMAN 13 Kota Bekasi	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:10:42	Muhammad Salam Assyidqi	Universitas Bhayangkara Jaya raya	Mahasiswa

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:24:34	Muhfaiq Abdillah Trianto	SMAN 13 Kota Bekasi	Kalangan Profesional Lain, Masyarakat Umum
2/13/2021 11:22:56	Muslim Hakim Muhammad	Universitas Bhayangkara Jakarta Raya	Mahasiswa
2/13/2021 11:27:34	Muthia Octavia Rahma	SMA MAN 2 KOTA BEKASI	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:13:32	NAADIYAH KHOFIFAH SARI	STIKES MITRA KELUARGA	Mahasiswa
2/13/2021 11:11:17	Nabiila Zubdiah Nasya	SMAN 2 Tambun Utara	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:50:39	Nabila Fairuz Maulidya	STIKES Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:20:15	Nadya Nur Kholilah Majied	Universitas Respati Indonesia	Mahasiswa
2/13/2021 11:14:59	Nastaina Awim Nafian	Poltekkes Kemenkes Semarang	Mahasiswa
2/13/2021 11:13:07	NAYLA KAMILIA INDITA	POLTEKKES JAKARTA II	Mahasiswa
2/13/2021 11:31:58	Ni Wayan Wilantari	Poltekkes Denpasar	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:33	Nikita bernica rachmawati	STikes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:18:33	Nindy Claudia Shinta Dewi	Stikes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:30:50	Ninis Dhiffa Frinita	stikes mitra keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:17:24	Nova Arsezi, SKM	Pkl Kalisari	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:17:45	Novelyn Happy	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga	Mahasiswa

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:24:34	NOVY CAHYANI,S.ST	Dinas Kesehatan	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:14:48	Nur Amalia Faidiyati, S.Tr.Gz	Poltekkes Kemenkes Semarang	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:09:48	NURQAULAN KARIMA GUSTARI	POLTEKKES KEMENKES BENGKULU	Mahasiswa
2/13/2021 11:37:58	Nurul fadilah	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:18:21	Nurul Hayati, AMG	Puskesmas Gandapura	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:19:13	Oktapianingsi	STIKES MITRA KELUARGA	Mahasiswa
2/13/2021 11:29:34	PINKA WIDIANI PUTRI	SMA NEGERI 13 KOTA BEKASI	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:14:04	PRASTIWI PUTRI BASUKI, S.KM., M.Si	STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA	Dosen/ Staf Pendidik
2/13/2021 11:11:05	Putri Agustina Rif Andini	Universitas Islam Negeri Walisongo	Mahasiswa
2/13/2021 11:18:28	Putri Amelia, S.Gz	Umum	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:16:09	Putri Nurmayanti Ramadhani	SMAN 2 TAMBUN UTARA	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:30	Putri Syalistia Wati	MAN 2 KOTA BEKASI	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:27:41	Raffi akmad wijaya	SMA N 13 kota bekasi	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:12:22	Rahma Novita Isnaeni	Stikes mitra keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:17:44	Ranti Amanda Putri	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:10:15	REFIDAHTUL HAZANAH	POLTEKKES KEMENKES BENGKULU	Mahasiswa
2/13/2021 11:23:42	Rena alfiana	Akper bina insan	Mahasiswa
2/13/2021 11:20:39	Renna Noviarda Rahim	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:12:00	RESTIZA LINDU ANANDA	POLTEKKES KEMENKES BENGKULU	Mahasiswa
2/13/2021 11:21:27	reyna mayang	stikes mitra keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:18:25	Riana Amelia	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:08:20	Richard Fidal Deme Hadjon, S.Pd., Gr	SMP Katolik Rajawali Makassar	Dosen/ Staf Pendidik
2/13/2021 11:19:15	RIDO PARASIAN SIMATUPANG	SMAN 13 KOTA BEKASI	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:13:38	Ridzka Zweisty Prabowo	SMA NEGERI 13 KOTA BEKASI	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:23:41	Rifki Hanura Munandar	MA Darul Arqam Putra Daerah Garut	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:19:24	Rika Nur Fazriah, S1 Kebidanan	Institut Medika Drg. Suherman	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:50	Ristya Kurnia Ardyani	Universitas Esa Unggul Kota Harapan Indah	Mahasiswa
2/13/2021 11:30:28	Sabina Rahma Firdausi, A.Md.Gz	Universitas Muhammadiyah Semarang	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:01	SAHNAS ALIFIA PUTRI	UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA	Mahasiswa
2/13/2021 11:14:06	Salma Faradhilla	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:11:22	Salsa Hanadita	akademi keperawatan bina insan	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:32	SALWA SALSABILLAH	STIKes MITRA KELUARGA	Mahasiswa
2/13/2021 11:45:03	Santia Amd. Gz	Poltekkes kemenkes pangkalpinang	Masyarakat Umum
2/13/2021 11:32:47	Septiani Rahayu, A.Md.Gz.	UPTD Puskesmas Pancatengah	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:29:13	SERAVINA AURELIA NAOMI ARINDRA	STIKes Panti Rapih Yogyakarta	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:16	SESILIA DEVI CANTIKA	Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Mahasiswa
2/13/2021 11:55:55	Sharani Marsanda	SMA NEGERI 2 TAMBUN-UTARA	Mahasiswa
2/13/2021 11:28:28	Sinta Nuriyah Awaliah	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:29:07	Siti rahayu	Smk daya utama	Mahasiswa
2/13/2021 11:27:33	STRI ELSA SABITSA	Stikes mitra keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:09:03	SUCI PERNANDA	Poltekkes kemenkes bengkulu	Mahasiswa
2/13/2021 11:19:13	Suci Putri Rahmadanti	STIKes Mitra Keluarga Bekasi	Mahasiswa
2/13/2021 11:14:20	SYAHIDAH ASMA	POLTEKKES KEMENKES SEMARANG	Mahasiswa
2/13/2021 11:20:03	Syahla Alvira Rahma	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:45:55	Tadeus Vito Gavra Sitanggang	SMAN 2 TAMBUN UTARA	Mahasiswa

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:16:37	Tiara Puspitasari	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:25:28	Tiara Wahyuningsih	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:15:40	Tiffannia Yusvi Putri Pratama	Universitas Esa Unggul	Mahasiswa
2/13/2021 11:18:38	Titte Diah Kartika, SGz, RD	RS MMC	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:17:07	TRI HANDAYANI, AMG	PUSKESMAS PRAMBANAN KLATEN	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:15:31	Tyas Adhistiani	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:40	Valda Clarissa	SMAN 13 BEKASI	Mahasiswa
2/13/2021 11:20:03	Vebyana Aulia	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:12:05	Wa Marni, Amd. Gz	RS. Khusus Daerah Provinsi Maluku	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:16:12	WAHENI, S.Gz	PUSKESMAS SUNGAI SEMBILAN	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:18:31	Widadyanti Tsania	STikes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:18:38	Winarsih, AMG	Puskesmas	Tenaga Kesehatan Profesional
2/13/2021 11:14:44	Winda Indrawati Pangestu	STIKES MITRA KELUARGA	Mahasiswa
2/13/2021 11:24:56	YEREMIA SIHOMBING	SMAN 13 KOTA BEKASI	Masyarakat Umum
2/13/2021 12:29:42	Yesenia alana putri kalya	SMAN 13 KOTA BEKASI	Masyarakat Umum

Timestamp	Nama Lengkap dan Gelar (Untuk sertifikat)	Asal Institusi	Status Pekerjaan
2/13/2021 11:19:54	Yolandita Aura	Stikes mitra keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:18:24	Yuana	STIKes Mitra Keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:18:22	Yunita Dwi Prehatin	STIKES mitra keluarga	Mahasiswa
2/13/2021 11:16:36	ZIHAN ALFIYANA	STIKES SURABAYA	Mahasiswa

Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan

Dokumentasi Screenshot Zoom Could Meetings

PESAN UMUM GIZI SEIMBANG

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Perbanyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, berlemak

SEMAKIN BERAGAM → SEMAKIN MENYEDIAKAN BERAGAM ZAT GIZI

SAYURAN → SERAT, VITAMIN, MINERAL

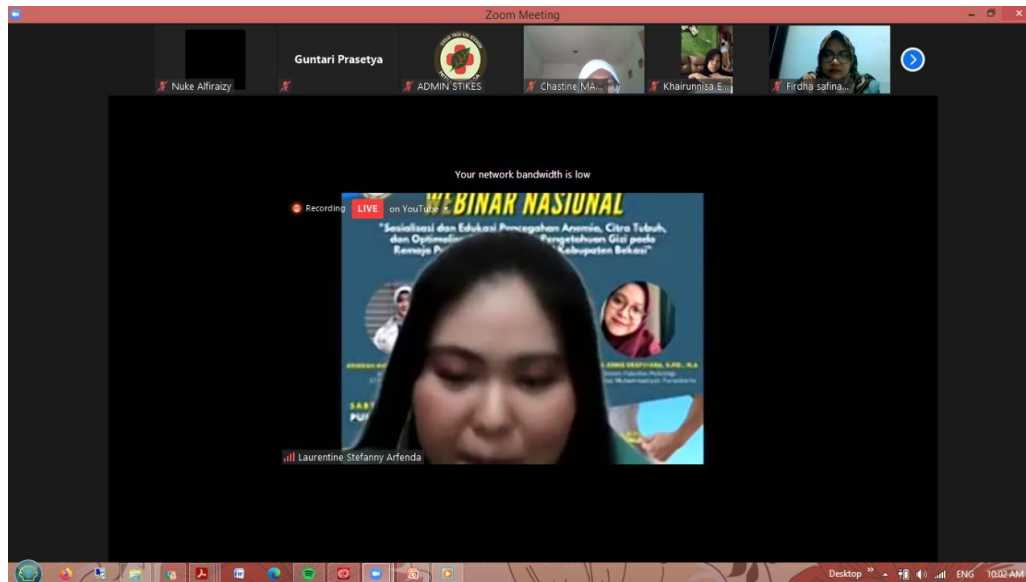
PROTEIN TINGGI → HEWANI

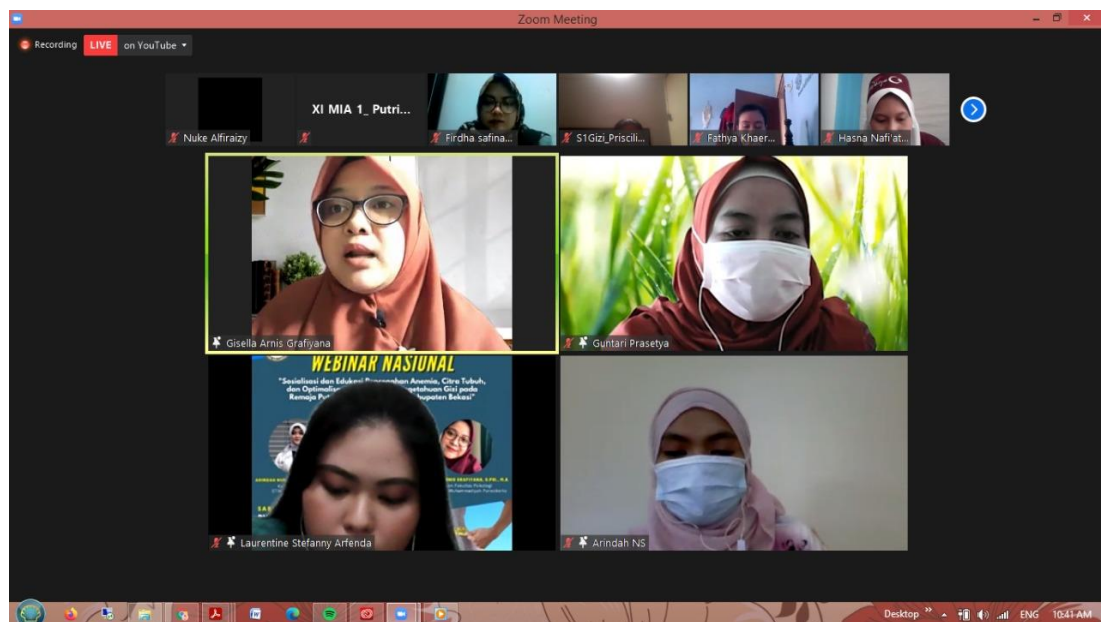
MAKANAN POKOK SUMBER UTAMA KARBOHIDRAT

GGL : BATASAN 415!!

Gejala dan Tanda Anemia Defisiensi Besi

- Pusing atau pening
- Sakit kepala
- Pucat
- Mudah lelah
- Nafsu makan menurun
- Makanan terasa aneh
- Nyeri dada, detak jantung menjadi cepat, dan sesak nafas
- Telinga berdengung
- Sulit tidur
- Sulit berkonsentrasi
- Kaki dan tangan dingin
- Kesemutan pada kaki
- Lidah bengkak atau terasa sakit
- Kuku menjadi rapuh dan mudah patah
- Rambut mudah patah atau rontok
- Mengalami kesulitan dalam menelan
- Luka terbuka di ujung mulut
- Tungkai yang bergerak tidak terkontrol saat berbaring atau tidur





Recording **LIVE** on YouTube

You are viewing ADMIN STIKES' screen View Options

(Dimohon untuk mengisi kedua link ini)

LINK POST TEST (UMUM):
<https://bit.ly/2Z8w0XB>

Link Evaluasi Webinar #8 STIKes:
<https://bit.ly/2UJ2plv>

Talking:

Unmute Start Video Security Participants 157 Chat Share Screen Record Breakout Rooms Reactions Leave

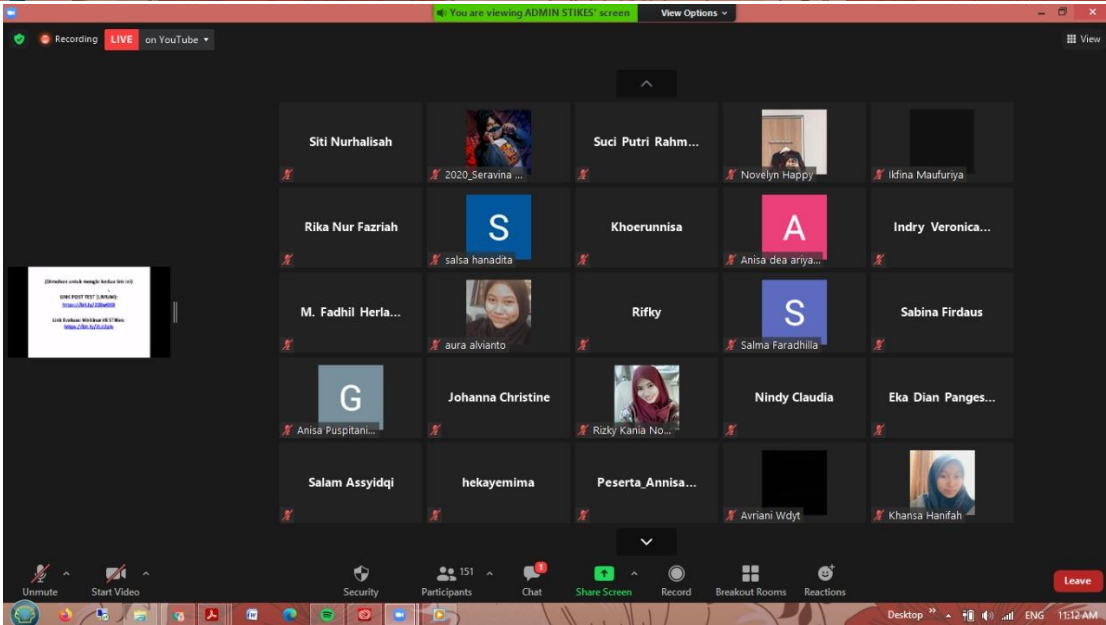
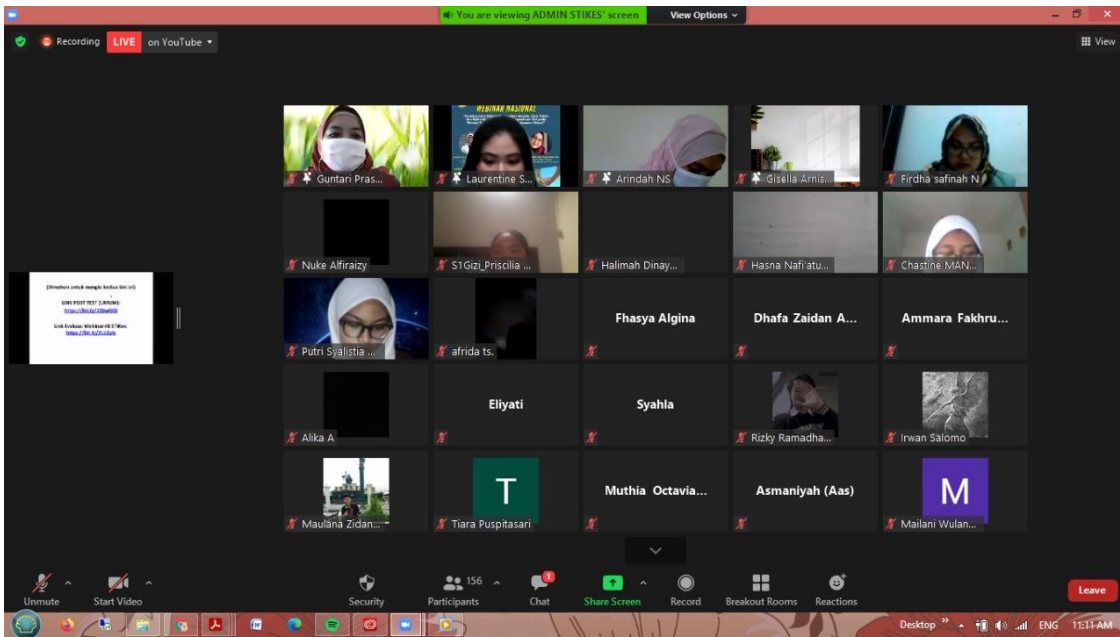
Recording **LIVE** on YouTube

You are viewing ADMIN STIKES' screen View Options

Unmute Start Video Security Participants 153 Chat Share Screen Record Breakout Rooms Reactions Leave

Desktop 11:12 AM

T Tyas Adhistiani	ADMIN STIKES	Afrinia Dosen S...	Eka Nur Cahya...	Divya Syifa Kam...
Bunaker Dini Mustika	Valda Clarissa	Adelia Fitri	Elfa Vina	Ica Faswana
ARNES CANTIK...	Ninis Dhiffa Frin...	Yesenia Kalya	Alifia Salsabila	Mela Rahma Fadiah
R Rena Alfiana	Bella Apriyani ...	Ziza	Mahsyada Haqi	O Okapiangizi
Dwi Putri Yuniar...	Vebyana Aulia	Rahma Novita	Refidahtul Haza...	Hermawan Tri ...



Recording LIVE on YouTube

You are viewing ADMIN STIKES' screen

View Options

Yeremia Sihomb...

Dewi yana

Wiji

A4_037_SAHNA...

Tiffannia Yusvi...

R

Auliya Adelina

XI MIA 1_Erissa...

Nayla Kamila L...

dhea fitri sundary

Riana Amelia

Muhfaiq Abdull...

Nastaina Awim...

Rido Parasian

Cheylla Evalia Bi...

Loula Tyas

Ristya Kurnia Ar...

Dea Septina R...

Aisyia Risqianti

Annisa Fauziah

BHANU AZIZI

Hasna Aulia

Anastasya

Alya Aqlia

Peserta_nadya ...

Dewi Ayu Tiana...

D

Unmute

Start Video

Security

Participants 151

Chat

Share Screen

Record

Breakout Rooms

Reactions

Leave

Desktop 11:12 AM

Recording LIVE on YouTube

You are viewing ADMIN STIKES' screen

View Options

Nabila Zubdia...

Fakhria Syafida...

Giska Dhea Ma...

Fadhilah Rahma...

Sesilia Devi Can...

Dwi Setyawati

Diana Agustin

Erling Estri Uta...

alfia febriani

Putri Amelia

Y

Yuana Yuana

Gusmawati

R

Rizqi Roudhotul

5_Lia Meliawati

Widadyanti TSA...

Desti murni

Fatwa tilam sari

Winda Indrawa...

Dwi Mustika W...

Leylin Mufrida

Pinka Wildiani

Yunita Dwi Preh...

B.Samuel Hendrick

Raffi Aw

Winarsih

Unmute

Start Video

Security

Participants 150

Chat

Share Screen

Record

Breakout Rooms

Reactions

Leave

Desktop 11:12 AM

Recording

LIVE

on YouTube

You are viewing ADMIN STIKES' screen

View Options

View

Alifah Nanda

Alifah Nanda

XI MIA 1_ Putri...

Siti Rahayu

Wa marni, Amd....

Muhammad Ri...

Aulia Tunnissa

Claudia Vida

Alifah Nanda

Ranti Amanda

Rifi Hanura

Maria veronica

Siti Rahayu

Titte Diah

Muhammad Ri...

Iffa Salsabila

Fathya Khaerani P

Andi Mega Isab...

bhetty sehat si...

Desy Irma Riyani

Naadiyah Khofi...

Zihan Alfiyana

Khairunnisa Eff...

Hannita Dwi Les...

Prastiwi Putri 8...

Tiara Wahyunin...

Bintang Yassifa

Maria Chitrawati

Naadiyah Khofi...

Zihan Alfiyana

Khairunnisa Eff...

Hannita Dwi Les...

Unmute

Start Video

Security

Participants 153

Chat

Share Screen

Record

Breakout Rooms

Reactions

Leave

Desktop ENG 1:11 AM

Lampiran 4. Laporan Anggaran Belanja

LAPORAN ANGGARAN BELANJA
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
"SOSIALISASI DAN EDUKASI PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI PADA RENAJA PUTRI SMA/SMK DI KOTA/KAB
BEKASI "

DAFTAR PENERIMA BIAYA PENGANTI KUOTA

No	Nama	Nama Instansi	Nominal	Jenis	Biaya
	PESERTA				
1	Dhafa Zaidan Ahnaf	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	GOPAY	Rp 50.000
2	Pak Matuly	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	GOPAY	Rp 50.000
3	Bu Kania	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	GOPAY	Rp 50.000
4	Samuel Hendrick Firnaldhy	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	Pulsa	Rp 52.998
5	ZIZA RAHMAN GUNAWAN	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	Pulsa	Rp 52.998
6	Muhammad Rizky Firmansyah	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	Pulsa	Rp 52.998
7	Sharani Marsanda	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	Pulsa	Rp 50.929
8	Bhanu Azizi	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	Pulsa	Rp 52.998
9	WIJI PUTRI UTAMI	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	DANA	Rp 50.000
10	Muhammad Fadhil Herlambang	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	DANA	Rp 50.000
11	Siti Nurhalisah	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	DANA	Rp 50.000
12	Pinka widiani P	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	Pulsa	Rp 49.000
13	NABIILA ZUBDIAH NASYA	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	Pulsa	Rp 49.250
14	maria veronica	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	Pulsa	Rp 49.250
15	RAFFI AKMAD WIJAYA	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	Pulsa	Rp 49.500
16	Valda Clarissa	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	Pulsa	Rp 49.000
17	Putri Nurmayanti Ramadhani	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	OVO	Rp 50.000

DAFTAR PENERIMA BIAYA PENGGANTI KUOTA

No	Nama	Nama Instansi	Nominal	Jenis	Biaya
18	Hannita Dwi Lestari	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	OVO	Rp 50.000
19	Irwan salomo munthe	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	OVO	Rp 50.000
20	RIDO PARASIAN SIMATUPANG	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	Pulsa	Rp 50.000
21	MAULANA ZIDANE ALWAN RISKY SAPUTRA	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	Pulsa	Rp 50.000
22	Erissa Ayria Istiawan	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	Pulsa	Rp 50.000
23	Yesenia alana putri kalya	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	Pulsa	Rp 50.000
24	Fadhilah Rahma Indriani	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	Pulsa	Rp 50.000
25	Yeremia Sihombing	SMAN 13 Kota Bekasi	Rp 50.000	Pulsa	Rp 50.000
26	Alika Aska	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	Pulsa	Rp 50.000
27	Alif Nur Rohmat	SMAN 2 Tambun Utara	Rp 50.000	Pulsa	Rp 50.000
	DOORPRIZE PESERTA UMUM				
28	Iffah Salsabila	UNIV Jember	Rp 25.000	Pulsa	Rp 24.400
29	Dwi Setyawati	UNIV Aisyah Yogyakarta	Rp 25.000	Pulsa	Rp 24.750
30	Rifki Hanura	MA Darul Argam	Rp 25.000	Pulsa	Rp 24.750
	MAHASISWA ANGGOTA PKM				
31	Firdha Safinah Nurrohmah		Rp 50.000	DANA	Rp 50.000
32	Nuke Alfiraizy		Rp 50.000	DANA	Rp 50.000
33	Laurentine Stefanny		Rp 50.000	DANA	Rp 50.000
34	Priscilia		Rp 50.000	DANA	Rp 50.000
	PEMATERI				
35	Gisella Arnis G.		Rp 50.000	OVO	Rp 50.000
36	Arindah Nur Sartika		Rp 50.000	REK. MANDIRI	Rp 51.000

DAFTAR PENERIMA BIAYA PENGANTI KUOTA

No	Nama	Nama Instansi	Nominal	Jenis	Biaya
37	Guntari Prasetya		Rp 50.000	REK. MANDIRI	Rp 50.000
TOTAL PENGELUARAN					Rp 1.783.821
ANGGARAN					Rp 3.322.000
SELISIH					Rp 1.538.179