

LAPORAN KEGIATAN

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pada Kegiatan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Tema-3 tentang “Haya Hidup Sehat” di SMP Muhammadiyah Pleret



“Makanan Bergizi dan Angka Kecukuan Gizi yang Ideal (Gizi Remaja)”

Oleh:

Siska Ariftiyana, S.Gz., M.K.M

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

2025

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat ALLAH SWT, karena atas rahmat-NYA laporan pelaksanaan Kegiatan Kegiatan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Tema-3 tentang “Haya Hidup Sehat” di SMP Muhammadiyah Pleret dapat diselesaikan. Tujuan dari pembuatan laporan ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan kegiatan serta sebagai bentuk pertanggungjawaban kepada pihak-pihak terkait mengenai pelaksanaan kegiatan ini.

Pelaksanaan Kegiatan ini diuraikan secara jelas pada laporan kegiatan ini, diantaranya: tujuan yang hendak dicapai, sasaran pelaksanaan kegiatan, waktu dan tempat pelaksanaan serta output dari pelaksanaan kegiatan.

Laporan kegiatan ini semoga dapat menjadi bahan evaluasi dan tolok ukur dalam pelaksanaan kegiatan serupa untuk masa yang akan datang.

Yogyakarta, 20 Januari 2025



Siska Ariftiyana

I. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Remaja usia 12-15 tahun mengalami perubahan hormon yang signifikan, peningkatan massa otot, serta pertumbuhan tulang yang cepat. Oleh karena itu, kebutuhan gizi mereka harus dipenuhi secara optimal agar dapat mendukung pertumbuhan yang sehat dan mencegah berbagai masalah kesehatan di kemudian hari.

Pola makan yang tidak seimbang pada remaja dapat berdampak buruk terhadap kesehatan, seperti kekurangan zat gizi makro dan mikro yang berpotensi menyebabkan anemia, gangguan pertumbuhan, obesitas, hingga penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi di usia dewasa. Dalam beberapa penelitian, ditemukan bahwa banyak remaja mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh, tetapi rendah serat, protein, dan mikronutrien penting seperti zat besi, kalsium, dan vitamin D.

Agar remaja dapat mencapai pertumbuhan optimal, angka kecukupan gizi (AKG) yang direkomendasikan harus diperhatikan. Berdasarkan AKG yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia, kebutuhan energi remaja laki-laki usia 12-15 tahun berkisar antara 2.100-2.500 kkal per hari, sedangkan remaja perempuan membutuhkan sekitar 2.000-2.200 kkal per hari. Kebutuhan protein mereka sekitar 60-72 gram per hari untuk laki-laki dan 55-65 gram per hari untuk perempuan. Selain itu, kalsium (1.200 mg/hari) dan zat besi (8-15 mg/hari) menjadi dua mikronutrien penting yang harus diperhatikan untuk mendukung pertumbuhan tulang serta mencegah anemia defisiensi besi yang umum terjadi pada remaja perempuan.

Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang pada remaja harus terus dilakukan, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Dengan pemenuhan gizi yang baik, remaja dapat mencapai pertumbuhan optimal, meningkatkan konsentrasi belajar, serta memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik..

II. Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah :
Menedukasi siswa-siswi tingkat menengah pertama (SMP) pentingnya Makanan Bergizi dan Angka Kecukupan Gizi Ideal (Gizi Remaja).

III. Deskripsi Kegiatan

1. Pembukaan
2. Sambutan Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah Pleret
3. Pemaparan Materi dalam Kegiatan Proyek Penguatan Proffil Pelajar Pancasila Tema-3 “Gaya Hidup Sehat”

IV. Sasaran

1. Siswa-Siswi SMP Muhammadiyah Pleret
2. Bapak/Ibu Guru SMP Muhammadiyah Pleret

V. Waktu dan Tempat

Hari, Tanggal : Selasa, 14 Januari 2025

Waktu : 07.30 – 09.30 WIB

Tempat : Aula SMP Muhammadiyah Pleret

VI. Lembar Foto Kegiatan

Terlampir

VII. Penutup

Demikian lembar pertanggungjawaban ini kami susun, semoga dapat memberikan gambaran mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan. Kami menyadari bahwa dalam penyusunan lembar pertanggung jawaban ini masih banyak kekurangan. Terima kasih atas dukungan dari seluruh departemen sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik sehingga benar-benar akan memberikan manfaat dan hasil yang diharapkan.

LAMPIRAN

Lampiran I

SURAT UNDANGAN



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KABUPATEN BANTUL
SMP MUHAMMADIYAH PLERET
TERAKREDITASI "A"
Alamat :Kanggotan Pleret Pleret Bantul Yogyakarta 55791 Telp. (0274) 4546181

Nomor : 04 /TV.4/F/2025

Hal : **Pemohonan menjadi Narasumber**

Kepada

Yth. Ibu Siska Ariftiyana, S. Gz., M.K.M.
Di tempat

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Dengan hormat, sehubungan dengan akan diadakannya kegiatan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Tema-3 tentang **"Gaya Hidup Sehat"** di SMP Muhammadiyah Pleret, yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 14 Januari 2025
Tempat : Masjid SMP Muhammadiyah Pleret
Waktu : 07.30 – 09.00 WIB

Untuk itu kami mohon kesediaan Ibu untuk menjadi narasumber dalam acara yang dimaksud, dengan topik materi **"Makanan Bergizi dan Angka Kecukupan Gizi yang ideal"**,

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Pleret, 10 Januari 2025
Kepala Sekolah

Isna Ratna Rakhmawati, M. Pd
NBM. 1105226



Lampiran II

SUSUNAN ACARA

RUNDOWN KEGIATAN P5

Selasa, 14 Januari 2025

No	Waktu	Kegiatan	Tempat	Ket
1	07.00 - 07.30	Pembiasaan Sholat Dhuha Berjamaah	Di Masjid	-
2	07.30 - 09.15	Penyuluhan materi “ Gaya Hidup Sehat” oleh Narasumber Ahli Gizi	Di Masjid	-
3.	09.15 - 09.30	ISTIRAHAT	-	-
4.	09.30 - 10.05	Diskusi kelompok	Di kelas masing-masing	-
5.	10.05 - 10.40	Presentasi kelompok	Di kelas masing-masing	-
6.	10.40 - 11.15	Pembahasan hasil kelompok oleh fasilitator	Di kelas masing-masing	-

LEMBAR FOTO KEGIATAN





SURAT TUGAS

Nomor: 003/A/ST/LPPM/AA/I/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. apt. Daru Estiningsih, S.Si., M.Sc.
Jabatan : Kepala LPPM Universitas Alma Ata

Dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama : Siska Ariftiyana, S.Gz., M.K.M.
Jabatan : Dosen Prodi S1 Gizi

Untuk dapat melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dan sebagai Narasumber pada kegiatan yang berjudul **"Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Tema-3 "Gaya Hidup Sehat"** dengan tema kegiatan **"Makanan Bergizi dan AKG Ideal"** yang akan dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Selasa 14 Januari 2025
Waktu : 08.00 WIB- 10.30 WIB
Tempat : SMP Muhammadiyah Pleret

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat kami, 13 Januari 2025
Kepala LPPM Universitas Alma Ata




Dr. apt. Daru Estiningsih, S.Si., M.Sc.