

LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN (LPJ)
PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG
PADA REMAJA DAN PERMASALAHANNYA
DI SMAN 1 GAMPING



Universitas
Alma Ata
The Globe Inspiring University

Disusun Oleh :

TIM Pengabmas

PROGRAM STUDI DIII & S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
ALMA ATA
2024/2025



SURAT TUGAS

NO: 062b/A/ST/Fikes/XI/2024

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Dr. Yhona Paratmanitya S.Gz.,MPH.,RD

NIK : 1200710038

Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Dengan ini menugaskan kepada dosen-dosen di lingkungan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata, untuk melaksanakan kegiatan Pendidikan, penelitian, pengabdian kepada Masyarakat, dan penunjang pada tahun ajaran 2024/2025 Ganjil. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan tersebut, harus sesuai dengan peraturan, pedoman, dan norma yang berlaku di Universitas Alma Ata

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta 05 September 2024
Dekan Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Dr. Yhona Paratmanitya S.Gz.,MPH.,RD

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyuluhan kesehatan bagi remaja didasarkan pada kebutuhan mendesak untuk membekali generasi muda dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mereka di tengah berbagai tantangan yang dihadapi selama masa remaja. Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, remaja sering kali menghadapi berbagai risiko kesehatan, seperti pola makan yang tidak sehat, perilaku seksual berisiko, penyalahgunaan zat adiktif, serta masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Di Indonesia, remaja merupakan kelompok usia yang signifikan, dengan jumlah yang besar dan potensi besar dalam menentukan arah perkembangan masyarakat di masa depan. Namun, berbagai survei menunjukkan bahwa banyak remaja belum memiliki pemahaman yang memadai tentang kesehatan dan perilaku hidup sehat. Hal ini disebabkan oleh kurangnya akses terhadap informasi yang benar dan kurangnya pendidikan kesehatan yang efektif di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Penyuluhan kesehatan bagi remaja menjadi sangat penting sebagai upaya preventif untuk mengatasi masalah kesehatan yang mungkin muncul. Melalui penyuluhan yang tepat, remaja dapat diberikan informasi yang akurat dan relevan mengenai berbagai aspek kesehatan, seperti gizi seimbang, kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit menular, dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Penyuluhan juga dapat mendorong remaja untuk mengadopsi perilaku hidup sehat, seperti rutin berolahraga, menghindari rokok dan alkohol, serta menjaga kebersihan diri.

Kabupaten Sleman merupakan Kabupaten di Provinsi DIY yang memiliki 61 Sekolah Menengah Atas (SMA) dan 50 Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Dalam rangka penyuluhan kesehatan maka Pengabdian Masyarakat Himpunan Mahasiswa Kebidanan Universitas Alma Ata akan memberikan penyuluhan di SMAN 1 Gamping yang bertemakan Gizi Seimbang Pada Remaja dan Permasalahannya dengan jumlah 140 siswa dan siswi Siswa yang terdiri dari 64 Laki-Laki dan 76 Perempuan dengan rincian : Kelas XII MIPA 1 berjumlah 36 orang (15 Laki-Laki dan 21 Perempuan), XII MIPA II berjumlah 36 orang (17 Laki-Laki dan 19 Perempuan), XII IPS I 33 orang (16 Laki-Laki dan 17 Perempuan), XII IPS II 35 orang (16 Laki-Laki dan 19 Perempuan).

Dengan adanya penyuluhan kesehatan ini kami berharap remaja di lingkungan SMAN 1 Gamping dapat lebih memperhatikan asupan gizi dengan baik dan dapat menerapkan pola gizi seimbang dalam kesehariannya sesuai dengan materi yang disampaikan sehingga terhindar dari permasalahan gizi yang dapat terjadi seperti Anemia, KEK, Obesitas dan lainnya.

B. Tujuan Kegiatan

1. Melakukan penyuluhan kesehatan dengan tema “ Gizi Seimbang Pada Remaja dan Permasalahannya “.
2. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan.
3. Mengetahui status gizi dengan melakukan pemeriksaan antropometri pada Siswi di SMAN 1 Gamping

BAB II

DESKRIPSI KEGIATAN

A. Nama Kegiatan

Penyuluhan kesehatan tentang Gizi Seimbang Pada Remaja dan Permasalahannya.

B. Tema Kegiatan

“ Gizi Seimbang Pada Remaja dan Permasalahannya ”

C. Waktu

Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan antropometri pada Siswi SMAN 1 Gamping setelah itu dilanjutkan dengan penyuluhan yang disampaikan oleh anggota HIMABI Universitas Alma Ata tentang Gizi Seimbang Pada Remaja dan Permasalahannya. Namun kegiatan ini sempat terlambat dimulai dikarenakan ada beberapa kendala yang terjadi.

D. Alat

Berikut adalah alat yang diperlukan dalam kegiatan ini yang didapatkan dari peminjaman Laboratorium Universitas Alma ata dan milik pribadi anggota HIMABI, adalah sebagai berikut :

1. Pita LILA
2. GEA stature meter digital
3. Timbangan berat badan

E. Sasaran Kegiatan

Sehubungan dengan kegiatan yang telah dilaksanakan di SMAN 1 Gamping pada tanggal 17 Oktober 2024, kami melaporkan bahwa ada 4 siswa dan siswi yang tidak dapat hadir pada penyuluhan ini.

Secara keseluruhan kegiatan ini ditujukan untuk Siswa dan Siswi kelas XII MIPA dan IPS SMAN 1 Gamping sebanyak 140 Siswa dan Siswa yang terdiri dari 64 Laki-Laki dan 76 Perempuan dengan rincian sebagai berikut :

1. Kelas MIPA 1 berjumlah 36 orang (15 Laki-Laki dan 21 Perempuan)
2. MIPA II berjumlah 36 orang (17 Laki-Laki dan 19 Perempuan)
3. IPS I 33 orang (16 Laki-Laki dan 17 Perempuan)
4. IPS II 35 orang (16 Laki-Laki dan 19 Perempuan).

F. Pemateri :

1. Qurotul Nguyun

Topik : Gizi Seimbang Pada Remaja

2. Eka Wulandari

Topik : Permasalahan Gizi Seimbang Pada Remaja

G. Lampiran

1. Dokumentasi
2. Power Point Gizi Seimbang Pada Remaja dan Permasalahannya
3. Buku Saku Gizi Seimbang Pada Remaja dan Permasalahannya
4. Presensi Kehadiran Siswa
5. Hasil Pemeriksaan Antropometri
6. Surat Permohonan Kerja Sama

H. Penyelenggaraan

Kegiatan ini diselenggarakan oleh Himpunan Mahasiswa Kebidanan
Periode 2024/2025.

I. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Tanggal : Kamis, 17 Oktober 2024

Waktu : 10.30 – 12.30

Tempat : Aula SMAN 1 Gamping

Alamat : Jl. Tegalyoso, Area Sawah, Banyuraden, Kec. Gamping,
Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta 55293.

J. Susunan Acara

		Kamis, 17 Oktober 2024		
No	Waktu	Kegiatan	Keterangan	Tempat
1.	10.30-10.40 10 menit	Pembukaan	MC Sindy Hatapayo	Aula
2.	10.40-10.50 10 menit	Sambutan Dosen Kebidanan Alma Ata	MC	Lokasi
3.	10.50-11.05 15 menit	Penyampaian Materi 1 (Gizi seimbang pada remaja)	Qurotul Nguyun	Lokasi
4.	11.05-11.20 15 menit	Penyampaian Materi 2 (Permasalahan Gizi seimbang pada remaja)	Eka Wulandari	Lokasi
5.	11.20-11.35 15 menit	Tanya Jawab	Moderator Destia Lovesta	Lokasi
6.	11.35-11.45 10 menit	Post Test	MC	Lokasi
7.	11.45-12.00 15 menit	Promosi dan Pembagian Brosur Universitas Alma Ata	MC	Lokasi
8.	12.00-12.10 10 menit	Membagikan Doorprize	MC	Lokasi

9.	12.10-12.20 10 menit	Penutup	MC	Lokasi
10.	12.20-12.30 10 menit	Dokumentasi	Sie Dokumentasi	Lokasi

K. Realisasi Anggaran Biaya

1) Pemasukan

No.	Pemasukan	Total
1.	Kas HIMABI	Rp.130.000
Total Biaya		Rp.130.000

2) Pengeluaran

No.	Pemasukan	Jumlah	Harga satuan	Total
1.	Parcel Buah	1	Rp.100.000	Rp.100.000
2.	ATK	2	Rp.12.000	Rp.24.000
3.	Print	1	Rp.20.000	Rp.20.000
TOTAL				Rp.144.000

Jumlah Pemasukan	Rp.130.000
Jumlah pengeluaran	Rp. 144.000
Saldo	Rp.-14.000

L. Susunan Kepanitiaan

PELINDUNG:

1. Prof. Dr. H. Hamam Hadi, M. Sc.,Sc.D.,Sp.Gk
(Rektor Universitas Alma Ata)
2. Ruwet Rusiono, S.Pd., M.Pd.
3. (Wakil Rektor Bid. Kemahasiswaan Alumni Keagamaan)

PENGARAH :

1. Dr.Yhona Paratmanitya, S.Gz., RD.,MPH
(Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan)
2. Dyah Pradnya Paramita, S.ST.,M.KES
(Kaprodi D III Kebidanan)
3. Fatimatasari, S.Keb.,M.Keb.,Bdn
(Kaprodi S1 Kebidanan)

PEMBIMBING :

1. Restu Pangestuti, S.ST., M.KM
2. Silvia Rizki Syah Putri, S.Tr.Keb., M.keb

KETUA PELAKSANA :

Maghfiratul Alya

WAKIL PELAKSANA :

Astuti

SEKERTARIS :

Dewi Safitri

MC :

Sindy Hatapayo

PEMATERI :

1. Quratul Nguyun
2. Eka Wulandari

SIE ACARA :

1. Dewi Humairo Nailatul Izzah
2. Zalna Arifatul Maula
3. Ryafany Dilanatarischa
4. Ziani Ridawati
5. Fitri Azizaturrahma
6. Rahma Fitria
7. Haura Alsadillah Rabbani

SIE PERKAB :

1. Najwa Ainur Rochim
2. Pajri Permata Sari
3. Alfatika Ramadhani

SIE DOKUMENTASI :

1. Bety Dea Ananta
2. Siti Maysyarah
3. Wahyu Nasyatul Aisyah

BAB III

EVALUASI DAN HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

1. Faktor Penghambat

- a. Pada setiap organisasi tentunya tidak lepas dari berbagai kendala. Dalam pelaksanaan penyuluhan ini, ada beberapa faktor penghambat yang muncul. Kurangnya komunikasi yang efektif antar anggota panitia menyebabkan miskomunikasi terkait pembagian tugas atau perubahan jadwal, yang mempengaruhi kelancaran koordinasi.
- b. Antusiasme siswa yang tinggi, meskipun positif, justru menimbulkan gangguan saat beberapa siswa berbicara di luar konteks atau sibuk dengan teralihkan.
- c. Terbatasnya waktu penyuluhan yang hanya dilakukan saat jam istirahat siswa membuat beberapa materi penting, seperti dampak kekurangan gizi atau pola makan sehat, hanya dapat dibahas secara singkat.
- d. Pada saat pemeriksaan antropometri, ada beberapa siswa yang mengajukan permintaan untuk ikut diperiksa sehingga memakan waktu yang lebih lama dan juga untuk pemeriksaan antropometri siswa tidak ada dalam rencana yang telah dibuat sejak awal.

2. Faktor Pendukung

Penyuluhan gizi seimbang di SMAN 1 Gamping telah berjalan dengan lancar berkat perencanaan yang matang, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga penyesuaian metode yang sesuai dengan kebutuhan remaja, seperti materi terkait isi piringku. Dukungan penuh dari pihak sekolah, termasuk kepala sekolah dan guru, memastikan kelancaran acara dengan mengatur jadwal dan menyediakan ruang kelas yang nyaman. Respon positif dari siswa, yang menunjukkan minat tinggi melalui partisipasi aktif dalam tanya jawab. Selain itu, kerja sama tim yang solid terlihat dari kesiapan panitia dalam menyiapkan materi, alat bantu presentasi, dan kemampuan beradaptasi dengan situasi yang ada.

B. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan Kesehatan Gizi Seimbang Pada Remaja dan Permasalahannya di SMAN 1 Gamping ini memberikan dampak positif bagi kemajuan Himpunan Mahasiswa Kebidanan (HIMABI) Universitas Alma Ata Yogyakarta dan Siswa/Siswi SMAN 1 Gamping. Adapun manfaat yang dapat dijelaskan secara rinci adalah sebagai berikut :

a) Bagi Mahasiswa Kebidanan (HIMABI) Universitas Alma Ata Yogyakarta :

1. Mengenalkan lebih dalam mengenai program studi yang sedang ditempuh.
2. Membangun hubungan yang positif dengan dewan guru dan siswa/siswi di SMAN 1 Gamping.
3. Meningkatkan rasa tanggung jawab dimana mereka dapat belajar bahwa peran bidan tidak hanya sebatas pada praktik klinis, tetapi juga mencakup edukasi dan pencegahan.
4. Mahasiswa dapat mengembangkan diri dan meningkatkan keterampilan komunikasi.
5. Mengasah kemampuan beradaptasi Mahasiswa Kebidanan dengan lingkungan sekolah

b) Bagi Siswa/Siswi SMAN 1 Gamping :

1. Mendapatkan informasi tentang pentingnya gizi seimbang untuk mendukung kesehatan remaja.
2. Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan yang baik untuk kesehatan remaja.
3. Mencegah masalah kesehatan terkait pola makan yang tidak sehat seperti obesitas, anemia, KEK dan masalah lainnya pada remaja.
4. Membentuk kebiasaan hidup sehat (dengan membiasakan diri mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka dan menjalani pola hidup sehat pada remaja).

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penyuluhan Kesehatan yang dilakukan di SMAN 1 Gamping dengan tema “ Gizi Seimbang Pada Remaja dan Permasalahannya “ berjalan dengan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan. Para Siswa/siswi menunjukkan antusiasme yang luar biasa terhadap penyuluhan ini, yang tercermin dari partisipasi aktif mereka dalam berbagai sesi. Mereka menunjukkan pemahaman dan keterlibatan yang tinggi dalam diskusi serta tanya jawab, yang mencerminkan minat yang besar terhadap topik yang disampaikan. Diharapkan penyuluhan ini dapat memberikan dampak positif bagi peningkatan kesadaran dan pengetahuan siswa/siswi SMAN 1 Gamping serta mendorong perilaku yang lebih baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

B. Saran

Demi kemajuan dalam melaksanakan kegiatan selanjutnya ada beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai bahan masukan, yaitu :

a) Bagi Mahasiswa Kebidanan (HIMABI) Universitas Alma Ata Yogyakarta:

1. Perlu perencanaan yang matang dari jauh-jauh hari sebelumnya agar semua yang diperlukan dalam kegiatan sudah selesai di persiapkan sebelum kegiatan dilaksanakan.
2. Harus selalu menjaga komunikasi dan melakukan koordinasi yang baik antar panitia.
3. Harus siap mempunyai rencana cadangan apabila terjadi keterlambatan waktu dari jadwal, agar tetap berjalan dengan baik dan tidak ada pihak yang dirugikan.
4. Pada saat pemeriksaan antropometri, ternyata minat para Siswa laki-laki untuk melakukan pemeriksaan sangat tinggi. Karena hal tersebut, jika mengadakan pemeriksaan, ikut sertakan juga Siswa laki-laki. Agar kegiatan lebih kondusif, HIMABI bisa berkolaborasi dengan HIMAKA atau HIMAGI.

b) Bagi Pihak SMAN 1 Gamping :

1. Perlu adanya pengawasan langsung dari pihak sekolah agar acara berjalan lancar dan kondusif.
2. Menjadwalkan penyuluhan pada waktu yang tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah.
3. Diharapkan pihak sekolah dapat menerapkan pola hidup sehat pada siswa/siswi SMAN 1 Gamping.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi





Lampiran 2. Gizi Seimbang Pada Remaja dan Permasalahannya



SIAPA REMAJA ITU?

Remaja itu kelompok usia 10 tahun sampai dengan 19 tahun. (permenkes No 25 tahun 2014)

Penggolongan usia

- A. 10-14 tahun Remaja Awal
- B. 15-16 tahun Remaja Pertengahan
- c. 17-19 tahun Remaja Akhir

LALU BAGAIMANA KEBUTUHAN GIZI PADA REMAJA?

MENGAPA REMAJA BUTUH ZAT GIZI?

Karenaa, Pada saat remaja terjadinya pematangan organ tubuh Dan pertumbuhan secara fisik/jasmani secara pesat. sehingga di perlukannya zat gizi yang cukup, baik secara jumlah dan macam kebutuhannya.

BERAPA ANGKA KEBUTUHAN GIZI ?

1. Remaja Perempuan • Usia = 10-18 tahun • Berat Badan = 37-50 Kg • Tinggi Badan = 145-154 Cm Membutuhkan energi dari karbohidrat dan lemak, 2050-2200 Kkal & Protein 50-57 Gram.	2. Remaja Laki Laki • Usia = 10-18 tahun • Berat Badan = 35-55 Kg • Tinggi Badan = 138-160 Cm Membutuhkan energi dari karbohidrat dan lemak, 2050-2600 Kkal & Protein 50-65 Gram.
---	---

Yuk kita terapkan "ISI PIRINGKU" dalam Pola Makan Sehari-hari

Anjuran makan sesuai isi piringku

1. Separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sebesar $\frac{2}{3}$ bagian adalah porsi sayur dan $\frac{1}{3}$ bagian adalah buah
2. Separuh sisanya (50%) lagi terdiri dari $\frac{2}{3}$ makanan pokok dan $\frac{1}{3}$ bagian adalah lauk-pauk.

PHBS YANG BERKAITAN DENGAN GIZI SEIMBANG

1. CUCI TANGAN

kapan waktu yang tepat di gunakan untuk mencuci tangan?

- sebelum & setelah makan
- setelah menggunakan toilet
- ketika merawat orang sakit
- setelah menangani hewan ataupun buang sampah
- ketika tangan terasa dan terlihat kotor

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik berupa Olahraga yang dilakukan 30-60 menit perhari, 3-5 kali dalam satu minggu agar tubuh tetap sehat dan bugar.

3. MINUM AIR

Untuk memastikan tubuh tetap terhidrasi dengan mengonsumsi cukup air setiap hari, minimal 2 liter atau setara dengan 8 gelas air

4. Kurangi G.G.L (Gula, Garam, Lemak

pembatasan gula, garam, dan lemak (GGL). Konsumsi gula dalam sehari maksimal 4 sendok makan, garam maksimal 1 sendok teh, dan lemak maksimal 5 sendok makan. Adanya pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak (GGL) juga berhubungan dengan peningkatan prevalensi overweight dan obesitas yang makin tinggi di Indonesia.

5. Pantau Berat Badan

Pemantauan berat badan bisa dilakukan dengan memantau makanan yang masuk ke dalam tubuh, terhidrasi dengan benar, dan aktifitas fisik yang dilakukan.

pentingnya pantauan ini guna memastikan bahwa kita tidak mengalami KEK ataupun obesitas

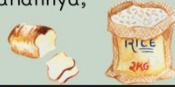
Jenis Makanan Yang Ada Pada Isi Piringku

1. Makanan pokok
2. Lauk pauk
3. Buah - buahan
4. Sayur - sayuran



1. Makanan pokok

Sumber karbohidrat dan tenaga utama, yang didapat dari beragam bahan makanan pokok. bahan makanan pokok di Indonesia pun beraneka ragam, seperti beras, jagung, sagu dan umbi-umbian (ubi, talas, singkong), kentang, gandum dan produk olahannya, seperti mie dan roti



2. Lauk pauk

Contoh lauk hewani adalah daging merah (sapi, kambing, dll), unggas (ayam, bebek), ikan dan hasil laut, telur, susu dan produk olahannya. Sedangkan lauk nabati antara lain tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang tanah, kacang merah, kacang hijau)



3. Buah - buahan

Manfaat serat Vitamin dan mineral :

- Mengandung air dan sumber gizi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh.
- Sumber antioksidan alami terbesar yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- Kaya vitamin, mineral dan zat penting lainnya yang dapat menjaga kebugaran tubuh.



4. Sayur - sayuran

Sumber berbagai nutrisi penting, seperti asam folat, potassium, karoten, zat besi, vitamin A, vitamin C dan vitamin E, dengan kandungan air yang tinggi. Manfaat sayur-sayuran antara lain

- Mengurangi dan mencegah stress
- Membuat BAB lebih lancar
- Mencegah penyakit kronis, seperti jantung, stroke dan kanker
- Menjaga berat badan seimbang
- Membersihkan racun dalam tubuh (detoksifikasi)



MASALAH GIZI PADA REMAJA

1. KEK (Kekurangan energi kronis)
2. Anemia
3. Obesitas



1. KEK (Kekurangan Energi Kronis)

KEK adalah Kurangnya konsumsi zat gizi, karbohidrat yang terus menerus.



PITA LILA

- alat yang di gunakan dalam pengukuran : Pita lila, atau Pita Sentimeter/Metlin
- Dikatakan KEK apabila ukuran LILA < 23,5 cm atau dibagian merah pada pita LILA.



METLIN

PENGUKURAN KEK MENGGUNAKAN PITA LILA

1. Pengukuran dilakukan di bagian tengah antara bahu dan siku lengan kiri
2. Lengan harus dalam posisi bebas, lengan baju dan otot lengan dalam keadaan tidak tegang atau kendang.
3. Alat pengukur dalam keadaan baik dalam arti tidak kusut atau sudah dilipat-lipat, sehingga permukaannya sudah tidak rata.



MENGHITUNG BERAT BADAN IDEAL (BBI) DENGAN INDEKS MASA TUBUH (IMT)

$$\text{Nilai BBI} = \frac{\text{Berat Badan (KG)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2}$$

Nilai < 17 = kurus berat
17 - 18,5 = kurus
18,6 - 25 = normal
25,1 - 27 = gemuk ringan
> 27 = kegemukan



Contoh menghitung IMT : Kevin seorang remaja dengan tinggi 148 cm, berat badan 38 kg, maka IMT Kevin adalah?

$$\frac{38}{1,48 \times 1,48} = 17,3 \text{ Kevin masuk dalam golongan Kurus tingkat ringan}$$

2. ANEMIA

- Tanda-tanda fisik yang mudah dikenali pada remaja yang menderita anemia gizi besi dikenal dengan 5 L, yaitu:

- a. Lemah, Letih, Lesu, Lelah, Lalai
- b. Disertai dengan kelungah pusing dan mata berkulang-kulang



Batas anemia, apabila Hb :

- a. Anak usia sekolah : < 12 gram %
- b. Wanita dewasa : < 12 gram %
- c. Laki-Laki dewasa : < 13 gram %



• Penanganan Anemia Gizi Besi =

- a.) Minum 1 Tablet Tambah Darah (Setiap Minggu)
- b.) Konsumsi Makanan yang tinggi akan zat besi (hewani)



3. OBESITAS

Obesitas adalah kondisi berat badan melebihi batas normal karena adanya penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh. Obesitas terjadi karena asupan kalori lebih banyak dibandingkan jumlah kalori yang dibakar, sehingga tubuh akan menyimpan kalori yang tidak digunakan dalam bentuk lemak.



5 FAKTOR PENYEBAB OBESITAS

1. Gaya Hidup
2. Mengonsumsi Obat Tertentu
3. Usia
4. Genetik
5. Stres



1. Gaya Hidup

Salah satu penyebab utama obesitas berkaitan erat dengan gaya hidup. Mereka yang memiliki pola makan tidak sehat seperti gemar mengonsumsi makanan tinggi kalori, makanan cepat saji, dan jarang makan buah dan sayur



2. Mengonsumsi Obat Tertentu

penyakit dan pengobatan tertentu ternyata juga dapat memicu obesitas. Beberapa obat dapat menyebabkan penambahan berat badan jika tidak diimbangi dengan diet dan aktivitas fisik.



3. Usia

seiring bertambahnya usia, perubahan hormonal dan gaya hidup yang kurang aktif juga dapat meningkatkan risiko obesitas.



4. Genetik

Para ahli telah membuktikan bahwa faktor genetik juga bisa memicu obesitas.



5. Stres

Seseorang mengalami kondisi tertekan, penat, stres, mereka cenderung mengonsumsi makanan berkalori tinggi sebagai pelampiasannya



Bagaimana Cara Mencegah Obesitas?

Cara mencegah obesitas adalah dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti:

1. Rutin berolahraga.
2. Mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang.
3. Melakukan diet untuk menjaga berat badan ideal.
4. Membatasi konsumsi makanan tinggi lemak dan gula.
5. Tidur yang cukup.



LALU BAGAIMANA CARA MENURUNKAN BERAT BADAN?

A.) DIET

- a. Makan teratur (2 atau 3 kali sehari) dengan gizi seimbang
- b. Kurangi jumlah makanan terutama sumber energi
- c. Kurangi makanan yang berminyak, berlemak atau bersantan.
- d. Kurangi konsumsi gula dan makanan yang manis.
- e. Makan banyak sayuran dan dan buah-buahan yang mengandung tinggi serat.
- f. Hindari minuman beralkohol karena merupakan sumber kalori dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan



B.) Olahraga Kegiatan Fisik

- a. Olahraga secara teratur selama 30-60 menit sehari, dilakukan 3-5X dalam seminggu
- b. Pilihlah olahraga yang sesuai dengan usia dan kondisi kesehatan
- c. Tingkatkan kegiatan fisik sesuai yang dilakukan sehari-hari



Lampiran 4. Gizi Seimbang Pada Remaja dan Permasalahannya

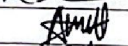
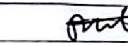


https://drive.google.com/drive/folders/1AogXB_bulbNtL2GW1M_MpTZ-DuBI dhmk

Lampiran 5. Presensi Kehadiran Siswa

1. Kelas XII MIPA 1

DAFTAR HADIR KELAS XII MIPA 1
PENYULUHAN KESEHATAN DI SMAN 1 GAMPING
TEMA "GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DAN PERMASALAHANNYA"

No.	NAMA	JENIS KELAMIN		TTD
1	ADELIA PUSPITA SARI		P	
2	ADIKA BELVA RAMADHAN	L		
3	ALFINA NURHAYA MORGANA		P	
4	ALYSSA UMAIZA GUSTABUNDA		P	
5	ANDIKA ADJIE PRATAMA	L		
6	ANINDYA YULIA LAKSITA		P	
7	ANNETTA JAHRA ASTAGINA		P	
8	AZ ZAHRA RIZKY RIYANTI		P	
9	CINTA SALWA NUR AZZAHRA HERMAWAN		P	
10	CLEOKHANSA KORNELIA UTAMI		P	
11	DZIRA SESI FI'UDZRI		P	
12	FANISYA AL NASWA		P	
13	FARAH EGIDYA ASYIFA		P	
14	GUSTIAN GILANG RAMADHANI	L		
15	HERBANU DYATMIKA NIRBAYA	L		
16	IQBAL FAUZAN HASBI	L		
17	LUQMAN YANUARTA	L		
18	LUTHFIAH EMMY ZULIYANTI		P	
19	MUHAMAD REZA ARI DZAKI	L		
20	MUTIARA SALSABILA		P	
21	NABIL HAJID PRANATA	L		
22	NAUFAL ALWAN ARDYANSYAH	L		
23	NAYANDA RISKAL CALLISTA		P	
24	NISRINA RAFIFAH AMALIA		P	
25	RADITYA ATHALLA RAIS	L		
26	RAHMATHEA NOOR AEDA		P	
27	RAIHANA RAHMA SAHDA AZARIA		P	
28	REVAYA RASYAD DANISWARA	L		

29	SINTIA NIKMAH NUR KHOLIDAH		P	
30	TAJ JIAN 'ST HANIF MAHARDIKA	L		
31	WILDAN NAUFAL AZIZI	L		
32	WINDA ERICHIYA MELATI PUTRI		P	
33	YULIUS TONNY ADMAJA +	L		
34	YUSUF HUSYAINI	L		
35	ZARA AMARILIS ANINDITYA		P	
36	ZESSA LAILATUL HANIFAH		P	

2. Kelas XII MIPA 2

DAFTAR HADIR KELAS XII MIPA 2
PENYULUHAN KESEHATAN DI SMAN 1 GAMPING
TEMA "GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DAN PERMASALAHANNYA"

NO	NAMA	JENIS KELAMIN		TTD
1	ACHMAD YUSUF RAMADHAN	L		<i>Achmad</i>
2	AHMADZHAN ALIF MAULANA	L		<i>Ahmad</i>
3	ALFA ANUGRAH PERMATA GURIH EBEN HEAZER		P	<i>Alfa</i>
4	ALFINA KHAIRUNNISA		P	<i>Alfina</i>
5	ALIFAH PUSPA KIRANA		P	<i>Alifah</i>
6	ALYA SYAHIDA AZZAHRA		P	<i>Alya</i>
7	AUFA ZAKI DAMAR JATI	L		<i>Aufa</i>
8	AURA SAKHA HANUNG AYUNINDYA		P	<i>Aura</i>
9	BAMA PUTRA WIDIYANTO	L		<i>Bama</i>
10	DYAT MISHA MILIAWASIH		P	<i>Dyat</i>
11	FAHRI EVAN ARKANA	L		<i>Fahri</i>
12	GHANIY RAAFI TRI ANGGARA	L		<i>Ghaniy</i>
13	HELMY ALMA ZAIN	L		<i>Helmy</i>
14	HESTY KARUNIA ILAHI		P	<i>Hesty</i>
15	INDAH RAMADHANI		P	<i>Indah</i>
16	ISTI RAHAYU NING KHASANAH		P	<i>Isti</i>
17	JOVANKA SANIKAUTSAR SAILENDRA	L		<i>Jovanka</i>
18	KHAIRUNNISA ARLITA MAHARDIKA		P	<i>Khairunnisa</i>
19	LENTERA MARIMBA RAYA	L		<i>Lentera</i>
20	LUTFHIA REVI NAFISA		P	<i>Lutfhiah</i>
21	MOHAMMAD OMAR MALIQ	L		<i>Mohammad</i>
22	MUHAMMAD ERWIN FAIS PUTRA	L		<i>Muhammad</i>
23	NABILA SEPTIA KAUSALIKA		P	<i>Nabila</i>
24	NABILA TEGAR SHAFI MUTIARA HUDA		P	<i>Nabila</i>
25	NAYLA HANA NASHIFA		P	<i>Nayla</i>

26	NAZWA AQILAH ROLYNDA		P	<i>Nazwa</i>
27	NUR KHOLISH SHODIQIN	L		<i>Nur</i>
28	RATU SHIMA PUTRI RAHMA DARMA SANTI +		P	<i>Ratu</i>
29	RAYA IQBAL MAHENDRA	L		<i>Raya</i>
30	RIZKY NUR AZIZ	L		<i>Rizky</i>
31	SCHIVA DZULJALALI WALIKROM	L		<i>Schiva</i>
32	SHAFI' NUR'AZIZAH LISTYABUDI		P	<i>Shafi'</i>
33	VAHID ZAKIR ARDIANSYAH	L		<i>Vahid</i>
34	YASAAR RAZAQ ATMOJO	L		<i>Yasaar</i>
35	ZULAIKHA RAYUNG SARI		P	<i>Zulai</i>
36	LUCIHA ADREAND.S		P	<i>Luci</i>

3. Kelas XII IPS 1

DAFTAR HADIR KELAS XII IPS 1
PENYULUHAN KESEHATAN DI SMAN 1 GAMPING
TEMA "GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DAN PERMASALAHANNYA"

NO	NAMA	JENIS KELAMIN		TTD
1	AHZA NABIL HAWWARI	L		
2	AMANDA PASYA HAZZAWA		P	
3	ANINDYA KINASIH DAMARDJATI		P	
4	ANNISA FITRIA FADHILLA		P	
5	ARDIAN DWI AUGUSTRA	L		
6	ATAKA ARYA NARENDRA	L		
7	AUCHESTA NAYSILLA ISTRIYANA		P	
8	BENEDICTUS AVANTINO DEAN TIRTA ADI +	L		
9	BEVAN DHARMA ALBARI	L		
10	DAFFA JAYO SUBQAN	L		
11	DAVID HERI NURSAPUTRA	L		
12	DESTA PRAVITTA		P	
13	FARAS ZAHRA ROCHIMA		P	
14	LAILA NUR FATMAWATI		P	
15	MALA ZEITA SAVITRI		P	
16	MUHAMMAD SALASH FAJRI RISQILULLAH	L		
17	MUHAMMAD WAHID HIDAYATULLAH	L		
18	NAJWA AZQIYA NONA		P	
19	NARARYA ADRIANSYAH	L		
20	NATANAEL DIMAS AGUNG NUGROHO +	L		
21	NURMAMITTA WIDIA ISWARI		P	
22	POETRI NADJA		P	
23	RADIKA ADHYASTA PUTRA	L		
24	RISNAWATI		P	
25	RORO RESPATI		P	

26	SERA RAHMASIA VIOLINA PRIBADI		P	
27	SETIAWAN HADHI PUTRA NURSYA'BAN	L		
28	SHEVA DEASH PUTRIA		P	
29	THORIQ ZIYAUHQA ALFIKRI	L		
30	VARENIA PERLITA ALKAYYISA		P	
31	YAZID ZUMNA BANARDIANTO	L		
32	YOSEPHIN SALSABILA APRILLIA *		P	
33	ZAEN ATAMIMA	L		

4. Kelas XII IPS 2

DAFTAR HADIR KELAS XII IPS 2
PENYULUHAN KESEHATAN DI SMAN 1 GAMPING
TEMA "GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DAN PERMASALAHANNYA"

NO	NAMA	JENIS KELAMIN		TTD
1	ANGGER MAHARDIKA PRATAMA	L		<i>Angger</i>
2	ANNISA KAILA KANAHAYA RIANDA		P	<i>Annisa</i>
3	ANNISA LEVIA PUTRI		P	<i>Annisa</i>
4	BRILIAN RAGILIO	L		
5	DAFFA MUHAMMAD KURNIAWAN	L		<i>Daffa</i>
6	DIMAS ATHALLAH DAFFA RAMADHAN	L		<i>Dimas</i>
7	ELIZABETH TREVINA PUTRI PANJAITAN +		P	<i>Eliza</i>
8	ELSA KARTIKA SARI		P	<i>Elsa</i>
9	FADHLIKA DAMAR ADI NUGRAHA	L		<i>Fadhlika</i>
10	FEBRIANA AZZAHRA NURWIDYA		P	<i>Febriana</i>
11	FERDIAN RAFIF DWI MAHENDRA	L		<i>Ferdian</i>
12	FIRANIA AMALIA SARI		P	<i>Firania</i>
13	HAFIZH WICAKSONO HABIBULLOH	L		<i>Hafizh</i>
14	HASSAN PRAMANCA ATMAJA	L		<i>Hassan</i>
15	IRVAN RAHARDIANSYAH	L		<i>Irvan</i>
16	KARINA ASMARINI VICKI KUSUMARATRI		P	<i>Karina</i>
17	LIDIA SEPTIYA NINGRUM SIMARMATA +		P	<i>Lidia</i>
18	MAHENDRA SULISTIANTO	L		<i>Mahendra</i>
19	MAYADA KHOLIFATUL ILMI		P	<i>Mayada</i>
20	MUHAMMAD FATIH RUZAIN	L		<i>Muhammad</i>

21	MUHAMMAD KHABIB ASSYAIFULLOH	L		<i>Muhammad</i>
22	MUHAMMAD RAFI ZAIDANI	L		<i>Muhammad</i>
23	NADILA INTAN PRAMESTI		P	<i>Nadila</i>
24	NAFISHA AURA PUTRI TAMA		P	<i>Nafisha</i>
25	NUR AFISYA UNIQKA		P	<i>Nur Afisya</i>
26	RETNO LUCKY WULANDARI		P	<i>Retno</i>
27	RIDHO BAYU ANGGORO	L		<i>Ridho</i>
28	SALWA RAMADANI		P	<i>Salwa</i>
29	VEMY RIZKA FEBRIANA		P	<i>Vemy</i>

Lampiran 6. Hasil Pemeriksaan Antropometri



**HIMPUNAN MAHASISWA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA**

Jl. Ringroad Barat Daya No.1 Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta
(55183)

Email : himabi.uaa1@gmail.com



**ANTROPOMETRI PENYULUHAN KESEHATAN
DI SMA N 1 GAMPING**

No	Nama	Kelas	TB	BB	LILA
1	Elizabeth	IPS 2		72,25	28
2	Nafisa Nafisha Ayu	XII IPS 2		98,30	26
3	Febriana Az Zahra N.	XII IPS 2		50,95	25
4	NUR AFISSYA UNIQKA	XII IPS 2		61,35	
5	Mayada Kholisatul Ilimi	XII IPS 2		42,90	
6	Venny Rizka F	XII IPS 2		55,95	
7	Elsa Kartika Sari	XII IPS 2		69,00	
8	Retno Lucky W	XII IPS 2		37,40	19
9	Rura Sakha H.A	XII MIPA 2		51,95	
10	Nabila Septia Kausa lika	XII MIPA 2		45,20	
11	Isti Rahayu Ning Kharanah	XII MIPA 2		41,30	21
12	Alfa Anugrah	—		55,20	23
13	Alya Syahida A	XII MIPA II		58,65	23
14	Sulailha Rayung S	XII MIPA II		63,85	23
15	Shafa Nur'azizah Lisyabudi	XII MIPA 2		59,30	25
16	Lucina AOREANO-S	XII MIPA 2		54,30	
17	Sintia Mikmah Nur K	XII MIPA 1		47,05	
18	Alysa Umaiza	XII MIPA 1		42,95	
19	Rahmathees Noor Aeda	XII MIPA 1		50,10	
20	Alfina Nurhaya Morgano	XII MIPA 1		42,95	
21	Zara Amarnis Uhinditya	XII MIPA 1		39,90	
22	Farah Egidya	XII MIPA 1		38,45	20
23	Az Zahra Rizky	XII MIPA 1		42,65	19
24	Nisrina Rafifah A.			67,30	
25	Nayanda Rizka C.			59,20	
26	Luthfiah emmy Z	XII MIPA 1		45,04	
27	Zess Lailatul H.	XII MIPA 1		50,20	
28	Cleokhansa Korneia Utami	XII MIPA 1		52,00	



HIMPUNAN MAHASISWA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA

Jl. Ringroad Barat Daya No.1 Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta
(55183)

Email : himabi.uaal@gmail.com



ANTROPOMETRI PENYULUHAN KESEHATAN

DI SMA N 1 GAMPING

No	Nama	Kelas	TB	BB	LILA
1	Elizabeth .	12 .			28 .
2		12			26
3	Lejia .	12			21
4	Salsabila	12			29 .
5	Fitria .	12			25
6	Zahra .	12 IPS 2 .			29 .
7	Nafisha .	12 IPS 2			23 .
8	Pebriyan .	12 IPS 2 .			25 .
9	Anisa .	12 IPS 2 .			27 .
10	Adhine .	12 IPS 2 .			21 .
11	Nur Atiqah .	12 IPS 2 .			29 .
12	Salwa .	12 IPS 2 .			27 .
13	Mayada .	12 IPS 2 .			24 .
14	Muna .	12 IPA 2			21 .
15	Venny .	12 IPS 2 .			22 .
16	Elsa .	12 IPS 2 .			30 .
17	Petrio .	12 IPS 2 .			19
18	Aura .	12 IPA 2 .			24 .
19	Dyatmisha .	12 IPA 2			31 .
20	Nabila Septia .	12 MIPA 2 .			21 .
21	Luthfia	12 IPA 2 .			29 .
22	Indah ramadhani .	12 IPA 2 .			23 .
23	Isirahayu .	12 MIPA 2 .			21 .
24	Alfa .	12 IPA 2 .			23 .
25	Hesry .	12 MIPA 2 .			22 .
26	Allya .	12 MIPA 2 .			23 .
27	Eto Arlita .	12 IPA 2 .			20 .
28	Zulaikha .	12 MIPA 2 .			23 .



HIMPUNAN MAHASISWA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA

Jl. Ringroad Barat Daya No.1 Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta
(55183)

Email : himabi.uaa1@gmail.com



ANTROPOMETRI PENYULUHAN KESEHATAN

DI SMA N 1 GAMPING

No	Nama	Kelas	TB	BB	LILA
1	Zahra violeta	12 IPS 2		54,35	
2	Aurisa Ieupa	12 IPS 2		55,45	27
3	Zafra Salsabila	12 IPS 2		48,50	24
4	Firania	12 IPS 2		65,30	29
5	Zahra amalia	12 IPS 2		64,65	29
6	Annisa Karta K-P.	12 IPS 2		61,65	27
7	Adhani Saadah	12 IPS 2		41,30	21
8	Salwa Ramadani	12 IPS 2		57,45	27
9	Aisha Tridayana A.L.	12 IPS 2		44,65	
10	Dyok Misha M	12 IPA 2		86,45	31
11	Lutfia Revi N	12 IPA 2		49,35	24
12	Indah Ramadhani	12 IPA 2		43,45	23
13	Hesty Karunia Ikh	12 IPA 2		47,00	22
14	Khairunisa Arita M	12 IPA 2		36,75	20
15	Alifah Puspa K.	12 IPA 2		40,70	20
16	Alicia Khairunnisa	12 IPA 2		60,00	25
17	Nayla Hana N	12 IPA 2		52,75	25
18	Anindya Yulia L	12 IPA 1		36,75	19
19	Annetta Jahru A	12 IPA 1		52,00	23
20	Dzira Sesi Fi'ulzeri	12 IPA 1		50,65	20
21	Adelia puspita Sari	12 IPA 1		47,00	29
22	Winda Erenya M-P	12 IPA 1		49,25	22
23	Cinta Salwa Nur A.H.	12 IPA 1		44,30	20
24					
25					
26					
27					
28					