

**LAPORAN PELAKSANAAN MAGANG  
BIDANG GIZI MASYARAKAT  
PROGRAM GIZI ANAK SEKOLAH (PGAS)  
DI SDN JOMBOK I JOMBANG**



**Oleh:**

**MOHAMMAD FAHMI RASYIDI**

**101611233009**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2019**

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI .....	2
BAB I PENDAHULUAN.....	3
1.1 Latar Belakang .....	3
1.2 Tujuan .....	4
1.3 Manfaat .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1 Trias Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).....	5
2.2 Masalah Gizi pada Anak Sekolah.....	6
2.3 Gambaran Umum Program .....	6
2.4 Gambaran Umum Target Populasi .....	7
BAB III METODE KEGIATAN MAGANG .....	8
3.1 Lokasi Magang.....	8
3.2 Waktu Magang .....	8
3.3 Metode Pelaksanaan Kegiatan.....	8
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	9
4.1 Detail Implementasi Program.....	9
4.2 Capaian Program .....	10
4.3 Analisis SWOT .....	11
4.4 Analisis Efisiensi dan Efektifitas Program.....	12
4.5 Hasil dan Pembahasan.....	13
4.6 Analisis Sustainability.....	18
4.7 Refleksi Kegiatan .....	18
4.8 Solusi, Perubahan dan Perbaikan .....	19
4.9 Perencanaan Dana .....	21
4.10 Rekomendasi Tindak Lanjut .....	21
BAB V KESIMPULAN .....	22
5.1 Kesimpulan .....	22
5.2 Saran.....	22
DAFTAR PUSTAKA.....	23
LAMPIRAN .....	24

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Usia anak sekolah merupakan fase dimana disebut generasi investasi bangsa yang mana akan menentukan kualitas negara di masa yang akan datang. Usia anak sekolah digambarkan sebagai anak dengan usia 4-6 tahun yang berada dalam masa pendidikan Taman Kanak-kanak serta usia 6-12 tahun dalam fase pendidikan sekolah dasar (SD). Pola tumbuh kembang anak sekolah dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas zat gizi yang diberikan untuk dikonsumsi dalam makanan. Beragam macam pertumbuhan dalam masa ini terlihat cukup signifikan dalam hal perbedaannya, yakni lebih tinggi atau pendek dalam sesama usianya. Dalam usia ini juga, anak banyak menghabiskan waktu untuk bermain dan sering sekali untuk melewatkan makan. Sehingga dengan hal ini, asupan makan pada anak usia sekolah menjadi sangat penting mengingat kebutuhan yang dimiliki.

Kekurangan asupan makan secara langsung akan berdampak pada rendahnya suplai gizi dalam tubuh anak. Asupan gizi yang kurang akan dengan pasti akan membuat siswa menjadi lebih lemah, cepat lelah, rentan sakit. Hal ini akan menyebabkan tingkat ketidakhadiran siswa dalam pelajaran menjadi meningkat. Seiring kemudian akan berdampak langsung terhadap prestasi akademik di sekolah. Banyak siswa ditemukan mengalami kemunduran dalam prestasi akademik seperti tinggal kelas hingga dikeluarkan dari sekolah oleh karena dampak dari gizi yang kurang (WNPG, 1998).

Selain itu juga didapati adanya kecenderungan bahwa di usia anak-anak ini konsumsi terhadap jajanan (makanan non utama) sangat digemari. Melihat dalam kontribusi yang dihasilkan dengan konsumsi jajanan ini yakni sebesar 20-30% dalam sehari. Beberapa faktor yang membuat anak menyukai jajanan diluar rumah yakni bentuk makanan lebih menarik, terbiasa mengemil cemilan, dan memiliki uang jajan yang cukup. Faktor lainnya yang turut berpengaruh ialah perhatian dan pola asuh orangtua dalam melakukan pengawasan terhadap pola makan anaknya, sebagian pedagang jualan makan hanya mementingkan keuntungan dibandingkan dengan manfaat kesehatan, kurangnya pengetahuan akan bahaya konsumsi jajanan yang dikonsumsi oleh anak, serta kurang terlibatnya pihak sekolah dalam mengawasi adanya pedagang liar yang ada dilingkungan sekolah. Dengan begitu, program ini disusun dan direncanakan untuk menemukan pokok permasalahan yang ada dalam anak usia sekolah dalam menjaga status gizi yang baik.

## 1.2 Tujuan

- 1) Mempelajari gambaran umum kesehatan anak usia sekolah
- 2) Menganalisis status gizi anak usia sekolah melalui hasil pemeriksaan kesehatan (*skrining*) bersama Puskesmas Pulorejo
- 3) Memahami faktor resiko yang dimiliki oleh siswa yang teridentifikasi memiliki status gizi kurus
- 4) Mempelajari pola makan harian siswa terkait baik dari sekolah maupun di rumah
- 5) Menganalisis hambatan atau masalah yang dimiliki dalam asupan makan harian siswa terkait
- 6) Menerapkan intervensi program melalui monitoring dan kontrol dalam periode waktu yang ditentukan
- 7) Menganalisis perkembangan pertumbuhan selama intervensi program

## 1.3 Manfaat

- 1) Mengetahui gambaran umum kesehatan siswa melalui hasil pemeriksaan
- 2) Mengetahui hasil analisis mengenai status gizi siswa sekolah
- 3) Mengetahui faktor resiko yang dimiliki oleh siswa yang memiliki status gizi kurus
- 4) Mengetahui pola asupan makan harian siswa selama di sekolah dan di rumah
- 5) Mengetahui masalah atau hambatan yang dimiliki oleh siswa dalam pola makan keseharian di rumah
- 6) Mengetahui perkembangan pertumbuhan siswa dalam periode waktu tertentu selama menjalankan program intervensi

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Trias Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)**

UKS merupakan wadah dan program untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin. Dolores dan Habibie dalam tulisannya tahun 2016, menyebutkan bahwa usaha kesehatan sekolah (UKS) adalah sebuah wahana pelayanan, pendidikan, dan pembinaan kesehatan yang ada disekolah. Kegiatan UKS ini dilakukan secara terpadu oleh empat sektor kementerian yakni pendidikan, kesehatan, keagamaan, dan dalam negeri. Secara konsep, kegiatan UKS ini terdiri atas kegiatan intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan usaha atau program lain yang diselenggarakan dalam rangka membina dan memelihara kesehatan masyarakat.

Tujuan umum dengan adanya Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) ini adalah untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan memberikan kesadaran akan perilaku hidup bersih dan sehat serta menciptakan derajat kesehatan peserta didik melalui lingkungan yang sehat. Selain itu menurut Mukminin & Tasu'ah, tahun 2016, tujuan umum UKS adalah untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik serta menciptakan lingkungan yang sehat. target sasaran yang dituju oleh UKS ini ialah peserta didik dari tingkat pendidikan usia dini hingga menengah atas termasuk didalamnya pendidikan agama seperti pesantren dan sejenisnya. Ruang lingkup yang ada dalam UKS di lingkungan sekolah sesuai dengan program pokok (Trias UKS) diantaranya 1) pendidikan kesehatan, 2) pelayanan kesehatan, 3) pembinaan lingkungan sekolah sehat. Sebagaimana juga disebutkan dalam (Praditya dan Nasution, 2016) bahwa ketiga pokok program dalam trias UKS tersebut meliputi yakni, pertama: pendidikan kesehatan, yang mana menjelaskan peserta didik akan pengetahuan dan pemahaman mengenai cara memelihara dan meningkatkan kesehatan; kedua: pelayanan kesehatan, yang meliputi fasilitas dalam mendapatkan pengobatan yang sifatnya ringan; serta ketiga: lingkungan sekolah yang sehat, yang terdiri atas pembinaan dan pemeliharaan kesehatan lingkungan seperti yang tertuang dalam 7K yaitu (kebersihan, keindahan, kenyamanan, ketertiban, keamanan, kerindangan, dan kekeluargaan).

Melihat urgensi atau pentingnya pemberian pembinaan dan pendidikan pada kesehatan kepada peserta didik dikarenakan minimnya waktu khusus dalam melakukan

kegiatan tersebut. Beberapa agenda atau kegiatan yang dapat dijadikan rekomendasi atau rujukan sebagai berikut: pembinaan dokter kecil di sekolah, lomba cipta kondisi sekolah sehat, pemberian vaksin imunisasi secara berkala (dibantu oleh pihak puskesmas), kegiatan olahraga termasuk didalamnya agenda senam rutin, dan edukasi serta sosialisasi tentang berbagai macam isu kesehatan terkini.

## **2.2 Masalah Gizi pada Anak Sekolah**

Persoalan kesehatan sekolah menjadi fokus perhatian yang masih membutuhkan perhatian terlihat dengan adanya kecenderungan adanya peningkatan prevalensi berbagai macam jenis penyakit yang ada. Berdasarkan data dari Kemenkes, RI tahun 2013, sebesar 30,7% anak-anak usia 5-12 tahun mengalami status gizi pendek, dan sebesar 11,2% memiliki status gizi kurus. Melihat data tersebut, pokok permasalahan yang terjadi pada anak usia sekolah cenderung kepada tidak tercukupinya asupan energi dan protein. Sesuai yang disebutkan oleh Riskesdas tahun 2010, pada anak usia 7-12 tahun, rata-rata tingkat kecukupan energi berkisar antara 71,6-89,1% dan sebesar 44% mengonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal (<70%). Selain itu dalam asupan protein, diketahui juga rerata pada anak usia sekolah tingkat konsumsinya sebesar 85,1-137,4% serta sejumlah 30,6% mengonsumsi protein dibawah kebutuhan minimal (<80%). Selain masalah asupan makan, ditengarai faktor adanya penyakit infeksi juga mempengaruhi status gizi anak di usia sekolah.

## **2.3 Gambaran Umum Program**

PGAS atau Program Gizi Anak Sekolah merupakan program yang di rancang untuk memperbaiki status gizi anak pada usia sekolah. Program ini secara langsung melibatkan peran guru dan orang tua dalam proses pelaksanaannya. PGAS ini dilakukan dengan berbagai kegiatan diantaranya edukasi mengenai PGS (Pedoman Gizi Seimbang) dan Pedoman Jajanan Sehat (PJAS), Games “Isi Piringku”, Kuis Teka-Teki Silang (TTS), membawa bekal makan bersama, serta pendampingan pola asuh makan selama kurun waktu tertentu. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih selama satu minggu dengan proses kontrol dan pendampingan kepada siswa yang beresiko mengalami gizi kurang.

## **2.4 Gambaran Umum Target Populasi**

Anak sekolah merupakan anak yang berada di rentan usia sekitar 6-12 tahun. Kelompok usia ini merupakan fase dimana masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh berkembang pesat. Fase ini juga menjadi patokan atau tolak ukur yang sesungguhnya suatu individu di masa yang akan datang. Anak dalam usia ini banyak menunjukkan tanda dan proses untuk berkembang dan belajar mengenai banyak hal termasuk pola makan. Pola kebiasaan makan pada usia ini akan menunjukkan gambaran kesehatan anak di usia yang akan datang. Pentingnya dalam mengenalkan makanan yang sehat dan seimbang sejak usia dini merupakan hal yang wajar mengingat kebutuhan akan ilmu pengetahuan yang seiring waktu menunjukkan adanya peningkatan signifikan.

## **BAB III**

### **METODE KEGIATAN MAGANG**

#### **3.1 Lokasi Magang**

Lokasi pelaksanaan magang adalah di UPTD Puskesmas Pulorejo, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang.

#### **3.2 Waktu Magang**

Pelaksanaan magang gizi masyarakat ini berlangsung selama 25 hari kerja (terhitung dalam 175 jam kerja) pada tanggal 5 November - 3 Desember 2019. Dengan rincian jadwal kerja dalam hari senin sampai kamis (terhitung 8 jam kerja), jum'at (terhitung 5 jam kerja), dan sabtu (terhitung 6,5 jam kerja).

#### **3.3 Metode Pelaksanaan Kegiatan**

Metode kegiatan pelaksanaan magang dilakukan dengan cara praktek kerja, orientasi, serta analisis studi berdasarkan keadaan lapangan di UPTD Puskesmas Pulorejo, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang.

- a. Orientasi: Usaha yang dilakukan dengan melakukan training atau pelatihan kerja dengan menyesuaikan keadaan awal atau adaptasi melalui lingkungan sekitar.
- b. Praktek kerja : Melakukan kerja layaknya petugas pada instansi tersebut, dimana kita dapat mengetahui langsung bagaimana kinerja petugas dan keperluan petugas yang harus diperhatikan
- c. Analisis Studi : Mempelajari dan membandingkan data aktual atau fakta yang ada di lapangan dengan acuan teori atau studi-studi literatur yang digunakan.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Detail Implementasi Program**

PGAS atau Program Gizi Anak Sekolah merupakan program yang di rancang untuk memperbaiki status gizi anak pada usia sekolah. Program ini secara langsung melibatkan peran guru dan orang tua dalam proses pelaksanaannya. PGAS ini dilakukan dengan berbagai kegiatan diantaranya edukasi mengenai PGS (Pedoman Gizi Seimbang), Pedoman Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan Pedoman Jajanan Sehat (PJAS), Games “Isi Piringku”, Kuis Teka-Teki Silang (TTS), membawa bekal makan bersama, serta pendampingan pola asuh makan selama kurun waktu tertentu. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih selama satu minggu dengan proses kontrol dan pendampingan kepada siswa yang beresiko mengalami gizi kurang.

Program ini diawali dengan melakukan skrining atau pengukuran kepada beberapa siswa yang memiliki resiko status gizi kurus. Skrining ini dilakukan kepada siswa yang sebelumnya sudah terjaring dan memiliki resiko gizi kurus berdasarkan data pengukuran dan penimbangan yang telah dilakukan oleh pihak sekolah melalui kegiatan UKS sebelumnya. Hasil pengukuran yang telah dilakukan oleh sekolah didapati sebanyak 14 siswa yang tersebar mulai dari kelas 1 hingga 6 yang memiliki status gizi kurus dan sangat kurus (Data terlampir pada tabel 1). Data analisis ini kemudian menjadi bahan rujukan untuk kemudian dijadikan target sasaran intervensi program. Mekanisme intervensi program gizi anak sekolah ini adalah berupa pendampingan dan kontrol selama satu minggu terhadap pola asuhan dan asupan makan selama di sekolah dan dirumah. Konsep intervensi yang dilakukan dalam program ini adalah dengan melakukan pembinaan terkait pola makan dan bekal yang dibawa saat sekolah selama kurang lebih 1 minggu kedepan. Rangkaian intervensi ini diawali dengan melakukan analisis faktor resiko untuk mengetahui kemungkinan penyebab atau masalah yang dimiliki keluarga siswa yang bersangkutan. Hasil analisis ini untuk kemudian dijadikan dasar dalam pemberian edukasi dan pembinaan selama intervensi dilakukan.

Kegiatan ini dilakukan dengan pemberian edukasi awal untuk keluarga di hari pertama untuk kemudian dilanjutkan dengan pengisian lembar catatan makan harian selama 7 hari berturut turut. Evaluasi yang dilakukan dalam intervensi ini yakni dengan melakukan pengukuran kembali pada hari ke 7 melalui indikator BB dan TB. Hasil evaluasi pengukuran terlampir dalam tabel 2.

Selain fokus kedalam intervensi pemulihan gizi pada beberapa siswa yang terjangkit, program ini juga memberikan edukasi dan sosialisasi langsung kepada seluruh siswa mulai dari kelas 1 hingga 6. Kegiatan sosialisasi ini di berikan dengan menekankan materi mengenai pentingnya memilih jenis makanan dengan konsep gizi seimbang baik itu dalam bekal yang setiap hari dibawa hingga dalam memilih jenis jajanan luar yang ada di lingkungan sekitar. Selain itu juga diberikan edukasi mengenai PHBS yakni berupa tata cara mencuci tangan yang tepat dan sesuai.

Dalam kegiatan sosialisasi ini, juga diberikan games berupa “Isi Piringku” dan lembar isian TTS (Teka Teki Silang). Pada games tersebut diberikan kepada kelas 1-3 sedangkan untuk pengisian TTS oleh kelas 4-6. Games “Isi Piringku” ini mengajarkan kepada siswa untuk bagaimana cara memilih jenis bahan makanan yang telah disediakan berupa media gambar untuk kemudian disusun sesuai jenis dan jumlah yang telah disiapkan juga dalam gambar piring. Dalam penyusunan menu ini dapat diketahui komposisi makanan yang biasa di makan oleh siswa setiap harinya. Sedangkan untuk pengisian lembar TTS ini bermaksud untuk mengukur sejauh mana pengetahuan siswa khususnya kelas 4-6 dalam memahami konsep makanan sehat dan seimbang terhadap materi yang telah diberikan.

## **4.2 Capaian Program**

Keberlangsungan progam gizi anak sekolah yang telah dilaksanakan berjalan cukup lancar dan sukses atas peran kerja sama antara orangtua dan pihak sekolah. Keberadaan dua pihak ini sangat mempengaruhi terhadap kemudahan dalam segi akses dan kenyamanan selama kegiatan yang dilaksanakan. Kegiatan PGAS yang terdiri atas berbagai agenda, cukup dirasakan langsung baik itu oleh siswa, guru, dan orang tua. Hal ini diketahui melalui keterangan langsung dan respon yang diberikan oleh stakeholder tersebut selama pelaksanaan program. Agenda awal yang berisikan kegiatan penyuluhan dan edukasi mengenai “Pedoman Gizi Seimbang”, “PHBS”, dan “Panduan Dalam Jajanan Sehat” di hadiri langsung oleh seluruh siswa SDN Jombok I mulai dari kelas 1-6. Dokumentasi kegiatan terlampir dalam gambar 1. Kegiatan edukasi ini di hadiri kurang lebih 95% dari total keseluruhan siswa kelas 1-6 yang terbagi ke dalam dua sesi yakni sesi I untuk kelas 1-3, serta sesi II untuk kelas 4-6. Dalam menciptakan suasana keaktifan dan keberlangsungan acara yang menarik, dalam dua sesi ini disertakan tambahan berupa games “Isi Piringku” dan TTS mengenai “Makanan dan Gizi” (Gambar 2. terlampir).

Pelaksanaan permainan “Isi Piringku” ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa dapat menangkap isi materi yang telah disampaikan serta dapat mengaplikasikan secara langsung terhadap bekal harian yang akan dibawa dikemudian hari. Gambar 3 menunjukkan bahwa 2 dari 6 siswa yang diberikan media dalam permainan ini sanggup untuk menyelesaikannya dengan sempurna. Hal ini diketahui melalui hasil akhir yang menunjukkan bahwa kedua siswa tersebut dapat secara sempurna mengisi “Isi Piringku” sesuai dengan konsep gizi seimbang. Selain itu, dalam mengukur tingkat pengetahuan juga diberikan kuisioner berupa TTS (Gambar 4 ) untuk siswa kelas 4-6. Pengisian TTS ini juga menjadi indikator keberhasilan sejauh mana pengetahuan yang dimiliki siswa mengenai gizi dan makanan. Dari total 43 siswa yang terdiri dari kelas 4-6, didapati sejumlah 20 (46,5%) siswa dapat menjawab TTS dengan sempurna.

Kegiatan edukasi dan penyuluhan diatas merupakan kegiatan awal dalam serangkaian program gizi anak sekolah yang dirancang. Fokus utama program ini adalah pada kegiatan pemantauan dan pembinaan terkait pola asuhan makan kepada beberapa siswa yang terindikasi memiliki resiko status gizi kurus dan sangat kurus. Dari total siswa yang terdata, diketahui sebanyak 14 siswa (Data terlampir dalam tabel 1) yang tersebar mulai dari kelas 1 hingga kelas 6 memiliki resiko status gizi kurus. Sebaran data ini menjadi tolak ukur awal dalam menentukan fokus strategi intervensi yang akan dilakukan. Dari 14 siswa yang dilakukan kontrol dan monitor ini sebagian besar permasalahan merujuk kepada susahny anak untuk makan dikarenakan tingginya konsumsi jajanan yang ada di lingkungan sekolah dan rumah.

### 4.3 Analisis SWOT

Berikut adalah analisis kekurangan dan kelebihan yang dimiliki oleh Program Gizi Anak Sekolah (PGAS):

- *Strength:*

Program ini merupakan kegiatan spesifik yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas gizi dan kesehatan kepada siswa sekolah. Kegiatan ini berupa pembekalan, pendampingan, serta kontrol secara langsung terhadap pola makan siswa selama di sekolah. Selain itu, program ini juga melakukan pendampingan khusus kepada siswa yang beresiko mengalami gizi kurang melalui keterlibatan orang tua dan guru dalam hal kontrol makan harian.

- *Weakness:*

Program ini memerlukan waktu yang cukup dalam kegiatan pendampingan dan kontrol pola makan terhadap siswa.

- *Opportunity:*

Masi adanya permasalahan status gizi yang kurang pada anak sekolah menjadikan program ini merupakan suatu kegiatan yang perlu untuk dilaksanakan dan disosialisasikan serta digalakkan dalam berbagai sekolah yang lainnya.

- *Threat:*

Terdapatnya program yang serupa seperti yang digagas oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yakni berupa insentif pemberian makan pagi bersama. Namun program tersebut masih berlangsung di beberapa wilayah tertentu di Indonesia.

#### **4.4 Analisis Efisiensi dan Efektifitas Program**

Tingkat keberhasilan dapat dilihat melalui capaian program yang telah dijelaskan sebelumnya. Beberapa hal yang berkaitan dengan capaian keberhasilan program merujuk kepada aspek efektifitas dan efisiensi kegiatan selama pelaksanaan. Secara teknis, serangkaian kegiatan berlangsung lancar dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Konsep rencana kegiatan yang dirancang menyesuaikan dengan keadaan dan kondisi yang ada di sekolah. Rangkaian program yang disusun ini bersifat terintergrasi dengan tujuan untuk mengetahui langsung pola asuhan makan siswa selama di sekolah maupun di rumah.

Melihat dari hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, beberapa hal terkait teknis kegiatan yang menjadi tolak ukur keberhasilan yakni waktu, tempat, dan peserta. Kemudahan akses dalam pelaksanaan kegiatan menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kelancaran. Koordinasi langsung yang dilakukan bersama pihak sekolah mengenai kegiatan menjadi kunci dalam keberhasilan program. Program ini dilaksanakan langsung di sekolah dengan semua fasilitas yang digunakan. Nilai efektifitas program didapatkan dari kemudahan dalam hal fasilitas dan tempat yang disediakan oleh pihak sekolah. Selain itu, aspek efisiensi kegiatan ini terlihat dalam waktu pelaksanaan yang dilakukan pada jam menjelang maupun sesudah istirahat atas persetujuan pihak guru.

#### 4.5 Hasil dan Pembahasan

1) Kegiatan 1 (Penyuluhan tentang “Konsep Gizi Seimbang” dan “Pedoman Jajanan yang Baik”)

Waktu pelaksanaan:

Kamis, 14 November 2019 pukul 08.30-10.00 WIB

Mekanisme kegiatan:

Kegiatan penyuluhan atau edukasi ini berlangsung dalam dua sesi yakni pukul 08.30-09.30 dan 09.30-10.00. Kedua sesi ini dibagi berdasarkan kelas yakni sesi pertama untuk kelas 1-3 dan sesi kedua untuk kelas 4-6.

Konsep kegiatan:

Kegiatan ini berupa penyuluhan dan edukasi dengan pemberian materi berupa:

- pedoman gizi seimbang
- pedoman memilih jajanan yang baik (PJAS)
- panduan hidup bersih dan sehat (PHBS)

Hasil kegiatan:

Kegiatan ini dihadiri kurang lebih sejumlah 95% dari total siswa di sekolah tersebut. Antusiasme dan respon positif ditunjukkan oleh siswa dengan dibuktikan melalui tingkat keaktifan siswa dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. Selain itu fokus dan perhatian siswa selama kegiatan terlihat tertib dan dapat mengikuti kegiatan hingga selesai.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan dan Edukasi

## 2. Kegiatan 2 (Mini Games “Isi Piringku”)

### Waktu pelaksanaan:

Kamis, 14 November 2019 pukul 09.00-09.20 WIB

### Prosedur permainan:

- Siapkan print out gambar piring atau bekal dengan tambahan layout garis beserta nomor.
- Siapkan print out gambar bahan makanan sesuai kelompok yakni makanan pokok, lauk pauk (hewani dan nabati), sayur, serta buah masing-masing 3 jenis (bisa lebih).
- Berikan penjelasan kepada siswa terkait print out gambar yang disediakan yakni pada gambar piring terdapat batas atau kolom yang telah diberi angka yang bertujuan untuk sebagai gambaran porsi makan. Sedangkan untuk gambar bahan makanan yang di pilih sesuai dengan kelompok dan kandungan gizinya.
- Berikan masing-masing siswa 1 set permainan yang terdiri atas 1 gambar piring, 1 set gambar bahan makanan (3 makanan pokok, 3 lauk hewani, 3 lauk nabati, 3 sayur dan buah)
- Beri waktu kepada siswa kurang lebih 15 menit untuk memberikan kesempatan memulai permainan dengan mengisi kolom porsi pada gambar piring dengan gambar bahan makanan yang telah disediakan sesuai dengan pilihan dan kebiasaan makan harian.
- Amati dan beri arahan kepada siswa dalam memudahkan menyelesaikan permainan
- Berikan penilaian dan evaluasi kepada siswa dengan pilihan makan yang sesuai dengan konsep gizi seimbang



Gambar 2. Pelaksanaan Permainan “Isi Piringku”

### 3. Kegiatan 3 (Kuis Teka Teki Silang)

Waktu pelaksanaan:

Kamis, 14 November 2019 pukul 09.45-10.00 WIB

Prosedur kuisisioner:

Kegiatan ini berupa pemberian kuisisioner TTS (TeKa TeKi Silang) yang harus dikerjakan oleh siswa kelas 4-6. Pemberian kuisisioner ini dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dan sosialisas untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa terkait materi yang telah diberikan. Kuisisioner TTS ini terdiri atas 8 pertanyaan yang berisi tentang konsep makanan dan gizi. Pertanyaan ini tersusun atas 4 pertanyaan mendatar dan 4 pertanyaan menurun.

Hasil kegiatan:

Dari total 43 siswa yang terdiri dari kelas 4-6, didapati sejumlah 20 (46,5%) siswa dapat menjawab TTS dengan sempurna.

**TEKA TEKI SILANG GIZI**

**Menurun**

1. Salah satu jenis zat gizi ...
2. Daging ayam banyak mengandung zat gizi ...
3. Makanan pokok masyarakat Indonesia ...
8. Pedoman gizi dalam prinsip makan ...

**Mendatar**

4. Salah satu jenis sayur ...
5. Lauk nabati yang di fermentasi ...
6. Salah satu jenis buah ...
7. Zat gizi yang dominan pada nasi ...

**NAMA :**  
**KELAS :**

Gambar 3. Kuisisioner TeKa TeKi Silang (TTS)

#### 4. Kegiatan 4 (Pemantauan bekal makan siswa di sekolah)

##### Waktu pelaksanaan:

Kamis, 14 November 2019 pukul 10.00 WIB

##### Mekanisme kegiatan:

Kegiatan ini dilakukan dengan metode random sampling terhadap beberapa siswa yang didapati membawa bekal makanan. Pemilihan metode ini didasarkan atas pertimbangan waktu dan kesiapan siswa dalam arahan membawa bekal.

##### Konsep kegiatan:

Kegiatan ini dilakukan dengan memantau langsung bekal makanan siswa melalui observasi jenis dan jumlah makanan yang dibawa dari rumah. Selain itu juga dalam kegiatan ini dilihat nilai kebersamaan siswa dalam agenda makan bersama sesuai bekal masing-masing.

##### Hasil kegiatan:

Sebagian besar siswa yang dilakukan kontrol membawa jenis makanan yang tidak beragam dan tidak seimbang. Hanya sebagian kecil siswa yang terpantau membawa sayur dalam isi bekalnya. Informasi yang didapat dari orangtua siswa seputar bekal makanan harian yakni menyesuaikan permintaan siswa tersebut, dan terlalu repotnya sebagian orangtua dalam menyediakan isi bekal yang beragam. Selain itu juga didapati beberapa siswa yang tidak terbiasa membawa sayur dalam bekal hariannya karena terlalu ribet dalam mengkonsumsinya.



Gambar 4. Pemantauan Bekal Makan Harian Siswa

## 5. Kegiatan 5 (Pendampingan dan kontrol pola makan harian siswa target sasaran)

### Waktu pelaksanaan:

15-21 November 2019 (kondisional sesuai dengan kondisi keluarga siswa terkait)

### Mekanisme kegiatan:

Kegiatan ini merupakan pendampingan dan kontrol makan selama kurun waktu 1 minggu. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan identifikasi faktor resiko siswa gizi kurus pada hari pertama. Dalam pertemuan awal dengan keluarga selain menggali informasi mengenai faktor resiko, juga diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola makan yang teratur. Dalam melakukan kontrol, keluarga atau orangtua siswa dibekali lembar catatan makan harian siswa yang kemudian untuk dilengkapi sesuai dengan pola konsumsi dan makan siswa yang bersangkutan selama 7 hari berturut-turut. Untuk melakukan evaluasi, dilakukan pemantauan kembali pada hari ke-7 guna menilai pola asupan yang telah dilakukan sebelumnya. Selain itu juga disampaikan hasil evaluasi pengukuran kembali kepada siswa yang telah menjalani program.

### Hasil kegiatan:

3 dari 14 siswa yang dikontrol diketahui masih belum bisa menerapkan makan harian dengan konsep gizi seimbang melalui lembar catatan makan yang diisi selama satu minggu berturut-turut.



Gambar 5. Kegiatan kontrol asuhan makan di rumah masing-masing siswa

#### **4.6 Analisis Sustainability**

Program gizi anak sekolah ini merupakan kegiatan yang dapat dilakukan sesuai dengan keadaan dan kondisi yang ada di sekolah. Mengenai kegiatan yang ada di dalam program yang telah dilaksanakan, diantaranya adalah pemantauan bekal makan harian. Kegiatan ini juga menjadi program sekolah yang telah di terapkan untuk semua siswa namun hanya sebatas instruksi atau perintah. Pembinaan dan pemantauan terkait bekal makan sekolah ini perlu adanya peningkatan kembali hingga menjadikan kegiatan yang sifatnya wajib untuk dilaksanakan oleh seluruh siswa. Pembinaan ini dapat dilakukan dengan selalu memberikan edukasi terkait pentingnya konsumsi makan makanan yang seimbang, beragam, dan bergizi. Hal ini dilaksanakan untuk mampu membiasakan siswa membawa bekal makanan yang bergizi dan seimbang.

#### **4.7 Refleksi Kegiatan**

Refleksi kegiatan yang didapatkan dalam program yang dilaksanakan dirumuskan kedalam hasil evaluasi program yang tersusun dalam beberapa agenda yang dilakukan. Penilaian atau evaluasi ini didapatkan langsung melalui informasi yang diberikan oleh orangtua siswa setelah mendapatkan rangkaian intervensi yang diberikan. Selain itu dalam evaluasi program, tingkat keberhasilan menjadi hal yang dilihat dalam menilai keberlangsungan kegiatan. Rincian refleksi program sesuai jenis kegiatan terlampir dalam tabel 3.

Tabel 3. Refleksi kegiatan

No.	Kegiatan	Refleksi
1	Penyuluhan tentang “Konsep Gizi Seimbang” dan “Pedoman Memilih Jajanan yang Baik”	Penyampaian materi kurang dilengkapi dengan hal-hal yang menyentuh siswa seperti dampak buruk dengan mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat
2	Mini Games “Isi Piringku”	Penjelasan mengenai teknis games kurang sepenuhnya difahami oleh sebagian siswa
3	Kuisisioner TTS (Teka Teki Silang) tentang gizi dan makanan	Pemilihan jenis soal yang telah disesuaikan dengan materi yang diberikan
4	Pemantauan bekal makan siswa di sekolah	Inkonsistensi siswa dalam membawa bekal
5	Pendampingan dan kontrol pola makan harian selama kurun waktu 1 minggu bersama orangtua siswa melalui lembar catatan makan harian	Pencatatan makan diluar rumah seperti jajanan tidak dapat terkontrol penuh oleh orangtua
6	Pengukuran status gizi ulang hasil intervensi program	Dua dari 14 siswa yang menjadi sasaran target menunjukkan hasil yang sama (tidak ada perubahan) dari sebelum program. Sedangkan yang lainnya terdapat peningkatan BB.

Tabel diatas menjelaskan rincian setiap kegiatan yang telah dilaksanakan disertai dengan refleksi kegiatan yang didapat setelah berlangsungnya program. Dari keseluruhan kegiatan yang telah dilakukan, masih ditemukan adanya perencanaan yang kurang matang dilihat dari hasil refleksi yang didapat.

#### 4.8 Solusi, Perubahan dan Perbaikan

Berdasarkan pemaparan refleksi kegiatan sebelumnya dapat diketahui pokok poin permasalahan yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan program. Beberapa pokok persoalan tersebut didapatkan langsung melalui keterangan informan baik itu perwakilan pihak sekolah dan orangtua. Selain itu, melalui pengamatan langsung terhadap kegiatan yang dijalani dapat juga diketahui kendala atau masalah yang didapati. Sebagai upaya untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas pelaksanaan program, perlu adanya penyusunan dalam hal solusi, perubahan, dan perbaikan terkait kegiatan tersebut. Rumusan hasil evaluasi dan upaya perbaikan terlampir dalam tabel 4.

Tabel 4. Rumusan Hasil Evaluasi dan Upaya Perbaikan

No.	Kegiatan	Evaluasi	Upaya Perbaikan
1	Penyuluhan tentang “Konsep Gizi Seimbang” dan “Pedoman Memilih Jajanan yang Baik”	Penyampaian materi kurang dilengkapi dengan hal-hal yang menyentuh siswa seperti dampak buruk dengan mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat	Penambahan materi yang sifatnya dapat menyentuh emosi siswa terkait pentingnya dalam menjaga kesehatan melalui makanan. Dapat diberikan berupa cuplikan video atau demonstrasi yang menunjukkan akan dampak dalam konsumsi jajan yang sembarangan.
2	Mini Games “Isi Piringku”	Penjelasan mengenai teknis games kurang sepenuhnya difahami oleh sebagian siswa	Perlu adanya simulasi awal singkat sebelum memulai permainan
3	Kuisisioner TTS (Teka Teki Silang) tentang gizi dan makanan	Pemilihan jenis soal yang telah disesuaikan dengan materi yang diberikan	Peningkatan kualitas level soal yang diberikan guna mengukur sejauh mana tingkat pemahaman siswa terhadap kesehatan
4	Pemantauan bekal makan siswa di sekolah	Inkonsistensi siswa dalam membawa bekal	Koordinasi lanjut dengan pihak sekolah terkait instruksi membawa bekal dari rumah yang bersifat wajib
5	Pendampingan dan kontrol pola makan harian selama kurun waktu 1 minggu bersama orangtua siswa melalui lembar catatan makan harian	3 dari 14 siswa yang dikontrol diketahui masih belum bisa menerapkan makan harian dengan konsep gizi seimbang melalui lembar catatan makan yang diisi selama satu minggu berturut-turut	Perlu adanya kontrol makan mandiri yang dapat diberikan langsung kepada siswa berupa catatan makan harian selama disekolah
6	Pengukuran status gizi ulang hasil intervensi program	Dua dari 14 siswa yang menjadi sasaran target menunjukkan hasil yang sama (tidak ada perubahan) dari sebelum program. Sedangkan yang lainnya terdapat peningkatan BB.	Pengawasan ketat kembali perlu diberikan kepada target sasaran yang masih belum terdapat perkembangan dalam status gizinya

Tabel sebelumnya menjelaskan hasil evaluasi dan upaya perbaikan terhadap keberlangsungan program yang telah dilakukan. Sebagaimana yang telah disebutkan juga pada refleksi kegiatan sebelumnya bahwa aspek perencanaan kegiatan menjadi pokok evaluasi yang didapat. Sedangkan untuk upaya perbaikan yang dapat dilakukan ialah sesuai dengan hasil evaluasi yang didapat menyesuaikan dengan kegiatan yang dilakukan.

#### **4.9 Perencanaan Dana**

Rincian terkait anggaran teknis pelaksanaan kegiatan Program Gizi Anak Sekolah termuat dalam tabel 5.

#### **4.10 Rekomendasi Tindak Lanjut**

Program gizi anak sekolah ini merupakan program yang cenderung baru dilaksanakan dalam beberapa tahun terakhir ini. Mengenai keberlangsungan lanjutan kegiatan dapat menyesuaikan dengan keadaan dan kondisi yang ada disekolah. Koordinasi dan kerjasama lanjut berupa kegiatan lanjutan maupun kontrol dan monitor dalam dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan. Selain itu terkait pembaharuan konsep kegiatan mengenai program ini seperti misalnya kegiatan membawa bekal atau makan bersama perlu dilakukan sosialisasi lanjut kepada pihak keluarga (orangtua) terkait hal ini. Hal ini dirasa perlu dilakukan mengingat pentingnya kolaborasi antara pihak sekolah dan walimurid selaku pihak yang bertanggung jawab atas keberlangsungan pola asuh siswa.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Sesuai dengan program yang telah disusun dan dilaksanakan, dapat diketahui beberapa hal diantaranya melalui program gizi anak sekolah diantaranya :

1. Kegiatan pembuka (pra program) diawali dengan melakukan skrining kesehatan umum kepada seluruh siswa mulai dari kelas 1 hingga kelas 6 dengan bantuan langsung dari puskesmas dan pihak sekolah
2. Didapati sebanyak 14 siswa memiliki resiko status gizi kurus melalui data awal hasil skrining yang didapat dari puskesmas dan sekolah
3. Sejumlah 14 siswa menjadi target sasaran intervensi program berupa monitor dan kontrol pola asuhan makan selama di sekolah dan dirumah
4. Diketahui hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan berat badan (BB) pada sebagian besar siswa yang dilakukan intervensi, namun terdapat dua siswa yang masih tidak menunjukkan adanya perubahan
5. Selain intervensi pada target sasara, program ini juga memberikan edukasi dan sosialisasi secara umum kepada seluruh siswa di sekolah
6. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan pemantauan secara acak kepada siswa yang membawa bekal makanan ke sekolah

#### **5.2 Saran**

1. Perlu dikembangkan kembali program gizi kepada anak usia sekolah dalam rencana tindak lanjut status gizi anak oleh Puskesmas selaku pihak yang berwenang.
2. Koordinasi dan sosialisasi lanjutan perlu dilakukan oleh puskesmas dalam menyampaikan hasil evaluasi kesehatan yang telah dilakukan sebagai bentuk monitor dan kontrol status gizi siswa pada sekolah dan orangtua.
3. Perlu adanya pembinaan terkait tim UKS yang dimiliki oleh sekolah untuk membina, melatih, dan mengembangkan ketrampilan siswa dalam melanjutkan program kesehatan yang telah diadakan disekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- AIPGI, 2017. Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi, Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Jumanto, SH. 2019. “Kelembagaan Tim Pembina UKS/M Kabupaten Kulon Progo”. Asisten Pemerintahan dan Kesra, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2010. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2010*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Leni Apriani dan Novri Gazali. 2018. “Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Sekolah Dasar”. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau: Riau
- Mukminin, A., & Tasu’ah, N. (2016). Pengembangan model layanan program usaha kesehatan sekolah (UKS) terintegrasi pada lembaga pendidikan anak usia dini (PAUD) di Kota Semarang (Studi pada lembaga taman kanak-kanak di Kota Semarang). *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 33(2), 117–126. <https://doi.org/10.15294/jpp.v33i2.9094>
- Praditya, D. K., & Nasution, J. D. H. (2016). Survei pelaksanaan usaha kesehatan sekolah (UKS) dan peran guru pendidikan jasmani di SMP se-Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 224–231. Retrieved from <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalpendidikanjasmani/article/view/1735>

## LAMPIRAN

Tabel 1. Data Skrining Siswa SDN Jombok 1, Jombang (Kategori Gizi Kurus)

NO	KELAS	NAMA	JK	TB (m)	BB (kg)	IMT	IMT/U
1	1	BOMA PUTRA	L	1,12	16	12,8	K
2	2	MUHAMMAD THORIQOTUL ALIFUDDIN	L	1,15	16	12,1	SK
3	2	PUTRI SHIFA' ROFA'IDA	P	1,12	16	12,8	SK
4	3	REYNATHA CAMELIA ANGGRAINI	P	1,28	21	12,8	K
5	4	JEFRI STYO PRIBADI	L	1,39	24	12,4	K
6	4	RIZKI FAHRUDIN AMINULLOH	L	1,21	19	13,0	K
7	5	EZZA DWI MANDALA PUTRA	L	1,32	24	13,8	K
8	5	M ABDULLOH YUSUF	L	1,28	23	14,0	K
9	5	M EZZAR AUFAA RADITYA	L	1,42	24	11,9	SK
10	5	RADIT ALI KURNIAWAN	L	1,42	27	13,4	K
11	6	JANTAN SASMITO	L	1,28	23	14,0	K
12	6	NOVAN DWI SETIAWAN	L	1,34	21	11,7	SK
13	6	PUTRI AMELIA ROFA'IDA	P	1,33	23	13,0	SK
14	6	YOUNGKY TEGAR AGUS SAPUTRO	L	1,31	24	14,0	K

\*K = Kurus

SK = Sangat Kurus

Tabel 2. Evaluasi Hasil Pengukuran

Nama	Kelas	Sebelum Program			Setelah Program		
		BB	TB (m)	IMT/U	BB	TB (m)	IMT/U
Boma Putra	1	16	1,12	K	16	1,14	SK
M. Thoriqotul Alifuddin	2	16	1,14	SK	16	1,14	SK
Putri Shifa' Rofa'ida	2	16	1,12	SK	16,4	1,13	K
Reynatha Camelia	3	21	1,27	K	22,4	1,27	N
Jefri Styo Pribadi	4	24	1,39	K	25,3	1,39	K
Rizki Fahrudin	4	19	1,21	K	19,3	1,22	K
Ezza Dwi Mandala	5	24	1,31	K	25,7	1,31	N
M. Abdulloh Yusuf	5	23	1,28	K	-	-	-
M. Ezzar Aufaa	5	24	1,38	SK	26,8	1,38	N
Radit Ali Kurniawan	5	27	1,38	K	28,1	1,38	N
Jantan Sasmito	6	23	1,28	K	24,5	1,29	N
Novan Dwi Setiawan	6	21	1,34	SK	22,3	1,37	SK
Putri Amelia Rofa'ida	6	23	1,33	SK	23,8	1,33	K
Youngky Tegar Agus	6	24	1,30	K	25,1	1,30	N

Tabel 5. Rincian Anggaran Dana Kegiatan

No.	Kegiatan	Bahan/Peralatan	Jumlah (@ satuan harga)	Sub Total Pengeluaran	Keterangan
1	Penyuluhan tentang “Konsep Gizi Seimbang” dan “Pedoman Memilih Jajanan yang Baik”	-Materi Edukasi (PPT) - LCD - Proyektor - <i>Sound system</i>	-	-	Fasilitas disediakan langsung oleh pihak sekolah
2	Mini Games “Isi Piringku”	Print out gambar piring makan	8 lembar (@Rp.200/lmbr)	Rp. 1.600	
		Print out gambar bahan makanan	8 set gambar (@Rp.2000/set)	Rp. 16.000	
		Solasi plastik	1 buah (@Rp.2000)	Rp. 2.000	
		Gunting	-	-	Perlengkapan pribadi
3	Kuisisioner TTS (Teka Teki Silang) tentang gizi dan makanan	Print out lembar TTS	50 lembar (@Rp. 150/lbr)	Rp. 7.500	
4	Pemantauan bekal makan siswa di sekolah	-	-		
5	Pendampingan dan kontrol pola makan harian selama kurun waktu 1 minggu bersama orangtua siswa melalui lembar catatan makan harian	Print out lembar catatan makan harian	14 lembar (@ Rp. 200/lbr)	Rp. 2.800	
		Print out brosur “Pedoman Gizi Seimbang”	14 lembar (@Rp.3000/lbr)	Rp. 42.000	
6	Pengukuran status gizi ulang hasil intervensi program	Timbangan digital - <i>Microtoice</i> - Lakban	-	-	Perlengkapan pribadi dan fasilitas sekolah
7	Lainnya: Hadiah	- Buku tulis	1 pax (@Rp. 35.000/pax)	Rp. 35.000	
		- Pensil	2 kotak (@Rp. 11.000/ktk)	Rp. 22.000	
		-Sampul cokelat	2 roll (@Rp.2000/roll)	Rp. 4.000	
<b>Total Pengeluaran</b>				<b>Rp. 132.900</b>	



Gambar 6. Rangkaian Kegiatan Program Gizi Anak Sekolah



Gambar 7. Kegiatan Games “Isi Piringku” dan Pengisian TTS

Tabel 6. Contoh Lembar Catatan Makan Harian

**Lembar Catatan Makan Harian**

Nama: M. EZZAR AUFAR RADITYA (AUF)  
Usia: 10 TAHUN

Tanggal	Jam	Menu	Bahan Makanan	URT / jumlah	Keterangan	
14-11-2019	06:00 wib	Roti Ayam	Ayam	1 potong	Masak.	
		Tahu.	Tahu	4 potong kecil		
		Roti		1 Plastik		
	13:00 wib	Sayur bening	Bayam + cabai			Masak
		Pindang	Tahu pindang	1 potong		
			Tempe.	1 --		
19:00 wib			Daar daging	2 biji		
		Buah Semangka	Semangka	5 potong	Beli	
		Nasi goreng	Ayam	1 porsi	Beli	
			Sawi			
15-11-2019	06:00 wib	buah pepaya		4 potong	beli	
		pisang goreng		3 potong	beli	
		Sambal goreng	Kentang, wortel		Masak.	
	12:00 wib			tahu, tempe,	2 potong	
				telur puyuh	4 biji	
			sayur sop	wortel, kentang		Masak.
19:00 wib			gubis, tahu +			
			tempe			
		Roti		3 potong	beli	
16-11-2019	06:00 wib	Bakso	pentol.	1 porsi	beli	
		es krim		1 --	beli	
17-11-2019	07:00 wib	Roti ayam +	ayam	1 potong	Masak	
		Mie + tahu	Sawi	1 potong		
		Roti	tabati	2 biji	beli	
		Sambal goreng	Kentang, wortel.		Masak	
18-11-2019	06:00 wib					
19-11-2019	06:00 wib					
20-11-2019	06:00 wib					
21-11-2019	06:00 wib					
22-11-2019	06:00 wib					
23-11-2019	06:00 wib					
24-11-2019	06:00 wib					
25-11-2019	06:00 wib					
26-11-2019	06:00 wib					
27-11-2019	06:00 wib					
28-11-2019	06:00 wib					
29-11-2019	06:00 wib					
30-11-2019	06:00 wib					
01-12-2019	06:00 wib					

### Cuci Tangan-PAKAI SABUN dengan air mengalir

Lakukan 5 LANGKAH CUCI TANGAN PAKAI SABUN Yang Benar Sebelum dan Sesudah Makan

**20 DETIK**

1. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
3. Bersihkan bagian bawah kukur-kuku dan gosok sela-sela jari tangan
4. Bilas tangan dengan air bersih mengalir
5. Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan udara/dianginkan

### Apakah berat badan anda sudah ideal?

Tabel berat badan yang disarankan

PRIA	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)		
		Kecil	Sedang	Besar
	157	51-53	54-59	57-64
	160	52-56	55-60	59-66
	162	54-57	56-62	60-67
	165	55-59	58-63	61-69
	168	56-60	60-65	63-71
	170	58-62	62-68	65-73
	172	60-64	63-69	67-75
	175	62-66	65-71	69-77
	178	64-68	66-73	71-79
	180	66-70	68-75	73-81
	183	67-72	70-77	75-84
	185	68-74	72-80	76-86
	188	71-76	74-82	79-88
	190	73-78	76-84	80-91
	193	75-80	78-86	83-93

WANITA	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)		
		Kecil	Sedang	Besar
	147	42-45	44-45	47-54
	150	43-46	45-50	48-56
	152	44-47	46-51	50-58
	155	45-49	47-53	51-59
	157	46-50	49-54	52-60
	160	48-51	50-56	54-61
	162	49-53	51-57	55-63
	164	51-54	53-58	57-65
	168	52-56	55-61	58-66
	170	54-58	56-63	60-68
	172	56-60	58-65	62-70
	174	57-61	60-67	64-72
	176	60-64	62-70	66-74
	180	61-66	64-71	67-76
	183	63-67	66-72	70-79

### Makanan POKOK (Sumber Karbohidrat)

Makanan Pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama.

Makanan Pokok beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal contoh beras, jagung, singkong, ubi, ubi jalar, sagu, dan produk olahannya (pati, pasta, mie dll).

100 PRONGU setara makan

Makanan Pokok = 100 gr Nasi dan Penutupnya  
 100 gr Nasi = 3 cangkir nasi  
 = 3 buah beling kering (200 gr)  
 = 10 gelas mie kering (75 gr)

### Lauk-PAUK (Sumber Protein)

Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati.

Lauk-pauk hewani: daging (sepi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati: kacang tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau dll).

Protein Hewani	Protein Nabati
Ban dan hasil olahannya	Tahu
Ayam	Tempe
Daging Sepi	Kacang-kacangan
Telur	
Susu dan produk olahannya	

100 PRONGU setara makan

Lauk Pauk = 100 gr Ikan = 1 potong sedang  
 = 100 gr Ayam = 2 potong sedang  
 = 100 gr Daging = 2 potong sedang  
 = 100 gr Telur = 2 potong sedang  
 = 100 gr Susu = 200 ml  
 = 100 gr Kacang = 200 gr

### BUAH-BUAHAN (Sumber Vitamin dan Mineral)

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (V A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Beberapa vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai antioksidan.

100 PRONGU setara makan

Buah = 100 gr pisang = 2 potong sedang  
 = 2 buah apel sedang (100 gr)  
 = 1 buah jeruk sedang (100 gr)  
 = 1 buah belimbing (100 gr)

### SAYUR-SAYURAN (Sumber Vitamin dan Mineral)

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, V A, V C, zat besi dan folat. Sebagai vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak misalnya brokoli, sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan dikema.

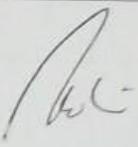
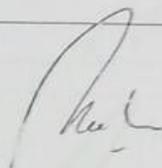
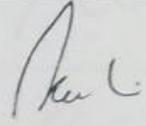
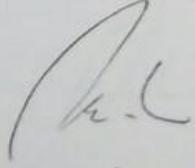
100 PRONGU setara makan

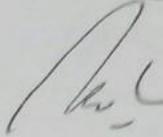
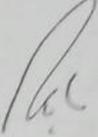
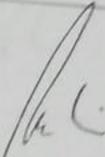
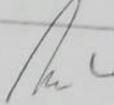
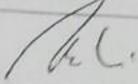
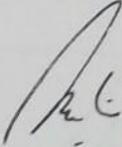
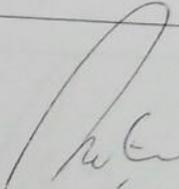
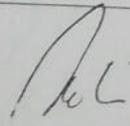
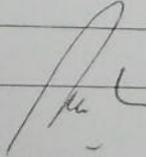
Sayuran = 100 gr = 1 mangkuk sedang

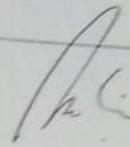
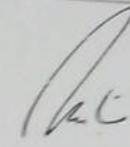
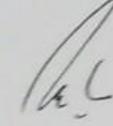
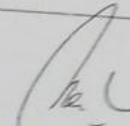
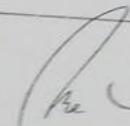
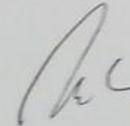
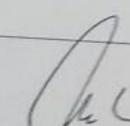
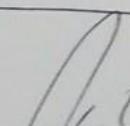
Gambar 8. Leaflet Edukasi

## Lembar Catatan Kegiatan dan Absensi Magang

Nama Mahasiswa : Mohammad Fahmi Rasyidi  
 NIM : 101611233009  
 Tempat Magang : Puskesmas Pulorejo

Tanggal	Kegiatan	Paraf Pembimbing Instansi
<b>Minggu ke-1</b>		
Selasa, 5 November '19	Orientasi kegiatan program gtb masyarakat di Dinas kesehatan Kabupaten Jombang	
Rabu, 6 November '19	Posyandu balita di desa Badang, dusun Sukoharjo (pengukuran BB, TB/PB, penyuluhan dan konseling)	
Kamis, 7 November '19	- Visitasi dan konseling pasien rawat inap Puskesmas Pulorejo. - Perhitungan IMT, status gizi, dan TB/c	
Jumat, 8 November '19	- Skrining (tes kesehatan umum) di SDN Badang III - Konsultasi mengenai perencanaan program	
<b>Minggu ke-2</b>		
Senin, 11 November 2019	- Apel pagi bersama - Skrining di MA-Syafiyah, Desa Pulorejo	

Selasa, 12 November '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegiatan di Pongandu Ngasem</li> <li>- Koordinasi dengan sekolah terkait PROSAS</li> <li>- Rekapitulasi data.</li> </ul>	
Rabu, 13 November '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegiatan PROSAS berupa penyuluhan mengenai gizi stunting dan gigitan anak.</li> <li>- Pengambilan data % stunting di kepala desa Jombang</li> <li>- Home visit → analisis status siswa yang mengalami gizi kurang</li> </ul>	
Kamis, 14 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegiatan PROSAS di SDN Jombang 1 berupa penyuluhan dan edukasi</li> <li>- Home visit ke siswa gizi kurang</li> </ul>	
Jumat, 15 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Home visit ke siswa yang gizi kurang di 4 desa</li> </ul>	
Sabtu, 16 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Home visit (kontrol) siswa gizi kurang di Jemberan</li> </ul>	
Minggu ke-3		
Senin, 18 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengambilan data Profil dan SDM Puskesmas Puloarjo</li> <li>- Visitasi puskesmas rawat inap.</li> </ul>	
Selasa, 19 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinasi dengan Kader Jemberan, Jombang % pelaksanaan kegiatan stunting</li> </ul>	
Rabu, 20 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinasi dan perijinan program stunting dengan Kepala Desa Jombang</li> </ul>	
Kamis, 21 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengukuran kembali BB-TB siswa % hasil evaluasi program gizi anak sekolah</li> </ul>	
Jumat, 22 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegiatan pelatihan antropometri bersama ibu kader &amp; PKK desa Jombang, Jombang</li> </ul>	

Sabtu, 23 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegiatan penyuluhan dan edukasi kepada ibu dan balita risiko stunting</li> <li>- Home visit terkait evaluasi program anak sekolah</li> </ul>	
Minggu ke-4		
Senin, 25 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegiatan penyuluhan, demo masak, dan demo masak kepada ibu balita yang mengalami BGM di Balai desa Benekwatu.</li> </ul>	
Selasa, 26 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada ibu hamil KEK di Puskesmas pembantu Rejoagung</li> <li>- Penerimaan balitut ibu hamil.</li> </ul>	
Rabu, 27 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visitasi ke rumah keluarga balita stunting</li> </ul>	
Kamis, 28 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penyampaian materi dalam kegiatan "Rembang stunting" di Balai desa Rejoagung</li> </ul>	
Jumat, 29 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Home visit keluarga balita BGM di desa Sumbersari, Dayangan</li> </ul>	
Sabtu, 30 Nov '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Home visit ibu hamil di desa Rejoagung dan balita di desa Benekwatu</li> </ul>	
Senin, 2 Desember 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apel pagi</li> <li>- Konsultasi dengan Kepala Puskesmas terkait 30m</li> <li>- Kegiatan di Doyandu Sumberejo</li> <li>- Kunjungan / pertemuan program BEM di rumah ibu RW Benekwatu</li> </ul>	
Selasa, 3 Des '19	<ul style="list-style-type: none"> <li>o) Kegiatan pembinaan PMT pada ibu kader desa Benekwatu</li> <li>o) Praktik pembinaan PMT "nugget tahu"</li> </ul>	