



EDUKASI

aksi

BERGIZI PADA REMAJA

CHYKA FEBRIA, S.ST, M.BIOMED
MEGA ADE NUGRAHMI, S.ST, M.KEB
KARTIKA MARIYONA, S.ST, M, BIOMED
HAZZAHRA QALBANI
SAFANA FADILLA
RININTA MIA NOVIKA

Tentang Penulis



Chyka Febria, S.ST., M.Biomed

Lahir di Sialang pada Tanggal 24 Februari 1991. Sejak tahun 2016 bergabung menjadi dosen Muhammadiyah Sumatera Barat dan aktif di bidang Kemahasiswaan seperti pendampingan mahasiswa UJI KOMPETENSI INTERNAL, TRY OUT UJI KOMPETENSI NASIONAL dan UJI KOMPETENSI NASIONAL

Mega Ade Nugrahmi, S.ST., M.Keb

Lahir di Payakumbuh tanggal 15 Oktober 1989. Memulai karir menjadi dosen pada tahun 2011. Dilanjutkan menjadi dosen tetap di Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat sejak tahun 2019 sampai sekarang.



Kartika Mariyona, S.ST., M.Biomed

Lahir di Solok tanggal 1 Februari 1990. Memulai karir menjadi dosen tetap di Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat sejak tahun 2018 sampai sekarang.

Hazzahra Qalbani

Lahir di Kubang duo pada Tanggal 25 April 2003. Sekarang sedang menjalankan Studi D-III Kebidanan Semester V di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Juga pernah mendapatkan juara III mengikuti kompetisi Lomba Poster Nasional UPERTIS 2023 dengan tema SDGs dan mengikuti Lomba Poster Nasional FKM Fair National 2023 tema kesehatan. Saat ini aktif di organisasi HIMABI (Himpunan Mahasiswa Bidan) Sebagai Koordinator Sosmed, IT dan Publikasi.



SAFANA FADILLA

Lahir di Payakumbuh Tanggal 11 September 2002. Sekarang Sedang Menjalankan Pendidikan D-III Kebidanan Semester V di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Serta Pernah Mendapatkan juara 3 Lomba Monolog Tahun 2020 dan Mendapatkan Medali Perak Pada Lomba Esayy Kebidanan Tingkat Nasional di acara AIPKEMA Tahun 2023 dan Saat ini aktif di Organisasi HIMABI (Himpunan Mahasiswa Bidan) Sebagai Koordinator bagian Karya Tulis Ilmiah.

RININTA MIA NOVIKA

Lahir di Suliki Tanggal 07 november 2002. Sekarang sedang menjalankan Study D-III Kebidanan Semester V di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Juga pernah mendapatkan juara III OLYMPIADE FISIKA tahun 2020 dan Sekarang aktif di organisasi HIMABI (himpunan mahasiswa bidan) sebagai koordinator di bagian pengabdian masyarakat



0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



EC00202415478



EDUKASI AKSI BERGIZI PADA REMAJA

Chyka Febria, S.ST., M.Biomed.
Mega Ade Nugrahmi, S.ST., M.Keb.
Kartika Mariyona, S.ST., M.Biomed.
Hazzahra Qalbani
Safana Fadila
Rininta Mia Novika



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA



EDUKASI AKSI BERGIZI PADA REMAJA

Penulis : Chyka Febria, S.ST., M.Biomed.
Mega Ade Nugrahmi, S.ST., M.Keb.
Kartika Mariyona, S.ST., M.Biomed.
Hazzahra Qalbani
Safana Fadila
Rininta Mia Novika

Desain Sampul: Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Salsabela Meiliana Wati

ISBN : 978-623-120-278-9

No. HKI : EC00202415478

Diterbitkan oleh: **EUREKA MEDIA AKSARA, JANUARI 2024**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi :
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel: eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2024

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul "**Edukasi Aksi Bergizi Pada Remaja**". Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	2
B. Tujuan.....	4
BAB 2 EDUKASI.....	5
A. Konsep Edukasi.....	6
B. Masalah Gizi dan Kesehatan Remaja.....	12
BAB 3 SOLUSI MASALAH GIZI DAN KESEHATAN	
REMAJA.....	22
A. Pesan Umum Gizi Seimbang.....	24
B. Empat Pilar Gizi Seimbang.....	40
C. Pesan Khusus : Gizi Seimbang untuk Remaja Usia	
10-19 Tahun (Pra-Pubertas dan Pubertas).....	44
BAB 4 KESIMPULAN.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	52



BAB I



BAB

1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia adalah keadaan kadar haemoglobin dalam tubuh yang kurang dari standar normal, haemoglobin merupakan parameter yang digunakan untuk menentukan prevalensi anemia. Kadar haemoglobin setiap tubuh berbeda sesuai jenis dan umur. Pada umumnya anemia rentan terjadi pada remaja putri karena asupan nutrisi/gizi yang kurang, kegiatan fisik dan menstruasi setiap bulan. Kadar Hb normal pada remaja adalah >12 gr/dL. Masalah gizi utama di Indonesia khususnya anemia putri menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan karena prevalensinya lebih dari standar nasional ialah $\geq 20\%$.

Di Indonesia penanggulangan masalah anemia gizi masih adanya hambatan salah satunya keterbatasan dana, jalur distribusi, mutu pelayanan, komunikasi informasi dan edukasi (KIE), serta sikap tidak patuh. Anemia dapat menimbulkan gejala kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berakibat pada kreativitas dan produktivitasnya. Selain itu anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi. berdasarkan data RISKESDAS 2018, prevalensi anemia pada remaja mencapai 32% yang menunjukkan bahwa 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal ini di pengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Asupan gizi dipengaruhi oleh pengetahuan remaja terhadap edukasi gizi yang dibutuhkan. Pengetahuan merupakan kesan dalam pikiran



BAB 2 | EDUKASI

A. Konsep Edukasi

1. Definisi Edukasi

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) edukasi adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Menurut Fitriani (2011), edukasi atau Pendidikan merupakan pemberian pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui pembelajaran, sehingga seseorang atau kelompok orang yang mendapatkan Pendidikan dapat dilakukan sesuai yang diharapkan pendidik, dari yang tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak mampu mengatasi kesehatan sendiri menjadi mandiri.

Menurut WHO (2008) pendidikan kesehatan adalah proses peningkatan control dan memperbaiki kesehatan individu maupun masyarakat dengan membuat mereka peduli terhadap pola perilaku dan pola hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan. Edukasi adalah suatu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan dan kemampuan yang dilakukan oleh dan masyarakat, sesuai dengan faktor budaya setempat (Depkes RI, 2012 dalam keperawatan kesehatan komunitas). Suatu konsep praktik Pendidikan dalam bidang kesehatan (Notoatmodjo,



BAB 3

SOLUSI MASALAH GIZI DAN KESEHATAN REMAJA

Remaja adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Permasalahan seputar gizi dan kesehatan pada remaja tidak dapat dianggap remeh dikarenakan dampaknya yang berpengaruh hingga jangka Panjang. Mengingat remaja mencerminkan masa depan bangsa, gambaran bangsa dimasa depan dapat terlihat dari kondisi remajanya saat ini.

3.1 gizi seimbang

Salah satu ciri bangsa maju adalah yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan zat gizi sehingga akan mempengaruhi taraf kesehatan.

Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang.

Gizi yang optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk dan meningkatkan resiko penyakit infeksi dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler (penyakit jantung dan



BAB

4

KESIMPULAN

Permasalahan gizi pada remaja semakin kompleks, diantaranya adalah anemia gizi dan tidak sarapan pagi. Hal ini terjadi dikarenakan terbatasnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja. Semakin bertambahnya masalah gizi pada remaja ini maka angka kejadian anemia pada remaja semakin tinggi, konsep pandangan hidup, kualitas pengetahuan dan keterbatasan ekonomi ternyata memberikan dampak terhadap pola perilaku yang menyadari terkait masalah anemia pada remaja.

Edukasi gizi digunakan untuk alat meningkatkan kesadaran yang bisa meningkatkan sikap seseorang tentang pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi. Oleh karena itu sangat perlu diberikan edukasi kepada remaja mengenai pengetahuan gizi dan juga kesehatan. Pemberian edukasi pada remaja haruslah menarik supaya penyampaian informasi dapat diterima dengan baik, dengan begitu pemberian edukasi membutuhkan media pembelajaran yang tepat sebagai perantara. Media pembelajaran adalah alat bantu atau pelengkap yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar.

Remaja adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Permasalahan seputar gizi dan kesehatan pada remaja tidak dapat dianggap remeh dikarenakan dampaknya yang berpengaruh hingga jangka Panjang.



DAFTAR PUSTAKA

- ACC/SCN (2000) *Fourth Report on the World Nutrition Situation*. Geneva: ACC/SCN in collaboration with IFPRI.
- Arisman (2004) *Gizi dalam Daur Hidup*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2008) *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007: Laporan Nasional 2007*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2010) *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013) *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Bararah VF (2012) Tiga masalah gizi yang banyak menyerang remaja. Diakses dari <http://health.detik.com/read/2012/01/16/132856/1816520/764/3-masalah-gizi-yang-banyak-menyerang-remaja> pada tanggal 26 November 2016.
- Dahlan (2009) Fungsi zat gizi dan sumbernya dalam bahan makanan. Diakses dari <http://dahlanforum.wordpress.com/2009/04/20/fungsi-zat-gizi-dan-sumbernyadalam-bahan-makanan/> pada tanggal 10 Mei 2016.
- Februhartanty J, Khomsan A, Fransisca DO, dkk (2011) *Modul untuk guru sekolah dasar dan sederajat: Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: SEAMEO RECFON Universitas Indonesia.



- FKUI/SEAMEO RECFON (2015) Modul CERIA (Cerdas, Bergizi, dan Aktif). Jakarta: FKUI/SEAMEO RECFON.
- Hurlock B (1993) Psikologi Perkembangan Edisi ke-5. Jakarta: Erlangga.
- Isfandari S dan Lolong DB (2014) Analisa faktor risiko dan status kesehatan remaja Indonesia pada dekade mendatang. Buletin Penelitian Kesehatan 42, 122-130
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2011) Strategi nasional penerapan pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit tidak menular. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2014) Menuju kantin sehat di sekolah. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2016) Menjadi orangtua hebat, untuk keluarga dengan anak usia SMP. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Khomsan A & Faisal A (2008) Sehat Itu Mudah: Wujudkan hidup sehat dengan makanan tepat. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Komasari D & Helmi AF (2000) Faktor faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. Jurnal Psikologi 1, 37-47.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2006) Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1429/Menkes/SK/XII/2006 tentang Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Lingkungan di Sekolah.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2008) Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 852/Menkes/SK/IX/2008 tentang Strategi Nasional Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM).



Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2013) Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2013) Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014) Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 23 Tahun 2014 tentang Upaya Perbaikan Gizi.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014) Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014) Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 88 Tahun 2014 tentang Standar Tablet Tambah Darah bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2019) Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia.

Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia (2008) Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Kesehatan, Menteri Agama, dan Menteri Dalam Negeri (2014) Peraturan Bersama 4 Menteri antara Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Kesehatan, Menteri Agama, dan Menteri Dalam Negeri Nomor 6/X/PB/2014, Nomor 73 Tahun 2014, Nomor 41 Tahun 2014, dan Nomor 81 Tahun 2014 tentang Pembinaan



dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M).

Ningsih R, Supartini Y & Setiawati S (2014) Hubungan Teman Sebaya, Konsep Diri dan Status Gizi Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan 2*, 44-54.

Oy S (2016) *Food-based recommendation developed by linear programming approach to combat anemia among adolescent school girls in Malang, Indonesia*. Thesis. Nutrition Study Program, Faculty of Medicine, Universitas Indonesia.

Pratiwi RY (2013) Kesehatan remaja di Indonesia. Diakses dari www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-di-indonesia pada tanggal 26 November 2016.

Presiden Republik Indonesia (1999) Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 69 Tahun 1999 tentang Label dan Iklan Pangan.

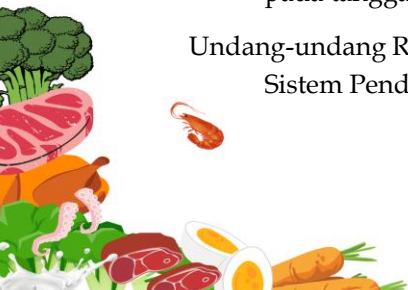
Presiden Republik Indonesia (2005) Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan pasal 42 tentang Standar Sarana dan Prasarana ayat 2 tentang Ruang Kantin.

Pusat Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) Saka Bakti Husada. Diakses dari <http://promkes.depkes.go.id/2016/07/18/saka-bakti-husada/> pada tanggal 20 Oktober 2016.

Satuan Tugas (Satgas) Remaja IDAI (2013) Nutrisi pada remaja. Diakses <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja> tanggal 26 November 2016.

Shrimpton R, Victora CG, de Onis M, et al. (2001) *Worldwide Timing of Growth Faltering: Implications for Nutritional Interventions*. *PEDIATRICS* 107(5). Diakses dari <http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/107/5/e75> pada tanggal 16 November 2016

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.



Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 79 tentang Kesehatan Sekolah.

UNICEF (2011) *Adolescence, an age of opportunity. The State of the World's Children 2011*. New York: UNICEF.

Van Aken MAG, van Lieshout CFM, Scholte RHJ, et al. (1999) *Relational support and person characteristics in adolescence*. *Journal of Adolescence* 22, 819-833.

WHO (2016) *Adolescent development*. Diakses dari http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/ pada tanggal 26 November 2016.



SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202415478, 15 Februari 2024

Pencipta
Nama : **Chyka Febria, S.ST., M.Biomed, Kartika Mariyona, S.ST., M.Biomed dkk**

Alamat : Jorong Sialang Atas, Nagari Sialang, Kecamatan Kapur IX, Kabupaten Lima Puluh Kota, Kapur IX / Sembilan, Lima Puluh Koto / Kota, Sumatera Barat, 26273

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Chyka Febria, S.ST., M.Biomed, Kartika Mariyona, S.ST., M.Biomed dkk**

Alamat : Jorong Sialang Atas, Nagari Sialang, Kecamatan Kapur IX, Kabupaten Lima Puluh Kota, Kapur IX / Sembilan, Lima Puluh Koto / Kota, Sumatera Barat, 26273

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **Edukasi Aksi Bergizi Pada Remaja**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 12 Januari 2024, di Purbalingga

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000590849

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.