



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

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 : EC00201931772, 5 Maret 2019

Pencipta

Nama : **Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep., Ns. Eko
Mardiyaningsih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat., , dkk**
Alamat : **Jl. Darmawangsa 1 RT 08/RW 06 Langensari Barat, Semarang,
Jawa Tengah, 50518**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep., Ns. Eko
Mardiyaningsih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat., , dkk**
Alamat : **Jl. Darmawangsa 1 RT 08/RW 06 Langensari Barat, Semarang, 9,
50518**
Kewarganegaraan : **Indonesia**
Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**
Judul Ciptaan : **Program Skrinning Kesehatan Sederhana Pada Remaja Berbasis
GERMAS**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **13 September 2017, di Ungaran**
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 : **000136591**

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



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep.	Jl. Darmawangsa 1 RT 08/RW 06 Langensari Barat
2	Ns. Eko Mardiyarningsih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat.	Jl. Prambanan II Candirejo RT 03/RW 01, Ungaran Barat
3	Ns. Suwanti, S.Kep., M.Kep.	Dusun Krajan RT 03/ RW 01 Sukorejo, Suruh

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep.	Jl. Darmawangsa 1 RT 08/RW 06 Langensari Barat
2	Ns. Eko Mardiyarningsih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat.	Jl. Prambanan II Candirejo RT 03/RW 01, Ungaran Barat
3	Ns. Suwanti, S.Kep., M.Kep.	Dusun Krajan RT 03/ RW 01 Sukorejo, Suruh



PETUNJUK PROGRAM SKRINING KESEHATAN SEDERHANA PADA REMAJA BERBASIS GERMAS



Oleh :

1. Ns. Puji Purwaningsih SKep., M.Kep
2. Ns. Eko Mardiyarningsih, SKep., M.Kep (Mat)
3. Ns. Suwanti, Skep., MNS

Program Pengabdian Masyarakat
Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

I. PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan sedentary life style.

Masalah kegemukan dan obesitas di Indonesia terjadi pada semua kelompok umur dan pada semua strata sosial ekonomi. Pada anak sekolah, kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Kegemukan dan obesitas pada anak berisiko berlanjut ke masa dewasa, dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dll. Pada anak, kegemukan dan obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sesaat) dan gangguan pernafasan lain.

Hasil RISKESDAS tahun 2010 menunjukkan prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak sekolah (6-12 tahun) sebesar 9,2%. Sebelas propinsi, seperti D.I. Aceh (11,6%), Sumatera Utara (10,5%), Sumatera Selatan (11,4%), Riau 10,9%), Lampung (11,6%), Kepulauan Riau (9,7%), DKI Jakarta (12,8%), Jawa Tengah (10,9%), Jawa Timur (12,4%), Sulawesi Tenggara (14,7%), Papua Barat (14,4%) berada di atas prevalensi nasional.

Hasil penelitian di beberapa kota menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Hasil penelitian di Yogyakarta (M. Julia, et al, 2008) menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hampir dua kali lipat dalam waktu lima tahun. Prevalensi kegemukan dan obesitas

pada anak sekolah di Yogyakarta pada tahun 1999 sebesar 8,0%, meningkat menjadi 12,3% pada tahun 2004.

Kegemukan dan obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Faktor genetik meskipun diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada sedentary life style. Pola makan yang merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah mengkonsumsi makanan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Sedangkan perilaku makan yang salah adalah tindakan memilih makanan berupa junk food, makanan dalam kemasan dan minuman ringan (soft drink).

Selain pola makan dan perilaku makan, kurangnya aktivitas fisik juga merupakan faktor penyebab terjadinya kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Keterbatasan lapangan untuk bermain dan kurangnya fasilitas untuk beraktivitas fisik menyebabkan anak memilih untuk bermain di dalam rumah. Selain itu, kemajuan teknologi berupa alat elektronik seperti video games, playstation, televisi dan komputer menyebabkan anak malas untuk melakukan aktivitas fisik.

Penerapan pola makan seimbang dan peningkatan aktivitas fisik pada anak sekolah bukanlah hal yang mudah. Diperlukan dukungan dari **kader** sebagai ujung tombak pertama penemu masalah kesehatan pertama di masyarakat

B. FUNGSI DAN KEGUNAAN KARTU SEHAT REMAJA AKTIF (SEHARI)

1. Fungsi Kartu Sehat Remaja Aktif (SEHARI)

- a. Sebagai alat pemantauan anak. Pada kartu SEHARI dicantumkan berat badan dan tinggi badan anak yang dapat digunakan untuk menentukan index massa tubuh (IMT) anak kemudian dikategorikan menurut hasil temuan. Hasil IMT ini sebagai temuan kasus untuk anak dengan gizi kurang, normal, kegemukan dan obesitas.
- b. Sebagai catatan aktifitas fisik anak sehari-hari yang diukur dalam jam. Hal ini sebagai indikator aktifitas anak dalam kategori kurang aktifitas, aktifitas ringan, aktifitas sedang dan aktifitas berat
- c. Sebagai alat untuk komunikasi antara keluarga, kader dan petugas kesehatan

2. Kegunaan Kartu Sehat Remaja Aktif (SEHARI)

a. Bagi orangtua

Orangtua secara sadar dapat mengetahui status pertumbuhan anaknya. Dianjurkan untuk mengukur berat badan dan tinggi badan setiap bulan yang bisa dilakukan di rumah atau ikut mengukur dalam kegiatan posyandu bulanan atau di pelayanan kesehatan. Apabila ada indikasi pada kategori status gizi maka orangtua dapat melakukan tindakan perbaikan seperti memberikan makan sesuai porsi atau membawa ke fasilitas kesehatan untuk konsultasi. Orangtua juga dapat memonitor aktifitas fisik anak sehari-hari sehingga orangtua bisa sebagai kontrol dalam mendorong anak beraktifitas serta mengembalikan interaksi keluarga yang harmonis.

b. Bagi Kader

Kartu SEHARI digunakan untuk mencatat status gizi anak dengan timbang berat badan dan pengukuran tinggi badan dan pencatatan jumlah jam aktifitas fisik anak sehari-hari. Bila ada masalah pada status gizi dan aktifitas maka kader dapat memberikan penyuluhan tentang status gizi dan aktifitas fisik. Bila dalam satu tahun tidak ada perubahan maka kader perlu merujuk ke petugas kesehatan terdekat, agar anak mendapatkan pemeriksaan dan konsultasi lebih lanjut.

Kartu SEHARI digunakan kader untuk memberikan pujian kepada ibu bila status gizi dan aktifitas fisik sudah baik, serta mengingatkan ibu untuk selalu memonitor status gizi dan aktivitas anaknya.

c. Bagi Petugas Kesehatan

Petugas dapat menggunakan Kartu SEHARI sebagai data untuk status gizi anak sekolah Petugas kesehatan juga dapat menggerakkan tokoh masyarakat dalam kegiatan pemantauan pertumbuhan anak sekolah dasar.

Kartu SEHARI dapat digunakan sebagai alat edukasi kepada orangtua tentang status gizi dan manfaat dan dampak aktivitas fisik pada anak. Petugas dapat menekankan perlunya pengukuran berat badan, tinggi badan serta aktifitas fisik pada anak setiap bulan.

II. LANGKAH – LANGKAH PENGISIAN KARTU SEHAT REMAJA AKTIF (SEHARI)

Langkah-langkah pengisian Kartu SEHARI adalah sebagai berikut :

1. Mengisi Identitas pada halaman muka

2. a. Melakukan pengukuran timbang berat badan dan tinggi badan
- b. Tulis pada kolom yang ada disertai penulisan bulan pengukuran
- c. Interpretasi sesuai table

Pantauan Berat Badan Tiap Bulan

Bulan	Berat Badan	Tinggi Badan	Kesimpulan

Rumus menghitung berat badan :

$$IMT = \frac{BB(kg)}{TB^2 (m)}$$

Penentuan Status Gizi (di Puskesmas)

- Menghitung nilai IMT
- Membandingkan nilai IMT dengan Grafik IMT/U berdasarkan Standar WHO 2005
- Menentukan status gizi anak :
 - Kurus : < -2 SD
 - Normal : -2 SD s/d 1 SD
 - Gemuk : >1 s/d 2 SD
 - Obesitas : > 2 SD

Tabel 3.

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun

Umur	Indeks Massa Tubuh (IMT)							
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
5	1	12.1	13.0	14.1	15.3	16.6	18.3	20.2
5	2	12.1	13.0	14.1	15.3	16.6	18.3	20.2
5	3	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.3	20.2
5	4	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.3	20.3
5	5	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.3	20.3
5	6	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.4
5	7	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.4
5	8	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.5
5	9	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.5
5	10	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.5	20.6
5	11	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.5	20.6
6	0	12.1	13.0	14.1	15.3	16.8	18.5	20.7
6	1	12.1	13.0	14.1	15.3	16.8	18.6	20.8
6	2	12.2	13.1	14.1	15.3	16.8	18.6	20.8
6	3	12.2	13.1	14.1	15.3	16.8	18.6	20.9
6	4	12.2	13.1	14.1	15.4	16.8	18.7	21.0
6	5	12.2	13.1	14.1	15.4	16.9	18.7	21.0
6	6	12.2	13.1	14.1	15.4	16.9	18.7	21.1
6	7	12.2	13.1	14.1	15.4	16.9	18.8	21.2
6	8	12.2	13.1	14.2	15.4	16.9	18.8	21.3
6	9	12.2	13.1	14.2	15.4	17.0	18.9	21.3
6	10	12.2	13.1	14.2	15.4	17.0	18.9	21.4
6	11	12.2	13.1	14.2	15.5	17.0	19.0	21.5
7	0	12.3	13.1	14.2	15.5	17.0	19.0	21.6
7	1	12.3	13.2	14.2	15.5	17.1	19.1	21.7
7	2	12.3	13.2	14.2	15.5	17.1	19.1	21.8
7	3	12.3	13.2	14.3	15.5	17.1	19.2	21.9
7	4	12.3	13.2	14.3	15.6	17.2	19.2	22.0

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun

Umur	Indeks Massa Tubuh (IMT)							
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
7	5	12.3	13.2	14.3	15.6	17.2	19.3	22.0
7	6	12.3	13.2	14.3	15.6	17.2	19.3	22.1
7	7	12.3	13.2	14.3	15.6	17.3	19.4	22.2
7	8	12.3	13.2	14.3	15.6	17.3	19.4	22.4
7	9	12.4	13.3	14.3	15.7	17.3	19.5	22.5
7	10	12.4	13.3	14.4	15.7	17.4	19.6	22.6
7	11	12.4	13.3	14.4	15.7	17.4	19.6	22.7
8	0	12.4	13.3	14.4	15.7	17.4	19.7	22.8
8	5	12.5	13.4	14.5	15.9	17.6	20.0	23.4
8	6	12.5	13.4	14.5	15.9	17.7	20.1	23.5
8	7	12.5	13.4	14.5	15.9	17.7	20.1	23.6
8	8	12.5	13.4	14.5	15.9	17.7	20.2	23.8
8	9	12.5	13.4	14.6	16.0	17.8	20.3	23.9
8	10	12.5	13.5	14.6	16.0	17.8	20.3	24.0
8	11	12.5	13.5	14.6	16.0	17.9	20.4	24.2
9	0	12.6	13.5	14.6	16.0	17.9	20.5	24.3
9	1	12.6	13.5	14.6	16.1	18.0	20.5	24.4
9	2	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.6	24.6
9	3	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.7	24.7
9	4	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	24.9
9	5	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	25.0
9	6	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9	7	12.7	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9	8	12.7	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9	9	12.7	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6
9	10	12.7	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9	11	12.8	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun

Umur	Indeks Massa Tubuh (IMT)							
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun

Umur	Indeks Massa Tubuh (IMT)							
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13	0	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13	1	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13	2	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13	3	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13	4	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13	5	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13	6	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13	7	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
13	8	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
13	9	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
13	10	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
13	11	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0
14	0	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1
14	1	14.3	15.5	17.1	19.1	21.8	26.0	33.2
14	2	14.3	15.6	17.1	19.1	21.9	26.1	33.3
14	3	14.4	15.6	17.2	19.2	22.0	26.2	33.4
14	4	14.4	15.7	17.2	19.3	22.1	26.3	33.5
14	5	14.5	15.7	17.3	19.3	22.2	26.4	33.5
14	6	14.5	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5	33.6
14	7	14.5	15.8	17.4	19.5	22.3	26.5	33.7
14	8	14.6	15.8	17.4	19.5	22.4	26.6	33.8
14	9	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.7	33.9
14	10	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.8	33.9

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun

Umur	Indeks Massa Tubuh (IMT)							
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
14	11	14.7	16.0	17.6	19.7	22.6	26.9	34.0
15	0	14.7	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1
15	1	14.7	16.1	17.7	19.8	22.8	27.1	34.1
15	2	14.8	16.1	17.8	19.9	22.8	27.1	34.2
15	3	14.8	16.1	17.8	20.0	22.9	27.2	34.3
15	4	14.8	16.2	17.9	20.0	23.0	27.3	34.3
15	5	14.9	16.2	17.9	20.1	23.0	27.4	34.4
15	6	14.9	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4	34.5
15	7	15.0	16.3	18.0	20.2	23.2	27.5	34.5
15	8	15.0	16.3	18.1	20.3	23.3	27.6	34.6
15	9	15.0	16.4	18.1	20.3	23.3	27.7	34.6
15	10	15.0	16.4	18.2	20.4	23.4	27.7	34.7
15	11	15.1	16.5	18.2	20.4	23.5	27.8	34.7
16	0	15.1	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9	34.8
16	1	15.1	16.5	18.3	20.6	23.6	27.9	34.8
16	2	15.2	16.6	18.3	20.6	23.7	28.0	34.8
16	3	15.2	16.6	18.4	20.7	23.7	28.1	34.9
16	4	15.2	16.7	18.4	20.7	23.8	28.1	34.9
16	5	15.3	16.7	18.5	20.8	23.8	28.2	35.0
16	6	15.3	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3	35.0
16	7	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.3	35.0
16	8	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.4	35.1
16	9	15.4	16.8	18.7	21.0	24.1	28.5	35.1
16	10	15.4	16.9	18.7	21.0	24.2	28.5	35.1
16	11	15.4	16.9	18.7	21.1	24.2	28.6	35.2
17	0	15.4	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6	35.2
17	1	15.5	17.0	18.8	21.2	24.3	28.7	35.2

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun

Umur	Indeks Massa Tubuh (IMT)							
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
17	2	15.5	17.0	18.9	21.2	24.4	28.7	35.2
17	3	15.5	17.0	18.9	21.3	24.4	28.8	35.3
17	4	15.5	17.1	18.9	21.3	24.5	28.9	35.3
17	5	15.6	17.1	19.0	21.4	24.5	28.9	35.3
17	6	15.6	17.1	19.0	21.4	24.6	29.0	35.3
17	7	15.6	17.1	19.1	21.5	24.7	29.0	35.4
17	8	15.6	17.2	19.1	21.5	24.7	29.1	35.4
17	9	15.6	17.2	19.1	21.6	24.8	29.1	35.4
17	10	15.7	17.2	19.2	21.6	24.8	29.2	35.4
17	11	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18	0	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18	1	15.7	17.3	19.3	21.8	25.0	29.3	35.4
18	2	15.7	17.3	19.3	21.8	25.0	29.3	35.5
18	3	15.7	17.4	19.3	21.8	25.1	29.4	35.5
18	4	15.8	17.4	19.4	21.9	25.1	29.4	35.5
18	5	15.8	17.4	19.4	21.9	25.1	29.5	35.5
18	6	15.8	17.4	19.4	22.0	25.2	29.5	35.5
18	7	15.8	17.5	19.5	22.0	25.2	29.5	35.5
18	8	15.8	17.5	19.5	22.0	25.3	29.6	35.5
18	9	15.8	17.5	19.5	22.1	25.3	29.6	35.5
18	10	15.8	17.5	19.6	22.1	25.4	29.6	35.5
18	11	15.8	17.5	19.6	22.2	25.4	29.7	35.5
19	0	15.9	17.6	19.6	22.2	25.4	29.7	35.5

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
5	1	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.3
5	2	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.4
5	3	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
5	4	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
5	5	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.6
5	6	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
5	7	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
5	8	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	21.8
5	9	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	21.9
5	10	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	22.0
5	11	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1
6	0	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1
6	1	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.3	22.2
6	2	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.3	22.3
6	3	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.3	22.4
6	4	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5
6	5	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.4	22.6
6	6	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.5	22.7
6	7	11.7	12.7	13.9	15.3	17.2	19.5	22.8
6	8	11.7	12.7	13.9	15.3	17.2	19.6	22.9
6	9	11.7	12.7	13.9	15.4	17.2	19.6	23.0
6	10	11.7	12.7	13.9	15.4	17.2	19.7	23.1
6	11	11.7	12.7	13.9	15.4	17.3	19.7	23.2
7	0	11.8	12.7	13.9	15.4	17.3	19.8	23.3
7	1	11.8	12.7	13.9	15.4	17.3	19.8	23.4
7	2	11.8	12.8	14.0	15.4	17.4	19.9	23.5
7	3	11.8	12.8	14.0	15.5	17.4	20.0	23.6
7	4	11.8	12.8	14.0	15.5	17.4	20.0	23.7
7	5	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.1	23.9
7	6	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.1	24.0

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
7	7	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1
7	8	11.8	12.8	14.0	15.6	17.6	20.3	24.2
7	9	11.8	12.8	14.1	15.6	17.6	20.3	24.4
7	10	11.9	12.9	14.1	15.6	17.6	20.4	24.5
7	11	11.9	12.9	14.1	15.7	17.7	20.5	24.6
8	0	11.9	12.9	14.1	15.7	17.7	20.6	24.8
8	1	11.9	12.9	14.1	15.7	17.8	20.6	24.9
8	2	11.9	12.9	14.2	15.7	17.8	20.7	25.1
8	3	11.9	12.9	14.2	15.8	17.9	20.8	25.2
8	4	11.9	13.0	14.2	15.8	17.9	20.9	25.3
8	5	12.0	13.0	14.2	15.8	18.0	20.9	25.5
8	6	12.0	13.0	14.3	15.9	18.0	21.0	25.6
8	7	12.0	13.0	14.3	15.9	18.1	21.1	25.8
8	8	12.0	13.0	14.3	15.9	18.1	21.2	25.9
8	9	12.0	13.1	14.3	16.0	18.2	21.3	26.1
8	10	12.1	13.1	14.4	16.0	18.2	21.3	26.2
8	11	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.4	26.4
9	0	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5
9	1	12.1	13.2	14.5	16.1	18.4	21.6	26.7
9	2	12.1	13.2	14.5	16.2	18.4	21.7	26.8
9	3	12.2	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
9	4	12.2	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9	6	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9	8	12.3	13.4	14.7	16.4	18.8	22.2	27.8
9	9	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9	10	12.3	13.4	14.8	16.5	18.9	22.4	28.1
9	11	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2
11	1	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
11	6	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8
12	0	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12	1	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
12	2	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12	3	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12	4	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
12	5	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6
12	6	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7
12	7	13.4	14.7	16.3	18.5	21.4	25.7	32.8
12	8	13.5	14.8	16.4	18.5	21.5	25.8	33.0

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
12	9	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
12	10	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2
12	11	13.6	14.9	16.6	18.7	21.7	26.1	33.3
13	0	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13	1	13.6	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
13	2	13.7	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
13	3	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
13	4	13.8	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
13	5	13.8	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
13	6	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13	7	13.9	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
13	8	13.9	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
13	9	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
13	10	14.0	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
13	11	14.0	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6
14	0	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
12	9	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
12	10	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2
12	11	13.6	14.9	16.6	18.7	21.7	26.1	33.3
13	0	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13	1	13.6	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
13	2	13.7	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
13	3	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
13	4	13.8	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
13	5	13.8	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
13	6	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13	7	13.9	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
13	8	13.9	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
13	9	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
13	10	14.0	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
13	11	14.0	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
14	0	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
14	1	14.1	15.5	17.3	19.6	22.8	27.4	34.7
14	2	14.1	15.5	17.3	19.7	22.9	27.5	34.8
14	3	14.1	15.6	17.4	19.7	22.9	27.6	34.9
14	4	14.1	15.6	17.4	19.8	23.0	27.7	35.0
14	5	14.2	15.6	17.5	19.9	23.1	27.7	35.1
14	6	14.2	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
14	7	14.2	15.7	17.6	20.0	23.2	27.9	35.2
14	8	14.3	15.7	17.6	20.0	23.3	28.0	35.3
14	9	14.3	15.8	17.6	20.1	23.3	28.0	35.4
14	10	14.3	15.8	17.7	20.1	23.4	28.1	35.4
14	11	14.3	15.8	17.7	20.2	23.5	28.2	35.5
15	0	14.4	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5
15	1	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.3	35.6
15	2	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.4	35.7
15	3	14.4	16.0	17.9	20.4	23.7	28.4	35.7
15	4	14.5	16.0	17.9	20.4	23.7	28.5	35.8
15	5	14.5	16.0	17.9	20.4	23.8	28.5	35.8
15	6	14.5	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6	35.8
15	7	14.5	16.1	18.0	20.5	23.9	28.6	35.9
15	8	14.5	16.1	18.0	20.6	23.9	28.7	35.9
15	9	14.5	16.1	18.1	20.6	24.0	28.7	36.0
15	10	14.6	16.1	18.1	20.6	24.0	28.8	36.0
15	11	14.6	16.2	18.1	20.7	24.1	28.8	36.0
16	0	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16	1	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16	2	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16	3	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16	4	14.6	16.2	18.3	20.8	24.3	29.0	36.2
16	5	14.6	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16	6	14.7	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
16	7	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.1	36.2
16	8	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.2	36.2
16	9	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16	10	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16	11	14.7	16.3	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17	0	14.7	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17	1	14.7	16.4	18.4	21.1	24.5	29.3	36.3
17	2	14.7	16.4	18.4	21.1	24.6	29.3	36.3
17	3	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	4	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	5	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	6	14.7	16.4	18.5	21.2	24.6	29.4	36.3
17	7	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.4	36.3
17	8	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	9	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	10	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	11	14.7	16.4	18.6	21.2	24.8	29.5	36.3
18	0	14.7	16.4	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3
18	1	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3
18	2	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18	3	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18	4	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18	5	14.7	16.5	18.6	21.3	24.9	29.6	36.2
18	6	14.7	16.5	18.6	21.3	24.9	29.6	36.2
18	7	14.7	16.5	18.6	21.4	24.9	29.6	36.2
18	8	14.7	16.5	18.6	21.4	24.9	29.6	36.2
18	9	14.7	16.5	18.7	21.4	24.9	29.6	36.2
18	10	14.7	16.5	18.7	21.4	24.9	29.6	36.2
18	11	14.7	16.5	18.7	21.4	25.0	29.7	36.2
19	0	14.7	16.5	18.7	21.4	25.0	29.7	36.2

3. Mengisi table pantauan aktifitas fisik mulai dari aktifitas fisik ringan sampai dengan berat setiap minggu dengan penghitungan jumlah jam dalam satu hari dengan criteria seperti dibawah ini :

Klasifikasi aktivitas fisik adalah :

1. Aktivitas fisik ringan (*low intensity physical activity*): 0-3 METs.
2. Aktivitas fisik sedang (*moderate-intensity physical activity*): 3-6 METs
Bekerja cukup keras untuk meningkatkan denyut jantung dan berkeringat, namun masih bisa bercakap-cakap.
Contoh: jalan 4,8 km/jam (4,5 METs), badminton-santai (4,5 METs), bersepeda- lahan datar dan pelan 16,1-19,3 km/jam (6,0 METs), dansa-slow (3,0 METs), renang santai (6,0 METs), tenis *double* (5,9 METs).
3. Kativitas fisik berat (*vigorously intensity physical activity*): >6 METs.
Contoh: Jalan cepat (setengah jam) 7,2 km/jam (6,3 METs), *Jogging* 8,1 km/jam (8,0 METs), lari 11,3 km/jam (11,5 METs), basket-*game* (8,0 METs), sepak bola kompetisi (10,0 METs), Tenis-tunggal (8,0 METs).

1 METs adalah jumlah energi yang dibutuhkan untuk aktivitas duduk diam dan seimbang dengan konsumsi kalori sebesar 1 kkal/kg/jam.

4. Isi tabel sesuai dengan jawaban orangtua atas pertanyaan kepada orangtua akan faktor pendukung dan penghambat dalam pencapaian status gizi dan aktifitas fisik dan ditanda tangani oleh kader disertai nama jelas
5. Pemantauan oleh petugas kesehatan puskesmas dilakukan 1 bulan sekali, Pencatatan dan pelaporan hasil pantauan terintegrasi dengan kegiatan penjangkaran kesehatan anak sekolah dengan instrument pemantauan :

No	Informasi	jawab		keterangan
		ya	tidak	
I	Input			
1.	Kader terlatih			
2.	Tersediannya alat antropometri			
3.	Tersedia formulir pencatatan dan pelaporan			
II	Proses			

1.	Kegiatan Pencegahan Kegemukan dan obesitas : - Promosi Pola dan Perilaku makan sehat - Promosi dan peningkatan aktifitas fisik			
2.	Kegiatan Penemuan dan tatalaksana kasus resiko kegemukan dan obesitas - Penemuan kasus di masyarakat - Tatalaksana Kasus di Puskesmas			
III	Output			
	Terlaksanannya kegiatan pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas			

Evaluasi hasil pemantauan dibahas dalam kegiatan PKK RW, pertemuan PKK RT dan pemerintah daerah dalam rangka menentukan langkah atau kebijakan tindak lanjut program penanggulangan resiko kegemukan dan obesitas

6. Indikator Keberhasilan

Pencatatan rutin tiap bulan pada kartu SEHARI untuk menurunkan persentase anak sekolah dengan resiko kegemukan dan obesitas

7. Pemanfaatan hasil pemantauan

Hasil pemantauan ini dapat bermanfaat untuk perencanaan, meningkatkan kerjasama, meningkatkan dukungan pemda dan lintas sector terkait dalam kegiatan pencegahan dan penanggulangan resiko kegemukan dan obesitas pada anak sekolah

III. Penutup

Penjaringan Penanggulangan kegemukan dan obesitas perlu dilaksanakan secara komprehensif pada semua jaringan masyarakat sebagai ujung tombak penemu masalah kesehatan dengan melibatkan semua pihak terkait jenjang pendidikan, keluarga, dan pusat pelayanan kesehatan

Melalui media ini diharapkan resiko kegemukan dan obesitas pada anak sekolah diharapkan dijangkau pada setiap tahap pencegahan, penemuan sampai penatalaksanaan secara berkesinambungan.

LAMPIRAN 1.

Contoh Menu Seimbang Umur 6-9 Tahun

Nilai Gizi :

Energi = 1870, 5 kkal
Protein = 67 gram (14 %)
Lemak = 61,8 gram (28 %)
Karbohidrat = 276, 1 gram (58 %)

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI :

Waktu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
PAGI	Nasi	100	¼ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	25	1 potong kecil
	Sayur	100	1 mangkok
	Minyak	5	½ sdm
	Gula Pasir	10	1 sdm
10.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
SIANG	Nasi	100	¼ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 ½ potong
16.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
MALAM	Nasi	100	¼ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	25	1 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	5	½ sdm
	Buah	150	1 ½ potong

CONTOH MENU 1900 kkal :

PAGI	: - Nasi Putih - Ayam Bumbu Smoor - Tahu panggang isi wortel +daging giling - Tumis Buncis - juice pepaya + jeruk
10.00	: - Pisang raja - Talas kukus + kelapa ½ muda
SIANG	: - Nasi Putih - Ayam Goreng tepung - Perkedel panggang - Gado-gado - Nenas
16.00	: - Semangka - Pisang rebus
MALAM	: - Nasi Putih - Sambal Goreng Telur Puyuh + Tahu - Lalapan : Wortel dan Labu Siam kecil - Jeruk

Contoh Menu Seimbang Umur 10 - 12 Tahun

Nilai Gizi :

Energi = 2000 kkal
Protein = 69,4 gram (14 %)
Lemak = 61,9 gram (26 %)
Karbohidrat = 304,7 gram (60 %)

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI :

Waktu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
PAGI	Nasi	100	¼ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	25	1 potong kecil
	Sayur	100	1 mangkok
	Minyak	5	½ sdm
	Gula Pasir	10	1 sdm
10.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
SIANG	Nasi	150	1 gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 ½ potong
16.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
MALAM	Nasi	150	1 gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	25	1 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	5	½ sdm
	Buah	150	1 ½ potong

CONTOH MENU 2400 kkal :**CONTOH MENU 2000 kkal :**

- PAGI** : - Lontong
 - Ayam panggang bumbu kecap
 - Sambal Goreng Labu Siam + Tahu
 - Teh Manis
- 10.00** : - Jeruk
 - Kue pisang
- SIANG** : - Nasi Putih
 - Pepes teri
 - Tahu schootel
 - Gulai Kacang panjang
 - Jus sirsak
- 16.00** : - Slada Buah
- MALAM** : - Nasi Putih
 - Empal gepuk
 - Pangsit goreng isi tahu
 - Tumis sawi Hijau + tahu
 - Pisang emas

- PAGI** : - Nasi Uduk
 - Ayam Goreng Bumbu Lengkuas
 - Tempe Bacem
 - Lalapan Timun + wortel
 - Teh Manis
- 10.00** : - Semangka
 - Pisang goreng
- SIANG** : - Nasi Putih
 - Ikan Bakar Bumbu Rujak
 - Pepes tahu
 - Tumis Taoge + Tahu
- 16.00** : - Jeruk
 - Getuk Ubi
- MALAM** : - Nasi Putih
 - Ikan balita goreng
 - Keripik Tempe
 - Sayur Lodeh
 - Pisang raja sereh

**Contoh Menu Seimbang
Umur 13 - 15 tahun**

Nilai Gizi :

Energi = 2381,1 kkal
Protein = 82,5 gram (14 %)
Lemak = 76,1 gram (27 %)
Karbohidrat = 356,1 gram (59 %)

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI :

Waktu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
PAGI	Nasi	150	1 gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	100	1 mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Gula Pasir	10	1 sdm
10.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
SIANG	Nasi	200	1 ½ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 ½ potong
16.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
MALAM	Nasi	200	1 ½ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 ½ potong

**Contoh Menu Seimbang
Umur 16 - 19 tahun**

Nilai Gizi :

Energi = 2511,2 kkal
Protein = 84,9 gram (13 %)
Lemak = 76,3 gram (26 %)
Karbohidrat = 384,7 gram (61 %)

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI :

Waktu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
PAGI	Nasi	200	1 ½ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	100	1 mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Gula Pasir	10	1 sdm
10.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
SIANG	Nasi	250	1 ¾ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 ½ potong
16.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
MALAM	Nasi	200	1 ½ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 ½ potong

CONTOH MENU 2500 kkal :

PAGI	:	- Nasi Goreng - Telur Dadar Isi Suwiran Ayam - Lalapan Timun + Tomat - Teh Manis
10.00	:	- Jeruk - Puding roti
SIANG	:	- Nasi Putih - Udang Goreng Tepung - Tahu Bacem - Sayur Oyong + Soun - Sambal - Nenas
16.00	:	- Jus Sirsak - Kue lapis
MALAM	:	- Nasi Putih - Rendang Ayam + Kacang Merah - Lalapan Daun Singkong - Jeruk

Lampiran 2. Pencegahan Kegemukan pada Anak melalui Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada anak bermanfaat untuk :

- Menjaga kesehatan
- Meningkatkan kebugaran jasmani
- Menjaga postur tubuh yang baik
- Meningkatkan keseimbangan tubuh
- Menjaga berat badan ideal
- Menjaga agar otot dan tulang yang kuat
- Meningkatkan rasa percaya diri
- Menurunkan stres

Klasifikasi aktivitas fisik adalah :

1. Aktivitas fisik ringan (*low intensity physical activity*): 0-3 METs.
2. Aktivitas fisik sedang (*moderate-intensity physical activity*): 3-6 METs
Bekerja cukup keras untuk meningkatkan denyut jantung dan berkeringat, namun masih bisa bercakap-cakap.
Contoh: jalan 4,8 km/jam (4,5 METs), badminton-santai (4,5 METs), bersepeda- lahan datar dan pelan 16,1-19,3 km/jam (6,0 METs), dansa-*slow* (3,0 METs), renang santai (6,0 METs), tenis *double* (5,9 METs).
3. Aktivitas fisik berat (*vigorously intensity physical activity*): >6 METs.
Contoh: Jalan cepat (setengah jam) 7,2 km/jam (6,3 METs), *Jogging* 8,1 km/jam (8,0 METs), lari 11,3 km/jam (11,5 METs), basket-*game* (8,0 METs), sepak bola kompetisi (10,0 METs), Tenis-tunggal (8,0 METs).

1 METs adalah jumlah energi yang dibutuhkan untuk aktivitas duduk diam dan seimbang dengan konsumsi kalori sebesar 1 kkal/kg/jam.

Tabel. Menu Seimbang dengan Besar Porsi*)

Jenis**)	Umur (tahun)		
	15	16 - 18	19
Nasi	4,5 porsi	5 porsi	4,5 porsi
Sayuran	3 porsi	3 porsi	3 porsi
Buah	4 porsi	4 porsi	5 porsi
Tempe	3 porsi	3 porsi	3 porsi
Daging	3 porsi	3 porsi	2 porsi
Susu	1 porsi	0	0
Minyak	5 porsi	5 porsi	5 porsi
Gula	2 porsi	2 porsi	2 porsi

*Catatan : 1) Besar porsi dilihat dari kandungan energi

Rekomendasi aktivitas fisik pada anak untuk mencegah kegemukan:

Usia 6-12 tahun	Usia 13-18 tahun
- Aktivitas fisik di sekolah dilakukan melalui kurikulum penjasorkes (intra maupun ekstrakurikuler) 3-4 jam dalam seminggu dan memanfaatkan waktu istirahat dengan bermain di halaman sekolah. - Aktivitas fisik di rumah dilakukan bersama keluarga dan teman bermain. - Latihan fisik terprogram dilakukan secara bertahap, terukur dan teratur sesuai dengan kebutuhan. - Latihan fisik untuk melatih kemampuan gerak dasar, fleksibilitas, kekuatan otot dan keseimbangan. - Olahraga dalam kelompok untuk meningkatkan keterampilan teknik dan strategi.	- Aktivitas fisik di sekolah dilakukan melalui kurikulum penjasorkes (intra maupun ekstrakurikuler) 3-4 jam dalam seminggu. - Aktivitas fisik dilakukan dengan kesenangan dan minat. - Latihan fisik terprogram dilakukan secara bertahap, terukur dan teratur dimulai dengan pemanasan, dilanjutkan dengan latihan inti sesuai pilihan, dan diakhiri dengan pendinginan. - Latihan fisik untuk melatih keterampilan motorik, fleksibilitas, keseimbangan, kekuatan dan daya tahan otot. - Olahraga dalam kelompok untuk meningkatkan keterampilan teknik dan strategi.

POLA HIDUP SEHAT CEGAH KEHEMUKAN

- Konsumsi buah dan sayur ≥ 5 porsi per hari
- Membatasi menonton TV, bermain komputer, game/ playstation < 2 jam/hari
- Tidak menyediakan TV di kamar anak
- Mengurangi makanan dan minuman manis
- Mengurangi makanan berlemak dan gorengan
- Kurangi makan diluar
- Biasakan makan pagi dan membawa makanan bekal ke sekolah
- Biasakan makan bersama keluarga minimal 1 x sehari
- Makanlah makanan sesuai dengan waktunya
- Tingkatkan aktivitas fisik minimal 1 jam/hari
- Melibatkan keluarga untuk perbaikan gaya hidup untuk pencegahan gizi lebih
- Target penurunan BB yang sehat



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Puji Purwaningsih, Skep., Ns., M.Kep
NIDN : 0613027601 Email : duorais@gmail.com
Fakultas : Keperawatan Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Program Skrinning Kesehatan Sederhana pada Remaja Berbasis GERMAS
Penulis : 1. Puji Purwaningsih, Skep., Ns., M.Kep
2. Eko Mardiyarningsih, Skep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat
3. Suwanti, S.Kep., Ns., MNS

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan di Universitas Ngudi Waluyo maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi karya saya sendiri.
3. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Saya menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repository Universitas – Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini adalah tanggung jawab saya pribadi, dan saya bersedia menerima sanksi akademik, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 5 Oktober 2020

