

MODUL

PRAKTIKUM PENILAIAN STATUS GIZI



Disusun Oleh:
Alib Birwin, SKM., M.Epid

PROGRAM STUDI KESEHATAN
MASYARAKAT FAKULTAS ILMU – ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
PRAKTIKUM I Pengenalan Alat.....	1
PRAKTIKUM II Penilaian Status Gizi Dengan Metode antropometri.....	2
PRAKTIKUM III Penilaian Status Gizi Anak Dengan <i>Z Score</i>	3
PRAKTIKUM IV Kartu Menuju Sehat (KMS).....	5
PRAKTIKUM V Menghitung IMT, LILA, dan TB Berdasarkan Tinggi Lutut.....	6
PRAKTIKUM VI Ukuran Rumah Tangga (URT).....	8
PRAKTIKUM VII Survei Konsumsi Makanan.....	10
PRAKTIKUM VIII Penilaian Status Gizi di Posyandu Balita.....	11
PRAKTIKUM IX Penilaian Status Gizi Anak di Sekolah Dasar.....	12
PRAKTIKUM X Penilaian Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Atas.....	13
DAFTAR PUSTAKA	14

PRAKTIKUM I

PENGENALAN ALAT

A. PRINSIP

Mampu mengenali dan menjelaskan alat-alat yang digunakan untuk melakukan penilaian status gizi.

B. INDIKATOR

Setelah mengikuti praktikum, mahasiswa diharapkan mampu :

1. Mengenali alat-alat yang digunakan dalam penilaian status gizi dan fungsinya
2. Menjelaskan fungsi alat-alat yang digunakan dalam penilaian status gizi

C. MATERI

Penilaian Status Gizi mempelajari pemahaman tentang konsep dasar dan metode-metode dalam penentuan status gizi baik secara langsung maupun tidak langsung serta penerapannya pada individu, rumah tangga, dan masyarakat. Dalam melakukan penilaian status gizi selalu membutuhkan alat untuk mempermudah pengukuran status gizi. Contoh alat yang digunakan seperti timbangan berat badan, mikrotoa, pengukur tinggi lutut, *foodmodel*, dan lain sebagainya. Alat-alat tersebut mempunyai fungsi masing-masing sesuai metode yang digunakan.

D. KEGIATAN PRAKTIKUM

1. Mahasiswa diwajibkan datang 15 menit sebelum praktikum dimulai.
2. Praktikum dimulai dengan penjelasan dari dosen tentang nama setiap alat dan fungsinya.
3. Mahasiswa mengamati alat yang ditunjukkan dan dijelaskan oleh dosen, mencatat nama dan fungsi, serta menggambar alat tersebut.

E. TUGAS

Setiap mahasiswa ditugaskan untuk membuat ringkasan tentang alat-alat yang digunakan dalam pengukuran status gizi. Tugas dikerjakan pada buku folio dengan membuat tabel yang berisikan gambar, nama alat, dan fungsinya. Tugas dikumpulkan 5 hari setelah praktikum.

PRAKTIKUM II

PENILAIAN STATUS GIZI DENGAN METODE ANTROPOMETRI

A. PRINSIP

Mampu mengenali, menjelaskan, dan menggunakan alat-alat yang digunakan dalam penilaian status gizi dengan metode antropometri.

B. INDIKATOR

Setelah mengikuti praktikum, mahasiswa diharapkan mampu :

1. Mengenali dan menjelaskan alat-alat penilaian status gizi dengan metode antropometri
2. Menggunakan alat pengukuran antropometri dengan benar dan tepat

C. MATERI

Antropometri berasal dari kata *anthropos* dan *metros*. *Anthropos* berarti tubuh ; *Metros* berarti ukuran. Antropometri (Jelliffe, 1966) diartikan sebagai pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dr berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri sebagai indikator gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter (ukuran tunggal dari tubuh manusia). Parameter antropometri diantaranya adalah berat badan, tinggi badan, umur, lingkar kepala, lingkar dada, lingkar lengan atas (LILA) dan lain sebagainya. Parameter-parameter tersebut membutuhkan alat dalam pengukurannya. Misalnya timbangan berat badan dan dacin untuk mengukur berat badan, mikrotia untuk mengukur tinggi badan, pita LILA untuk mengukur LILA dan lingkar kepala, pengukur tinggi lutut dan lain sebagainya. Penggunaan alat-alat tersebut harus sesuai prosedur yang benar dan tepat sehingga hasil yang diperoleh juga akan tepat dan tidak bias.

D. KEGIATAN PRAKTIKUM

1. Praktikum dimulai dengan penjelasan dari dosen tentang alat-alat penilaian status gizi dengan metode antropometri serta langkah-langkah penggunaanya.
2. Mahasiswa mengamati dan mencatat penjelasan dosen.
3. Mahasiswa mempraktekkan penggunaan alat-alat antropometri sesuai prosedur pengukuran yang telah dijelaskan oleh dosen.

E. TUGAS

Setiap mahasiswa ditugaskan untuk membuat ringkasan tentang alat-alat yang digunakan dalam pengukuran status gizi dengan metode antropometri. Tugas dikerjakan pada buku folio yang meliputi gambar alat, nama alat, fungsi, dan prosedur penggunaan masing-masing alat. Tugas dikumpulkan 5 hari setelah praktikum.

PRAKTIKUM III

PENILAIAN STATUS GIZI ANAK DENGAN Z-SCORE

A. PRINSIP

Mampu menjelaskan, menghitung dan menentukan status gizi anak dengan *z-score*

B. INDIKATOR

Setelah mengikuti praktikum, mahasiswa diharapkan mampu :

1. Menjelaskan status gizi anak dengan *z-score*
2. Menghitung *z-score* dalam menilai status gizi anak
3. Menentukan status gizi anak dengan *z-score*

C. MATERI

Pertumbuhan fisik anak pada umumnya dinilai dengan menggunakan ukuran antropometri. Parameter antropometri yang biasanya digunakan antara lain berat badan (BB), tinggi badan (TB), dan umur. Indeks antropometri yang sering digunakan :

1. Berat Badan menurut Umur (BB/U)
2. Tinggi Badan menurut Umur (TB/U)
3. Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB)
4. IMT menurut Umur (IMT/U)

Rumus perhitungan *z score*:

$$\frac{\text{Nilai individu subjek} - \text{nilai median baku rujukan}}{\text{Nilai simpang baku rujukan}}$$

Hasil pengukuran antropometri tersebut dibandingkan dengan suatu baku tertentu misalnya WHO 2005, NCHS dari Harvard atau standar baku nasional (Indonesia) seperti yang terekam pada Kartu Menuju Sehat (KMS). Dengan melihat perbandingan hasil penilaian dengan standar baku tersebut maka dapat diketahui status gizi anak.

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi berdasarkan Kemenkes 2010

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Gizi Buruk	< -3 SD
	Gizi Kurang	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Gizi Baik	-2 SD sampai dengan 2 SD
Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Gizi Lebih	>2 SD
	Sangat Pendek	<-3 SD
	Pendek	-3 SD sampai dengan <-2 SD
Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/PB) atau Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Tinggi	>2 SD
	Sangat Kurus	<-3 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gemuk	>2 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5 – 18 Tahun	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

D. KEGIATAN PRAKTIKUM

1. Praktikum dimulai dengan penjelasan dari dosen tentang cara penilaian status gizi anak dengan menghitung *z score*.
2. Mahasiswa diberi data BB, TB, dan umur untuk dihitung nilai *z score*-nya baik dengan indeks BB/U, TB/U, BB/TB, maupun IMT/U.
3. Perhitungan dilakukan dengan berpedoman pada buku Standar Antropometri Penilaian status Gizi Anak.
4. Hasil perhitungan kemudian diinterpretasikan sesuai dengan kategori dan Ambang Batas Status Gizi berdasarkan Kemenkes 2010.

E. TUGAS

Setiap mahasiswa diberi beberapa data BB, TB, dan umur anak, kemudian setiap mahasiswa ditugaskan untuk menghitung *z-score*-nya dengan indeks antropometri BB/U, TB/U, BB/TB, dan IMT/U. Hasil perhitungan kemudian diinterpretasikan untuk diambil kesimpulan status gizi anak. Tugas dikumpulkan 3 hari setelah praktikum.

PRAKTIKUM IV

KARTU MENUJU SEHAT (KMS)

A. PRINSIP

Mampu menjelaskan dan menerapkan cara pengisian KMS serta menggunakan KMS untuk menentukan status gizi dan memantau pertumbuhan balita.

B. INDIKATOR

Setelah mengikuti praktikum, mahasiswa diharapkan mampu:

1. Menjelaskan cara-cara pengisian KMS dengan benar dan tepat
2. Menerapkan pengisian KMS dengan benar dan tepat
3. Menggunakan KMS dengan benar dan tepat untuk menentukan status gizi dan memantau pertumbuhan balita.

C. MATERI

KMS merupakan kartu yang memuat kurva pertumbuhan normal anak berdasarkan indeks antropometri berat badan menurut umur (BB/U). KMS memuat data pertumbuhan serta beberapa informasi lain mengenai perkembangan anak, yang dicatat setiap bulan dari sejak lahir sampai usia 5 tahun. Fungsi KMS diantaranya adalah alat untuk memantau pertumbuhan anak, sebagai catatan pelayanan kesehatan anak dan sebagai alat edukasi. Status pertumbuhan balita dapat diketahui dengan 2 cara yaitu menilai garis pertumbuhannya, atau menghitung kenaikan BB anak dibandingkan dengan Kenaikan Berat Badan Minimum (KBM). Berat badan balita dikatakan naik jika grafik berat badan mengikuti garis pertumbuhan atau kenaikan berat badan sesuai KBM atau lebih. Sedangkan berat badan balita dikatakan tidak naik jika grafik berat badan mendatar atau menurun memotong garis pertumbuhan di bawahnya atau kenaikan berat badan balita kurang dari KBM.

D. KEGIATAN PRAKTIKUM

1. Praktikum dimulai dengan penjelasan dari dosen tentang KMS dan langkah-langkah pengisian KMS yang benar.
2. Setelah diberi penjelasan, mahasiswa kemudian diberikan satu contoh kasus untuk diterapkan dalam pengisian KMS.
3. Mahasiswa diberikan beberapa kasus untuk latihan pengisian KMS.
4. Mahasiswa kemudian menganalisis dan menyimpulkan hasil pengisian KMS untuk menentukan status gizi dan pertumbuhan anak balita sesuai kasus yang diberikan.

E. TUGAS

Setiap mahasiswa mendapat sebuah kasus untuk diisikan di KMS kemudian dianalisis dan ditarik kesimpulan bagaimana status gizi dan pertumbuhan anak balita tersebut. Tugas dikumpulkan 3 hari setelah praktikum.

PRAKTIKUM V
MENGHITUNG IMT, LILA, DAN TB BERDASARKAN TINGGI LUTUT

A. PRINSIP

Mampu menghitung dan menginterpretasikan nilai IMT, LILA, dan TB berdasarkan tinggi lutut.

B. INDIKATOR

Setelah mengikuti praktikum, mahasiswa diharapkan mampu:

1. Menghitung nilai IMT, LILA, dan TB berdasarkan tinggi lutut.
2. Menginterpretasikan nilai IMT, LILA, dan TB berdasarkan tinggi lutut

C. MATERI

Penilaian status gizi orang dewasa dapat dilakukan dengan cara menghitung nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. IMT didapatkan dengan rumus berat badan dibagi tinggi badan kuadrat $\rightarrow \text{BB}_{(\text{kg})} / (\text{TB}_{(\text{m})})^2$.

Klasifikasi IMT pada Penduduk Asia Dewasa (IOTF, WHO 2000)

Kategori	IMT (kg/m ²)	Risk of Co-morbidities
Underweight	< 18.5 kg/m²	Rendah (tetapi resiko terhadap masalah-masalah klinis lain meningkat)
Batas Normal	18.5 - 22.9 kg/m²	Rata rata
Overweight:	≥ 23	
At Risk	23.0 – 24.9 kg/m²	Meningkat
Obese I	25.0 - 29.9kg/m²	Sedang
Obese II	$\geq 30.0 \text{ kg/m}^2$	Berbahaya

Lingkar lengan atas (LILA atau LLA) pada wanita usia subur (WUS) digunakan untuk mengetahui kelompok risiko Kekurangan Energi Kronis/Protein (KEK/KEP). LILA tidak dapat untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka pendek. Untuk mengetahui LILA pada WUS digunakan alat yang bernama pita LILA. Klasifikasi untuk LILA adalah :

- $\geq 23,5 \text{ cm}$: tdk berisiko KEK
- $< 23,5 \text{ cm}$: berisiko KEK

Sedangkan cara baca pita LILA yang digunakan untuk balita adalah:

- Bila lingkar lengan dibawah angka 12 cm (warna merah) termasuk gizi buruk.
- Bila lingkar lengan atas antara 12-13,5 cm (warna kuning) termasuk gizi kurang.

- Bila lingkar lengan atas diatas angka 13,5 cm (warna hijau) termasuk gizi normal.

Pengukuran tinggi badan pada usia lanjut/ kelainan kaki tidak dapat diukur dengan tepat sehingga untuk mengetahui tinggi badan lansia dapat dilakukan dari prediksi tinggi lutut (*knee height*). Tinggi lutut dapat digunakan untuk melakukan estimasi tinggi badan lansia dan orang cacat. Rumus perhitungan tinggi lutut adalah sebagai berikut :

$$\text{Pria} : (2,02 \times \text{tinggi lutut}) - (0,04 \times \text{umur}) + 64,19$$

$$\text{Wanita} : (1,83 \times \text{tinggi lutut}) - (0,24 \times \text{umur}) + 84,88$$

D. KEGIATAN PRAKTIKUM

1. Praktikum dimulai dengan penjelasan dari dosen tentang cara perhitungan IMT, LILA, dan tinggi badan berdasarkan tinggi lutut.
2. Mahasiswa diberikan satu contoh kasus untuk diamati dan diamati.
3. Kemudian mahasiswa diberikan beberapa kasus sebagai latihan mandiri yaitu mengukur dan menghitung IMT, LILA, dan tinggi badan berdasarkan tinggi lutut.
4. Mahasiswa menganalisis hasil perhitungan sesuai kasus yang diberikan.

E. TUGAS

Setiap mahasiswa ditugaskan untuk mengerjakan kasus perhitungan IMT, LILA, dan tinggi badan berdasarkan tinggi lutut. Tugas dikumpulkan 3 hari setelah praktikum.

PRAKTIKUM VI

UKURAN RUMAH TANGGA (URT)

A. PRINSIP

Mampu menjelaskan, menghitung, dan menilai kandungan bahan makanan berdasarkan Ukuran Rumah Tangga (URT).

B. INDIKATOR

Setelah mengikuti praktikum, mahasiswa diharapkan mampu:

1. Menjelaskan bahan makanan berdasarkan URT.
2. Menghitung bahan makanan berdasarkan URT.
3. Menilai kandungan gizi bahan makanan berdasarkan URT.

C. MATERI

Setiap kegiatan penilaian dan perencanaan konsumsi pangan diperlukan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Kecukupan Gizi. Namun DKBM yang ada selama ini di Indonesia kurang lengkap maka diperlukan daftar penunjang lainnya seperti Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Mentah Masak, dan Daftar Penyerapan Minyak. Ukuran Rumah Tangga merupakan ukuran yang lazim digunakan di rumahtangga sehari-hari untuk menaksir jumlah pangan yang dikonsumsi atau dimasak. Satuan Ukuran Rumah Tangga (URT) diperoleh dari jenis peralatan makan yang biasa digunakan di rumah tangga seperti piring, gelas, sendok, mangkok, sedangkan untuk buah dan sayur digunakan satuan potong, buah, ikat, dan sebagainya. Berdasarkan keperluan tersebut telah diterbitkan Daftar Ukuran Rumah Tangga. Daftar Ukuran Rumah Tangga sering digunakan dalam perencanaan konsumsi pangan dan pengumpulan data konsumsi pangan yang sering dilakukan melalui survei maupun konsultasi gizi. Metode ini sangat dipengaruhi oleh keahlian enumerator dalam menggali informasi atau data yang diperlukan dan ketepatan menaksir jumlah pangan dari URT ke satuan berat. Kesalahan menggunakan nilai konversi satuan URT (menggunakan konversi bahan pangan lain yang sejenis) dapat berakibat pada kesalahan penilaian konsumsi pangan dan gizi, yang pada akhirnya terjadi kesalahan dalam penentuan status gizi. Ketepatan nilai konversi satuan URT sangat diperlukan berdasarkan kenyataan di atas. Kenyataan membuktikan bahwa tidak setiap rumahtangga mempunyai alat ukur seperti timbangan, maka untuk menaksir jumlah pangan menggunakan daftar URT sangat praktis dan cepat. Semakin lengkap daftar URT semakin mudah untuk menaksir berat pangan yang dibeli atau dikonsumsi. Jenis pangan dan satuan URT sementara ini yang terdapat dalam daftar URT yang telah ada masih terbatas jumlahnya (belum lengkap).

D. KEGIATAN PRAKTIKUM

1. Praktikum dimulai dengan penjelasan dari dosen tentang prosedur cara melakukan praktikum URT.
2. Mahasiswa menimbang bahan makanan sesuai dengan tabel bahan penukar di formulir URT.
3. Bahan-bahan makanan tersebut kemudian dikemas dan diberi label nama dan kandungan zat gizinya.

E. TUGAS

Setiap mahasiswa mendapatkan kasus tentang beberapa jenis bahan makanan dan jumlahnya, kemudian diminta untuk menghitung kandungan gizinya sesuai dengan tabel bahan penukar dan URT. Tugas dikumpulkan 2 hari setelah praktikum.

PRAKTIKUM VII

SURVEI KONSUMSI MAKANAN

A. PRINSIP

Mampu menjelaskan, menghitung, dan menilai status gizi dengan metode survei konsumsi makanan.

B. INDIKATOR

Setelah mengikuti praktikum, mahasiswa diharapkan mampu:

1. Menjelaskan status gizi dengan metode survei konsumsi makanan.
2. Menghitung asupan makanan untuk menentukan status gizi.
3. Menilai status gizi dengan metode survei konsumsi makanan.

C. MATERI

Survei konsumsi makanan merupakan salah satu metode penilaian status gizi secara tidak langsung. Tujuan umum dari survei konsumsi makanan adalah untuk mengetahui kebiasaan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan tersebut. Metode-metode dalam survei konsumsi makanan diantaranya adalah *food frequency* (frekuensi makanan), *food list* (pendaftaran makanan), *dietary history* (riwayat makan), *recall* 24 jam, *food weighing* (penimbangan makanan), dan lain sebagainya. Metode-metode tersebut digunakan sesuai dengan kebutuhan atau data tentang asupan seperti apa yang diperlukan. Setiap metode mempunyai level dan prosedur yang berbeda-beda.

D. KEGIATAN PRAKTIKUM

1. Praktikum dimulai dengan penjelasan dari dosen tentang prosedur cara melakukan survei konsumsi dengan berbagai metode.
2. Setelah diberikan penjelasan, mahasiswa diberikan formulir sesuai metode survei konsumsi makanan yang digunakan kemudian mempraktekkan dengan temannya dan bergantian.
3. Hasil survei konsumsi kemudian dianalisis dan disimpulkan.

E. TUGAS

Setiap mahasiswa mendapatkan formulir metode-metode survei konsumsi makanan kemudian mempraktekkan di lingkungan rumah masing-masing. Hasil kemudian dianalisis dan disimpulkan. Tugas dikumpulkan 5 hari setelah praktikum.

PRAKTIKUM VIII
PENILAIAN STATUS GIZI DI POSYANDU BALITA

A. PRINSIP

Mampu mempraktekkan dan menilai status gizi balita secara langsung di posyandu balita.

B. INDIKATOR

Setelah mengikuti praktikum, mahasiswa diharapkan mampu :

1. Mempraktekkan penilaian status gizi balita secara langsung di Posyandu Balita
2. Membuat laporan hasil penilaian status gizi balita yang dilakukan secara langsung di Posyandu Balita.

C. MATERI

Pos Pelayanan Terpadu atau disingkat Posyandu merupakan kegiatan kesehatan dasar yang diselenggarakan dari, oleh dan untuk masyarakat yang dibantu oleh petugas kesehatan. Posyandu dilaksanakan oleh kader-kader kesehatan yang telah mendapat pendidikan dan pelatihan dari tim puskesmas tentang pelayanan kesehatan dasar. Salah satu kegiatan di Posyandu balita adalah peningkatan gizi balita, untuk mewujudkan hal tersebut maka di posyandu dilakukan pemantauan pertumbuhan anak balita dengan Kartu Menuju Sehat (KMS) melalui penimbangan oleh kader.

D. KEGIATAN PRAKTIKUM

1. Mahasiswa dibagi dalam beberapa kelompok.
2. Masing-masing kelompok diminta untuk mencari satu posyandu dan melakukan pengukuran antropometri (penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan balita).
3. Data berat badan dan tinggi badan hasil pengukuran kemudian dianalisis dan disimpulkan status gizinya.

E. TUGAS

Setiap kelompok mahasiswa membuat laporan hasil pengukuran status gizi balita yang sudah dilaksanakan di posyandu balita. Laporan dikumpulkan 7 hari setelah praktikum.

PRAKTIKUM IX
PENILAIAN STATUS GIZI ANAK DI SEKOLAH DASAR

A. PRINSIP

Mampu mempraktekkan dan menilai status gizi anak secara langsung di Sekolah Dasar.

B. INDIKATOR

Setelah mengikuti praktikum, mahasiswa diharapkan mampu :

1. Mempraktekkan penilaian status gizi anak secara langsung di Sekolah Dasar
2. Membuat laporan hasil penilaian status gizi anak yang dilakukan secara langsung di Sekolah Dasar.

C. MATERI

Penilaian status gizi pada anak diperlukan karena anak masih dalam masa pertumbuhan sehingga status gizi anak perlu pemantauan yang berkesinambungan. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi anak sekolah dasar, diantaranya asupan makan dan penyakit infeksi. Ditambah lagi aktifitas fisik anak usia sekolah dasar yang tinggi dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan zat gizi yang pada akhirnya berdampak pada berat badan dan tinggi badan anak tersebut.

D. KEGIATAN PRAKTIKUM

1. Mahasiswa dibagi dalam beberapa kelompok.
2. Masing-masing kelompok diminta untuk mencari satu sekolah dasar dan melakukan pengukuran antropometri (penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan anak).
3. Data berat badan dan tinggi badan hasil pengukuran kemudian dianalisis dan disimpulkan status gizinya.

E. TUGAS

Setiap kelompok mahasiswa membuat laporan hasil pengukuran status gizi anak yang sudah dilaksanakan di sekolah dasar. Laporan dikumpulkan 7 hari setelah praktikum.

PRAKTIKUM X

PENILAIAN STATUS GIZI ANAK DI SEKOLAH DASAR

A. PRINSIP

Mampu mempraktekkan dan menilai status gizi remaja secara langsung di Sekolah Menengah Atas.

B. INDIKATOR

Setelah mengikuti praktikum, mahasiswa diharapkan mampu :

1. Mempraktekkan penilaian status gizi remaja secara langsung di Sekolah Menengah Atas.
2. Membuat laporan hasil penilaian status gizi remaja yang dilakukan secara langsung di Sekolah Menengah Atas.

C. MATERI

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*). Perbedaan lamanya proses pertumbuhan cepat antara anak perempuan dan laki-laki tersebut membuat tinggi badan anak laki-laki lebih tinggi daripada anak perempuan. Di atas usia 15 tahun, derajat pertumbuhan badan akan mulai berkurang kemudian berhenti di usia 18 tahun, lalu remaja memasuki usia dewasa. Remaja sudah banyak dipengaruhi oleh *body image* terutama remaja perempuan sehingga banyak remaja yang membatasi asupan makanan dengan tujuan menjaga agar bentuk tubuh dirasa bagus. Pemahaman yang salah mengenai bentuk tubuh ideal itulah yang menyebabkan banyak remaja yang rawan terkena masalah gizi.

D. KEGIATAN PRAKTIKUM

1. Mahasiswa dibagi dalam beberapa kelompok.
2. Masing-masing kelompok diminta untuk mencari satu Sekolah Menengah Atas dan melakukan pengukuran antropometri (penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan remaja).
3. Data berat badan dan tinggi badan hasil pengukuran kemudian dianalisis dan disimpulkan status gizinya.

E. TUGAS

Setiap kelompok mahasiswa membuat laporan hasil pengukuran status gizi remaja yang sudah dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas. Laporan dikumpulkan 7 hari setelah praktikum.

DAFTAR PUSTAKA

Gibson RS. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. Second Edition. Oxford University Press.

Hardinsyah &, Briawan D. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.

Hardiansyah, Tambunan V. 2004. Angka kecukupan energi, protein, lemak dan serat makanan. Dalam : Soekirman, Seta AK, Pribadi N, Martianto D., Ariani M., *Prosiding Angka Kecukupan Gizi, Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII*;17-19 Mei 2004; Jakarta.

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.

Supariasa, 2002, *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: EGC.

World bank. 2006. *Respotioning Nutrition as Cantral to Development : A Strategy for Large-Scale Action*. Washington DC : World Bank.