

**LAPORAN**  
**PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)**



**UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN REMAJA PUTRI MELALUI EDUKASI  
GIZI DAN PERSONAL HYGIENE DI SMP PGRI 2 CILEDUG TANGERANG  
BANTEN**

**Oleh :**

**Nanny Harmani, SKM. MKes 0317066302 /Ketua)**  
**Nur Asiah, SKM M.Kes (0313077403/Anggota)**  
**Dra Meitayani, M.Si (0321056605/Anggota)**  
**Alfi Zahra Moshthafavi (1905015027/ Anggota)**  
**Ferina Amelia Sari (1905015108/ Anggota)**  
**Saptuti (1905015019/Anggota)**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT**  
**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH**  
**PROF. DR. HAMKA**  
**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi dan personal Hygiene di SMP PGRI 2 Ciledug Tangerang Banten
2. Mitra Program PKM : SMP PGRI 2
3. Jenis Mitra : Mitra Non produktif (Sekolah)
4. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : nanny Harmani, SKM. M.Kes
  - b. NIDN : 0317066303
  - c. Program Studi/Fakultas : Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan
  - d. Alamat Rumah /Telp/Faks/ : Kp Kelapa Dua RT 01/RW011No 68, Tugu Cimanggis Depok
  - e. No Handphone : 087875997552
  - f. E-mail : **nannyharmani@gmail.com**, nannyharmani@uhamka.ac.id
5. Anggota Tim Pengusul
  - a. Jumlah Anggota Dosen : 2 orang
  - b. Nama Anggota I/NIDN : Nur Asiah, SKM, M.Kes / 0313077403
  - c. Nama Anggota II/NIDN : Dra. Meitayani, M.Si / 0321056605
  - d. Jumlah Anggota mahasiswa : 3 orang
  - e. Nama Mahasiswa 1/NIM : Alfi Zahra Moshthafavi (1905015027)
  - f. Nama Mahasiswa 2/NIM : Ferina Amelia Sari (1905015108)
  - g. Nama Mahasiswa 3/NIM : Saptuti (1905015019)
6. Lokasi Kegiatan/Mitra
  - a. Wilayah Mitra (Desa / Kecamatan) : Ciledug
  - b. Kabupaten / Kota : Tangerang
  - c. Provinsi : Banten
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 13 Km
  - e. Alamat Mitra/Telp/Faks : Jl. KH. Moch Ilyas No. 20, Sudimara Barat, Ciledug, Tangerang Banten 15151 telp 0217307818
7. Jangka waktu pelaksanaan : 5 Bulan
8. Biaya Total : Rp. 5.000.000,-
  - a. LPPM UHAMKA : Rp. 5.000.000,-
  - b. Sumber Lain ( Mitra, dll) : -

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

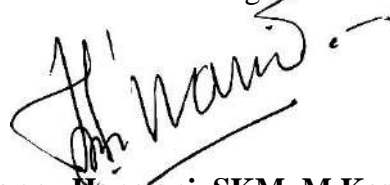


**Dian Kholika Hamal, SKM, M.Kes**

NIDN. 0928028201

Jakarta, 08 Maret 2023

Ketua Tim Pengusul



**Nanny Harmani, SKM. M.Kes**

NIDN. 0317066302

Dekan



**Ony Linda, SKM. M.Kes**

NIDN. 0330107403

Ketua LPPM UHAMKA



**Pt. Gufron Amirullah, M.Pd**

NIDN. 0319057402



**Nomor : 053/H.04.02/2022**  
**Tanggal : 10 Desember 2022**

Pada hari ini Sabtu Tanggal Sepuluh Desember Dua Ribu Dua Puluh Dua (10-12-2022) telah dilaksanakan kegiatan perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat antara:

**1. Dr. Gufron Amirullah, M.Pd.** bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**

**2. NANNY HARMANI SKM. M.Kes** bertindak untuk dan atas nama penerima bantuan biaya pelaksanaan Pengabdian dan Pemberdayaan Pada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

Kedua belah pihak bersama-sama telah sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat dengan ketentuan sebagai berikut :

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA dan PIHAK KEDUA bersedia menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan Pengabdian Pada Masyarakat dengan judul *Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi dan Personal Hygiene di SMP PGRI 2 Ciledug Tangerang Banten*. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut berisi luaran wajib dan tambahan yang telah disampaikan dalam laman [simakip.uhamka.ac.id](http://simakip.uhamka.ac.id).

Pasal 2

PIHAK PERTAMA memberi bantuan biaya Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 sebesar 5.000.000 (Lima Juta). Pembayaran bantuan tersebut pada ayat (1) dilakukan dua tahap, yaitu :

1. Tahap pertama sebesar Rp3.500.000 (Tiga Juta Lima Ratus Ribu Rupiah) dibayarkan setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.
2. Tahap kedua sebesar Rp1.500.000 (Satu Juta Lima Ratus Ribu Rupiah) dibayarkan setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat beserta luarannya kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3

1. PIHAK KEDUA diwajibkan melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat seperti tersebut pada pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
2. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani. PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagaimana tersebut pada pasal 1 di laman [simakip.uhamka.ac.id](http://simakip.uhamka.ac.id)
3. PIHAK PERTAMA akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan

sebagaimana disebutkan pada pasal 1.

4. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan kegiatan pengabdian pada masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 3 (tiga) bulan terhitung sejak surat perjanjian ini ditandatangani.

5. PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, luaran wajib, dan tambahan paling lambat tanggal 10 Maret 2023.

6. Jika PIHAK KEDUA terlambat menyerahkan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, maka PIHAK KEDUA dikenakan denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari dari nilai surat perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.


7. Jika PIHAK KEDUA tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada pasal 1, maka PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh biaya yang telah diberikan oleh PIHAK PERTAMA.

#### Pasal 4

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA  
  
**Dr. Gufran Amirulah, M.Pd**

PIHAK KEDUA  
 Me.    
**NANNY HARMANI SKM. M.Kes**

Mengetahui,  
 Wakil Rektor II,  
  
**Dr. Zamah Sari, M.Ag**

## ABSTRAK

Remaja adalah aset bangsa yang akan melanjutkan pembangunan di masa mendatang. Sebagai penerus bangsa, remaja perlu memiliki kesehatan yang prima agar mampu berkreasi dan berprestasi secara optimal. Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang merupakan masa peralihan atau perubahan dari kanak-kanak ke dewasa. Perubahan tersebut meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial. Usia remaja dimulai usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun.

Data Riskesdas DKI Jakarta tahun 2013 menyebutkan proporsi kurus pada remaja umur 16 – 18 tahun di DKI Jakarta sebesar 11,1% dengan nilai proporsi terbesar berada di wilayah Jakarta Selatan (17,8%). Masalah kurus lebih banyak ditemukan pada laki-laki yaitu sebesar 11,5%, sedangkan pada perempuan masalah obesitas yang mendominasi yaitu sebesar 40,8%. Prevalensi remaja kurus dan sangat kurus dari tahun 2007 sampai dengan tahun 2013 tidak ada perubahan yang berarti. Sebaliknya, prevalensi gemuk mengalami peningkatan dari 1,4% pada tahun 2007 menjadi 7,3% tahun 2013 (Kemenkes RI, 2013).

Kebiasaan berperilaku bersih pada remaja dilihat dari kebiasaan menggosok gigi, kebiasaan mencuci tangan dan kebiasaan dimana buang air besar (BAB). Kebiasaan menggosok gigi setiap hari sudah dilakukan hampir seluruh remaja di Indonesia baik perempuan maupun laki-laki. Sebagian besar dilakukan pada saat mandi (93%), tetapi hanya sebagian kecil (14%) yang melakukannya setelah makan pagi. Saat akan tidur malam remaja perempuan lebih banyak yang menggosok gigi dibanding remaja laki-laki (Riskesdas, 2010).

Berdasarkan data di atas maka perlu adanya peningkatan upaya pengetahuan para remaja yang akhirnya akan merubah perilaku tentang pola mengkonsumsi makanan dan personal hygiene. Adapun metoda yang digunakan adalah dengan pre dan post test, pemutaran video, pemberian buku saku dan leaflet serta diskusi dan tanya jawab. Hasil keluaran berupa video, leaflet, buku saku dan artikel jurnal terakreditasi.

**Kata Kunci : Kesehatan Remaja, Gizi, Personal Hygiene**

## PRAKATA

Assalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh.

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala atas berkah dan rahmat-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang "Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja Putri melalui Edukasi Gizi dan Personal Hygiene di SMP PGRI 2, Ciledug Tangerang" ini dapat dilaksanakan. Shalawat serta salam kami haturkan kepada Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam, keluarga, sahabat dan pengikutnya yang istiqomah hingga akhir zaman.

Kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam terlaksananya kegiatan ini, kami ucapkan terimakasih banyak, semoga Allah membalas-Nya dengan pahala yang besar. Untuk itu ucapan terimakasih kami sampaikan kepada:

1. DR Gufron Amirullah, M.Pd, ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Prof Dr. Hamka (UHAMKA) yang telah memberikan fasilitas dalam kegiatan ini.
2. Ony Linda, SKM., M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan (FIKES) UHAMKA yang telah memberikan fasilitas dalam kegiatan ini
3. Dian Kholika Hamal, SKM., M.Kes, Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat FIKES UHAMKA yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam kegiatan ini.
4. Seluruh pihak yang telah membantu dalam kegiatan ini

Semoga tulisan ini memberi manfaat bagi mahasiswa dan dosen yang membacanya dan kami menyadari bahwa banyak kekurangan dalam penyusunan laporan ini. Kritik dan saran akan kami terima dengan senang hati.

Wassalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh.

Jakarta, 08 Maret 2023

Nanny Harmani

## DAFTAR ISI

|   |    |
|---|----|
| Halaman Cover .....   | 1  |
| Halaman Pengesahan .....  | 2  |
| Perjanjian Kerjasama .....  | 3  |
| Abstrak.....  | 5  |
| Prakata.....  | 6  |
| Daftar Isi .....  | 7  |
| <br>  |    |
| Bab 1 Pendahuluan .....   | 8  |
| 1.1 Analisis Situasi.....   | 8  |
| 1.2 Permasalahan Mitra.....   | 9  |
| <br>  |    |
| Bab 2 Tujuan dan Sasaran.....   | 10 |
| 2.1 Tujuan .....  | 10 |
| 2.2 Sasaran .....   | 10 |
| <br>  |    |
| Bab 3 Metode Pelaksanaan .....  | 11 |
| 3.1 Metode Pelaksanaan Yang Telah Dilakukan .....                                     | 11 |
| <br>  |    |
| Bab 4 Keluaran Yang Dicapai (Output) .....  | 12 |
| 4.1 Hasil .....   | 12 |
| 4.2 Pembahasan.....   | 13 |
| <br>  |    |
| Bab 5 Faktor Yang Menghambat/Kendala, Faktor Yang Mendukung<br>Dan Tindak Lanjut..... | 14 |
| 5.1 Faktor Yang menghambat/Kendala.....   | 14 |
| 5.2 Faktor Yang Mendukung .....   | 14 |
| 5.3 Tindak Lanjut.....  | 14 |
| <br>  |    |
| Bab 6 Kesimpulan Dan Saran .....  | 15 |
| 6.1 Kesimpulan .....  | 15 |
| 6.2 Saran.....  | 15 |
| <br>  |    |
| Daftar Pustaka.....   | 16 |
| Lampiran.....   | 17 |

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Remaja adalah aset bangsa yang akan melanjutkan pembangunan di masa mendatang. Sebagai penerus bangsa, remaja perlu memiliki kesehatan yang prima agar mampu berkreasi dan berprestasi secara optimal. Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang merupakan masa peralihan atau perubahan dari kanak-kanak ke dewasa. Perubahan tersebut meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial. Usia remaja dimulai usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Oleh karenanya remaja perlu menjadi salah satu prioritas dalam peningkatan program kesehatan masyarakat.

Cara membangun citra bentuk tubuh yang positif kepada remaja merupakan salah satu upaya promosi kesehatan dan gizi serta pencegahan obesitas. Keadaan Kesehatan remaja Kebiasaan makan yang kurang sehat merupakan salah satu masalah kesehatan remaja. Kurang konsumsi buah dan sayur memiliki konsekuensi negatif terhadap kesehatan. Konsumsi Buah dan sayur dapat mencegah penyakit kardiovaskular dan beberapa jenis kanker terutama dari system pencernaan. Keadaan gizi remaja dengan maraknya makanan siap saji saat ini memiliki kadar lemak tinggi dan kadar serat rendah, hal ini dikhawatirkan menjadi pemicu obesitas. Anjuran agar membiasakan makan sayuran dan buah setiap hari pada remaja merupakan salah satu langkah untuk melindungi kaum muda dari kekurangan konsumsi serat, mencegah konsumsi lemak berlebihan untuk mengurangi risiko terjadinya obesitas dan penyakit degeneratif di usia dewasa (Muljati, Sri. 2017).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan yang terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Sedangkan untuk prevalensi kurus pada remaja umur 16 – 18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). Data Riskesdas DKI Jakarta tahun 2013 menyebutkan proporsi kurus pada remaja umur 16 – 18 tahun di DKI Jakarta sebesar 11,1% dengan nilai proporsi terbesar berada di wilayah Jakarta Selatan (17,8%). Masalah kurus lebih banyak ditemukan pada laki-laki yaitu sebesar 11,5%, sedangkan pada perempuan masalah obesitas yang mendominasi yaitu sebesar 40,8%. Prevalensi remaja kurus dan sangat kurus dari tahun 2007 sampai dengan tahun 2013 tidak ada perubahan yang berarti. Sebaliknya, prevalensi gemuk mengalami peningkatan dari 1,4% pada tahun 2007 menjadi 7,3% tahun 2013 (Kemenkes RI, 2013).

Hasil penelitian di SMK PGRI 2 Kediri dari 50 responden didapatkan mayoritas 27 responden (54,0%) mempunyai pengetahuan cukup, minoritas 8 responden (16,0%) yang mempunyai pengetahuan kurang, dan mayoritas 26 responden (52%) mempunyai status gizi normal, minoritas 10 responden (20,0%) yang mempunyai status gizi dengan kriteria kurus. Diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,003 < \sigma (0,05)$  maka hipotesis H1 diterima artinya terdapat hubungan yang signifikansi antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri (Jayanti. 2017).



Kebiasaan berperilaku bersih pada remaja dilihat dari kebiasaan menggosok gigi, kebiasaan mencuci tangan dan kebiasaan dimana buang air besar (BAB). Kebiasaan menggosok gigi setiap hari sudah dilakukan hampir seluruh remaja di Indonesia baik perempuan maupun laki-laki. Sebagian besar dilakukan pada saat mandi (93%), tetapi hanya sebagian kecil (14%) yang melakukannya setelah makan pagi. Saat akan tidur malam remaja perempuan lebih banyak yang menggosok gigi dibanding remaja laki-laki (Risikesdas, 2010). Kebiasaan mencuci tangan pada remaja belum membudaya, hanya 24% yang biasa mencuci tangan dengan sabun dan air. Air yang digunakan seharusnya bersih, tidak berwarna, tidak berbau dan yang mengalir. Remaja perempuan yang mencuci tangan setelah buang air besar (BAB), setelah memegang binatang, sebelum menyiapkan makanan dan sebelum makan lebih tinggi dibanding anak laki-laki. Kampanye cuci tangan merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan hidup bersih pada remaja. Kebiasaan BAB di tempat yang benar yaitu di leher angsa, dilakukan sekitar 70% remaja baik laki-laki maupun perempuan (Risikesdas, 2010).

Hasil penelitian dari 37 responden didapatkan pengetahuan cukup sejumlah 21 responden (56%). Pengetahuan tentang Pengertian *personal hygiene* sejumlah 33 responden (89,2%) dengan kriteria baik, Pengetahuan tentang Tujuan *personal hygiene* dengan kriteria cukup berjumlah 17 responden (49,9%), Pengetahuan tentang Faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* dengan kriteria cukup berjumlah 20 responden (54,1%), Pengetahuan tentang Prinsip *personal hygiene* berjumlah 19 responden (51,4%) dengan kriteria cukup, Pengetahuan tentang dampak yang timbul pada masalah *personal hygiene* dengan kriteria cukup berjumlah 17 responden (45,9%). Masih banyak remaja putri berpengetahuan cukup sehingga diperlukan peningkatan pengetahuan tentang *personal hygiene* dari pihak sekolah guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri akan pentingnya *personal hygiene*, diharapkan dengan pengetahuan yang cukup remaja putri mampu melakukan *personal hygiene*. (Rosidah,LK, 2018).

Untuk mencapai generasi muda yang sehat dan kuat maka perlu adanya upaya peningkatan keehatan remaja melalui edukasi gizi dan *personal hygiene*.

Remaja putri di SMP PGRI 2 masih banyak yang mengkonsumsi makanan tidak sesuai dengan gizi seimbang dan perilaku *personal hygiene* yang masih kurang seperti mencuci tangan tidak selalu menggunakan sabun, bila akan makan tidak selalu cuci tangan dan lain lain. Dengan kondisi tersebut di atas maka perlu dilakukan upaya peningkatan pengetahuan dan perilaku dengan pemberian edukasi masalah gizi dan *personal hygiene*.

## 1.2 Permasalahan Mitra

Mengacu analisis situasi , maka permasalahan yang menjadi prioritas adalah :

- a. Masih banyaknya remaja yang mengkonsumsi makanan kurang seha t dan tidak mengutamakan nilai gizinya sehingga akan menimbulkan dampak obesitas dan penyakit degenerative lainnya.Selain dari pada itu juga kurang memperhatikan kebersihan perorangan (*personal hygiene*)
- b. Masih kurangnya pengetahuan tentang gizi dan *personal hygiene*
- c. Masih kurangnya pengetahuan tentang *personal hygiene* alat reproduksi

## **BAB 2**

### **TUJUAN DAN SASARAN**

#### **2.1 Tujuan**

Tujuan dari kegiatan ini adalah :

- a. Meningkatkan pengetahuan tentang menu gizi seimbang
- b. Meningkatkan pengetahuan tentang personal hygiene secara umum
- c. Meningkatkan pengetahuan tentang personal hygiene saat *Red days*

#### **2.2 Sasaran**

Sasaran dari kegiatan ini adalah:

Siswi SMP PGRI 2 Ciledug berjumlah 109 orang

## **BAB 3**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1 Metode Pelaksanaan Yang Telah Dilakukan**

##### **1. Tahapan atau langkah-langkah pelaksanaan pengabdian**

- a. Analisis situasi dengan penjajagan ke lokasi sekolah SMP PGRI 2
- b. Pembuatan surat perijinan mitra
- c. Pembuatan draft proposal
- d. Seminar proposal di tingkat prodi
- e. Pengunduhan proposal
- f. Surat perjanjian kontrak
- g. Persiapan Pengabdian masyarakat (termasuk penyusunan leaflet dan buku saku)
- h. Pelaksanaan pengabdian masyarakat
- i. Pembuatan pelaporan
- j. Pembuatan keluaran Pengmas berupa video, media cetak online, artikel jurnal
- k. Monitoring dan evaluasi program Bersama pihak sekolah, tim PKM dan LPPM UHAMKA

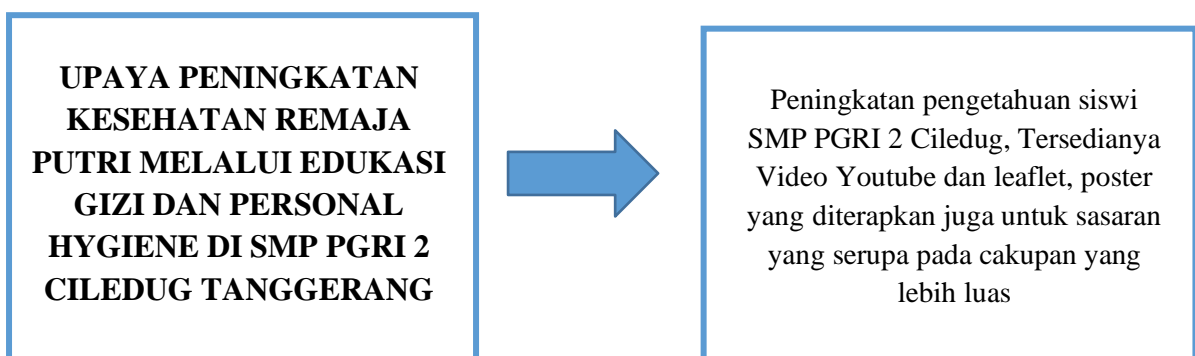
##### **2. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program**

- a. Memberikan perijinan untuk menjadi lokasi pengabdian masyarakat
- b. Memfasilitasi sasaran dalam hal ini siswi SMP PGRI 2
- c. Memfasilitasi tempat dan perlengkapan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

##### **3. Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan selesai dilaksanakan.**

- a. Saat pelaksanaan untuk tingkat pengetahuan dengan pre dan post test juga evaluasi kegiatan dengan pemberian kuesioner
- b. Untuk keberlanjutan program setelah kegiatan selesai dilaksanakan dengan mengadakan kunjungan dan evaluasi dengan pemberian kuesioner terkait dengan materi yang telah disampaikan dan perubahan perilaku terkait dengan gizi dan *personal hygiene*

Kerangka konsep kegiatan ini dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



## BAB 4 KELUARAN YANG DICAPAI (*OUTPUT*)

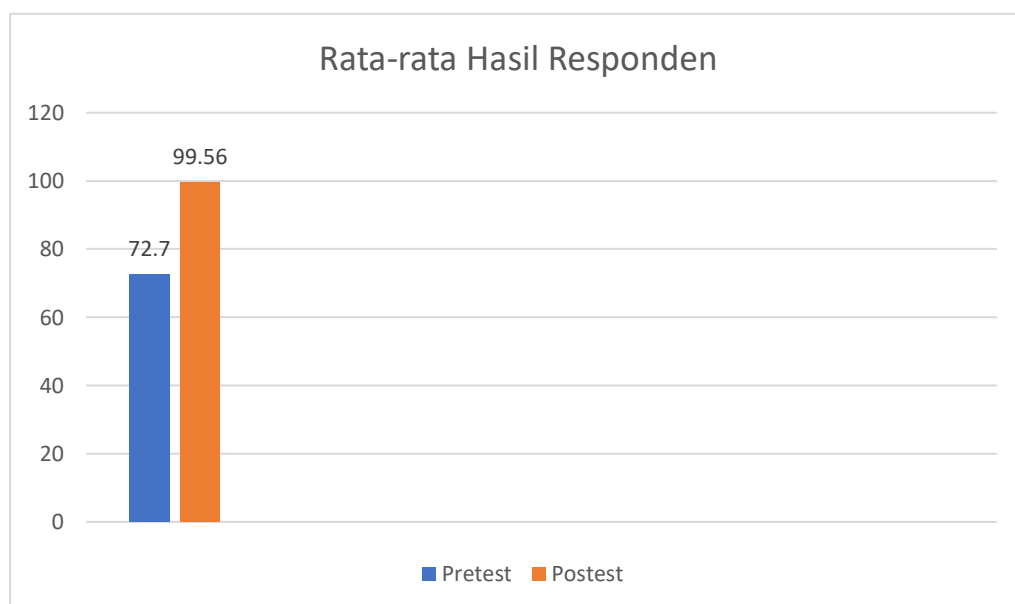
### 4.1 Hasil

Kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan edukasi yang bertempat di SMP PGRI 2 Ciledug Tangerang Banten, Kegiatan ini dihadiri oleh Kepala Sekolah, para guru, pengurus OSIS dan para siswi. Para siswi sangat antusias sekali dan aktif dalam proses tanya jawab. Nara sumber kegiatan ini dosen Fikes UHAMKA dan FKIP UHAMKA serta mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fikes UHAMKA.

Keluaran yang dicapai berupa artikel jurnal, publish melalui sosial media kompasiana <https://www.kompasiana.com/alfizmk/63f9904608a8b5615d1a4662/meningkatkan-kesehatan-remaja-putri-smp-pgri-2-ciledug-bersama-tim-pengabdian-masyarakat-dosen-mahasiswa-uhamka> dan media youtube <https://youtu.be/wGoEsD-XFBw> serta leaflet Personal Hygiene Saat Red Days yang di HAKI-kan dengan Surat Pencatatan ciptaan no pencatatan 000450722 serta poster Gizi Seimbang dan Personal Hygiene.

Pada kegiatan Pengabdian Masyarakat ini ada 109 peserta yang merupakan siswi SMP PGRI 2 Ciledug, Tangerang, Banten. Kami memberikan wawasan pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Remaja Putri, Personal Hygiene dan Personal Hygiene Saat Red Days. Sebelum memberikan materi kami melakukan pre test terlebih dahulu dengan waktu 15 menit. Setelah pre test dikumpulkan kami memulai pengisian materi yang dilakukan dengan metoda brainstorming, ceramah, tanya jawab serta memberikan hadiah bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Sebelum penutupan sesi ini maka dilakukan post test terlebih dahulu dengan soal yang sama saat pre test. Adapun hasil pre test dan post tes dapat dilihat pada gambar diagram batang dibawah ini.

**Gambar 1**  
**Diagram Rata Rata Pre Test dan Post Test**  
**Pengetahuan Siswi SMP PGRI 2 Ciledug**



Gambar di atas menunjukkan rata-rata kelompok eksperimen *pretest* (72,70) lebih rendah daripada rata-rata kelompok eksperimen *posttest* (99,56) dengan selisih antara kelompok eksperimen *pretest* dengan kelompok eksperimen *posttest* 26,86. Dengan demikian terjadi peningkatan pengetahuan siswi SMP PGRI 2 tentang gizi seimbang pada remaja putri, personal hygiene dan personal hygiene pada saat red days.

**Tabel 1**  
**Hasil Uji Paired Sample T Test**  
**Berdasarkan Total Skor Pretest dan Posttest**

| <b>Kondisi</b>  | <b>Mean</b> | <b>SD</b> | <b>Pvalue</b> | <b>Selisih</b> | <b>Sig. (2-tailed)</b> |
|-----------------|-------------|-----------|---------------|----------------|------------------------|
| <i>Pretest</i>  | 72,70       | 6.312     | 0,000         | 26,86          | 0.000                  |
| <i>Posttest</i> | 99,56       | 1.131     |               |                |                        |

Tabel di atas menunjukkan rata-rata kelompok eksperimen *pretest* (72,70) lebih rendah daripada rata-rata kelompok eksperimen *posttest* (99,56) dengan variasi data kelompok eksperimen *pretest* (6,312) lebih tinggi daripada variasi data kelompok eksperimen *posttest* (1.131). Data ini tidak terdistribusi normal ( $Pvalue < 0,05$ ) dan didapat selisih antara kelompok eksperimen *pretest* dengan kelompok eksperimen *posttest* 26,86. Berdasarkan nilai signifikansi (2-tailed) menunjukkan  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* di SMP PGRI 2 Ciledug.

#### **4.2 Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa secara deskriptif, terdapat perbedaan pengetahuan responden kelompok eksperimen *pretest* dengan *posttest* yaitu pengetahuan tentang gizi seimbang, personal hygiene dan personal hygiene saat red days meningkat setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan, leaf let dan poster yaitu dari nilai rata rata 72,70 menjadi rata rata 99,56 untuk *posttest*. Dari hasil ini memperlihatkan nilai yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* p value = 0,000

Hasil penelitian ini sejalan dengan Jayanti, YD dkk (2017) ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja putri p value = 0,001 dan penelitian Dahlan, D (2021) ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan personal hygiene menstruasi ) p value = 0,001).

## **BAB 5**

### **FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT**

#### **5.1 Faktor Yang Menghambat/Kendala**

Kegiatan ini dilakukan pada saat selesai pembelajaran sekolah sehingga para siswi tampak agak lelah untuk menerima pengetahuan karena sejak pagi sudah pembelajaran, namun mereka tetap semangat. Bila diberikan waktu khusus mungkin para siswi akan lebih focus dan fresh dalam menerima edukasi ini.

Selain itu waktu yang sangat sempit untuk pelaksanaan karena dana baru cair bulan Februari dan pelaporan di awal Maret 2023.

#### **5.2 Faktor Yang Mendukung**

Dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini ada salah satu tim mahasiswa yang alumni SMP PGRI 2 Ciledug, sehingga memudahkan untuk perijinan dan waktu pelaksanaannya dibantu oleh pegurus OSIS.

#### **5.3 Tindak Lanjut**

Ada kegiatan evaluasi dari hasil pengabdian masyarakat ini dan kegiatan edukasi kesehatan lainnya agar para siswi lebih memahami dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari harinya serta menstransfer ilmu kepada orang lain.

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Edukasi tentang gizi seimbang, personal hygiene dan personal hygiene saat red days sangat diterima oleh siswi SMP PGRI 2 Ciledug, hal ini terlihat pada pengetahuan pretest yang terjadi peningkatan pada posttest nya.
2. Hasil luaran dapat menjadi edukasi ke masyarakat luas melalui social media youtube, media online, dan artikel ilmiah

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, maka mendapatkan saran sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan edukasi kesehatan berkelanjutan guna menambah wawasan para siswi SMP PGRI 2 Ciledug
2. Penentu kebijakan membuat program khusus di bidang kesehatan yang lain

## DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes RI, (2010) Riset Kesehatan Dasar : Balit Bangkes Kementrian Kesehatan RI

Mulyani, Sri dkk (2018) Masalah Kesehatan Gizi Remaja

<http://www.pusat3.litbang.kemkes.go.id>

Rosidah, SK. Pendidikan kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja

<https://jurnal.unimus.ac.id>

Jayanti YD, Nidya Elsa Novanda (2017) Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizidi SMK PGRI 2 Kediri. [https://akbid-dharmahusada-Kediri-](https://akbid-dharmahusada-Kediri-ejournal.id)

[ejournal.id](https://akbid-dharmahusada-Kediri-ejournal.id)

Dahniar Dahlan (2021) Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi,

<https://journal.intelekmadani.org>jhqd>article>



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul

### IDENTITAS KETUA

|    |                               |   |
|----|-------------------------------|---|
| 1  | Nama Lengkap                  | Hj. Nanny Harmani, SKM. MKes  |
| 2  | Jenis Kelamin                 | Perempuan   |
| 3  | Jabatan fungsional            | Lektor Kepala   |
| 4  | NIP                           | 1963 0617 1986 03 2002  |
| 5  | NIDN                          | 0317066302  |
| 6  | Tempat dan Tanggal Lahir      | Jakarta, 17 Juni 1963   |
| 7  | E-mail                        | nannyharmani@gmail.com ;<br>nannyharmani@uhamka.ac.id   |
| 8  | Nomor Telepon/Hp              | 021-87710567/087875997552   |
| 9  | Alamat kantor                 | Jl. Limau II Kebayoran Baru Jakarta Selatan   |
| 10 | Nomor Telepon/Faks            | 021-7256157/021-7256157   |
| 11 | Lulusan yang telah dihasilkan | S-1 = 100 orang; S-2 = -  |
| 12 | Mata kuliah yang diampu       | 1. Dasar Biomedik 1<br>2. Dasar Biomedik 2<br>3. Dasar Biomedik 3<br>4. Dasar Kesehatan Lingkungan<br>5. Analisis Kualitas Lingkungan<br>6. Epidemiologi Kesehatan Lingkungan<br>7. Laboratorium Kesehatan Lingkungan |

### Riwayat Pendidikan

|                          | <b>S-1</b>  | <b>S-2</b>  | <b>S-3</b> |
|--------------------------|---|---|------------|
| Nama Perguruan Tinggi    | Universitas Indonesia   | Universitas Indonesia   |            |
| Bidang Ilmu              | FKM<br>Epidemiologi   | IKM<br>PKIP   |            |
| Tahun Masuk-Lulus        | 1990-1992   | 1997-1999   |            |
| Judul Skripsi/Disertasi  | Hubungan Antara Ketepatan Waktu Pelaksanaan Program Pemberantasan DBD Dengan Angka Penurunan Kasus DBD di Kotamadya Bogor Tahun 1990 Dan 1991 | Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Menyusui di Wilayah Pemukiman Kumuh Kelurahan Pisangan Baru Jakarta Timur Tahun 1999 |            |
| Nama Pembimbing/Promotor | Ratna Juwita, MPH   | Dra Evi Marta. MKes   |            |

Pengalaman penelitian yang pernah dilaksanakan 5 tahun terakhir

| No | Tahun | Judul Penelitian   | Pendanaan                                  |               |
|----|-------|--|--|---------------|
|    |       |  | Sumber                                     | Jml (Juta Rp) |
| 1  | 2017  | Studi deskriptif Karakteristik dan Perilaku Santri Dengan Kejadian Skabies di Pesantren Qotrun Nada Depok Jawa Barat   | Mandiri                                    | 10.000.000    |
| 2  | 2017  | Gambaran Status Gizi dan Determinannya pada Remaja di Kecamatan Cugenang, kabupaten Cianjur, Jawa Barat  | Lembaga penelitian dan Pengembangan UHAMKA | 10.000.000    |
| 3  | 2017  | Sanitasi Sekolah Sehat (Studi Analisis Sekolah SMA Negeri di wilayah Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur)  | Lembaga penelitian dan Pengembangan UHAMKA | 10.000.000    |
| 4  | 2018  | Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Angkatan 2017 Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka | Lembaga penelitian dan Pengembangan UHAMKA | 10.000.000    |
| 5  | 2019  | Upaya Penanganan Stunting di Provinsi Banten Melalui Intervensi Kebijakan  | BAPPEDA Banten- UHAMKA                     | 50.000.000    |
| 6  | 2020  | Pengaruh Kepemimpinan Terhadap Kelelahan Perawat Rawat Inap di RS Sosial Bogor, Jawa Barat   | LPPM UI                                    | 10.000.000    |
| 7  | 2021  | Gambaran Kepuasan Pegawai Unit Rawat Jalan Pada Era Pandemi Covid 19 di Puskesmas Cilodong Tahun 2021  | Mandiri                                    | 10.000.000    |
| 8  | 2022  | Deteksi Dini dan Angka Kasus TB Paru pada Siswa di SDN 04 Kelurahan Lebak Bulus Tahun 2022   | Mandiri                                    | 10.000.000    |

Pengalaman pengabdian kepada masyarakat dalam 5 tahun terakhir

| No | Tahun | Judul Pengabdian Masyarakat   | Pendanaan      |               |
|----|-------|---|----------------|---------------|
|    |       |   | Sumber         | Jml (Juta Rp) |
| 1  | 2017  | Rang Taruna Dalam Pemanfaatan Sampah Rumah Tangga   | LPPM<br>UHAMKA | 8.000.000     |
| 2  | 2017  | Mberdayaan Kader Kesehatan Melalui Penyuluhan Dan Pelatihan P4K (Program Perencanaan Dan Pencegahan Komplikasi) Di Rw 08 Dan RW 09 Kelurahan Cipinang Besar Utara, Kecamatan Jatinegara | LPPM<br>UHAMKA | 7.500.000     |
| 3  | 2018  | Atihan Pengolahan Sampah Pada Kader Dan Tokoh Masyarakat Di Desa Saketi Kecamatan Saketi Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten Tahun 2018  | LPPM<br>UHAMKA | 9.000.000     |
| 4  | 2019  | Egahan Penyakit Tidak Menular Dengan Konseling Gizi Keluarga Dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Pada Kader Di Desa Sangiyang Kecamatan Maja, Lebak                             | LPPM<br>UHAMKA | 7.500.000     |
| 5  | 2020  | Manfaatan Pekarangan Dengan Tanaman Obat Keluarga Pada Kader Dan Tokoh Masyarakat di Desa Maja Baru, Kecamatan Maja, Kabupaten Lebak Provinsi Banten                                    | MANDIRI        | 7.000.000     |
| 6  | 2021  | Atihan Kader Kesehatan Melalui Pendidikan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Di Wilayah Perkotaan Cilandak, Jakarta Selatan Tahun 2021   | LPPM<br>UHAMKA | 7.000.000     |
| 7  | 2022  | Pencegahan Stunting Melalui Pelatihan dan Pemberdayaan Kader Mengenai Perilaku Hidup Bersih Sehat Rumah Tangga dan Sanitasi Lingkungan di kelurahan Beji Timur Depok, Jawa barat        | LPPM<br>UHAMKA | 7.000.000     |
| 8  | 2022  | Pelatihan dan edukasi PHBS, Sanitasi Lingkungan, Gizi Seimbang dan kesehatan Reproduksi Remaja Untk Mewujudkan Generasi Bebas Stunting di SMK Kesehatan Letris Indonesia 1 Tangerang    | LPPM<br>UHAMKA | 7.000.000     |

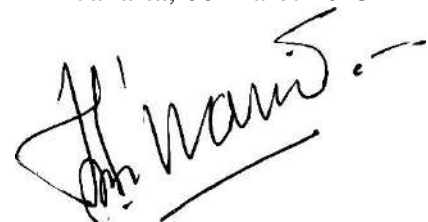
Artikel Ilmiah/Karya Ilmiah/Karya Seni/ Buku Yang Ditulis

| No | Judul Artikel Ilmiah  | Nama Jurnal  | Volume/Nomor/Tahun                           |
|----|---|--|--|
| 1  | The Association Between Frequency of Antenatal Care Visit and Anemia in Pregnant Women in Pegadungan Community Health Center West Jakarta         | Proceedings Mid International Conference on Public Health 2018 | Tahun 2018 ISBN : 978-z602-71484-5           |
| 2  | Efektifitas Stand Up Comedy Sebagai Media Peningkatan Pengetahuan Perilaku Seksual Beresiko Ada Remaja Di RPTRA (Ruang Publik Terpadu Ramah Anak) | Jurnal Arkesmas (ArsipKesehatan Masyarakat)                    | Vol 3 Nomer 1, Juni 2018<br>P ISSN 2502-7980 |
| 3  | Factor Host dan Lingkungan denganKejadian Tuberkulosis Paru di Kabupaten Cianjur Provinsi Jawa Barat  | Indonesian Journal of HealthDevelopment                        | Vol. 1 No. 2 ,<br>September 2019             |
| 4  | Handling of Public Stigma on COVID -19 in Indonesian Society  | Kesmas National Public Health Journal                          | Vol 15 No 2, 2020                            |
| 5  | Gambaran Kepuasan Pegawai Unit Rawat Jalan Pada Era Pandemi COVID 19 di Puskesmas Cilodong Tahun 2021   | Nusantara ; jurnal IlmuPengetahuan Sosial                      | Vol 9 No.1 Tahun2022                         |

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan pengabdian masyarakat.

Jakarta, 08 Maret 2023



Nanny Harmani, SKM, M.Kes

## IDENTITAS AGGOTA

|    |                               |  |
|----|-------------------------------|--|
| 1  | Nama Lengkap                  | Hj. NurAsiah, SKM, M.Kes   |
| 2  | Jenis Kelamin                 | P  |
| 3  | Jabatan fungsional            | Lektor   |
| 4  | NPD                           | D.99.0407  |
| 5  | NIDN                          | 0313077403   |
| 6  | Tempat dan Tanggal Lahir      | Jakarta, 13 Juli 1974  |
| 7  | E-mail                        | Nur_asiah@uhamka.ac.id   |
| 8  | NomorTelepon/Hp               | 08161934191  |
| 9  | Alamat kantor                 | Jl. Limau II KebayoranBaru Jakarta Selatan   |
| 10 | Nomor Telepon/Faks            | 021-7256157/021-7256157  |
| 11 | Lulusan yang telah dihasilkan | S-1 = 200 orang; S-2 = -   |
| 12 | Mata kuliah yang diampu       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesehatan Reproduksi</li> <li>2. Kesehatan Reproduksi Remaja</li> <li>3. Dasar Ilmu Gizi Kesmasy</li> <li>4. Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat</li> <li>5. Gizi Ibu Hamil dan Menyusui</li> <li>6. Gizi Perkotaan</li> </ol> |

### Riwayat Pendidikan

|                              | <b>S-1</b>  | <b>S-2</b>  | <b>S-3</b>  |
|------------------------------|---|---|---|
| <b>Nama Perguruan Tinggi</b> | Universitas Indonesia   | Universitas Indonesia   | Universitas Negeri Jakarta  |
| Bidang ilmu                  | FKM<br>Gizi Kes Mas   | IKM<br>GiziKes Mas  | PKLH  |
| Tahun Masuk-Lulus            | 1993-1998   | 1999 -2001  | Ongoing   |
| Judul Skripsi/Disertasi      | Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak SD Di Kecamatan tebet, Jaksel | Faktor Yang Paling Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Di Madrasah Aliyah Assayafiyah, Jaksel | Perilaku Pro- Eco-Healthy Mahasiswa Didasarkan Pada Verifikasi Model Value- Belief-Norm (VBN) |
| Nama Pembimbing/Promotor     | dr. Kusdinar, MPH   | Prof. DR. Koeshari Supeni   | Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd<br>Prof. Dr. IMade Putrawan   |

Beberapa Pengalaman Penelitian yang pernah dilaksanakan:

| No | Tahun | Judul Penelitian  | Pendanaan                                  |
|----|-------|---|--|
|    |       |   | Sumber                                     |
| 1  | 2017  | Efektifitas Stand Up Comedy Dalam Peningkatan Pengetahuan Perilaku Seksual Beresiko Pada Remaja Di RPTRA Jakarta                                    | Kemenristek Dikti                          |
| 2  | 2017  | Variabel-Variabel Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Madrasah Tsnawiyah Kecamatan Cugenang Cianjur                                | Lembaga Penelitian dan Pengembangan UHAMKA |
| 3  | 2017  | Gambaran Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Dan Determinannya Di Kecamatan Cempaka Putih Jakarta Pusat  | Lembaga Penelitian dan Pengembangan UHAMKA |
| 4  | 2017  | Gambaran Status Gizi, Pengetahuan Gizi Dan Keamanan Makanan, Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Di Kec. Cugenang Cianjur |  |
| 5  | 2018  | Kejadian Stunting, Wasting Dan Underweight Pada Balita Di Posyandu Wuring Tengah, Wolomarang, Alok Barat, Kabupaten Sikka, NTT                      | Lembaga Penelitian dan Pengembangan UHAMKA |
| 6  | 2018  | Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Prodi Kesmas Angkatan 2017 Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Uhamka                    | Lembaga Penelitian dan Pengembangan UHAMKA |
| 7  | 2019  | Faktor Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Kota Maumere, Kabupaten Sikka, Nusa Tenggara Timur   | Lembaga Penelitian dan Pengembangan UHAMKA |
| 8  | 2019  | Determinan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Bersalin Kecamatan Cempaka Putih Jakarta Pusat  | Lembaga Penelitian dan Pengembangan UHAMKA |
| 9  | 2020  | Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Seksual Remaja Perkotaan  | Lembaga Penelitian dan Pengembangan UHAMKA |

Pengalamam pengabdian kepada masyarakat dalam 5 tahun terakhir

| No | Tahun | Judul Pengabdian Masyarakat  | Pendanaan   |
|----|-------|--|-------------|
|    |       |  | Sumber      |
| 1  | 2017  | Penyuluhan Dan Edukasi Gizi Remaja Dan Kesehatan Eproduksi Remaja Di Rptru Mawar Lebak Bulus Jakarta Selatan | LPPM UHAMKA |

|   |      |   |             |
|---|------|---|-------------|
| 2 | 2017 | Penyuluhan Gerakan Hidup Sehat Pada Masyarakat Dan Gizi Keluarga Pada Kader Kesehatan Dan Kader Posyandu Pada Tanggal 20 Januari 2018 Di Masjid Al Muttaqin, Cempaka Putih Barat, Jakarta Pusat | LPPM UHAMKA |
| 3 | 2018 | Penyuluhan Kesehatan Germas Dan Gizi Keluarga Di Desa Majau Kecamatan Saketi Pandeglang, Pada Tanggal 16 April 2018   | LPPM UHAMKA |
| 4 | 2018 | Penyuluhan Kesehatan Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Dan Gizi Seimbang Pada Kader Kesehatan Aisyiyah Di Kab. Asahan 4 Mei 2018 Di Kampus STIH Muhammadiyah Asahan, Sumatera Utara        | LPPM UHAMKA |
| 5 | 2018 | Edukasi Gizi Dan Kesehatan Bagi Remaja Putri Tentang Anemia Gizi Dan Gizi Seimbang Di Panti Asuhan Muhammadiyah Jakarta Pusat   | LPPM UHAMKA |
| 6 | 2020 | Edukasi Gizi Dan Kesehatan Bagi Remaja Putri Tentang Anemia Gizi Dan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19   | LPPM UHAMKA |
| 7 | 2020 | Pendidikan Gizi Pemilihan Jajanan Sehat Dan Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Rangkasbitung Barat Kecamatan Rangkasbitung Kab. Lebak 2020  | LPPM UHAMKA |
| 8 | 2021 | Edukasi Gizi Seimbang Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Rangka Pencegahan Stunting Di SMP M 11 Jakarta  | LPPM UHAMKA |

Artikel Ilmiah/Karya Ilmiah/Karya Seni/Buku Yang Ditulis

| No | Judul   | Jenis<br>(Artikel<br>Ilmiah/ Karya<br>Ilmiah/Karya<br>Seni/Buku) | Tahun | Tingkat<br>(Nasional,<br>Internasional) | Nama, Status<br>Akreditasi<br>(Khusus Jurnal)       |
|----|---|--|-------|---|---|
| 1  | Analisis Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi 6-12 Bulan Di Desa Sukasarna Kecamatan Karang Tengah Cianjur, Jawa Barat | Artikel Ilmiah   | 2017  | Nasional                                | Jurnal Argivavol2 N0.1, Januari- Juni Tahun2017ISSN |



|   |   |                |      |               |   |
|---|---|----------------|------|---------------|---|
| 2 | Improving Jakarta Historical Understanding Ability Through Inquiry Learning Model Assisted With Ict Among Junior High School Students                 | Artikel Ilmiah | 2017 | Internasional | Workshop Proceedings OfThe 25th International Conference OnComputers Ineducation. New Zealand: Asia-Pacific Society For Computers In Education  |
| 3 | The Effect Of Think-Pair-Share Cooperative Learning Model Assisted With Ict On Mathematical Problem Solving Ability Among Junior High School Students | Artikel Ilmiah | 2017 | Internasional | Workshop Proceedings Of The 25th International Conference onComputers inEducation. New Zealand: Asia-Pacific Society for Computers in Education |
| 4 | Determinan Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja SMAN 24 Jakarta   | Artikel Ilmiah | 2017 | Nasional      | ARKESMAS, Volume 2, Nomor 1, Januari-Juni 2017  |
| 5 | Efektifitas Stand Up Comedy Sebagai Media Peningkatan Pengetahuan Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja Di Rprtra (Ruang Publik Terpadu Ramah Anak)   | Artikel Ilmiah | 2018 | Nasional      | ARKESMAS, Volume 3, Nomor 1, Januari-Juni 2018  |

|   |   |                |      |          |  |
|---|---|----------------|------|----------|--|
| 6 | Kejadian Stunting, Wasting Dan Underweight Pada Balita Di Posyandu Wuring Tengah, Wolomarang, Alok Barat, Kabupaten Sikka, Ntt  | Artikel Ilmiah | 2019 | Nasional | Prosiding Kolokium Doktor dan Seminar Hasil Penelitian Hibah Published by University of Muhammadiyah Prof. Hamka (UHAMKA) Online ISSN: 2549-0974 |
| 7 | Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Peraturan Dengan Tindakan Kesehatan Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas Viii Di Smpn 24 Tangerang Dan Smpn 28 Tangerang                              | Artikel Ilmiah | 2021 | Nasional | Jurnal Kesehatan Lingkungan Jurnal dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan Published by Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Online ISSN: 1829-9407   |
| 8 | Gambaran Kualitas Kadar Chlorine, Suhu, Dan Ph Terhadap Faktor Lama Berenang Serta Penggunaan Kacamata Renang Pada Keluhan Iritasi Mata Perenang Di Kolam Renang Halim Perdana Kusuma |                | 2021 | Nasional | Jurnal Kesehatan Lingkungan Jurnal dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan Published by Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Online ISSN: 1829-9407   |
| 9 | Perilaku Seksual Remaja Di Yayasan Pelita Ilmu, Jakarta Selatan Tahun 2020 (Adolescent Sexual Behaviour).   | Artikel Ilmiah | 2021 | Nasional | Prosiding Seri Seminar Nasional Universitas Tarumanagara Ke-II(SERINA UNTAR  |

|    |  |                |      |               |  |
|----|--|----------------|------|---------------|--|
|    |  |                |      |               | <p>II) Tahun 2021 Available from: <a href="https://www.researchgate.net/publication/358232324">https://www.researchgate.net/publication/358232324</a><br/> <u>ID_K-KESEHATAN-04 PERILAKU SEKSUAL REMAJA DI YAYASAN PELITA ILMU JAKARTA SELATAN TAHUN 2020 ADOL ESCENT SEXUAL BEHAVIOUR</u><br/> [accessed Mar 10 2022]</p> |
| 10 |  | Artikel Ilmiah | 2021 | Nasional      | <p>Indonesian Journal of Medical Sciences and Public Health (IJMP)<br/> <b>E-ISSN:</b> <a href="#">2746-1971</a><br/> <b>DOI:</b> 10.11594</p>   |
| 11 |  | Artikel Ilmiah | 2022 | Internasional | <p><a href="#">Proceedings of the 3rd International Conference on Social Determinants of Health - ICSDH, 210-213, 2021 , Jakarta, Indonesia</a></p>  |

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 08 Maret 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of a long horizontal stroke that curves upwards at the right end, followed by a vertical stroke that crosses the horizontal one.

Hj. NurAsiah, SKM, M.Kes

## IDENTITAS ANGGOTA 2

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Nama                    | : Dra. Meitayani,M.Si  |
| Nomor Baku Muhammadiyah | : 090366181297162  |
| NIP/NIK                 | : 0321056605   |
| Tmpt/Tgl Lahir          | : Bandung, 21 Mei 1966   |
| Jenis Kelamin           | : Perempuan  |
| Golongan / Pangkat      | : Penata Muda / IIIb   |
| Jabatan Akademik        | : Asisten Ahli   |
| Perguruan Tinggi        | : Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka                                       |
| Alamat Rumah            | : Jl. Alternatif Cibubur, Komp.Puri Sriwedari A-16<br>Kodya Depok    |
| Telp./Faks.             | : 081384329383   |
| Alamat e-mail           | : <a href="mailto:meitayani@UHAMKA.ac.id">meitayani@UHAMKA.ac.id</a> |

## RIWAYAT PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI

| Tahun Lulus | Program Pendidikan | Perguruan Tinggi | Jurusan                                    |
|-------------|--------------------|------------------|--|
| 1989        | Strata S-1         | IKIP Bandung     | Pendidikan Biologi                         |
| 2003        | Strata S-2         | USU Medan        | Pengelolaan Sumberdaya Alam dan Lingkungan |
| 2018        | Strata S-3         | UNJ Jakarta      | PKLH                                       |

## PELATIHAN PROFESIONAL

| Tahun | Jenis Pelatihan (Dalam/ Luar Negeri)                                     | Penyelenggara                                  | Jangka Waktu |
|-------|--|--|--------------|
| 2020  | Pelatihan Pengembangan Pendidikan Lingkungan Hidup Inspiratif di Sekolah | Univ.Pendidikan Indonesia                      | Satu Hari    |
| 2021  | Training of Trainers (ToT) daring Eco Enzyme                             | Univ.Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin Jambi | Satu Hari    |

## PENGALAMAN MENGAJAR

| Mata Kuliah                 | Program Pendidikan | Program Studi                                   | Tahun Akademik |
|-----------------------------|--------------------|---|----------------|
| Vertebrata                  | FKIP               | Pendidikan Biologi                              | 2013-Sekarang  |
| Avertebrata                 | FKIP               | Pendidikan Biologi                              | 2013-Sekarang  |
| Pendidikan Lingkungan Hidup | FKIP               | Pendidikan Biologi, PGSD, Pendidikan Matematika | 2013-Sekarang  |
| Pend. IPA SD                | FKIP               | PGSD  | 2012-2014      |
| Amdal                       | FKIP               | Pendidikan Biologi                              | 2011-2020      |

## PRODUK BAHAN AJAR

| Mata Kuliah       | Program Pendidikan | Jenis Bahan Ajar (Cetak dan Non Cetak) | Tahun Akademik |
|-------------------|--------------------|--|----------------|
| Pendidikan IPA SD | FKIP               | Cetak                                  | 2013/2014      |
| Avertebrata       | FKIP               | Cetak                                  | 2017           |
| Vertebrata        | FKIP               | Cetak                                  | 2019           |

## PENGALAMAN PENELITIAN

| Tahun | Judul Penelitian  | Ketua/Anggota Tim | Sumber Dana |
|-------|---|-------------------|-------------|
| 2013  | Studi Kelimpahan, Pola Sebaran Leptophyne Borbonica Dan Limnonectes Kuhlii Di Pusat Pendidikan Konservasi Alam Bodogol, Taman Nasional Gunung Gede Pangrango            | Ketua             | UHAMKA      |
| 2015  | Keanekaragaman Arthropoda Pada Berbagai Kondisi Abiotik Tanah Di Jalur Pendakian Cisarua Gunung Gede Pangrango, Kawasan Taman Nasional Gunung Gede Pangrango Jawa Barat | Ketua             | UHAMKA      |
| 2016  | Pengaruh Perbedaan Komposisi Limbah Daun Dan Blotong Terhadap Produksi Jamur Tiram Putih  | Ketua             | UHAMKA      |
| 2017  | Perbedaan Pengeruh Pemberian Maggot Lalat Tentara Hitam (Hermetia Illucens) Terhadap Pertumbuhan Ikan Lele (Clarias Sp) Dan Ikan Bawal Air Tawar (Colossoma Macropomum) | Ketua             | UHAMKA      |
| 2017  | Hubungan Antara Pengetahuan Lingkungan Hidup Dengan Tingkat Kepedulian Warga Dalam Pengolahan Sampah Di Bank Sampah Nusa Indah Raya                                     | Anggota           | UHAMKA      |

|      |   |         |        |
|------|---|---------|--------|
| 2019 | Keanekaragaman Dan Pola Penyebaran Insekta Permukaan Tanah Di Resort Cisarua Taman Nasional Gunung Gede Pangrango Jawa Barat                          | Anggota | UHAMKA |
| 2018 | Diversity Of Soil Arthropods In Different Soil Stratification Layer,The National Park Of Gede Pangrango Mountein, Cisarua Resort, West Java Indonesia | Ketua   | UHAMKA |
| 2018 | Studi Fenotipik Ikan Guppy (Poecilia Reticulate Peters) Dengan Pengeruh Propolis Trigona Sp   | Anggota | UHAMKA |
| 2018 | Keanekaragaman Jenis Keong Darat Di Taman Wisata Alam Telaga Warna,Bogor Jawa Barat   | Anggota | UHAMKA |
| 2019 | Genetic Variation Of Tree Bruguiera Species From Karimunjawa Islands.Detected By UsingRAPD Molecular Marker   | Anggota | UHAMKA |
| 2019 | Population Dynamics Of Proboscis Monkey In Kuala Barito River Delta   | Anggota | UHAMKA |
| 2019 | Membangun Kemampuan Berpikir Kreatif Untuk Mengatasi Masalah Lingkungan Dengan Menggunakan Pembelajaran Otentik                                       | Ketua   | UHAMKA |
| 2020 | Combination Of Hermetia Illucens L Maggot Flour With Fish Deed Aganst Of SangkuriangCatfish (Clarias Sp.)   | Ketua   | UHAMKA |
| 2020 | Inventarisasi Ampfibi Resort Cisarua Taman Nasional Gunung Gede Pengarango Berdasarkan Musim Yang Berbeda   | Anggota | UHAMKA |

## KARYA ILMIAH

### Buku/Bab/ Jurnal

| Tahun | Judul   | Penerbit/ Jurnal                          |
|-------|---|---|
| 2017  | Hubungan Antara Pengetahuan Lingkungan Hidup Dengan Tingkat Kepedulian Warga Dalam Pengolahan Sampah Di Bank Sampah Nusa Indah Raya | Bioeduscience 1(1) 01-05                  |
| 2019  | Keanekaragaman Dan Pola Penyebaran Insekta Permukaan Tanah Di Resort Cisarua Taman Nasional Gunung Gede Pangrango Jawa Barat        | Bioeduscience<br>Vol. 1, No. 1, pp. 24-30 |
| 2018  | Keanekaragaman Jenis Keong Darat Di Taman Wisata Alam Telaga Warna,Bogor Jawa Barat   | Jurnal Bioeduscience<br>3(1).14-22        |

|      |   |  |
|------|---|--|
| 2019 | Genetic Variation Of Tree Bruguiera Species From Karimunjawa Islands. Detected By Using RAPD Molecular Marker   | Asian Journal of Plant Sciences 17(4):198-203,2018       |
| 2019 | Membangun Kemampuan Berpikir Kreatif Untuk Mengatasi Masalah Lingkungan Dengan Menggunakan Pembelajaran Otentik | Jurnal Edusains 11 (2), 2019, 297-302                    |
| 2019 | Population Dynamics Of Proboscis Monkey In Kuala Barito River Delta   | ICE STEM UHAMKA 2020                                     |
| 2020 | Combination Of Hermetia Illucens L Maggot Flour With Fish Deed Aganst Of Sangkuriang Catfish (Clarias Sp.)      | Jurnal Sstematic reviews in Pharmacy 11(1)               |
| 2020 | Inventarisasi Ampfibi Resort Cisarua Taman Nasional Gunung Gede Pengarango Berdasarkan Musim Yang Berbeda       | Jurnal Biosilampari Volume 2, Number 1, 2019 PAGE: 1 - 5 |

### Makalah/ Poster

| Tahun | Judul   | Penerbit/ Jurnal |
|-------|---|------------------|
| 2018  | Diversity Of Soil Arthropods In Different Soil Stratification Layer,The National Park Of Gede Pangrango Mountein, Cisarua Resort, West Java Indonesia | Icobio 2018      |

### Penyunting/Editor/Reviewer/ Resensi

| Tahun | Judul | Penerbit/ Jurnal |
|-------|-------|------------------|
|       |       |                  |

### KONFERENSI/SEMINAR/LOKAKARYA/SIMPOSIUM

| Tahun | Judul Kegiatan   | Penyelenggara       | Panitia/Peserta/Pembicara |
|-------|--|---------------------|---------------------------|
| 2018  | Perbedaan Pengaruh Pemberian Maggot Lalat Tentara Hitam (Hermetia Illucens) Terhadap Pertumbuhan Ikan Lele (Clarias Sp)Dan Ikan Bawal Air Tawar (Colossoma Macropomum) | UKSW                | Pembicara                 |
| 2018  | Diversity Of Soil Arthropods In Different Soil Stratification Layer,The National Park Of Gede Pangrango Mountein, Cisarua Resort, West JavaIndonesia                   | IPB                 | Pembicara                 |
| 2018  | Pembuatan Kompos Cair  | Hima Biologi UHAMKA | Pembicara                 |



|      |  |                     |           |
|------|--|---------------------|-----------|
| 2018 | Bertanam Dengan Pemanfaatan Lahan Sempit | Hima Biologi UHAMKA | Pembicara |
|------|--|---------------------|-----------|

### KEGIATAN PROFESIONAL/PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

| Tahun | Jenis/ Nama Kegiatan  | Tempat  |
|-------|---|---|
| 2017  | Pelatihan Identifikasi Dan Penangkaran (Breeding) Serta Pengawetan Kupu-Kupu Bagi Siswa SMA Muhammadiyah Jakarta Timur  | SMA Muhammadiyah 6&11 Jakarta Timur                   |
| 2018  | Pelatihan Pemanfaatan Limbah Jerami Sebagai Media Budidaya Jamur Tiram Pada Ibu-Ibu (PKK) Di Rt 01 Dan04 Rw 02 Desa Cigarogol Kelurahan Mekarsari Kec,Cileungsi | Desa Mekarari Cileungsi Bogor                         |
| 2019  | Pelatihan Pembuatan Akuakultur Dan Hidroponik   | SMA Budhi Warman II Jakarta                           |
| 2019  | Pengelolaan Bank Sampah Desa Cigarogol Melalui Pelatihan Pemilihan Sampah Plastik   | Desa Mekarari Cileungsi Bogor                         |
| 2020  | Pengembangan Produk Ecobrick Di Masyarakat Desa Gekbrong Kabupaten Cianjur Jawa Barat Sebagai Inovasi Pencegahan Kerusakan Lingkungan                           | Desa Gekbrong Kabupaten Cianjur Jawa Barat            |
| 2020  | Pelatihan Pengamatan Primate Dalam Mendukung Wisata Primate Pada Organisasi Kepemudaan Setapak Rimba Desa Gekbrong Kabupaten Cianjur Jawa Barat                 | Desa Gekbrong Kabupaten Cianjur Jawa Barat            |
| 2021  | Pelatihan Pengamatan Burung Pada Pemuda Kampung Tabrik Desa Gekbrong Kabupaten Cianjur Jawa Barat   | Desa Gekbrong Kabupaten Cianjur Jawa Barat            |
| 2022  | Pengolahan Limbah Organic Menggunakan Maggot Lalat Tantara Hitam (Black Soldier Fly) Di SMA Saintek UHAMKA Boarding School Jonggol Jawa Barat                   | SMA Saintek UHAMKA Boarding School Jonggol Jawa Barat |

### JABATAN DALAM PENGELOLAAN INSTITUSI

| Peran/ Jabatan | Institusi | Jangka Waktu |
|----------------|-----------|--------------|
|                |           |              |

### PENGHARGAAN/ PIAGAM

| Tahun | Bentuk Penghargaan | Pemberi |
|-------|--------------------|---------|
|       |                    |         |

## ORGANISASI PROFESI/ILMIAH

| Tahun | Jenis/ Nama Organisasi        | Jabatan/ Jenjang Keanggotaan |
|-------|-------------------------------|------------------------------|
| 2018  | Perhimpunan Biologi Indonesia | Anggota                      |

Saya menyatakan bahwa semua keterangan dalam Curriculum Vitae ini adalah benar dan apabila terdapat kesalahan, saya bersedia mempertanggungjawabkannya sesuai aturan dan hukum yang berlaku.

Jakarta, 08 Maret 2023



Dra. Meitayani, M.Si

## JUSTIFIKASI ANGGARAN

| <b>1. Honorarium</b>   |                             |                    |                   |                         |
|--|-----------------------------|--------------------|-------------------|-------------------------|
| Honor  | Honor/Jam (Rp)              | Waktu (jam/minggu) | Minggu            | Total Honor             |
| Pelaksana 1  | 40.000                      | 2                  | 2                 | 160.000                 |
| Pelaksana 2  | 40.000                      | 2                  | 2                 | 160.000                 |
| Pelaksana 3  | 40.000                      | 2                  | 2                 | 160.000                 |
| Asisten tim pelaksana 1  | 30.000                      | 1                  | 2                 | 60.000                  |
| Asisten tim pelaksana 2  | 30.000                      | 1                  | 2                 | 60.000                  |
| Asisten tim pelaksana 3  | 30.000                      | 1                  | 2                 | 60.000                  |
| Pembuatan buku saku  |                             |                    |                   | 540.000                 |
| Pengolahan data dan laporan                                    |                             |                    |                   | 300.000                 |
| Subtotal (Rp)  |                             |                    |                   | <b>1.500.000</b>        |
| <b>2. Pembelian Bahan Habis Pakai</b>                          |                             |                    |                   |                         |
| Material   | Justifikasi Pembelian       | Kuantitas          | Harga Satuan (Rp) | Total Biaya Habis Pakai |
| Masker dan hand sanitizer (prokes)                             | Alat protokol kesehatan     | 30                 | 10.000            | 300.000                 |
| Spanduk kegiatan   | Media komunikasi            | 1                  | 150.000           | 150.000                 |
| Pembuatan proposal dan LPJ (2), ( jilid, materai dantransport) | Persiapan dan laporan akhir | 1                  | 75.000            | 150.000                 |
| Jurnal   | Luaran                      | 1                  | 500.000           | 500.000                 |
| Berita online  | Luaran                      | 1                  | 300.000           | 300.000                 |
| HAKI buku saku   | Luaran                      | 1                  | 600.000           | 600.000                 |
| Subtotal (Rp)  |                             |                    |                   | <b>2.000.000</b>        |
| <b>3. Perjalanan</b>   |                             |                    |                   |                         |
| Item   | Volume                      | Satuan             | Harga satuan (Rp) | Total (Rp)              |
| Perjalanan ke 1 (koordinasi dan survei)                        | 1                           | 1                  | 150.000           | 150.000                 |
| Perjalanan ke 2 (persiapan dan acara kegiatan)                 | 1                           | 1                  | 150.000           | 150.000                 |
| Perjalanan ke-3 Monitoring dan evaluasi                        | 1                           | 1                  | 200.000           | 200.000                 |
| Fee ikut Seminar nasional/ internasional                       | 1                           | 1                  | 700.000           | 500.000                 |
| Subtotal (Rp)  |                             |                    |                   | <b>1.000.000</b>        |
| <b>4. Sewa Ruangan</b>   |                             |                    |                   |                         |
| Petugas ruangan dan sound sistem                               |                             |                    |                   | 250.000                 |
| Koordinator lapangan (ketua kader)                             |                             |                    |                   | 250.000                 |
| Subtotal (Rp)  |                             |                    |                   | <b>500.000</b>          |
| <b>TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN SELURUHNYA (Rp)</b>          |                             |                    |                   | <b>5.000.000</b>        |

Lampiran 2. Instrumen/Makalah/Materi Kegiatan

**PERSONAL HYGIENE PADA REMAJA**  
Nanny Harmani, SKM. MKes

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

**16**

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

**22**

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**

**31**

**32**

**33**

**34**

**35**

**36**

**37**

**38**

**39**

**40**

**41**

**42**

**43**

**44**

**45**

**46**

**47**

**48**

**49**

**50**

**51**

**52**

**53**

**54**

**55**

**56**

**57**

**58**

**59**

**60**

**61**

**62**

**63**

**64**

**65**

**66**

**67**

**68**

**69**

**70**

**71**

**72**

**73**

**74**

**75**

**76**

**77**

**78**

**79**

**80**

**81**

**82**

**83**

**84**

**85**

**86**

**87**

**88**

**89**

**90**

**91**

**92**

**93**

**94**

**95**

**96**

**97**

**98**

**99**

**100**

**101**

**102**

**103**

**104**

**105**

**106**

**107**

**108**

**109**

**110**

**111**

**112**

**113**

**114**

**115**

**116**

**117**

**118**

**119**

**120**

**121**

**122**

**123**

**124**

**125**

**126**

**127**

**128**

**129**

**130**

**131**

**132**

**133**

**134**

**135**

**136**

**137**

**138**

**139**

**140**

**141**

**142**

**143**

**144**

**145**

**146**

**147**

**148**

**149**

**150**

**151**

**152**

**153**

**154**

**155**

**156**

**157**

**158**

**159**

**160**

**161**

**162**

**163**

**164**

**165**

**166**

**167**

**168**

**169**

**170**

**171**

**172**

**173**

**174**

**175**

**176**

**177**

**178**

**179**

**180**

**181**

**182**

**183**

**184**

**185**

**186**

**187**

**188**

**189**

**190**

**191**

**192**

**193**

**194**

**195**

**196**

**197**

**198**

**199**

**200**

**201**

**202**

**203**

**204**

**205**

**206**

**207**

**208**

**209**

**210**

**211**

**212**

**213**

**214**

**215**

**216**

**217**

**218**

**219**

**220**

**221**

**222**

**223**

**224**

**225**

**226**

**227**

**228**

**229**

**230**

**231**

**232**

**233**

**234**

**235**

**236**

**237**

**238**

**239**

**240**

**241**

**242**

**243**

**244**

**245**

**246**

**247**

**248**

**249**

**250**

**251**

**252**

**253**

**254**

**255**

**256**

**257**

**258**

**259**

**260**

**261**

**262**

**263**

**264**

**265**

**266**

**267**

**268**

**269**

**270**

**271**

**272**

**273**

**274**

**275**

**276**

**277**

**278**

**279**

**280**

**281**

**282**

**283**

**284**

**285**

**286**

**287**

**288**

**289**

**290**

**291**

**292**

**293**

**294**

**295**

**296**

**297**

**298**

**299**

**300**

**301**

**302**

**303**

**304**

**305**

**306**

**307**

**308**

**309**

**310**

**311**

**312**

**313**

**314**

**315**

**316**

**317**

**318**

**319**

**320**

**321**

**322**

**323**

**324**

**325**

**326**

**327**

**328**

**329**

**330**

**331**

**332**

**333**

**334**

**335**

**336**

**337**

**338**

**339**

**340**

**341**

**342**

**343**

**344**

**345**

**346**

**347**

**348**

**349**

**350**

**351**

**352**

**353**

**354**

**355**

**356**

**357**

**358**

**359**

**360**

**361**

**362**

**363**

**364**

**365**

**366**

**367**

**368**

**369**

**370**

**371**

**372**

**373**

**374**

**375**

**376**

**377**

**378**

**379**

**380**

**381**

**382**

**383**

**384**

**385**

**386**

**387**

**388**

**389**

**390**

**391**

**392**

**393**

**394**

**395**

**396**

**397**

**398**

**399**

**400**

**401**

**402**

**403**

**404**

**405**

**406**

**407**

**408**

**409**

**410**

**411**

**412**

**413**

**414**

**415**

**416**

**417**

**418**

**419**

**420**

**421**

**422**

**423**

**424**

**425**

**426**

**427**

**428**

**429**

**430**

**431**

**432**

**433**

**434**

**435**

**436**

**437**

**438**

**439**

**440**

**441**

**442**

**443**

**444**

**445**

**446**

**447**

**448**

**449**

**450**

**451**

**452**

**453**

**454**

**455**

**456**

**457**

**458**

**459**

**460**

**461**

**462**

**463**

**464**

**465**

**466**

**467**

**468**

**469**

**470**

**471**

**472**

**473**

**474**

**475**

**476**

**477**

**478**

**479**

**480**

**481**

**482**

**483**

**484**

**485**

**486**

**487**

**488**

**489**

**490**

**491**

**492**

**493**

**494**

**495**

**496**

**497**

**498**

**499**

**500**

**501**

**502**

**503**

**504**

**505**

**506**

**507**

**508**

**509**

**510**

**511**

**512**

**513**

**514**

**515**

**516**

**517**

**518**

**519**

**520**

**521**

**522**

**523**

**524**

**525**

**526**

**527**

**528**

**529**

**530**

**531**

**532**

**533**

**534**

**535**

**536**

**537**

**538**

**539**

**540**

**541**

**542**

**543**

**544**

**545**

**546**

**547**

**548**

**549**

**550**

**551**

**552**

**553**

**554**

**555**

**556**

**557**

**558**

**559**

**560**

**561**

**562**

**563**

**564**

**565**

**566**

**567**

**568**

**569**

**570**

**571**

**572**

**573**

**574**

**575**

**576**

**577**

**578**

**579**

**580**

**581**

**582**

**583**

**584**

**585**

**586**

**587**

**588**

**589**

**590**

**591**

**592**

**593**

**594**

**595**

**596**

**597**

**598**

**599**

**600**

**601**

**602**

**603**

**604**

**605**

**606**

**607**

**608**

**609**

**610**

**611**

**612**

**613**

**614**

**615**

**616**

**617**

**618**

**619**

**620**

**621**

**622**

**623**

**624**

**625**

**626**

**627**

**628**

**629**

**630**

**631**

**632**

**633**

**634**

**635**

**636**

**637**

**638**

**639**

**640**

**641**

**642**

**643**

**644**

**645**

**646**

**647**

**648**

**649**

**650**

**651**

**652**

**653**

**654**

**655**

**656**

**657**

**658**

**659**

**660**

**661**

**662**

**663**

**664**

**665**

**666**

**667**

**668**

**669**

**670**

**671**

**672**

**673**

**674**

**675**

**676**

**677**

**678**

**679**

**680**

**681**

**682**

**683**

**684**

**685**

**686**

**687**

**688**

**689**

**690**

**691**

**692**

**693**

**694**

**695**

**696**

**697**

**698**

**699**

**700**

**701**

**702**

**703**

**704**

**705**

**706**

**707**

**708**

**709**

**710**

**711**

**712**

**713**

**714**

**715**

**716**

**717**

**718**

**719**

**720**

**721**

**722**

**723**

**724**

**725**

**726**

**727**

**728**

**729**

**730**

**731**

**732**

**733**

**734**

**735**

**736**

**737**

**738**

**739**

**740**

**741**

**742**

**743**

**744**

**745**

**746**

**747**

**748**

**749**

**750**

**751**

**752**

**753**

**754**

**755**

**756**

**757**

**758**

**759**

**760**

**761**

**762**

**763**

**764**

**765**

**766**

**767**

**768**

**769**

**770**

**771**

**772**

**773**

**774**

**775**

**776**

**777**

**778**

**779**

**780**

**781**

**782**

**783**

**784**

**785**

**786**

**787**

**788**

**789**

**790**

**791**

**792**

**793**

**794**

**795**

**796**

**797**

**798**

**799**

**800**

**801**

**802**

**803**

**804**

**805**

**806**

**807**

**808**

**809**

**810**

**811**

**812**

**813**

**814**

**815**

**816**

**817**

**818**

**819**

**820**

**821**

**822**

**823**

**824**

**825**

**826**

**827**

**828**

**829**

**830**

**831**

**832**

**833**

**834**

**835**

**836**

**837**

**838**

**839**

**840**

**841**

**842**

**843**

**844**

**845**

**846**

**847**

**848**

**849**

**850**

**851**

**852**

**853**

**854**

**855**

**856**

**857**

**858**

**859**

**860**

**861**

**862**

**863**

**864**

**865**

**866**

**867**

**868**

**869**

**870**

**871**

**872**

**873**

**874**

**875**

**876**

**877**

**878**

**879**

**880**

**881**

**882**

**883**

**884**

**885**

**886**

**887**

**888**

**889**

**890**

**891**

**892**

**893**

**894**

**895**

**896**

**897**

**898**

**899**

**900**

**901**

**902**

**903**

**904**

**905**

**906**

**907**

**908**

**909**

**910**

**911**

**912**

**913**

**914**

**915**

**916**

**917**

**918**

**919**

**920**

**921**

**922**

**923**

**924**

**925**

**926**

**927**

**928**

**929**

**930**

**931**

**932**

**933**

**934**

**935**

**936**

**937**

**938**

**939**

**940**

**941**

**942**

**943**

**944**

**945**

**946**

**947**

**948**

**949**

**950**

**951**

**952**

**953**

**954**

**955**

**956**

**957**

**958**

**959**

**960**

**961**

**962**

**963**

**964**

**965**

**966**

**967**

**968**

**969**

**970**

**971**

**972**

**973**

**974**

**975**

**976**

**977**

**978**

**979**

**980**

**981**

**982**

**983**

**984**

**985**

**986**

**987**

**988**

**989**

**990**

**991**

**992**

**993**

**994**

**995**

**996**

**997**

**998**

**999**

**1000**

**1001**

**1002**

**1003**

**1004**

**1005**

**1006**

**1007**

**1008**

**1009**

**1010**

**1011**

**1012**

**1013**

**1014**

**1015**

**1016**

**1017**

**1018**

**1019**

**1020**

**1021**

**1022**

**1023**

5

Menjaga kebersihan jari-jemari tangan dan kaki (menggunting kuku) serta rambut



9

6

Melakukan latihan jasmani secara teratur guna meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit



10



THANK YOU!

11

# Personal Hygiene

## Saat Red Days

**PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

**SMP PGRI 2 CILEDUG**  
20 FEBRUARI 2023

Oleh:  
Ali Zahra Moshthalavi  
(Kesehatan Masyarakat/UHAMKA)

Sebuah upaya kesehatan **perorangan** yang dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan untuk **mencegah penyakit**. (Sumber: Yuliana, MA, 2016)

Tanda pubertas pada remaja perempuan yang diakibatkan **luruhnya lapisan dinding rahim** yang biasa terjadi selama **5-7 hari setiap bulannya**. (Sumber: Promkes Komankes RI, 2018)

**Happily Your World**

**PMS SYMPTOMS**  
Premenstrual Syndrome

Sumber: @HappilyYourWorld

(Sumber: Alabdulkar, 2022)

**Hormonal (tidak seimbang)**

- Jerawat
- Kram perut
- Kram pinggang
- Mudah lelah

**Serotonin**

- Perubahan emosi (Uring-uringan, galau, mood swing)

• Nyeri payudara  
• Sulit konsentrasi  
• Nafsu makan meningkat

(Sumber: Anindaker, 2022)

**Tips Menghadapi PMS**

- Relaksasi diri
- Konsumsi buah dan sayur
- Minum air yang cukup
- Kelola stres
- Tidur yang cukup

**Pentingnya Meningkatkan Personal Hygiene Saat Red Days**

Personal hygiene yang baik >> Sehat.  
Personal hygiene yang buruk >> Sakit (ringan - bahaya).

- Iritasi kulit.
- Infeksi Saluran Kemih (ISK).
- Infeksi Saluran Reproduksi (ISR).
- Kanker serviks.

**Infeksi Saluran Kemih**  
(Sumber: SehatID, 2018)  
Infeksi pada organ sistem kemih (ureter, ginjal, kandung kemih, uretra). (Sumber: Mahabadi, 2022)

**Infeksi Saluran Reproduksi**  
(Sumber: SehatID, 2018)

- IMS (Infeksi Menular Seksual): HIV, herpes genital.
- Infeksi iatrogenik: kesalahan pada prosedur medis.
- Infeksi endogenus: pertumbuhan bakteri normal yang berlebih. Contoh: vaginosis bakteri.

**Tips Personal Hygiene Saat Red Days**

**DIREKTORAT SEKOLAH DASAR**

**Cara Menjaga Kebersihan Menstruasi**

1. Cuci bersih pembalut yang sudah dipakai dan masukkan ke dalam kantong plastik.
2. Buanglah pembalut yang sudah dipakai ke tempat sampah.
3. Jika kamu menggunakan pembalut yang bisa dipakai ulang, maka kamu harus mencuci pembalut tersebut setelah digunakan.
4. Pembalut sebaiknya diganti setiap 4-5 jam sekali.
5. Mandilah 2 kali sehari untuk menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh kamu selama menstruasi.
6. Selalu cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah mengganti pembalut.
7. Apabila kamu mengalami menstruasi lebih dari 15 hari, segera hubungi dokter atau kunjungi dokter untuk diperiksa oleh dokter.

Sumber: Direktorat Sekolah Dasar, 2021

**Perempuan yang sehat adalah calon ibu yang hebat**

### Lampiran 3. Personalia Tenaga Pelaksana Beserta Kualifikasinya

#### 1. Personalia tenaga pelaksana beserta kualifikasinya

| No | Nama                          | Jabatan   | Program Studi<br>(Lintas Disiplin Bidang Ilmu) | Bidang Tugas   |
|----|-------------------------------|-----------|--|--|
| 1  | Hj. Nanny Harmani, SKM, M.Kes | Ketua     | Kemas, Kesehatan Lingkungan                    | Konsep materi edukasi  |
| 2  | Hj. Nur Asiah, SKM., M.Kes    | Anggota 1 | Kemas, Gizi Kesehatan Masyarakat               | materi edukasi   |
| 3  | Dra. Meitayani, M.Si          | Anggota 2 | Biologi Lingkungan                             | materi edukasi   |
| 4  | Alfi Zahra Mushthafevi        | Mahasiswa | Kesehatan Masyarakat                           | Olah data, video youtube, media online dan host kegiatan edukasi |
| 5  | Ferina Amelia Sari            | Mahasiswa | Kesehatan Masyarakat                           | Olah data, video youtube dan host kegiatan edukasi               |
| 6  | Saptuti                       | Mahasiswa | Kesehatan Masyarakat                           | Video youtube dan host kegiatan edukasi                          |

#### Lampiran 4. Hasil Keluaran (*Out Put*)

Publish melalui sosial media cetak online kompasiana  
<https://www.kompasiana.com/alfizmk/63f9904608a8b5615d1a4662/meningkatkan-kesehatan-remaja-putri-smp-pgri-2-ciledug-bersama-tim-pengabdian-masyarakat-dosen-mahasiswa-uhamka>

### **MENINGKATKAN KESEHATAN REMAJA PUTRI SMP PGRI 2 CILEDUG BERSAMA TIM PENGABDIAN MASYARAKAT DOSEN DAN MAHASISWA UHAMKA!**



**Sesi foto bersama Tim Pengmasy FIKES UHAMKA dengan siswi dan guru SMP PGRI 2 Ciledug (20/02/2023)**

Setelah sukses melaksanakan pengabdian pada masyarakat di Depok pada hari sebelumnya, Tim Pengmasy Dosen dan Mahasiswa FIKES UHAMKA kembali menyelenggarakan penyuluhan edukasi kesehatan untuk remaja putri di SMP PGRI 2 Ciledug, Kota Tangerang pada hari Senin (20/02/2023) dengan total jumlah peserta lebih dari 100 orang.

Acara dibuka dengan tilawah dan saritilawah dari tim mahasiswa yang kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari Bapak Drs. Marsono, M. Pd selaku Kepala Sekolah SMP PGRI 2 Ciledug. Beliau berpesan agar acara ini dapat dijadikan sebagai kesempatan bagi para siswi untuk semangat menggali ilmu-ilmu yang bisa diterapkan pada diri sendiri maupun dibagikan kepada orang lain.





### **Sambutan oleh Bapak Drs. Marsono, M. Pd (20/02/2023)**

Penyuluhan edukasi kesehatan kali ini bertema “Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi dan *Personal Hygiene*” yang langsung disampaikan oleh 3 narasumber, yakni Ibu Nur Asiah, M. Kes dan Ibu Nanny Harmani, M. Kes selaku Dosen FIKES UHAMKA, dan Alfi Zahra Moshthafavi selaku Mahasiswa Kesehatan Masyarakat FIKES UHAMKA Peminatan Kesehatan Reproduksi.



### **Paparan oleh Ibu Nanny Harmani, M. Kes mengenai *personal hygiene* (20/02/2023)**

Dalam paparannya mengenai *personal hygiene* pada remaja secara umum, Ibu Nanny menyampaikan bahwa *personal hygiene* begitu penting untuk selalu diterapkan pada kehidupan sehari-hari guna mencegah, memelihara, dan meningkatkan kualitas kesehatan jasmani maupun rohani seseorang. Untuk itu, terdapat 6 hal yang wajib diperhatikan dalam *personal hygiene*, yaitu: (1) Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun; (2) Mandi dua kali dalam sehari; (3) Mengganti pakaian setelah mandi; (4) Memelihara kebersihan gigi dan mulut; (5) Menjaga kebersihan tangan, kaki, dan rambut; dan (6) Berolahraga guna meningkatkan daya tahan tubuh.



### **Paparan oleh Ibu Nur Asiah, M. Kes mengenai gizi (20/02/2023)**

Berkenaan dengan gizi, Ibu Nur Asiah memberikan berbagai tips kepada remaja putri untuk memperoleh kualitas gizi yang baik lagi seimbang. Mulai dari alasan mengapa harus mengkonsumsi makanan yang bervariasi, pembiasaan PHBS, pentingnya memperhatikan berat badan dan melakukan aktifitas fisik, dan masih banyak lagi! “Gizi seimbang itu penting, lho! Terutama untuk remaja. Kenapa? Karena mobilitas dan produktifitas remaja itu tinggi sekali. Kalau kegiatannya banyak tapi gizinya tidak tercukupi, pasti akan mudah jatuh sakit dan sulit untuk fokus belajar,” tutur beliau.



**Paparan oleh Alfi Zahra Moshthafavi mengenai *personal hygiene* saat *red days* (20/02/2023)**

Salah satu perwakilan mahasiswa peminatan Kesehatan Reproduksi UHAMKA turut berpartisipasi dalam menyampaikan edukasi terkait *personal hygiene* saat *red days*. Beliau memaparkan bahwa kebersihan perorangan saat menstruasi harus sangat diperhatikan, mengingat darah yang keluar dari tubuh kita adalah darah kotor dan jika tidak diperhatikan kebersihannya, maka tentu akan menyebabkan penyakit dari yang ringan hingga berat seperti iritasi kulit bahkan infeksi saluran reproduksi.



**Penyerahan cinderamata oleh Ibu Nanny Harmani, M. Kes kepada Ibu Nini Yuliati, SE., M. Pd (20/02/2023)**



**Penyerahan poster edukasi oleh Ibu Nur Asiah, M. Kes kepada Ibu Nini Yulianti, SE., M. Pd (20/02/2023)**



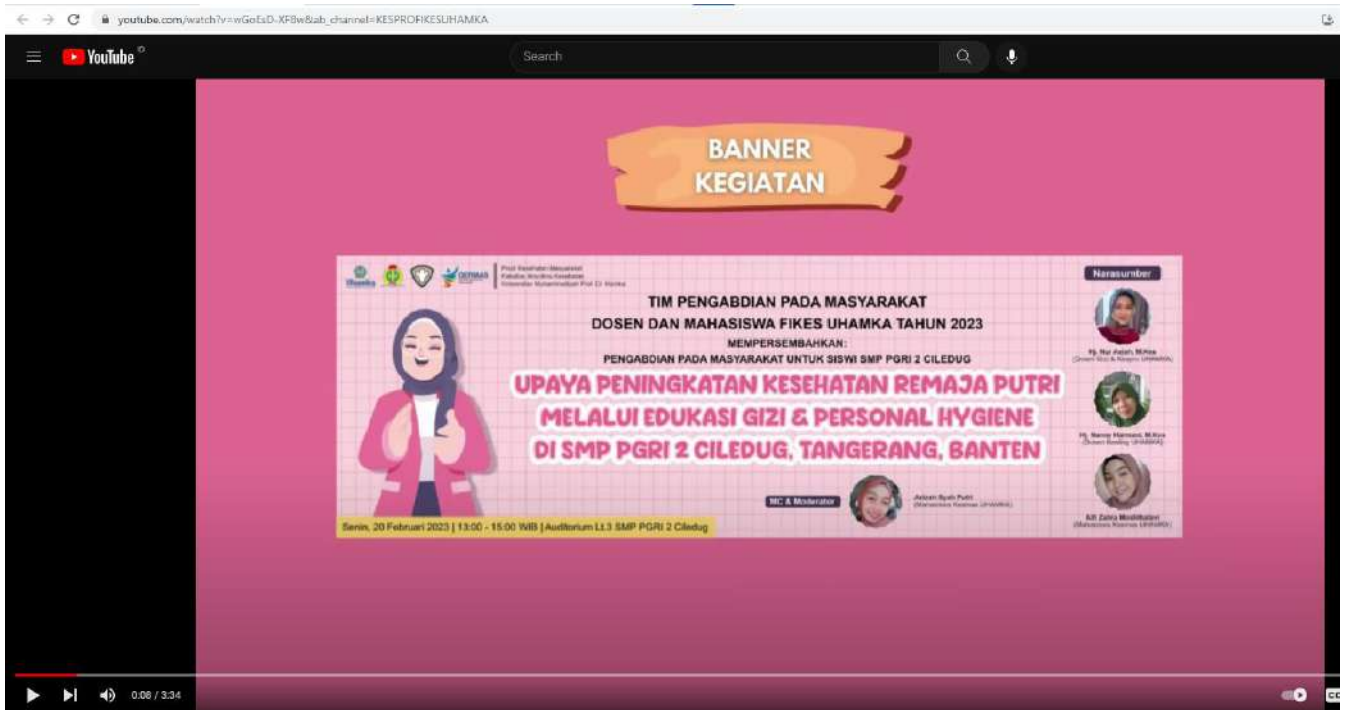
**Penyerahan leaflet edukasi oleh Alfi Zahra Moshthafavi kepada Ibu Nini Yulianti, SE., M. Pd (20/02/2023)**



**Sesi foto bersama Dosen FIKES UHAMKA dengan Ibu Nini Yulianti, SE., M. Pd dan peserta teraktif (20/02/2023)**

Acara ini memperoleh respon yang sangat positif peserta dan pihak sekolah. Para siswi yang hadir pun tetap memiliki semangat yang luar biasa meskipun sudah melakukan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) sedari pagi.

Publish melalui social media online youtube  
[https://www.youtube.com/watch?v=wGoEsD-XFBw&ab\\_channel=KESPROFIKESUHAMKA](https://www.youtube.com/watch?v=wGoEsD-XFBw&ab_channel=KESPROFIKESUHAMKA)



Meningkatkan Kesehatan Remaja Putri di SMP PGRI 2 Ciledug Bersama Tim Pengmas FIKES UHAMKA 2023! ^^

KESPRO FIKES UHAMKA  
 9 subscribers

Subscribe

2

Share

Download

Clip

Save

All Seminars Related Live

Cegah Penyakit!

Leaflet Personal Hygiene Saat Red Days yang di HAKI-kan dengan Surat Pencatatan ciptaan no pencatatan 000450722.

**Personal Hygiene**  
 Sebuah upaya kesehatan yang dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan perorangan guna mencegah penyakit dan menciptakan keindahan.  
 (Sumber: Yusiana, MA, 2016)

**Red Days**  
 (Menstruasi) Tanda pubertas pada remaja perempuan sebab luruhnya lapisan bagian dalam pada dinding rahim yang biasanya terjadi selama 5-7 hari setiap bulannya.  
 (Sumber: Promkes Kemenkes RI, 2018)

**Happily Your World**  
 cramps, lower back pain, mood swings, bloating, diarrhea, stress, headache, none.  
**PMS SYMPTOMS**  
 Premenstrual Syndrome  
 Sumber: @HappilyYourWorld

**Masalah Personal Hygiene Saat Red Days**

- Infeksi Saluran Kemih (ISK)
- Infeksi Saluran Reproduksi (ISR)
- Intiasi kulit
- Kanker serviks

Berdasarkan data *Global Cancer Observatory* 2018, prevalensi kanker serviks di dunia sebanyak 569.847 dari total kasus (6,6%). Di Indonesia, kanker serviks merupakan kanker nomor dua terbanyak pada wanita, prevalensinya sebanyak 32.469 kasus (9,3%). (Sumber: Sabarudin, EE, et al., 2021)

Berdasarkan kejadian di atas, wajib hukumnya agar perempuan selalu menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksinya!

**Tips Personal Hygiene Saat Red Days**

1. Mengganti pembalut setiap 4-5 jam sekali.
2. Membersihkan vagina sebelum mengganti pembalut.
3. Cuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan setelah mengganti pembalut.
4. Pastikan memakai celana dalam yang terbuat dari bahan yang menyerap keringat.
5. Cuci pembalut yang sudah dipakai dan masukkan ke dalam kantong plastik. Lalu buang ke tempat sampah. Jangan ke closet.
6. Jika menggunakan pembalut yang bisa dipakai ulang, cuci hingga bersih.
7. Mandi 2 kali sehari.

Sumber: Direktorat Sekolah Dasar, 2021

**Tim Pengabdian pada Masyarakat UHAMKA Tahun 2023**

**Pengarah:** Hj. Nanny Harmani, M.Kes  
 Hj. Nur Asiah, M.Kes

**Penanggung Jawab:** Hj. Nanny Harmani, M.Kes  
 Hj. Nur Asiah, M.Kes

**Penyusun:** Hj. Nanny Harmani, M.Kes  
 Hj. Nur Asiah, M.Kes

**Penyunting & Tata Letak:** Alfi Zahra Moshthafavi  
 Alfi Zahra Moshthafavi

Perempuan yang sehat adalah calon ibu yang hebat!

# Poster Gizi Seimbang dan Personal Hygiene

**Bestie!**  
Ingat, ya! Kamu harus memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang. Baca, pahami, dan patuhi pedoman gizi seimbang di bawah ini!

**SEPULUH PEDOMAN GIZI SEIMBANG**

10 Pedoman Gizi Seimbang lebih relevan di kehidupan sekarang dan diharapkan masyarakat dapat melakukan apa yang tertera di dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PGS).

Menurut PMK RI No. 28/2019, kebutuhan gizi remaja perhari meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, dan mineral. Kebutuhan gizi untuk remaja laki-laki dan perempuan berbeda lho!

| Kebutuhan Gizi Harian | Laki-Laki      | Perempuan      |
|-----------------------|----------------|----------------|
| Energi                | 2000-2650 kkal | 1900-2100 kkal |
| Lemak                 | 65-85 gr       | 65-70 gr       |
| Protein               | 50-75 gr       | 55-65 gr       |
| Karbohidrat           | 300-400 gr     | 280-300 gr     |
| Mineral               | 1850-2300 ml   | 1850-2100 ml   |

TIM PENGABDIAN PADA MASYARAKAT DOSEN DAN MAHASISWA FIKES UHAMKA 2023

**Guys!** Siapa yang masih nggak tahu cara cuci tangan? Coba baca, deh! Lalu praktikan, ya! 🙌

Sumber: Farmalikes Kemenkes RI, 2022

**BIASAKAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN 60 detik dengan air mengalir**

**6 Langkah Cuci Tangan**

- Bersihkan tangan, gosok sabun pada kedua telapak dengan arah memutar
- Gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
- Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
- Bersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci
- Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
- Gosok telapak tangan menggunakan ujung jari, dan bilas hingga

Farmalikes

TIM PENGABDIAN PADA MASYARAKAT DOSEN DAN MAHASISWA FIKES UHAMKA 2023

## Lampiran 5. Artikel Ilmiah

### UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN REMAJA PUTRI MELALUI EDUKASI GIZI DAN PERSONAL HYGIENE DI SMP PGRI 2 CILEDUG TANGGERANG

Nanny Harmani<sup>1</sup>, Nur Asiah<sup>2</sup> dan Meitiyani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Jl. Limau II No.3, Rt.3/Rw.3. Kramat Pela, Kec.Kby.Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 12130

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Jl. Limau II No.3, Rt.3/Rw.3. Kramat Pela, Kec.Kby.Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 12130

<sup>3</sup>Program Studi Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah, Jl. Tanah Merdeka No 20 RT 11 RW 02Rambutan Kecamatan Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 13830

#### ABSTRAK

Remaja adalah aset bangsa yang akan melanjutkan pembangunan di masa mendatang. Sebagai penerus bangsa, remaja perlu memiliki kesehatan yang prima agar mampu berkreasi dan berprestasi secara optimal. Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang merupakan masa peralihan atau perubahan dari kanak-kanak ke dewasa. Perubahan tersebut meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial. Usia remaja dimulai usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Data Riskesdas DKI Jakarta tahun 2013 menyebutkan proporsi kurus pada remaja umur 16 – 18 tahun di DKI Jakarta sebesar 11,1% dengan nilai proporsi terbesar berada di wilayah Jakarta Selatan (17,8%). Masalah kurus lebih banyak ditemukan pada laki-laki yaitu sebesar 11,5%, sedangkan pada perempuan masalah obesitas yang mendominasi yaitu sebesar 40,8%. Prevalensi remaja kurus dan sangat kurus dari tahun 2007 sampai dengan tahun 2013 tidak ada perubahan yang berarti. Sebaliknya, prevalensi gemuk mengalami peningkatan dari 1,4% pada tahun 2007 menjadi 7,3% tahun 2013 (Kemenkes RI, 2013). Kebiasaan berperilaku bersih pada remaja dilihat dari kebiasaan menggosok gigi, kebiasaan mencuci tangan dan kebiasaan dimana buang air besar (BAB). Kebiasaan menggosok gigi setiap hari sudah dilakukan hampir seluruh remaja di Indonesia baik perempuan maupun laki-laki. Sebagian besar dilakukan pada saat mandi (93%), tetapi hanya sebagian kecil (14%) yang melakukannya setelah makan pagi. Saat akan tidur malam remaja perempuan lebih banyak yang menggosok gigi dibanding remaja laki-laki (Riskesdas, 2010). Berdasarkan data di atas maka perlu adanya peningkatan upaya pengetahuan para remaja yang akhirnya akan merubah perilaku tentang pola konsumsi makanan dan personal hygiene. Adapun metoda yang digunakan adalah dengan pre dan post test, pemutaran video, pemberian leaflet dan poster serta diskusi dan tanya jawab. Hasil keluaran berupa video, leaflet, media online dan artikel jurnal terakreditasi.

**Kata Kunci :** Kesehatan remaja, gizi, personal hygiene

## ABSTRACT

*Teenagers are a nation's asset that will continue development in the future. As the nation's successors, adolescents need to have excellent health in order to be able to create and achieve optimally. Adolescence is a period of human development which is a period of transition or change from childhood to adulthood. These changes include biological, psychological and social changes. Adolescents start at the age of 10-13 years and end at the age of 18-22 years. The 2013 DKI Jakarta Riskesdas data states that the proportion of wasting in adolescents aged 16-18 years in DKI Jakarta is 11.1% with the largest proportion value being in the South Jakarta area (17.8%). The problem of wasting is more common in men, which is 11.5%, while obesity predominates in women, which is 40.8%. There was no significant change in the prevalence of thin and very thin adolescents from 2007 to 2013. In contrast, the prevalence of obesity has increased from 1.4% in 2007 to 7.3% in 2013 (Ministry of Health RI, 2013). The habit of clean behavior in adolescents can be seen in the habit of brushing their teeth, the habit of washing their hands and the habit of defecating (BAB). The habit of brushing their teeth every day has been practiced by almost all teenagers in Indonesia, both girls and boys. Most of them do it during bathing (93%), but only a small number (14%) do it after breakfast. When going to bed at night, more girls brush their teeth than boys (Riskesdas, 2010). Based on the data above, it is necessary to increase the knowledge efforts of adolescents which will ultimately change behavior regarding food consumption patterns and personal hygiene. The methods used are pre and post-tests, video playback, giving leaflets and posters as well as discussions and questions and answers. The output is in the form of videos, leaflets, online media and accredited journal articles.*

### Keywords:

---

**Format Sitasi:** Author1, Author2 & Author3. (2019). Petunjuk Penulisan dan Pengiriman Artikel Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM UHAMKA. *Prosiding Seminar Nasional Abdimasmu*. Vol. 01(1): xx-xx.

---

Submit: 8 September 2021

| Revisi: Tgl Bln Thn

| Diterima Tgl

Bln Thn.

---

## PENDAHULUAN

Remaja adalah aset bangsa yang akan melanjutkan pembangunan di masa mendatang. Sebagai penerus bangsa, remaja perlu memiliki kesehatan yang prima agar mampu berkreasi dan berprestasi secara optimal. Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang merupakan masa peralihan atau perubahan dari kanak-kanak ke dewasa. Perubahan tersebut meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial. Usia remaja dimulai usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Oleh karenanya remaja perlu menjadi salah satu prioritas dalam peningkatan program kesehatan masyarakat.

Cara membangun citra bentuk tubuh yang positif kepada remaja merupakan salah satu upaya promosi kesehatan dan gizi serta pencegahan obesitas. Keadaan Kesehatan remaja Kebiasaan makan yang kurang sehat merupakan salah satu masalah kesehatan remaja. Kurang konsumsi buah dan sayur memiliki konsekuensi negatif terhadap kesehatan. Konsumsi Buah dan sayur dapat mencegah penyakit kardiovaskular dan beberapa jenis kanker terutama dari system pencernaan. Keadaan gizi remaja dengan maraknya makanan siap saji saat ini memiliki kadar lemak tinggi dan kadar serat rendah,

hal ini dikhawatirkan menjadi pemicu obesitas. Anjuran agar membiasakan makan sayuran dan buah setiap hari pada remaja merupakan salah satu langkah untuk melindungi kaum muda dari kekurangan konsumsi serat, mencegah konsumsi lemak berlebihan untuk mengurangi risiko terjadinya obesitas dan penyakit degeneratif di usia dewasa (Muljati, Sri. 2017)

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan yang terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Sedangkan untuk prevalensi kurus pada remaja umur 16 – 18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). Data Riskesdas DKI Jakarta tahun 2013 menyebutkan proporsi kurus pada remaja umur 16 – 18 tahun di DKI Jakarta sebesar 11,1% dengan nilai proporsi terbesar berada di wilayah Jakarta Selatan (17,8%). Masalah kurus lebih banyak ditemukan pada laki laki yaitu sebesar 11,5%, sedangkan pada perempuan masalah obesitas yang mendominasi yaitu sebesar 40,8%. Prevalensi remaja kurus dan sangat kurus dari tahun 2007 sampai dengan tahun 2013 tidak ada perubahan yang berarti. Sebaliknya, prevalensi gemuk mengalami peningkatan dari 1,4% pada tahun 2007 menjadi 7,3% tahun 2013 (Kemenkes RI, 2013).

Hasil penelitian di SMK PGRI 2 Kediri dari 50 responden didapatkan mayoritas 27 responden (54,0%) mempunyai pengetahuan cukup, minoritas 8 responden (16,0%) yang mempunyai pengetahuan kurang, dan mayoritas 26 responden (52%) mempunyai status gizi normal, minoritas 10 responden (20,0%) yang mempunyai status gizi dengan kriteria kurus. Diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,003 < \sigma (0,05)$  maka hipotesis H1 diterima artinya terdapat hubungan yang signifikansi antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri (Jayanti. 2017).

Kebiasaan berperilaku bersih pada remaja dilihat dari kebiasaan menggosok gigi, kebiasaan mencuci tangan dan kebiasaan dimana buang air besar (BAB). Kebiasaan menggosok gigi setiap hari sudah dilakukan hampir seluruh remaja di Indonesia baik perempuan maupun laki-laki. Sebagian besar dilakukan pada saat mandi (93%), tetapi hanya sebagian kecil (14%) yang melakukannya setelah makan pagi. Saat akan tidur malam remaja perempuan lebih banyak yang menggosok gigi dibanding remaja laki-laki (Riskesdas, 2010). Kebiasaan mencuci tangan pada remaja belum membudaya, hanya 24% yang biasa mencuci tangan dengan sabun dan air. Air yang digunakan seharusnya bersih, tidak berwarna, tidak berbau dan yang mengalir. Remaja perempuan yang mencuci tangan setelah buang air besar (BAB), setelah memegang binatang, sebelum menyiapkan makanan dan sebelum makan lebih tinggi dibanding anak laki-laki. Kampanye cuci tangan merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan hidup bersih pada remaja. Kebiasaan BAB di tempat yang benar yaitu di leher angsa, dilakukan sekitar 70% remaja baik laki-laki maupun perempuan (Riskesdas, 2010)

Hasil penelitian dari 37 responden didapatkan pengetahuan cukup sejumlah 21 responden (56%). Pengetahuan tentang Pengertian *personal hygiene* sejumlah 33 responden (89,2%) dengan kriteria baik, Pengetahuan tentang Tujuan *personal hygiene* dengan kriteria cukup berjumlah 17 responden (49,9%), Pengetahuan tentang Faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* dengan kriteria cukup berjumlah 20 responden (54,1%), Pengetahuan tentang Prinsip *personal hygiene* berjumlah 19 responden (51,4%) dengan kriteria cukup, Pengetahuan tentang dampak yang timbul pada



masalah *personal hygiene* dengan kriteria cukup berjumlah 17 responden (45,9%). Masih banyak remaja putri berpengetahuan cukup sehingga diperlukan peningkatan pengetahuan tentang *personal hygiene* dari pihak sekolah guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri akan pentingnya *personal hygiene*, diharapkan dengan pengetahuan yang cukup remaja putri mampu melakukan *personal hygiene*. (Rosidah, LK, 2018)

Untuk mencapai generasi muda yang sehat dan kuat maka perlu adanya upaya peningkatan keehatan remaja melalui edukasi gizi dan *personal hygiene*. Remaja putri di SMP PGRI 2 masih banyak yang mengkonsumsi makanan tidak sesuai dengan gizi seimbang dan perilaku *personal hygiene* yang masih kurang seperti mencuci tangan tidak selalu menggunakan sabun, bilaa kan makan tidak selalu cuci tangan dan lain lain. Dengan kondisi tersebut diatas maka perlu dilakukan upaya peningkatan pengetahuan dan perilaku dengan pemberian edukasi masalah gizi dan *personal hygiene*.

## **PERMASALAHAN**

Mengacu analisis situasi , maka permasalahan yang menjadi prioritas adalah :

Masih banyaknya remaja yang mengkonsumsi makanan kurang seha tdan tidak mengutamakan nilai gizinya sehingga akan menimbulkan dampak obesitas dan penyakit degenerative lainnya. Selain dari pada itu juga kurang memperhatikan kebersihan perorangan (*personal hygiene*), masih kurangnya pengetahuan tentang gizi dan *personal hygiene* serta masih kurangnya pengetahuan tentang *personal hygiene* alat reproduksi.

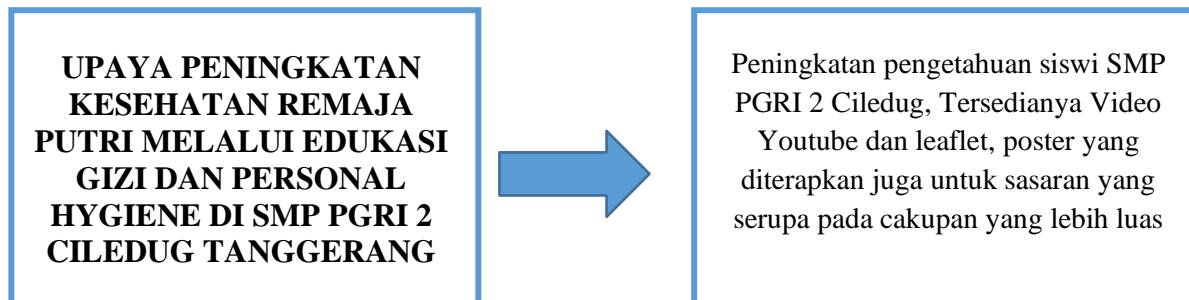
## **TUJUAN DAN SASARAN**

Tujuan kegiatan ini adalah menambah pengetahuan tentang gizi seimbang , *personal hygiene* dan *personal hygiene saat red days*. Sedangkan sasaran pada kegiatan ini adalah para siswi SMP PGRI 2 Ciledug, Tangerang yang berjumlah 109 orang.

## **METODE**

Kegiatan program kemitraan masyarakat ini terdiri atas 3 (tiga) tahapan: Tahap I: Koordinasi dengan pihak sekolah SMP PGRI 2 Ciledug. Perizinan pelaksanaan kegiatan dan pendataan jumlah siswi yang akan menjadi peserta kegiatan. Persiapan peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan (daftar hadir peserta, form biodata peserta, form pre-test dan post test, ATK, aplikasi video-conference, dan sambungan internet). Penyamaan persepsi bersama, baik intern anggota maupun antara anggota dengan mahasiswa yang akan membantu pelaksanaan kegiatan. Tahap II: Penyusunan leaflet, poster. Pembagian tugas anggota tim dalam penyusunan leaflet, poster mulai dari konsep, isi, outline, dan desain. Pelaksanaan edukasi gizi dan *personal hygiene* akan dilaksanakan di SMP PGRI 2, Ciledug dengan sistem tatap muka atau offline agar proses komunikasi dua arah dapat berjalan dengan baik. kegiatan akan dilaksanakan 3 sesi, sesi 1 edukasi mengenai *personal hygiene* secara umum dan indikatornya, sesi 2 edukasi mengenai *personal hygiene saat red days*, sesi 3 edukasi tentang gizi seimbang padaremaja putri. Tahap III: Monitoring dan evaluasi program bersama dengan pihak sekolah, tim PKM dan tim LPPM UHAMKA.

Kerangka konsep kegiatan ini dapat dilihat pada bagan sebagai berikut.



## PEMBAHASAN

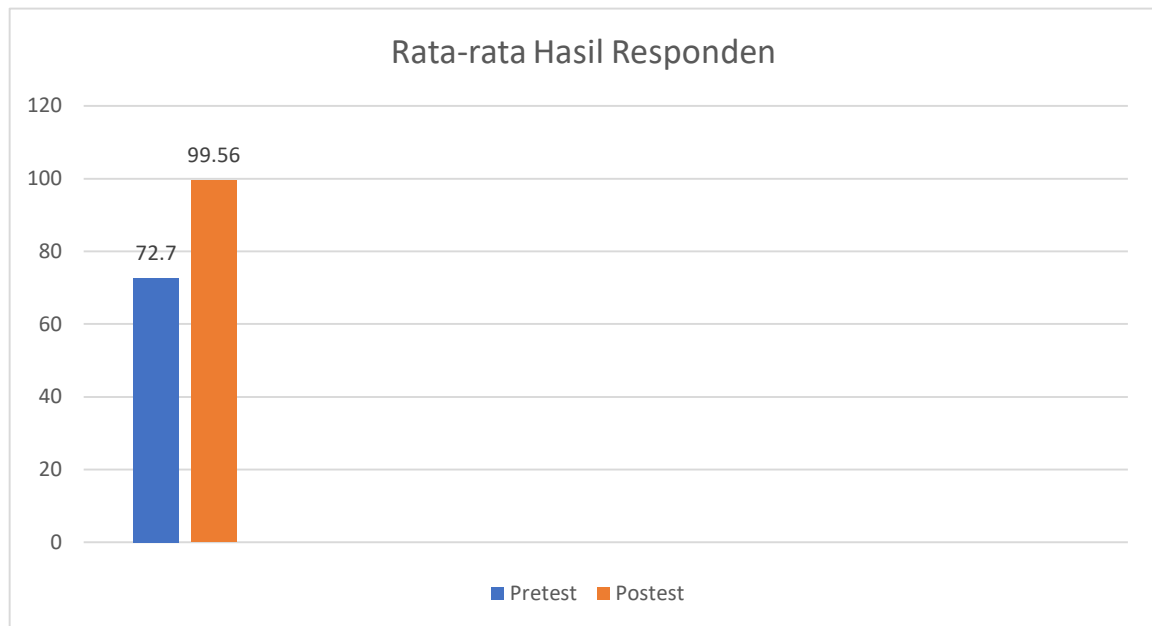
Kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan edukasi yang bertempat di SMP PGRI 2 Ciledug Tangerang Banten, Kegiatan ini dihadiri oleh Kepala Sekolah, para guru, pengurus OSIS dan para siswi. Para siswi sangat antusias sekali dan aktif dalam proses tanya jawab. Nara sumber kegiatan ini dosen Fikes UHAMKA dan FKIP UHAMKA serta mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fikes UHAMKA.

Keluaran yang dicapai berupa artikel jurnal, publish melalui sosial media kompasiana

<https://www.kompasiana.com/alfizmk/63f9904608a8b5615d1a4662/meningkatkan-kesehatan-remaja-putri-smp-pgri-2-ciledug-bersama-tim-pengabdian-masyarakat-dosen-mahasiwa-uhamka> dan media youtube <https://youtu.be/wGoEsD-XFBw> serta leaflet yang di HAKI-kan dengan Surat Pencatatan ciptaan no pencatatan 000450722.

Pada kegiatan Pengabdian Masyarakat ini ada 109 peserta yang merupakan siswi SMP PGRI 2 Ciledug, Tangerang, Banten. Kami memberikan wawasan pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Remaja Putri, Personal Hygiene dan Personal Hygiene Saat Red Days. Sebelum memberikan materi kami melakukan pre test terlebih dahulu dengan waktu 15 menit. Setelah pre test dikumpulkan kami memulai pengisian materi yang dilakukan dengan metoda brainstorming, ceramah, tanya jawab serta memberikan hadiah bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Sebelum penutupan sesi ini maka dilakukan post test terlebih dahulu dengan soal yang sama saat pre test. Adapun hasil pre test dan post tes dapat dilihat pada gambar diagram batang dibawah ini.

**Gambar 1**  
**Diagram Rata Rata Pre Test dan Post Test**  
**Pengetahuan Siswi SMP PGRI 2 Ciledug**



Gambar di atas menunjukkan rata-rata kelompok eksperimen *pretest* (72,70) lebih rendah daripada rata-rata kelompok eksperimen *posttest* (99,56) dengan selisih antara kelompok eksperimen *pretest* dengan kelompok eksperimen *posttest* 26,86. Dengan demikian terjadi peningkatan pengetahuan siswi SMP PGRI 2 tentang gizi seimbang pada remaja putri, personal hygiene dan personal hygiene pada saat red days.

**Tabel 1**  
**Hasil Uji Paired Sample T Test Berdasarkan Total Skor Pretest dan Posttest**

| Kondisi         | Mean  | SD    | Pvalue | Selisih | Sig. (2-tailed) |
|-----------------|-------|-------|--------|---------|-----------------|
| <i>Pretest</i>  | 72,70 | 6.312 | 0,000  | 26,86   | 0.000           |
| <i>Posttest</i> | 99,56 | 1.131 |        |         |                 |

Tabel di atas menunjukkan rata-rata kelompok eksperimen *pretest* (72,70) lebih rendah daripada rata-rata kelompok eksperimen *posttest* (99,56) dengan variasi data kelompok eksperimen *pretest* (6,312) lebih tinggi daripada variasi data kelompok eksperimen *posttest* (1.131). Data ini tidak terdistribusi normal (Pvalue < 0,05) dan didapat selisih antara kelompok eksperimen *pretest* dengan kelompok eksperimen *posttest* 26,86. Berdasarkan nilai signifikansi (2-tailed) menunjukkan  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* di SMP PGRI 2 Ciledug.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa secara deskriptif, terdapat perbedaan pengetahuan responden kelompok eksperimen *pretest* dengan *posttest* yaitu pengetahuan tentang gizi seimbang, personal hygiene dan personal hygiene saat red days meningkat setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan, leaf let dan poster yaitu dari nilai rata rata 72,70 menjadi rata rata 99,56 untuk *posttest*. Dari hasil ini memperlihatkan nilai yang

signifikan antara pretest dan posttest p value = 0,000

Hasil penelitian ini sejalan dengan Jayanti, YD dkk (2017) ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja putri p value = 0,001 dan penelitian Dahlan, D (2021) ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan personal hygiene menstruasi ) p value = 0,001).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Edukasi tentang gizi seimbang, personal hygiene dan personal hygiene saat red days sangat diterima oleh siswi SMP PGRI 2 Ciledug, hal ini terlihat pada pengetahuan pretest yang terjadi peningkatan pada posttest nya.

Hasil luaran dapat menjadi edukasi ke masyarakat luas melalui social media youtube, media online, dan artikel ilmiah

## **SARAN**

Perlu dilakukan edukasi kesehatan berkelanjutan guna menambah wawasan para siswi SMP PGRI 2. Penentu kebijakan membuat program khusus di bidang kesehatan yang lain

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Apresiasi dan terima kasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka yang telah membantu dan mendorong peneliti melalui dana kegiatan yang diberikan sehingga peneliti dapat melaksanakan kegiatan ini hingga selesai. Juga kepada Bapak Kepala Sekolah, para guru dan para siswi SMP PGRI 2 Ciledug serta seluruh pihak yang telah membantu tim pengabdian masyarakat dalam kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Kemenkes RI, (2013) Riset Kesehatan Dasar : Balit Bangkes Kementrian Kesehatan RI  
Mulyani, Sri dkk (2018) Masalah Kesehatan Gizi Remaja

<http://www.pusat3.litbang.kemkes.go.id>

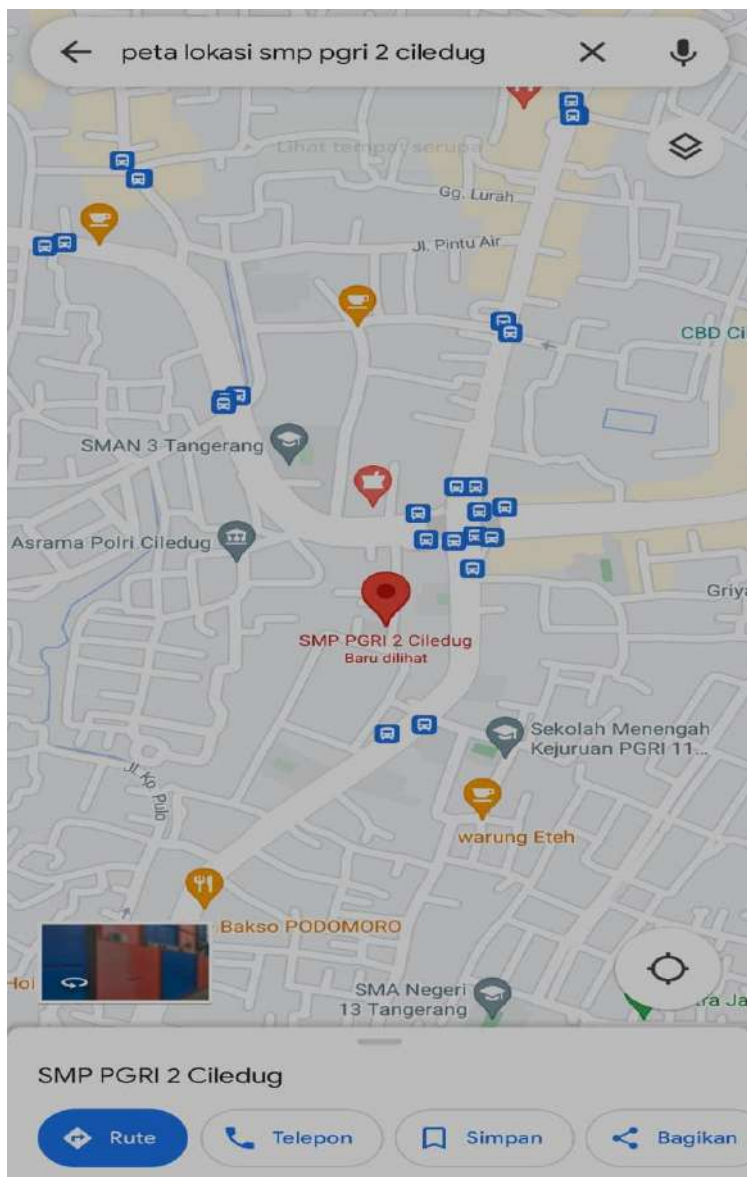
Rosidah, SK. Pendidikan kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja.

<https://jurnal.unimus.ac.id>

Jayanti YD, Nidya Elsa Novanda (2017) Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi SMK PGRI 2 Kediri . <https://akbid-dharmahusada-Kediri-ejournal.id>

Dahniar Dahlan (2021) Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi, <https://journal.intelekmadani.org>jhqd>article>

## Lampiran 6. Peta Lokasi Wilayah Mitra



## Lampiran 7. Surat Kesediaan Mitra



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN ( YPLP ) PGRI KOTA TANGERANG

**SMP PGRI 2 CILEDUG**

NSS : 202020416041 - NPSN : 20606772

TERAKREDITASI A

Jl. KH. Muh Ilyas No. 20 Sudimara Barat Ciledug Kode Pos 15151 Teip. 021-730 7818 Kota Tangerang  
Website : smppgri2ciledug.sch.id E-mail : smpgri2cid@yahoo.co.id

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJASAMA PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Drs. Marsono, M.Pd  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Instansi : SMP PGRI 2 Ciledug  
Alamat : Jl Moh Ilyas. No. 20 Sudimara Barat Ciledug Kota  
Tangerang

Menyatakan bersedia untuk bekerjasama dengan pelaksana kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dari Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA). Adapun pelaksana dalam kegiatan PKM tersebut adalah :

Nama Ketua Pelaksana : Nanny Harmani, SKM., M.Kes  
NIDN/NIDK : 0317066302  
Jabatan : Dosen  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa diantara pihak SMP PGRI 2 Ciledug dengan pelaksana kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) tidak terdapat ikatan kekeluargaan dalam wujud apapun.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur paksaan di dalam pembuatannya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 26 November 2022

Yang membuat pernyataan

**Drs. Marsono, M.Pd**

Lampiran 8. Formulir uji kendali mutu



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**  
**LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT**

JL. Raya Bogor, KM 23 No. 99. Flayover Pasar Rebo, Jakarta Timur. 13830  
 Tlp. (021) 8401780, Fax. 87781809, E-mail : [lppm@uhamka.ac.id](mailto:lppm@uhamka.ac.id) [www.lppm.uhamka.ac.id](http://www.lppm.uhamka.ac.id)

**FORMULIR KENDALI MUTU PROPOSAL PENGABDIAN MASYARAKAT**  
**LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**A. Identitas Pengusul**

Judul : **Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja Putri  
 Melalui Edukasi Gizi dan Personal Hygiene di SMP  
 PGRI 2 Ciledug, Tangerang Banten**

Ketua Pengusul : Nanny Harmani  
 NIDN : 0317066302  
 Program Studi : Kesehatan Masyarakat  
 Fakultas : Ilmu-ilmu Kesehatan


**B. Rubrik Kendali Mutu**

| No | Aspek yang Dicek   | Ya | Tidak |
|----|--|----|-------|
| 1. | Proposal diusulkan oleh minimal dua dosen dengan latar belakang keilmuan yang berbeda.   | ↓  |       |
| 2. | Usulan melibatkan minimal dua orang mahasiswa aktif.   | ↓  |       |
| 3. | Usulan berbentuk hilirisasi dari kegiatan penelitian dan diutamakan berisi integrasi iptek dan Al-Islam Kemuhammadiyah.  | ↓  |       |
| 4. | Usulan bukan merupakan kegiatan duplikasi dari pelaksanaan pengabdian masyarakat sebelumnya atau bukan hasil plagiat   | ↓  |       |
| 5. | Usulan sesuai dengan panduan pengabdian masyarakat atau template proposal.   | ↓  |       |
| 6. | Usulan pengmas dilakukan dengan mengutamakan mitra persyarikatan Muhammadiyah atau desa binaan/kelompok binaan/ yang telah ditentukan oleh program studi/fakultas. |    | ↓     |
| 7. | Usulan berisi target luaran wajib, yaitu publikasi di media massa, publikasi di jurnal ilmiah/prosiding nasional, dan video.                                       | ↓  |       |
| 8. | Usulan berpotensi memenuhi luaran lainnya, seperti HKI, produk terstandar, produk tersertifikasi, dan buku.  | ↓  |       |

**Rekomendasi**

Kelayakan : Layak/~~tidak layak~~  
 Jumlah Dana : Rp 5.000.000

Jakarta, 30 November 2022

Diperiksa  
 Ketua Program Studi  
  
 Dian Kholika Hamal, SKM., M.Kes

Diketahui  
 Wakil Dekan I  
 Mira Sofyaningsih, S.TP, M.Si

**Terakreditasi Institusi BAN-PT dengan Peringkat A**

Visi : Universitas utama yang menghasilkan lulusan unggul dalam kecerdasan spiritual, intelektual, emosional, dan sosial.

## Lampiran 9. Daftar Hadir Peserta

### DAFTAR HADIR NARASUMBER

#### UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN REMAJA PUTRI MELALUI EDUKASI GIZI DAN *PERSONAL HYGIENE* DI SMP PGRI 2 CILEDUG, TANGERANG, BANTEN

Hari, Tanggal : Senin, 20 Februari 2023  
Waktu : 13:00 – 15:00 WIB  
Kegiatan : Pengabdian pada masyarakat  
Tempat : SMP PGRI 2 Ciledug / Auditorium lt. 3

| No. | Nama Lengkap                   | Jabatan                 | Tanda Tangan |    |
|-----|--------------------------------|-------------------------|--------------|----|
| 1.  | Hj. Nur Asiah, SKM., M.Kes     | Dosen Fikes UHAMKA      | 1.           | 2. |
| 2.  | Hj. Nanny Harmani, SKM., M.Kes | Dosen Fikes UHAMKA      |              |    |
| 3.  | Alfi Zahra Moshthafavi         | Mahasiswa Kesmas UHAMKA | 3.           | 4. |
| 4.  |                                |                         |              |    |



**DAFTAR HADIR MAHASISWA**  
**UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN REMAJA PUTRI MELALUI EDUKASI**  
**GIZI DAN *PERSONAL HYGIENE* DI SMP PGRI 2 CILEDUG, TANGERANG,**  
**BANTEN**

Hari, Tanggal : Senin, 20 Februari 2023  
 Waktu : 13:00 – 15:00 WIB  
 Kegiatan : Pengabdian pada masyarakat  
 Tempat : SMP PGRI 2 Ciledug / Auditorium lt. 3





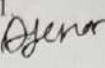
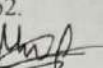
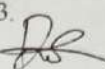
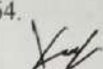
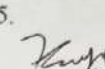
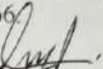
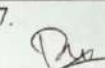
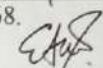
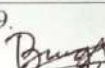
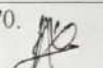
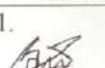
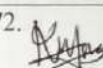
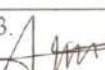
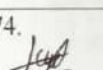

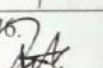

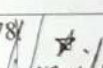



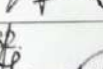
| No. | Nama Lengkap                  | NIM        | Tanda Tangan   |  |
|-----|-------------------------------|------------|--|--|
| 1.  | Alfarah Putri Mutiara Fadilah | 1905015055 | 1.  | 2.  |
| 2.  | Alfi Zahra Moshthafavi        | 1905015027 |  |  |
| 3.  | Azizah Syah Putri             | 1905015145 | 3.  | 4.   |
| 4.  | Feby Ayu Mawaddah             | 1905015188 |  |  |
| 5.  | Ferina Amelia Sari            | 1905015108 | 5.  | 6.   |
| 6.  | Nurkholis Triwardana          | 1905015199 |  |  |

**DAFTAR HADIR PESERTA**  
**UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN REMAJA PUTRI MELALUI EDUKASI**  
**GIZI DAN PERSONAL HYGIENE DI SMP PGRI 2 CILEDUG, TANGERANG,**  
**BANTEN**

Hari, Tanggal : Senin, 20 Februari 2023  
 Waktu : 13:00 – 15:00 WIB  
 Kegiatan : Pengabdian pada masyarakat  
 Tempat : SMP PGRI 2 Ciledug / Auditorium It. 3

| No. | Nama Lengkap          | Kelas | Tanda Tangan |     |
|-----|-----------------------|-------|--------------|-----|
| 1.  | Fitch Amelia ✓        | 92    | 1.           | 2.  |
| 2.  | Lifina Arnusa ✓       | 92    |              |     |
| 3.  | Ferya dhi aranda ✓    | 93    | 3.           | 4.  |
| 4.  | Alya Azohra ✓         | 93    |              |     |
| 5.  | Aura Ayu Az-zahra ✓   | 95    | 5.           | 6.  |
| 6.  | Cindy Nadika S ✓      |       |              |     |
| 7.  | Aura Jauza ✓          | 95    | 7.           | 8.  |
| 8.  | Aulia Putri ✓         | 95    |              |     |
| 9.  | Stahpa Sapi ✓         | 93    | 9.           | 10. |
| 10. | Jovita Pertiwi ✓      | 93    |              |     |
| 11. | Felda Ardella ✓       | 9.3   | 11.          | 12. |
| 12. | Rayh m karlos ✓       | 9.3   |              |     |
| 13. | adindo natasya ✓      | 97    | 13.          | 14. |
| 14. | rizkhita Aswinda P ✓  | 97    |              |     |
| 15. | Nadia Putri Z ✓       | 92    | 15.          | 16. |
| 16. | sinta uswatun h ✓     | 97    |              |     |
| 17. | Nadzwi Armuti ✓       | 91    | 17.          | 18. |
| 18. | keisha nabita Putri ✓ | 94    |              |     |
| 19. | Jazzy talitha lubis ✓ | 96    | 19.          | 20. |
| 20. | Kayla nadin rosadi ✓  | 96    |              |     |
| 21. | Nazwa anisa rahmah ✓  | 96    | 21.          | 22. |
| 22. | Najla harnah azizah ✓ | 96    |              |     |
| 23. | Revalina Angraini ✓   | 96    | 23.          | 24. |
| 24. | Lufiah Rahman ✓       | 95    |              |     |

| No. | Nama Lengkap            | Kelas | Tanda Tangan |     |
|-----|-------------------------|-------|--------------|-----|
| 25. | Zulfa Aulra Nabila ✓    | 9.2   | 25.          | 26. |
| 26. | Dusi Andri ✓            | 9.2   |              |     |
| 27. | Nadia Agustina Marlia ✓ | 9.2   | 27.          | 28. |
| 28. | Alelga Amelia's ✓       | 9.2   |              |     |
| 29. | Aisyah Khairunnisa ✓    | 9.2   | 29.          | 30. |
| 30. | Cesya Anandita Rahayu ✓ | 9.6   |              |     |
| 31. | Carissa Ayu Putri ✓     | 9.6   | 31.          | 32. |
| 32. | Najwa aumira ✓          | 9.7   |              |     |
| 33. | Aqila alya ✓            | 9.2   | 33.          | 34. |
| 34. | Sri muryani ✓           |       |              |     |
| 35. | Gendis Putriana K ✓     | 9.2   | 35.          | 36. |
| 36. | Queen Rasika C ✓        | 9.7   |              |     |
| 37. | Amastasya Jh ✓          | 9.4   | 37.          | 38. |
| 38. | Salsabila Fitri A ✓     | 9.7   |              |     |
| 39. | Neyla Shazia A. ✓       | 9.1   | 39.          | 40. |
| 40. | Al Zahra Sandjo R ✓     | 9.4   |              |     |
| 41. | Athifa Tantriouno L ✓   | 9.1   | 41.          | 42. |
| 42. | Gendis Dwi PL ✓         | 9.1   |              |     |
| 43. | Mumuk Indah ✓           | 9.1   | 43.          | 44. |
| 44. | Naila Zhoaira ✓         | 9.1   |              |     |
| 45. | Atifah Laras ✓          | 9.1   | 45.          | 46. |
| 46. | Silvia Juyanti ✓        | 9.4   |              |     |
| 47. | Aliisa Halipah ✓        | 9.4   | 47.          | 48. |
| 48. | Fatza Zahra Al-Musyri ✓ | 9.4   |              |     |
| 49. | Desta Zahra Reynita ✓   | 9.4   | 49.          | 50. |
| 50. | Lailatu Sa'adah ✓       | 9.5   |              |     |
| 51. | Arina Erarahmawati ✓    | 9.5   | 51.          | 52. |
| 52. | Nazwa Tul F. ✓          | 9.5   |              |     |
| 53. | Nadia Sandi Zahrah ✓    | 9.3   | 53.          | 54. |
| 54. | Naila Khairunnisa ✓     | 9.3   |              |     |
| 55. | Putri Ryanti ✓          | 9.6   | 55.          | 56. |
| 56. | Fathimah Azzahra ✓      | 9.4   |              |     |

| No. | Nama Lengkap                | Kelas | Tanda Tangan   |   |
|-----|-----------------------------|-------|--|---|
| 57. | Serni ayunita ✓             | 95    | 57.  | 58.   |
| 58. | Yasmin Triantani ✓          | 93    |    |    |
| 59. | Bani's Keysha Putri Rega ✓  | 95    | 59.  | 60.   |
| 60. | Djenar Maylakaisha R ✓      | 95    |    |    |
| 61. | Mustika Dewi ✓              | 9.3   | 61.  | 62.   |
| 62. | Keysho Marcelino ✓          | 9.7   |    |    |
| 63. | Mishwah Anindya Febrianti ✓ | 9.7   | 63.  | 64.   |
| 64. | Zaskya Tsabika Maharani ✓   | 9.6   |    |    |
| 65. | Khesya Aulia Nabila ✓       | 9.6   | 65.  | 66.   |
| 66. | Selvi Rahma Dani ✓          | 94    |    |    |
| 67. | Rovella Firah Carrisa ✓     | 94    | 67.  | 68.   |
| 68. | Ezalia Ayuningtyas ✓        |       |    |    |
| 69. | Bunga Adinda O ✓            | 91    | 69.  | 70.   |
| 70. | Anindya Ramadhina W ✓       | 91    |    |    |
| 71. | Sela Elfareta Valda ✓       |       | 71.  | 72.   |
| 72. | Kayla Annisa ✓              | 91    |  |  |
| 73. | Atisya Irwandari ✓          | 9.7   | 73.  | 74.   |
| 74. | Jelita Medina ✓             | 9.7   |  |  |
| 75. | Salmaizya Bahtiar ✓         | 9.9   | 75.  | 76.   |
| 76. | Rhondini Audiningtyas ✓     | 97    |  |  |
| 77. | Annisa Almira ✓             | 97    | 77.  | 78.   |
| 78. | Najda ✓                     | 97    |  |  |
| 79. | Iza ✓                       | 97    | 79.  | 80.   |
| 80. | Zahra ✓                     | 97    |  |  |
| 81. | Dzikri Rafifah P ✓          | 93    | 81.  | 82.   |
| 82. | Puspa Zahra ✓               | 92    |  |  |
| 83. |                             |       | 83.  | 84.   |
| 84. |                             |       |  |   |
| 85. |                             |       | 85.  | 86.   |
| 86. |                             |       |  |   |
| 87. |                             |       | 87.  | 88.   |
| 88. |                             |       |  |   |

| No.  | Nama Lengkap                    | Kelas            | Tanda Tangan |      |
|------|---------------------------------|------------------|--------------|------|
| 89.  | Kain malika razin ✓             | 93               | 89.          | 90.  |
| 90.  | Ananda Eprillia M ✓             | 93               |              |      |
| 91.  | Nevsa ✓                         | 92               | 91.          | 92.  |
| 92.  | lifina ✓                        | 92               |              |      |
| 93.  | titah ✓                         | 92               | 93.          | 94.  |
| 94.  | Virgin Gading A ✓               | 95               |              |      |
| 95.  | Azzahra saisabila ✓             | 95               | 95.          | 96.  |
| 96.  | May Selya Putri ✓               | <del>95</del> 93 |              |      |
| 97.  | Aulia Rohra ✓                   | 95               | 97.          | 98.  |
| 98.  | Khesya rizky Ardiyani ✓         | 97               |              |      |
| 99.  | Shella Feronica ✓               | 96               | 99.          | 100. |
| 100. | MURAIMI ✓                       | 92               |              |      |
| 101. | Putri Nabila ✓                  | 96               | 101.         | 102. |
| 102. | Lisa amanda Lestari ✓           | 92               |              |      |
| 103. | Milla Rahmawati ✓               | 96               | 103.         | 104. |
| 104. | <del>.....</del> Jihan Saimon ✓ | 96               |              |      |
| 105. | Siska Juniar ✓                  | 94               | 105.         | 106. |
| 106. | Novita Rachman ✓                | 95               |              |      |
| 107. | Zaskia-Asera-R ✓                | 9.4              | 107.         | 108. |
| 108. | Saisa omelia P ✓                | 9.5              |              |      |
| 109. | Dewanny Haryadi ✓               | 9.4              | 109.         | 110. |
| 110. | Defina anggita lestari ✓        | 96               |              |      |
| 111. |                                 |                  | 111.         | 112. |
| 112. |                                 |                  |              |      |
| 113. |                                 |                  | 113.         | 114. |
| 114. |                                 |                  |              |      |
| 115. |                                 |                  | 115.         | 116. |
| 116. |                                 |                  |              |      |
| 117. |                                 |                  | 117.         | 118. |
| 118. |                                 |                  |              |      |