BUKU KERJA UKS BAGI PETUGAS KESEHATAN PUSKESMAS

Irma Darmawati., M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom

2018

Buku Kerja UKS Bagi Petugas Kesehatan Puskesmas

Irma Darmawati., M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom

2018

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nya, buku kerja ini dapat tersusun. Buku kerja ini merupakan panduan yang dapat digunakan oleh petugas kesehatan dalam peningkatan kualitas monitoring kegiatan kader di sekolah.

Masalah kesehatan anak sekolah yang sering ditemui salah satunya masalah gizi seperti overweight dan obesitas. Jumlah kasus tersebut banyak ditemukan, namun penanganan dan upaya monitoring yang dilakukan oleh petugas puskesmas belum dilaksanakan secara optimal. Upaya monitoring sebaiknya semakin ditingkatkan untuk meningkatkan kualitas hidup anak usia sekolah di wilayah kerja puskesmas.

Kami menyadari, bahwa buku kerja ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, sehingga masukan dari semua pihak sangat kami harapkan.

Maret, 2018

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
Judul	1
Kata Pengantar.....	3
Daftar Isi.....	4
 Pengukuran Fisik Anak Usia Sekolah	 5
Penulisan KMS dan Aplikasi SIMAUS	7
Gizi Seimbang untuk Anak Usia Sekolah.....	11
Kelebihan Berat Badan.....	15
Daftar Pustaka.....	18
Lembar Monitoring Pendidikan Kesehatan.....	19
Lembar Monitoring Penimbangan berat badan.....	20
Lembar Monitoring Pengukuran tinggi badan.....	21

PENGUKURAN FISIK ANAK USIA SEKOLAH

Untuk mengetahui seorang anak memiliki masalah gizi atau tidak, sebaiknya kita mengetahui status gizi anak sekolah yang dapat dilakukan melalui pemeriksaan fisik untuk pengukuran berat badan dan tinggi badan anak. Melalui pemeriksaan tinggi badan dan berat badan kita dapat mengetahui status gizi anak kurus, normal, kegemukan, maupun obesitas.

Bagaimana cara pengukuran Berat Badan anak?

Penggunaan timbangan berat badan sangatlah sederhana namun dibutuhkan ketelitian dalam penentuan hasil penimbangan, berikut hal-hal yang harus diperhatikan:

- a. Tempatkan timbangan pada tempat yang datar agar tidak goyah
- b. Sebelum melakukan penimbangan:
 - Jarum penunjuk harus menunjukkan angka nol
 - Pencatatan dilakukan dengan ketelitian sampai satu angka dibelakang koma
 - Sepatu/sendal anak harus dilepas sebelum ditimbang
- c. Posisi anak ditimbang berdiri tepat di tengah timbangan dan menghadap ke depan
- d. Saat membaca berat badan, posisi pemeriksa berada di depan persis diatas timbangan → TIDAK melakukan PEMBACAAN dari samping

Bagaimana cara pengukuran Tinggi Badan anak?

Alat yang digunakan untuk mengukur tinggi badan adalah microtoise (Pengukur tinggi badan) dengan kapasitas ukur 2 meter dan ketelitian 0,1 cm, berikut prosedur pengukuran yang harus diperhatikan:

- Pasang alat pengukur tinggi badan pada dinding yang rata dan datar
- Lepaskan alas kaki dan topi/barang yang dipakai
- Posisi kepala, bahu bagian belakang, tangan dan tumit menempel pada dinding, badan tegap dengan dada membusung
- Pandangan lurus ke depan
- Pembacaan tepat di depan angka dan berhadapan dengan anak yang diukur
- Bila pengukur/pemeriksa lebih rendah dari yang diukur → pengukur dianjurkan berdiri diatas bangku/ kursi
- Bila pengukur/pemeriksa lebih rendah → pengukur merendahkan badan siswa yang akan diukur dan hasil dibaca dari arah depan dan tegak lurus

Penulisan KMS dan Aplikasi SIMAUS

Bagaimana cara pengukuran status Gizi anak?

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan melihat grafik pada KMS Anak sekolah, grafik diisi sesuai hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan anak. KMS merupakan salah satu parameter penting untuk menilai tumbuh kembang anak usia sekolah. KMS Anak Sekolah memiliki dua macam jenis, KMS berwarna biru untuk anak laki-laki dan KMS berwarna pink untuk anak perempuan.

Di bagian KMS terdapat grafik pertumbuhan anak yang diisi sesuai hasil pengukuran tinggi badan lalu disesuaikan hasil pengukurannya dengan berat badan anak. Grafik pertumbuhan yang optimal adalah apabila dari pencatatan setiap bulan diperoleh berat badan yang terus meningkat dan tetap berada dalam zona hijau muda.

Zona hijau paling atas menandakan orangtua harus waspada terhadap masalah gizi lebih, dan jika melebihi garis hijau tua maka anak harus dikonsultasikan kepada petugas kesehatan karena mengalami masalah kegemukan dan obesitas yang serius mengancam kesehatan anak. Zona kuning menandakan orang tua harus waspada dengan pertumbuhan anaknya, zona kuning di bawahnya menunjukkan berat badan anak kurang dari berat badan rata-rata anak seusianya. Berat anak yang terlalu rendah sampai

Ada perhitungan lain yang lebih akurat, menggunakan Indeks

Massa Tubuh (IMT) dibandingkan dengan usia anak.

IMT didapatkan dengan perhitungan Berat Badan/(Tinggi Badan)²

Berat badan dalam Kg dan Tinggi Badan dalam meter.

Usia	BMI Kurus (Kg/m ²)	Normal	Kegemukan	Obesitas
6	< 12.70	12.71-17.00	>17.10	>19.31
7	< 12.70	12.71-17.49	>17.50	>19.81
8	< 12.90	12.91-17.99	>18.00	>20.61
9	< 13.10	13.11-18.39	>18.40	>21.51
10	< 13.50	13.51-19.19	>19.20	>22.61
11	<13.90	13.91-19.99	>20.00	>23.71
12	<14.40	14.42-20.89	>20.90	>25.10

Contoh :

Seorang anak usia 6 tahun, Berat badan Anak 29.8 Kg, Tinggi Badan 122 cm, bagaimana status gizi anak?

Jawab :

$$\begin{aligned} \text{IMT} &= 29.8 \text{ Kg} / (1.22)^2 \\ &= 20.02 \end{aligned}$$

Maka status gizi anak :

Usia	BMI Kurus (Kg/m ²)	Normal	Kegemukan	Obesitas
6	< 12.70	12.71-17.00	>17.10	>19.31

Ada perhitungan lainnya yang memudahkan kita : gunakan program SIMAUS untu memasukan berat badan dan tinggi badan, lalu hasil secara otomatis akan ditunjukkan.

BMI Anak Sekolah

© 2013. Irma & Nanda
<http://www.nanda.web.id>

MI Nurul Falah - 1 A 11/3/2014

No.	Nama	Jenis Kelamin	Birth Date	Age	Tinggi (cm)	Berat (kg)	BMI	6	7
1	ABDUL ADLI MUJADDIDA S.	L Laki-laki	2008-05-07	6	111.00	21.80	17.69	Kegemukan	-
2	ACHA SYAHURSI	L Laki-laki	2008-08-31	6	112.00	17.70	14.11	Normal	-
3	ALIFA CHINTA AURELY	P Perempuan	2008-02-11	6	122.50	29.80	19.86	Obesitas	-
4	AQILA ZAHARA PUTRI	P Perempuan	2007-09-29	7	117.50	27.80	20.14	-	Obesitas
5	ARIQAH ADISAPUTRI	P Perempuan	2008-05-31	6	113.00	18.20	14.25	Normal	-
6	DAH AYU AMELIA	P Perempuan	2008-05-25	6	119.00	20.70	14.62	Normal	-
7	GFIRA NUR FATIMATUL ZAHRA	P Perempuan	2008-01-20	6	113.50	20.70	16.07	Normal	-
8	HAFIZH AFLAH FAWWAZY	L Laki-laki	2008-05-04	6	114.00	17.70	13.62	Normal	-
9	HILDA HANIFAH	P Perempuan	2008-02-12	6	126.00	26.00	16.38	Normal	-
10	KEISYA NOVIA KINANTI	P Perempuan	2007-11-18	6	117.00	21.20	15.49	Normal	-
11	LATIFAH NURUL MAHMUDAH	P Perempuan	2008-05-31	6	110.00	18.00	14.88	Normal	-
12	M.ABRAR RAMADHAN	L Laki-laki	2008-09-07	6	112.50	23.80	18.80	Obesitas	-
13	MELANIE PUTRI SYAHBANA	P Perempuan	2008-10-11	6	110.50	17.70	14.50	Normal	-

Langkah Penggunaan SIMAUS

- Buka File Ms. Excel SIMAUS
- Masukan data nama anak
- Masukan jenis kelamin
- Masukan tanggal lahir
- Masukan Berat Badan Anak
- Masukan Tinggi Badan Anak
- Lihat Intrepertasi Hasil : Kurus, Normal, Kegemukan, Obesitas

GIZI SEHAT & SEIMBANG UNTUK ANAK USIA SEKOLAH

Apakah Makanan Bergizi Itu ?

Makan bergizi adalah makanan yang dimakan secara beraneka ragam dan mengandung unsur gizi seimbang.

Lalu.....Apakah arti dari Gizi Seimbang?.....

Makanan yang kita makan sehari-hari harus mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur serta dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dan usia anak.

Unsur-unsur Makanan Bergizi dan Seimbang yang Dibutuhkan

1. Sumber Zat Tenaga

Bahan makanan sebagai sumber tenaga agar anak dapat beraktivitas

2. Sumber Zat Pembangun

Bahan makanan sebagai zat pembangun agar anak dapat tumbuh dan berkembang

3. Sumber Zat Pengatur

Manfaat Gizi Bagi Tubuh

1. Sumber Zat Tenaga

Untuk belajar, bekerja, dan bermain

2. Sumber Zat Pembangun

Penyembuhan dan penggantian jaringan
tubuh yang rusak

3. Sumber Zat Pengatur

Melindungi tubuh dari penyakit

Cara mengolah makanan yang baik:

1. Sayur dan buah harus dicuci terlebih dahulu baru dipotong-potong.
2. Sayuran jangan dimasak terlalu matang
3. Alat-alat masak bersih
4. Dan yang paling penting adalah cuci tangan sebelum masak

Gizi Lebih

Kegemukan adalah kondisi berat badan anak diatas normal.

Tanda dan gejala kegemukan

- Wajah membulat
- Pipi tembem
- Leher relatif pendek/ tidak terlihat
- Dada yang membusung dengan payudara membesar
- Perut membuncit
- Dinding perut berlipat-lipat
- Kedua tungkai umumnya berbentuk X dengan kedua pangkal paha bagian dalam saling menempel dan bergesekan

Penyebab Kegemukan

- Makan berlebihan
- Kebiasaan ngemil
- Perilaku jajan berlebihan
- Kurang mengonsumsi buah dan sayur
- Mengonsumsi *fast food/junk food* (makanan cepat saji)
- Makan gula/manis-manis yang berlebihan
- Makan makanan yang mengandung lemak berlebihan
- Kurang berolah raga

Jenis-jenis Makanan & Minuman yang Bikin Anak Mudah Gemuk

- Jajanan yang mengandung gula berlebih : Permen, Donat, Coklat, Es Krim

- Keripik kentang
- Daging Olahan seperti *hot dog*, sosis
- Jajanan gorengan
- Makanan cepat saji seperti hamburger, *fried chicken*
- Minuman bersoda

Akibat kegemukan

Berisiko menimbulkan :

- Harga diri rendah (Kurang Percaya Diri)

- Kerusakan lever/ hati
- Penyakit jantung koroner
- Diabetes
- Stroke
- Kelainan Tulang

Cara pencegahan kegemukan

- Makan-makanan dengan menu gizi seimbang
- Kurangi makanan yang mengandung lemak atau pemanis berlebihan
- Olahraga secara teratur
- Hindari stres/banyak pikiran
- Kontrol berat badan secara rutin

Atur berat badan anak dengan berolahraga dan mengatur pola makan (1)

Tips : ABCD

A: Aku senang berjalan kaki atau bersepeda setiap hari

B: Buah setiap hari

C: Cintai dan makan sayur setiap hari

D: Di hari Selasa, aku mengganti makan nasi dengan sumber zat tenaga lain seperti jagung, ubi, dll (ODNR)

Terdapat pula SIMAUS Online yang dapat diakses di nanda.web.id/sim untuk menghitung status gizi anak dan untuk mengetahui informasi kesehatan terkait gizi anak usia sekolah

Daftar Pustaka

- CDC. (2013). *CDC Table for Calculated Body Mass Index Values for selected height and weight for ages 2-20 years*. CDC.
- Kemenkes. (2010). *Buku Panduan Pengukuran Antropometri*. Jakarta.
- Kemenkes. (2011). *Kepmen RI tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Darmawati I. ABCD Program As An Effort To Improve Healthy Habits At School Age Children. In: International Conference on Disaster Management & Infection Control. 2017. p. 23.

Lembar Monitoring Pendidikan Kesehatan

Nama Kader :

Sekolah :

No	Prosedur Kerja	Ya	Tidak	Masukan
Persiapan				
1	Menentukan maksud dan tujuan			
2	Menyiapkan materi yang akan disampaikan			
3	Menentukan alat peraga/alat-alat yang akan digunakan			
4	Menyesuaikan materi yang akan disampaikan dengan latar belakang sasaran			
5	Mengecek secara keseluruhan persiapan serta peralatan yang sudah disediakan			
Pelaksanaan				
1	Mengucapkan salam			
2	Menyampaikan maksud dan tujuan penyuluhan			
3	Menjelaskan materi yang akan disampaikan			
4	Memberikan tekanan pada hal-hal yang dianggap penting dengan cara mengulang-ulang, agar sasaran benar-benar mengerti			
5	Memberikan kesempatan untuk tanya jawab			
6	Memberikan jawaban yang relevan dengan pertanyaan peserta			

Evaluasi				
1	Memberikan pertanyaan pada peserta			

Lembar Monitoring Kegiatan Penimbangan Berat Badan

Nama Kader :

Sekolah :

No	Prosedur Kerja	Ya	Tidak	Masukan
Persiapan				
1	Letakan alat timbang di alas yang rata/datar dan keras			
2	Anak yang akan ditimbang diminta membuka alas kaki, jaket, dan isi kantong seperti kunci, jam atau uang receh			
3	Pastikan posisi jarum penunjuk tepat di posisi mulai dari nol			
Pelaksanaan				
1	Anak diminta naik ke timbangan dengan posisi kaki tepat di tengah timbangan tapi tidak menutupi jendela baca			
2	Perhatikan sikap anak (jangan bergerak-gerak), kepala tegak, pandangan lurus ke depan			
3	Catat angka perhitungan berat badan di jendela baca. Pembacaan dilakukan tepat di depan angka (skala) pada garis merah (angka berat badan yang ditunjukan tidak bergerak-gerak)			
Evaluasi				
1	Pencatatan dilakukan dengan rapih sesuai			

	nama anak yang dilakukan penimbangan			
--	--------------------------------------	--	--	--

Lembar Monitoring Kegiatan Pengukuran Tinggi Badan

Nama Kader :

Sekolah :

No	Prosedur Kerja	Ya	Tidak	Masukan
Persiapan				
1	Tempelkan alat pengukur pada bagian dinding dengan bagian yang lebih panjang menempel di lantai dan bagian yang lebih pendek menempel di tembok. Tarik meteran pengukur ke atas hingga anda bisa melihat angka 0 pada garis merah di kaca pengukur yang menempel di lantai.			
2	Tempelkan ujung atas alat pengukur dengan menggunakan paku, pastikan kestabilan alat tersebut			
Pelaksanaan				
1	Minta anak melepaskan alas kaki (sandal/sepatu), topi (penutup kepala)			
2	Pastikan alat geser berada di posisi atas			
3	Anak diminta berdiri tegak, persis di bawah alat geser			
4	Posisi kepala dan bahu bagian belakang, lengan, pantat, tumit menempel pada dinding tempat microtoise dipasang			
5	Pandangan lurus ke depan, dan tangan dalam posisi tergantung bebas			

6	Gerakan alat geser sampai menyentuh bagian atas kepala responden. Pastikan alat geser berada tepat di tengah kepala responden. Dalam keadaan ini bagian belakang alat geser harus tetap menempel pada dinding			
7	Baca angka tinggi badan pada jendela baca ke arah angka yang lebih besar (kebawah). Pembacaan dilakukan tepat di depan angka (skala) pada garis merah, sejajar dengan mata petugas			
Evaluasi				
1	Pencatatan dilakukan dengan rapih sesuai nama anak yang dilakukan penimbangan			