

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

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

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202212537, 21 Februari 2022

Pencipta

Nama : **Dr. NURUSSYARIAH H, M.AppSci, M.NeuroSci, SpN, HEZRON
AHLIM DOS SANTOS, S.Pd, M.Pd dkk**

Alamat : Jln. A.P. Pettarani, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90222

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Negeri Makassar**

Alamat : Jln. A.P. Pettarani, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90222

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Karya Ilmiah**

Judul Ciptaan : **MODEL JARI MANIS: REMAJA PUTRI MENCEGAH STUNTING
(MODEL EDUKASI PENCEGAHAN STUNTING PADA REMAJA
PUTRI)**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 1 Februari 2022, di Makassar

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

Nomor pencatatan : 000327864

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.
NIP.197112182002121001

Disclaimer:

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

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dr. NURUSSYARIAH H, M.AppSci, M.NeuroSci, SpN	Jln. A.P. Pettarani
2	HEZRON AHLIM DOS SANTOS, S.Pd, M.Pd	Jln. A.P. Pettarani
3	ANDI ULFIANA FITRI, SKM, M.Kes	Jln. A.P. Pettarani
4	SUGIRAH NOUR RACHMAN, S.Gz., M.Kes	Jln. A.P. Pettarani



Buku Saku

MODEL JARI MANIS

Remaja Putri Mencegah Stunting



lembaga pengelola dana pendidikan



Buku Saku Model Jari Manis

dr. Nurussyariah Hammado, M.AppSci, M.NeuroSci, Sp.N(K), FIPM

Hezron Ahlim Dos Santos, S.Pd.,M.Pd

A. Ulfiana Fitri, SKM., M.Kes

Sugirah Nour Rahman, S.Gz., M.Kes

Penertbit:

ISBN:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang Dilarang
Memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara
apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit

Kata Pengantar

MODEL JARI MANIS

Remaja Putri Mencegah *Stunting*

AKTIVITAS FISIK



Aktivitas fisik yang dilakukan di luar ruangan dapat meningkatkan produksi vitamin D yang berhubungan dengan kejadian *Stunting*

FOOD MODEL

Pemilihan makanan menggunakan *food model* agar remaja mengetahui pola makan dan perilaku hidup yang sehat



KONSELOR SEBAYA



Remaja berpotensi dalam perkembangan teknologi dan memiliki karakter komunikasi yang terbuka

AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (WHO, 2017)



Aktivitas fisik dilakukan untuk meningkatkan pengeluaran energi dalam tubuh

Untuk mendapatkan manfaat kesehatan fisik sebaiknya dilakukan 30 menit perhari (150 menit per minggu) dalam intensitas sedang

Aktivitas fisik dapat dilakukan di berbagai situasi dan tempat, antara lain:

1. Berjalan santai di rumah, sekolah, atau tempat-tempat umum.
2. Melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, menyetrika, memasak, menyapu, mengepel lantai, menjahit, dan lain-lain.
3. Berkebun atau membersihkan halaman.
4. Memilih menggunakan tangga daripada lift atau eskalator.
5. Senam bersama di sekolah.
6. Berjalan kaki atau bersepeda saat berangkat dan pulang sekolah.
7. Memperbanyak kegiatan di ruang terbuka (basket, bola *volley*, bulu tangkis, dll).



Melakukan peregangan disela kegiatan (misalnya saat pergantian pelajaran di sekolah atau disela kegiatan di rumah), antara lain:

1. Tentukan bagian tubuh yang akan diregang sesuai keadaan dan kebutuhan.
2. Posisi tubuh rileks, tegak, dan perut ditahan ke dalam.
3. Bernafas dengan ritme teratur dan pelahan. Tidak menahan nafas saat melakukan peregangan.
4. Melakukan peregangan dalam batas nyaman, tanpa sampai pada batas nyeri.
5. Tidak tergesa-gesa untuk hasil yang maksimal.
6. Tidak membandingkan dengan hasil dan kemampuan orang lain.



Contoh Peregangan

Setiap gerakan ditahan 8 - 10 detik dan untuk gerakan pada sisi kanan dan kiri dilakukan secara bergantian, dan gerakan ini dapat diulangi 2 - 3 kali.





AKTIVITAS FISIK

Senam aerobik
30 menit
sehari

Berjalan kaki
30 menit
perhari

◇
Jogging 30
menit perhari

PETUNJUK

〰
Bersepeda 30
menit perhari

Pilih minimal
satu kegiatan
untuk
dilakukan
dalam satu
hari

ew

Aktivitas Fisik

Hari/ Tanggal	Denyut Nadi Bangun Pagi	Denyut Nadi Maksimal

Aktivitas Fisik

Hari/ Tanggal	Denyut Nadi Bangun Pagi	Denyut Nadi Maksimal

FOOD MODEL

Anak remaja membutuhkan gizi setiap harinya yang diperoleh dari berbagai makanan dan minuman, yang digunakan sebagai sumber energi, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, dan untuk menjaga Kesehatan. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda sesuai dengan jenis kelamin, kelompok usia, aktivitas fisik, dan kondisi fisiologisnya.

Untuk mencapai gizi seimbang perlu mengonsumsi beraneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur.



Isi Piringku



Isi Piringku

Dalam 1 piring setiap kita makan, diisi $\frac{2}{3}$ bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, $\frac{1}{3}$ bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah.

Dalam satu hari, dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi.

Perlu membatasi jumlah gula dan garam dalam makanan dan rutin mengonsumsi air putih.

FOOD MODEL

Hari/ Tanggal	Sarapan	Siang	Malam

FOOD MODEL

Hari/ Tanggal	Sarapan	Siang	Malam

FOOD MODEL

Hari/ Tanggal	Sarapan	Siang	Malam

Konselor Sebaya

Konseling teman sebaya diartikan sebagai sebuah variasi layanan konseling untuk membantu orang lain yang dilakukan oleh non-profesional (teman sebaya).

Konseling teman sebaya dibutuhkan karena kebanyakan remaja menceritakan permasalahannya pada temannya ketimbang pada orang tua, guru, atau pembimbing. Remaja akan lebih jujur dalam menceritakan permasalahannya pada teman sebayanya. Oleh karena itu, konseling teman sebaya merupakan suatu hal yang penting.

Daftar Pustaka

Kemenkes, 2017. *Ayo Bergerak, Lawan Obesitas*. Jakarta: P2PTM

Kusumo, Mahendro Prasetyo, 2020. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing