



BUKU PEDOMAN MITRA

PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA

NUTRIPLAY HEROES

Pencegahan Anemia pada Remaja Putri
Desa Dramaga Melalui Pendekatan Emo
Demo dan Pengembangan *Superfood*

PKM PENGABDIAN MASYARAKAT
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
2025

DOSEN PEMBIMBING

Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc

TIM PENYUSUN

Dzikrian Aji Hanafi | Dwi Harianto | Dinda Putri Selomitha |
Helga Audina | Nindy Hapsari Ningtyas

BUKU PEDOMAN MITRA

PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA

NUTRIPLAY HEROES

**Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri
Desa Dramaga Melalui Pendekatan
Emo Demo Dan Pengembangan Superfood**

Dosen Pembimbing

Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.

Tim Penyusun

Dzikrian Aji Hanafi

Dwi Harianto

Dinda Putri Selomitha

Helga Audina

Nindy Hapsari Ningtyas



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

NUTRIPLAY HEROES

Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Desa Dramaga Melalui Pendekatan Emo Demo Dan Pengembangan Superfood

Copyright @ 2025 By Dzikrian Aji Hanafi dkk

All right reserved

Penulis

Dzikrian Aji Hanafi, Dwi Harianto
Dinda Putri Selomitha, Helga Audina
Nindy Hapsari Ningtyas

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Husnud Diniyah

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

Dosen Pembimbing

Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.

Background isi buku di ambil dari [https://www. freepik. com/](https://www.freepik.com/)

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)
Penerbit KBM Indonesia
Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021
081357517526 (Tlpn/WA)

Website

[https://penerbitkbm. com](https://penerbitkbm.com)
[www. penerbitbukumurah. com](http://www.penerbitbukumurah.com)

Email

[naskah@penerbitkbm. com](mailto:naskah@penerbitkbm.com)

Distributor

[https://penerbitkbm. com/toko-buku/](https://penerbitkbm.com/toko-buku/)

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit. kbmindonesia
@penerbitbukujogja



QRCBN: 62-1307-1034-861

Cetakan ke-1, Oktober 2025

17,6 x 25 cm, iv + 35 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan isi buku
dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100. 000. 000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500. 000. 000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1. 000. 000. 000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4. 000. 000. 000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

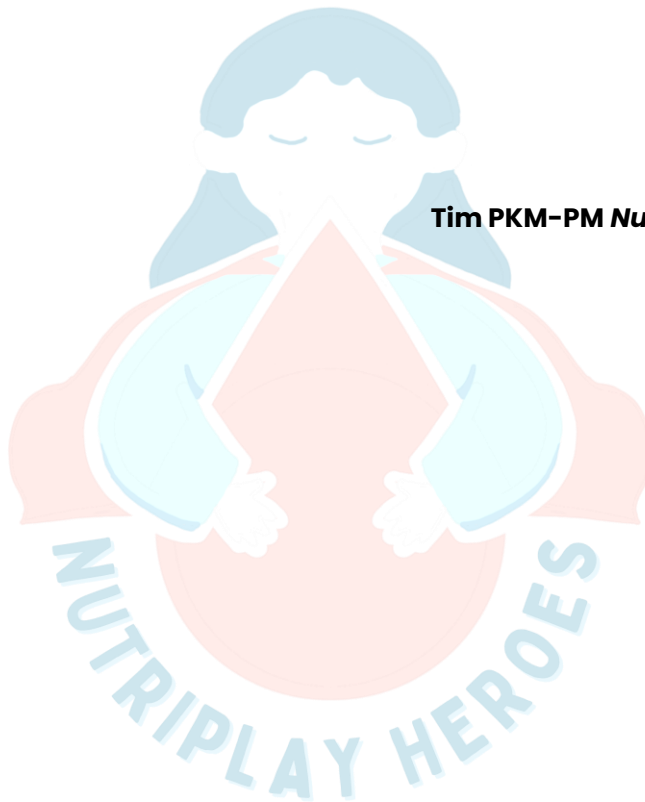
Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Tim PKM-PM dapat menyusun buku pedoman pelaksanaan program *NutriPlay Heroes: Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Desa Dramaga* melalui Pendekatan Emo Demo dan Pengembangan Superfood. Program ini lahir dari keprihatinan terhadap tingginya prevalensi anemia pada remaja putri, khususnya di Desa Dramaga, yang berdampak pada kesehatan, konsentrasi belajar, serta produktivitas mereka. Melalui pendekatan Emotional Demonstration (Emo Demo) yang dikombinasikan dengan intervensi gizi berupa pelatihan pembuatan makanan selingan berbasis daun kelor (*FeGreen Snackbar*), diharapkan program ini mampu meningkatkan pemahaman, kesadaran, sekaligus keterampilan remaja putri dalam menjaga pola makan sehat dan mencegah anemia.

Buku pedoman pelaksanaan ini disusun untuk mendukung keberlanjutan program serta menjadi panduan bagi mitra dan pemangku kepentingan dalam memahami serta mengimplementasikan kegiatan. Kami berharap buku ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi upaya pencegahan anemia, sekaligus memperkuat peran Kelompok Bina Keluarga Remaja Desa Dramaga sebagai mitra strategis dalam peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu, khususnya Ibu Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc. selaku dosen pendamping yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, dan masukan berharga selama proses persiapan hingga pelaksanaan program. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada mitra

Kelompok Bina Keluarga Remaja Desa Dramaga atas kerja sama yang baik, serta kepada para remaja putri yang menjadi sasaran kegiatan dan telah berpartisipasi aktif. Tidak lupa, apresiasi sebesar-besarnya kami haturkan kepada Institut Pertanian Bogor, Belmawa, dan seluruh pihak yang telah memberikan dukungan sehingga tersusunnya buku ini. Semoga buku pedoman ini dapat memberikan manfaat, dan memberikan dampak positif dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan remaja putri serta mendukung upaya nasional menurunkan angka anemia di Indonesia.

Bogor, 2025

Tim PKM-PM *NutriPlay Heroes*



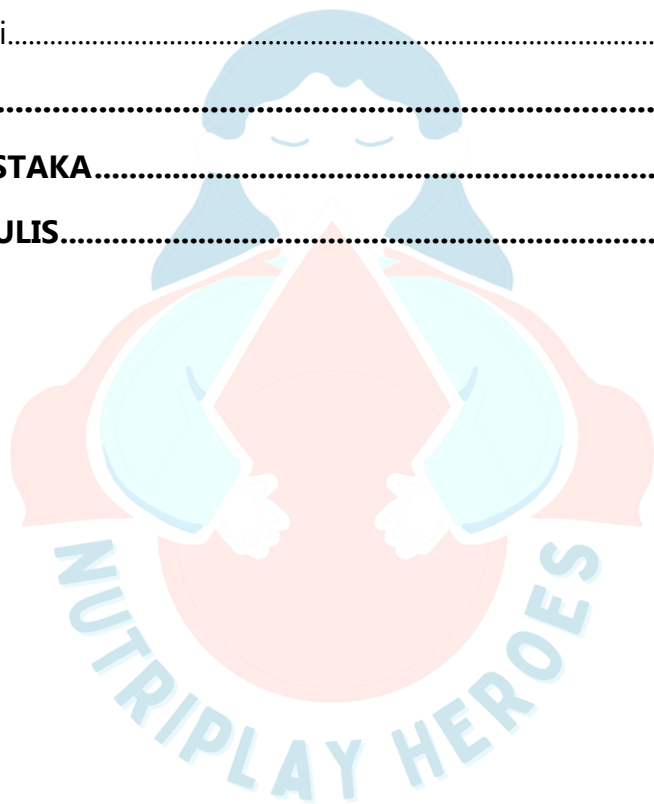
DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
BAB 1	
"Kenalan Yuk dengan <i>NutriPlay Heroes</i>"	1
1.1 Apa itu <i>NutriPlay Heroes</i> ?	1
1.2 Tujuan Penulisan.....	3
1.3 Manfaat Penulisan Buku	3
BAB 2	5
2.1 Analisis Situasi Kondisi Existing Mitra	5
2.2 Pengenalan Program <i>NutriPlay Heroes</i>	7
2.3 Peserta Program	8
2.4 Rancangan Pembelajaran Program <i>NutriPlay Heroes</i>	9
BAB 3	
"Mission Guide: <i>NutriPlay Heroes</i>"	11
3.1 <i>Nutri Launch</i>	11
3.2 <i>Nutri Tales</i>	13
3.3 <i>Nutri Action</i>	14

3.4 <i>Nutri Quest</i>	15
3.5 <i>Nutri Boost</i>	16
3.6 <i>FeGreen Time</i>	17
3.7 <i>The Last Spark</i>	18

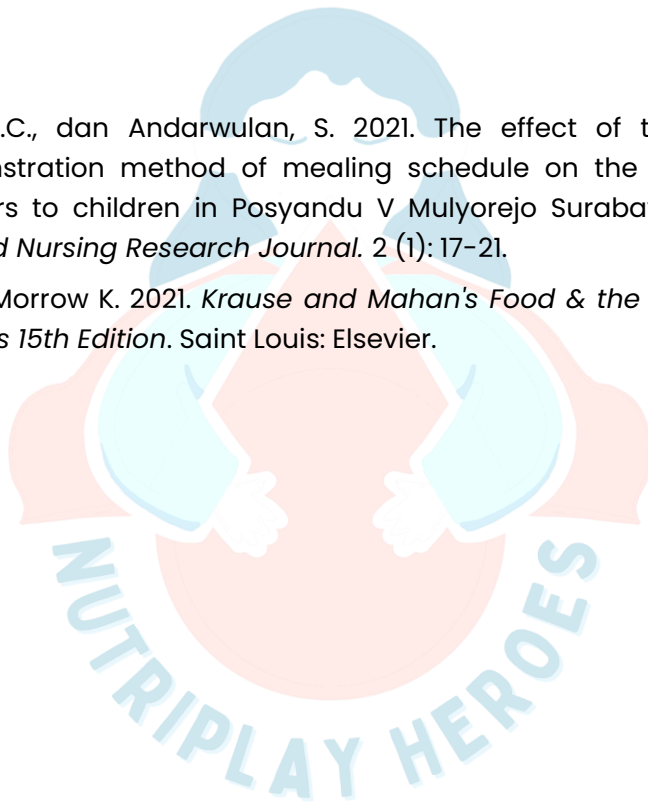
BAB 4

"Pengukuran Dan Evaluasi Program"	21
4.1 Pengukuran	21
4.2 Evaluasi.....	25
"Penutup"	29
DAFTAR PUSTAKA.....	31
PROFIL PENULIS.....	33



DAFTAR PUSTAKA

- Nurvitriana, N.C., dan Andarwulan, S. 2021. The effect of the emotional demonstration method of mealing schedule on the knowledge of mothers to children in Posyandu V Mulyorejo Surabaya. *Basic And Applied Nursing Research Journal*. 2 (1): 17-21.
- Raymond JL, Morrow K. 2021. *Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process 15th Edition*. Saint Louis: Elsevier.





PROFIL PENULIS

Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, MSc



Penulis adalah seorang ahli gizi dan dosen di Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor (IPB). Lahir di Abepura pada tanggal 27 Mei 1966. Dalam karier akademiknya, Penulis telah banyak aktif meneliti tema-tema gizi masyarakat dengan fokus pada *gizi ibu-anak & remaja, anemia dan status zat besi, obesitas dan faktor risiko metabolik*, serta *edukasi gizi dan intervensi komunitas*. Melalui penelitian lapangan dan publikasi ilmiah, beliau telah memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman dan implementasi program gizi di Indonesia.

Dzikrian Aji Hanafi



Penulis dengan nama lengkap Dzikrian Aji Hanafi, lahir di Jakarta Barat pada tanggal 08 Juli 2005. Penulis merupakan anak Tunggal. Penulis menempuh pendidikan dasar di SDN Panulisan Timur 02, kemudian melanjutkan ke SMPN 2 Dayeuhluhur, dan jenjang sekolah menengah atas di SMAN 3 Banjar. Saat ini, penulis sedang menempuh pendidikan S1 Program Studi Fisika, IPB University. Penulis pernah terpilih sebagai Mojang Jajaka Kota

Banjar 2022/2023 sekaligus menjadi penerima Beasiswa Yayasan Alumni Peduli IPB. Pada tahun pertama perkuliahan, penulis tinggal di Asrama PPKU IPB, kemudian di tahun kedua dan ketiga mendapatkan kesempatan untuk tinggal di Asrama Kepemimpinan IPB University. Selama berkuliah, penulis aktif dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan, khususnya di bidang pengembangan dan pengabdian kepada masyarakat, serta terus berupaya mengembangkan potensi diri baik melalui kegiatan akademik maupun non-akademik.

Dwi Harianto



Penulis dengan nama lengkap Dwi Harianto, lahir di Penajam Paser Utara pada tanggal 25 April 2005. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Pendidikan dasar ditempuh di SDN 001 Waru, kemudian melanjutkan ke SMPN 4 Penajam Paser Utara, dan jenjang sekolah menengah atas di SMAN 2 Penajam Paser Utara. Saat ini, penulis sedang menempuh pendidikan S1 Program Studi Ilmu Gizi, IPB University. Penulis pernah terpilih

sebagai Duta Pelajar Sadar Hukum Kalimantan Timur 2022/2023 sekaligus menjadi penerima Beasiswa Kerjasama Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur (BUD Kaltim) dengan IPB University. Pada tahun pertama perkuliahan, penulis tinggal di Asrama PPKU IPB, kemudian di tahun kedua mendapatkan kesempatan untuk tinggal di Asrama Kepemimpinan IPB University. Selama berkuliah, penulis aktif dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan, khususnya di bidang pengabdian kepada masyarakat, serta terus berupaya mengembangkan potensi diri baik melalui kegiatan akademik maupun non-akademik.

Dinda Putri Selomitha



Penulis dengan nama lengkap Dinda Putri Selomitha, lahir di Jakarta pada 18 April 2006. Menyelesaikan pendidikan dasar di SDN Tegal Parang 01, melanjutkan pendidikan di SMPN 43 Jakarta dan SMAN 55 Jakarta. Sekarang, tengah menempuh studi S1 semester 3 di IPB University Fakultas Pertanian dan mengambil konsentrasi pada peminatan Arsitektur Lanskap. Pada tahun 2021-2023 aktif menjadi relawan PMI Jakarta

Selatan. Selama kuliah, penulis aktif dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan, khususnya di bidang kreatif dan branding.

Helga Audina



Penulis dengan nama lengkap Helga Audina, lahir di Sukabumi pada tanggal 28 November 2004. Penulis merupakan anak ke-1 dari 3 bersaudara. Pendidikan dasar ditempuh di SDN 3 Nagrak, kemudian melanjutkan ke SMPN 1 Nagrak, dan jenjang sekolah menengah atas di SMAN 1 Cibadak. Saat ini, penulis sedang menempuh pendidikan S1 Program Studi Ilmu Gizi IPB University. Pada tahun 2024, penulis pernah menjadi ketua klub *Creative Learning*

Club HIMAGIZI. Selama kuliah, penulis aktif dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan, khususnya di bidang gizi masyarakat, dan penulis memiliki ketertarikan pada bidang gizi klinis serta terus berupaya mengembangkan potensi diri baik melalui kegiatan akademik maupun non-akademik.

Nindy Hapsari Ningtyas



Penulis dengan nama lengkap Nindy Hapsari Ningtyas lahir di Bekasi pada 31 Januari 2004 dan merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri Jakasampurna 3, melanjutkan ke SMP Negeri 14 Kota Bekasi, dan menamatkan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. Saat ini, penulis merupakan mahasiswa Program Sarjana Ilmu Ekonomi Syariah IPB University. Selama menjalani studi, penulis aktif dalam berbagai

kegiatan kemahasiswaan, antara lain di Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) dan Sharia Economics Student Club (SESC). Penulis juga memiliki pengalaman dalam bidang kewirausahaan melalui pengembangan usaha kuliner Katsushi, serta pengalaman magang di BPRS Botani Bina Rahmah yang memberikan wawasan praktis terkait penerapan ekonomi dan keuangan syariah. Penulis memiliki minat pada kajian ekonomi syariah, kewirausahaan sosial, serta pemberdayaan masyarakat berbasis nilai-nilai Islam.