

Pemberdayaan Menuju Kesejahteraan



Yayasan
Bina Berdaya Bangsa

Edisi : Nutrisi - Keluarga Sehat

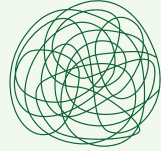


**ANDA BISA BERPARTISIPASI
MENCIPTAKAN PERUBAHAN**

*Mari terlibat dalam
pemberdayaan masyarakat
pra-sejahtera!*

#TIDAKHANYAHADIRTAPIBERDAMPAK

The Problem (Nasional)



1

149 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami **stunting**,
45 juta mengalami **wasting**, dan 37 juta mengalami
kelebihan berat badan atau **obesitas**.

source: WHO, 2022

2

30% 129 terindikasi mengalami
dari anak **underweight**.

source: Pemeriksaan Kesehatan YB3 dan UNTAR, 2024

3

**Unhealthy
DIET** meningkatkan risiko
kematian akibat PTM
membunuh 41 juta orang
setiap tahun

source: WHO, 2023

4

hanya 30% keluarga yang mengonsumsi
sayur secara rutin dalam seminggu
77% keluarga masih mengonsumsi mie instan
sebanyak 1 sampai 3 kali dalam seminggu

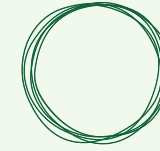
source: Survei Nutrisi YB3, 2023

Target SDGs
2030



menghilangkan segala bentuk kekurangan
gizi dan memenuhi kebutuhan gizi anak, ibu,
dan remaja.

The Solution



Untuk dapat mencapai kesejahteraan masyarakat di Krendang,
masyarakat diberdayakan untuk mampu melakukan dan menerapkan
pola hidup sehat secara mandiri melalui pemberian 3T

to know • to do • to share

01

Pengetahuan (To Know)

YB3 memberikan edukasi melalui materi program kursus
nutrisi yang disiapkan dan disusun mudah untuk dipahami
dan dipraktekkan oleh para peserta kursus.

02

Mempraktekkan (To Do)

Dari edukasi yang diberikan, peserta kursus didorong
untuk mempraktekkan apa yang telah dipahami
menggunakan beberapa resep masak sehat dan hemat
secara langsung.

03

Membagikan (To Share)

YB3 mendorong peserta kursus untuk membagikan
kembali pengetahuan ke dalam kelompok atau lingkup
terdekat mereka.

Program yang Dilakukan

Kursus Nutrisi

Kursus nutrisi diberikan kepada wali murid dari anak-anak TKQ dan PAUD di Krendang.

Kursus dijalankan di 3 sekolah rekanan

1. TKQ Nurul Widha
2. PAUD Pamungkas
3. PAUD Tunas Bangsa

Jumlah peserta kursus

50+ peserta/tahun

Keunikan dan Keunggulan Program Keluarga Sehat - Kursus Nutrisi

- Materi, mini proyek dan praktek memasak yang dikontekstualisasikan dengan kondisi masyarakat yang menggunakan bahasa yang mudah dan interaktif, dengan menggunakan bahan yang dapat ditemukan di pasar lokal
- Dirancang oleh tim dengan latar belakang dan pengalaman sesuai di bidangnya

Kegiatan kursus dilakukan 5 kali dengan topik berbeda setiap sesinya

Sesi 1 : Makanan Pokok



Sesi 2 : Protein



Sesi 3 : Sayur Mayur



Sesi 4 : Buah



Sesi 5 : Minuman



Program Keluarga Sehat

KaBar (Kunjungan Berkala ke Rumah)

Kegiatan lanjutan kursus nutrisi, dengan mengunjungi setiap peserta kursus yang bersedia dan berkomitmen untuk mengubah kebiasaan pola makan yang sehat.



Titik berat pada makan sayuran dan mengurangi jumlah konsumsi mie instan.

Pendampingan dilakukan dengan memberikan penugasan atau pengerjaan mini proyek selama 1 tahun dengan 4 kali kunjungan.

Peserta KaBar : wali murid atau keluarga yang ingin mendalami kursus dan melawan lokal yang dilatih, dengan durasi kunjungan **60 - 90 menit/kunjungan**.



Program yang Dilakukan

Bagaimana perubahan di inisiasi?

IMPACT

Individu, keluarga/komunitas dan masyarakat yang dilayani berdaya dalam menjalankan pola hidup sehat

OUTCOME

1. Sekolah menerima kepemilikan program kursus nutrisi dan mengaktifkan serta menjalankan program kursus nutrisi
2. Sekolah dan wali murid sadar dan terdorong untuk berkolaborasi dengan stakeholder terkait untuk dapat menjalankan dan mengembangkan program nutrisi lebih komprehensif di tengah kehidupan bermasyarakat
3. Masyarakat secara luas memiliki kesadaran akan pentingnya “keluarga sehat” untuk tumbuh kembang anak dan kesehatan keluarga

Program Keluarga Sehat

OUTPUT

200+ wali murid mengikuti kursus	12+ relawan lokal dilatih
--	-------------------------------------

75% rata-rata peserta kursus mempraktekan kembali pengetahuan

EXPECTED OUTPUT **2025**

30-50

wali murid peserta kursus memiliki peningkatan pemahaman

12

relawan yang ditunjuk Kepala Sekolah untuk dilatih memiliki peningkatan kemampuan sebagai fasilitator

20%

dari peserta kursus mengikuti program KaBar





BY EMPOWERING,

we are not just solving today's social problems, but also building a sustainable future.

#TIDAKHANYAHADIRTAPIBERDAMPAK

Visi

Menuju **komunitas berdaya** dalam masyarakat perkotaan pra-sejahtera

Empowered communities among the urban poor, maximising local potential

Misi

Pengembangan potensi melalui pendampingan, penyuluhan, dan pelatihan di bidang sosial sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal

Develop local potential and capacity through mentoring, training, and social development according to the specific needs of the local community

Ciri Khas YB3

Our Distinctives

-  **Memaksimalkan potensi lokal**
Maximising local potential
-  **Bekerja sama dengan pemimpin lokal untuk merancang kegiatan**
Working with local leaders to plan activities
-  **Melibatkan relawan lokal dari masyarakat dalam setiap program**
Involving local volunteers from the community in every program

Nilai-nilai YBBB



Tim Program Keluarga Sehat

'Kursus Nutrisi'



**Friska Agustina Zai,
SKM, M. Biomed**

Koordinator Pemberdayaan Kesehatan YB3

Passion dalam bidang pemberdayaan dan kesehatan. Friska telah menyelesaikan pendidikan S2 Biomedik dengan predikat Cumlaude serta terjun secara langsung sebagai praktisi di masyarakat



**Mediana Jacqueline,
S.E., M.Min.**

Program Manager & Sekretaris YB3

Telah berada dalam dunia pemberdayaan selama lebih dari 10 tahun. Medi menjadi salah satu Co-Founder YB3 dan memimpin 3 divisi dengan 7 program.



**Lulu Hotdina Marbun,
S.KM.**

Staff Program Kesehatan/Tenaga Pendukung Program Kesehatan

Sebagai sarjana lulusan kesehatan masyarakat, Lulu mengembangkan minat dan ilmunya dalam dunia pemberdayaan melalui program kesehatan YB3.



**Lembaga Partner penyedia
Tenaga Kesehatan**

Berkolaborasi dengan berbagai lembaga yang berfokus pada kesehatan dalam mendukung berjalannya program kesehatan YB3, seperti CIMSA, UNTAR, dan lembaga partner lainnya.



Yayasan Bina Berdaya Bangsa

Jl. Tawakal Raya No. 39B,
RT10 / RW09 Tomang
Grogol, Petamburan
Jakarta Barat 11440



(+62)812-9614-6544



admin@binaberdaya.org



@bina_berdaya_bangsa



Yayasan Bina Berdaya Bangsa



www.binaberdaya.org



Yayasan Bina Berdaya Bangsa
didirikan pada 21 November 2020
dengan SK Kemenkumham RI
AHU-0023225.AH.01.04 tahun 2020

Rekening : Bank Danamon

Cabang : Jakarta Kelapa Gading Square

Nomor : 00-3636-6969-02

Nama : Yayasan Bina Berdaya Bangsa

