



LAPORAN AKHIR PENELITIAN

PENGEMBANGAN PANDUAN GIZI BERBASIS PANGAN LOKAL DAN PAKET INTERVENSI PROGRAM GIZI UNTUK PEKERJA (NUTRITION GOES TO WORKPLACE/NGTW) PADA GURU DAN TENAGA PENDIDIK DI DKI JAKARTA

Pengusul utama:

Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Anggota tim peneliti:

Leni Sri Rahayu, MPH

Elia Nur A'yunin, MKM

**SOUTHEAST ASIAN MINISTERS OF EDUCATION
ORGANIZATION
REGIONAL CENTRE FOR FOOD AND NUTRITION
(SEAMEO RECFON)
SEKRETARIAT JENDERAL
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA**

2025

**LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR
KAJIAN KONTRAKTUAL
SEAMEO RECFON TAHUN ANGGARAN 2025**

Judul : Pengembangan Panduan Gizi Berbasis Pangan Lokal dan Paket Intervensi Program Gizi untuk Pekerja (Nutrition Goes to Workplace/NGTW) Pada Guru dan Tenaga Pendidik di DKI Jakarta

Peneliti Utama : Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Jenis Kelamin : Perempuan

Nama Institusi : Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Alamat Institusi : Jln. Limo Raya No. 7, Cinere, Depok 16514.

Alamat Email : nursyifa.maulida@uhamka.ac.id

Telepon/ HP : 0812-8282-9549

Jangka Waktu Penelitian : 7 Bulan

Tahun : 2025

Total Biaya : Rp. 85.890.000

Jakarta, 14 November 2025 *
Peneliti Utama,



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Mengetahui:

Plh. Deputi Direktur Program



(Dr. Dwi Nastiti Iswarawanti)

Manajer Riset



(Dr. Judhiastuty Februhartanty)



Zainun Misbah (Jan 2, 2026 16:27:16 GMT+7)

Menyetujui:
Plt. Direktur



Dr. dr. Herqutanto, MPH, MARS, Sp.KKLP
NIP.197009181997031001

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga *Laporan Kajian Kontraktual Penelitian* berjudul “*Pengembangan Panduan Gizi Berbasis Pangan Lokal dan Paket Intervensi Program Gizi untuk Pekerja (Nutrition Goes to Workplace/NGTW) pada Guru dan Tenaga Pendidik di Jawa Barat*” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Laporan ini menyajikan rangkaian kegiatan penelitian yang dilandasi oleh tingginya prevalensi masalah gizi, khususnya gizi lebih dan obesitas, yang menjadi faktor risiko utama Penyakit Tidak Menular (PTM) pada kelompok pekerja, termasuk guru dan tenaga pendidik di Jawa Barat. Asupan gizi yang optimal merupakan faktor penting dalam menunjang produktivitas serta kualitas kinerja tenaga pendidik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGSPL)* dan intervensi edukatif berbasis program *Nutrition Goes to Workplace (NGTW)* yang dapat diterapkan secara praktis di lingkungan institusi pendidikan, terutama di wilayah Jawa Barat.

Tersusunnya laporan dan terlaksananya kegiatan penelitian ini tidak terlepas dari dukungan, kolaborasi, dan kontribusi berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, peneliti menyampaikan apresiasi kepada:

1. SEAMEO RECFON serta Sekretariat Jenderal Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia atas kepercayaan, fasilitas, serta dukungan pendanaan dalam Kajian Kontraktual Tahun Anggaran 2025.
2. Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (UHAMKA) sebagai institusi pengusul beserta seluruh anggota tim peneliti atas komitmen dan dedikasinya.
3. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (UPNVJ) sebagai mitra pelaksana dalam kegiatan kajian kontraktual bersama SEAMEO RECFON tahun 2025.
4. Pihak sekolah mitra di Kota Jakarta, serta seluruh guru dan tenaga pendidik yang berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan penelitian.

Peneliti berharap laporan ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat berkelanjutan bagi pengembangan ilmu gizi Masyarakat. Selain itu, menjadi landasan dalam penyusunan kebijakan kesehatan yang lebih baik bagi pekerja di sektor pendidikan, khususnya di Jakarta dan Indonesia pada umumnya.

Jakarta, November 2025

Peneliti Utama

Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

KATA PENGANTAR

A. RINGKASAN PENELITIAN (dalam Bahasa Indonesia dan English)

B. PENDAHULUAN

- a. Latar Belakang
- b. Dasar Hukum
- c. Tujuan Penelitian
- d. Manfaat Penelitian

C. METODE PENELITIAN

- a. Sasaran penelitian
- b. Waktu dan durasi pelaksanaan
- c. Metode dan media
- d. Metode evaluasi keberhasilan penelitian

D. HASIL PENELITIAN

- a. Tahapan yang telah dilakukan beserta hasil yang dicapai
- b. Pembahasan hasil penelitian
- c. Kesimpulan dan saran

E. SUSUNAN DAN KONTRIBUSI TIM PENELITIAN

F. JADWAL KEGIATAN

G. BIAYA PENELITIAN

H. DAFTAR PUSTAKA

I. LAMPIRAN

- | | |
|------------|--|
| Lampiran 1 | Draft manuscript beserta abstrak dan target jurnal |
| Lampiran 2 | Foto Kegiatan |
| Lampiran 3 | Media / Materi / Kuesioner yang digunakan |
| Lampiran 4 | Surat Perijinan Lapangan |
| Lampiran 5 | Logbook atau Buku Catatan Penelitian |
| Lampiran 6 | Output HAKI jika ada |
| Lampiran 7 | Laporan Keuangan |

RINGKASAN PENELITIAN

Guru dan tenaga pendidik memiliki peran strategis dalam pembangunan sumber daya manusia. Namun, beban kerja yang tinggi, pola makan yang kurang seimbang, serta minimnya perhatian terhadap kesehatan dan gizi di lingkungan kerja membuat mereka rentan terhadap masalah kesehatan seperti kelelahan, obesitas, hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya. Intervensi gizi di tempat kerja (*workplace nutrition*) telah terbukti efektif dalam meningkatkan status kesehatan pekerja. Namun, sebagian besar program yang ada masih bersifat umum dan belum mempertimbangkan konteks lokal, baik dari sisi budaya konsumsi maupun ketersediaan pangan lokal. Pemanfaatan pangan lokal telah dibuktikan dapat memberikan solusi yang berkelanjutan, ekonomis, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari. SEAMEO RECFON melalui program unggulannya, *Nutrition Goes to Workplace* (NGTW), berinovasi untuk mengoptimalkan pemanfaatan pangan lokal lewat Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL). PGS-PL disusun melalui pendekatan *linear programming* (LP) dengan perangkat WHO-Optifood. Lebih lanjut untuk mendorong penerapan PGS-PL, diperlukan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas Panduan Gizi Seimbang berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) serta mengembangkan media KIE yang aplikatif dan kontekstual bagi Guru dan tenaga pendidik di DKI Jakarta. Penelitian dilakukan di Jakarta Selatan pada Mei–November 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed-method*. Tahapan penelitian dilakukan secara bertahap (1) survei harga pangan di 35 titik penjualan untuk analisis keterjangkauan bahan makanan sebagai dasar pemodelan; (2) analisis Optifood dan penyusunan *Food Composition Table* (FCT); (3) pembuatan dan pengembangan media KIE; dan (4) uji coba media *Trials of Improved Practices* (TIPs). Hasil analisis LP-Optifood menunjukkan adanya perbedaan jenis zat gizi yang menjadi problem nutrient serta variasi pangan lokal yang direkomendasikan pada masing-masing kelompok (laki-laki 19–50 tahun, laki-laki >50 tahun, perempuan 19–50 tahun, dan perempuan >50 tahun). Hasil analisis LP-Optifood, berupa permasalahan gizi dan PGS-PL, dijadikan sebagai dasar pengembangan materi pembuatan media KIE berupa 4 poster, 4 leaflet, dan 5 media audio-visual. Tahap akhir yaitu tahap uji coba dan evaluasi media KIE yang dilakukan di 4 sekolah mitra NGTW dengan total sampel 40 guru dan tenaga pendidik yang mewakili masing-masing kelompok. Evaluasi media KIE terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan konsumsi harian. Pengumpulan data pengetahuan dan sikap menggunakan kuesioner terstruktur, sedangkan konsumsi harian dikumpulkan melalui metode *24-hour recall*, *Food Frequency Questionnaire*, dan *7-day food tally*. Hasil tersebut diperkaya dengan informasi mendalam terkait penerimaan media, persepsi, faktor pendukung, dan hambatan implementasi PGS-PL.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Guru dan tenaga pendidikan merupakan kelompok produktif yang berkontribusi langsung di sektor pendidikan. Mereka memiliki peranan sentral sebagai penggerak proses pendidikan, penjaga nilai-nilai, serta teladan dalam penerapan gaya hidup sehat bagi generasi muda. Meski demikian, sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa kelompok usia produktif, termasuk guru, rentan mengalami masalah gizi akibat pola makan yang tidak teratur, tekanan pekerjaan, minimnya pemahaman tentang gizi, serta keterbatasan akses terhadap makanan sehat di lingkungan kerja (WHO, 2023).

Data Nasional dan global menunjukkan peningkatan kasus kelebihan berat badan dan obesitas pada usia produktif di Indonesia. Riskesdas 2018 mencatat bahwa 35,4% orang dewasa mengalami kelebihan berat badan, 13,6% obesitas, dan 23,7% perempuan usia produktif mengalami anemia. Kondisi ini menggambarkan fenomena *triple burden of malnutrition*, yaitu adanya masalah gizi kurang, gizi lebih, dan kekurangan zat gizi mikro. Ketidakseimbangan ini dapat menghambat produktivitas kerja, meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM), serta memengaruhi kualitas hidup dan performa kerja dalam jangka panjang (Kemenkes RI, 2018; FAO, IFAD, UNICEF, WFP dan WHO, 2023).

Guru dan tenaga pendidik memiliki peran strategis dalam pembangunan sumber daya manusia, tidak hanya melalui proses pendidikan, tetapi juga sebagai panutan dalam perilaku hidup sehat. Namun, beban kerja yang tinggi, pola makan yang kurang seimbang, serta minimnya perhatian terhadap kesehatan dan gizi di lingkungan kerja membuat mereka rentan terhadap masalah kesehatan seperti kelelahan, obesitas, hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa 43% guru SMA di Bogor mengalami status gizi lebih, asupan energi dan zat gizi makro juga lebih dari 50% memiliki asupan yang lebih. Tidak hanya itu, 99,2% memiliki asupan sayur yang kurang dan 69,4% pada asupan buah (Lende, Lizbet., dkk, 2024). Sehingga, perbaikan status gizi guru tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan pribadi, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan secara menyeluruh.

SEAMEO RECFON melalui program unggulannya, *Nutrition Goes to Workplace* (NGTW), telah merancang pendekatan sistematis untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan pekerja melalui edukasi, penciptaan lingkungan kerja yang mendukung, serta advokasi kebijakan. Program ini bertujuan membentuk tempat kerja yang mendukung pilihan makan sehat, perilaku aktif, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya gizi dalam mendukung produktivitas (SEAMEO RECFON, 2024). Intervensi gizi di tempat kerja (*workplace nutrition*) telah terbukti efektif dalam meningkatkan status kesehatan pekerja. Namun, sebagian besar program yang ada masih bersifat umum dan belum mempertimbangkan konteks lokal, baik dari sisi budaya konsumsi maupun ketersediaan pangan lokal. Pemanfaatan pangan lokal telah dibuktikan dapat memberikan solusi yang berkelanjutan, ekonomis, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) merupakan bagian dari intervensi NGTW yang berpotensi dalam penerapan program yang sesuai dengan kebutuhan Guru dan tenaga pendidik di sekolah. PGS-PL akan disusun melalui pendekatan *linear programming* dengan perangkat WHO-Optifood. Pendekatan ini telah terbukti secara ilmiah menghasilkan rekomendasi konsumsi makanan yang seimbang, terjangkau, tersedia secara lokal, dan diterima masyarakat (Fahmida dkk., 2009). Selain itu, untuk mendorong penerapan PGS-PL, tentunya diperlukan paket intervensi lainnya yang terdiri dari materi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) serta modul implementasi dan monitoring-evaluasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan PGSPL serta Paket Intervensi NGTW di DKI Jakarta dengan uji coba efektivitas intervensi sebagai bagian dari evaluasi menyeluruh.

B. Tujuan Penelitian

a. Tujuan umum

Mengembangkan dan menguji efektivitas Panduan Gizi Seimbang berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) serta paket intervensi *Nutrition Goes to Workplace* (NGTW) yang aplikatif dan kontekstual bagi Guru dan tenaga pendidik di DKI Jakarta.

b. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi pola konsumsi dan masalah gizi secara umum pada Guru dan tenaga pendidik.
2. Menyusun dan mengembangkan PGS-PL berdasarkan analisis kebutuhan, kondisi konsumsi pangan, dan potensi pangan lokal dengan pendekatan *linear programming* (Optifood).
3. Menyusun materi komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) berbasis kebutuhan dan karakteristik sasaran untuk mendukung penerapan PGS-PL.
4. Melakukan uji coba dan menilai efektivitas intervensi NGTW dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi serta perilaku makan pada Guru dan tenaga pendidik di DKI Jakarta, sebelum dan setelah intervensi dilakukan.

C. Manfaat Penelitian

a. Bagi subjek penelitian

Memberikan panduan gizi praktis dan mudah diimplementasikan kepada guru dan tenaga pendidik di DKI Jakarta yang dapat menunjang kesehatan dan produktivitas kerja.

b. Bagi institusi

c. Menjadi acuan bagi instansi pendidikan dan Dinas Pendidikan dalam mengembangkan program peningkatan kesehatan dan kesejahteraan guru melalui intervensi gizi.

d. Bagi masyarakat

e. Mendorong pemanfaatan pangan lokal dalam upaya pemenuhan kebutuhan gizi pekerja, sekaligus mendukung ketahanan pangan daerah.

BAB II PELAKSANAAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed-method* dengan menggabungkan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk menyusun dan mengevaluasi PGS-PL serta untuk mengukur efektivitas intervensi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi pada guru dan tenaga pendidik. Sedangkan metode kualitatif digunakan untuk menggali penerimaan, persepsi, dan masukan terhadap materi KIE serta kendala dan faktor pendukung dalam implementasi PGS-PL melalui diskusi kelompok terfokus (FGD).

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian dilaksanakan di wilayah DKI Jakarta, khususnya di Kota Administrasi Jakarta Selatan, yang sebelumnya telah menjadi lokasi survei baseline program *Nutrition Goes to Workplace* (NGTW) pada tahun 2024. Pelaksanaan kegiatan akan berlangsung selama periode Mei hingga November 2025.

C. Tahapan Penelitian

Ada beberapa metode pelaksanaan penelitian yang dilakukan dalam beberapa tahapan diantaranya:

1. Tahap Pengembangan Panduan PGS-PL (Pelaksanaan Survei Harga Pasar)

Pengembangan PGS-PL mempertimbangkan aspek keterjangkauan bahan pangan melalui survei harga pasar. Survei dilakukan di tiga lokasi (pasar tradisional, toko, minimarket, warung, atau pedagang kaki lima) yang berdekatan dengan sekolah terpilih di sekitat Kota Administrasi Jakarta Selatan. Kegiatan ini berlangsung dengan tahap persiapan untuk menentukan instrumen, lokasi atau tempat survei harga, serta pembuatan informasi dengan menganalisis harga tiap bahan makanan untuk disesuaikan dan digunakan dalam analisis *Linear Programming* (LP) dengan perangkat WHO Optifood untuk menyusun rekomendasi pola makan yang seimbang dan ekonomis.

2. Tahap Penguatan dan Pelatihan Analisis LP-Optifood

Analisis data dilakukan menggunakan data sekunder dari survei diet NGTW 2024, yang dikumpulkan dengan metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Hasilnya akan memberikan gambaran konsumsi mingguan, jenis makanan, dan porsi yang umum dikonsumsi responden untuk mengidentifikasi masalah gizi dan status gizinya. Penyusunan *Food Composition Table* (FCT) juga dilakukan pada tahap ini, menggunakan sumber utama dari Tabel Komposisi Pangan Indonesia/TKPI (panganku.org) serta data pelengkap dari tim ahli (Dr. Umi Fahmida, M.Sc). Sistem *borrowing* dari FCT negara terdekat juga digunakan untuk melengkapi data pangan olahan atau zat gizi yang belum tersedia dalam FCT Nasional.

Tim peneliti telah mengikuti pelatihan terstruktur yang mencakup penggunaan perangkat LP-Optifood. Pelatihan dilaksanakan secara daring selama dua minggu pada pertengahan Juni 2025, kemudian dilanjutkan dengan workshop luring dua hari untuk mempersiapkan dan mengolah data input yang dianalisis menggunakan WHO Optifood antara tim peneliti juga mitra RECFON dan UPN VJ. Kegiatan tersebut menghasilkan beberapa alternatif

rancangan yang dilanjutkan dengan analisis lanjutan di tim peneliti pada masing-masing Provinsi di beberapa workshop. PGS-PL yang selanjutnya dipresentasikan dan didiskusikan bersama untuk menetapkan dan mendukung implementasi PGS-PL, yaitu menggambarkan masalah (*Problem Nutrient*) di 4 kelompok sasaran Wanita (usia 19-50 dan >50 tahun) dan Laki-laki (usia 19-50 dan >50 tahun) serta menyusun rekomendasi PGS-PL.

3. Tahap Pembuatan dan Finalisasi Media KIE

Hasil dari analisis LP-Optifood adalah membuat rekomendasi PGS-PL yang dilakukan pada beberapa workshop. Workshop ini mencakup analisis rekomendasi, diskusi terarah bersama tim untuk menentukan template dan desain, isi pesan atau materi pada topik substantif, dan *story board* pengembangan media audio visual. Rancangan yang difinalisasi akan digunakan dalam uji coba melalui pendekatan *Trial for Improved Practices* (TIPs).

Materi KIE terdiri dari beberapa luaran, diantaranya:

- Poster edukatif meliputi pesan CERDIK, Aktifitas Fisik, serta PGS-PL di 4 kelompok usia (19-50 tahun dan >50 tahun, masing-masing pada kelompok laki-laki dan Wanita)
- Leaflet yang mencakup pesan *Problem Nutrient* di masing-masing kelompok umur, serta rekomendasi secara individu PGS-PL di 4 kelompok usia (19-50 tahun dan >50 tahun, masing-masing pada kelompok laki-laki dan Wanita)
- Media Audio Visual meliputi Video Cerdik, Video Aktivitas Fisik, dan Video PGS-PL

4. Tahap *Trial for Improved Practices* (TIPs)

Setelah analisis LP yang menghasilkan rancangan alternatif PGS-PL, uji coba awal dilakukan melalui pendekatan *Trials of Improved Practices* (TIPs) guna menilai kelayakan penerapan materi KIE di lapangan. Kegiatan ini dilaksanakan untuk menilai tingkat penerimaan dan kepatuhan responden terhadap intervensi yang telah dirancang. Penilaian awal asupan makanan dilakukan pada 40 guru/tenaga pendidik yang mewakili sekolah di wilayah DKI Jakarta, masing-masing terdiri atas 10 responden per kelompok umur (Wanita 19-50 tahun, Wanita >50 tahun, Laki-laki 19-50 tahun, dan Laki-laki >50 tahun).

a. Persiapan awal (*Baseline survey*).

Sebelum pelaksanaan wawancara kelompok, setiap responden usia produktif telah diwawancarai menggunakan metode *24-hour recall* untuk menggambarkan data asupan secara kuantitatif dan *food frequency questionnaire* (FFQ) untuk mengetahui pola konsumsi selama satu minggu terakhir.

b. Program Intervensi melalui media KIE

Setelah pelaksanaan pre-test, responden menerima sosialisasi dan edukasi terkait Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) melalui media poster yang memuat informasi mengenai pesan CERDIK, pentingnya aktivitas fisik, serta rekomendasi penerapan PGS-PL. Tahapan intervensi kemudian dilanjutkan dengan pemberian leaflet berisi panduan konsumsi individu harian sebagai acuan praktis bagi responden. Selang tiga hari setelahnya, responden memperoleh media audio-visual yang digunakan sebagai penguatan pesan edukasi untuk memperdalam pemahaman dan

meningkatkan motivasi dalam menerapkan panduan PGS-PL yang diminta untuk dipraktikkan selama satu minggu.

c. Endline survey

Setelah satu minggu, dilakukan pengukuran ulang menggunakan metode yang sama, disertai dengan pencatatan konsumsi harian selama tujuh hari (7-day food tally) yang menitikberatkan pada penerapan pesan utama PGS-PL. Selanjutnya, kegiatan diakhiri dengan diskusi kelompok terfokus (Focus Group Discussion/FGD) untuk mengidentifikasi faktor pendukung dan hambatan dalam penerapan panduan, serta menilai tingkat keberterimaan terhadap materi komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang digunakan.

5. Finalisasi Materi

Evaluasi kualitatif dilaksanakan melalui FGD satu minggu setelah intervensi untuk menilai penerimaan, tantangan, dan dukungan dalam praktik lapangan. Seluruh hasil dari TIPs dianalisis dan digunakan sebagai dasar untuk menyempurnakan PGS-PL dan materi KIE. Revisi dilakukan dalam bentuk workshop evaluasi dan penyesuaian berdasarkan temuan lapangan dan umpan balik partisipan.

D. Jumlah Sampel

Sebanyak 40 orang guru dan tenaga kependidikan akan dilibatkan sebagai subjek uji coba intervensi. Sampel ini diambil dari 3-4 sekolah untuk memenuhi minimal 10 orang di 4 kelompok umur dari sekolah berbeda di wilayah Kota Administrasi Jakarta Selatan. Sekolah yang dilibatkan adalah sekolah terpilih studi NGTW tahun 2024 dan sekolah yang mengikuti pelatihan NGTW pada bulan Oktober 2025.

E. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah guru dan tenaga pendidik yang bekerja di sekolah-sekolah mitra program NGTW di wilayah Kota Administrasi Jakarta Selatan. Subjek merupakan individu usia produktif dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

- Berusia 18–60 tahun.
- Aktif mengajar atau bekerja di lingkungan sekolah.
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi (edukasi, praktik panduan gizi, dan monitoring).
- Tidak sedang dalam kondisi medis khusus yang mempengaruhi pola makan secara signifikan (misalnya diet medis, hamil, atau menyusui secara eksklusif).

F. Metode Pemilihan Sampel

Sekolah dan subjek dipilih dengan mempertimbangkan keterlibatan sebelumnya dalam survei baseline NGTW 2024 serta kesediaan untuk berpartisipasi dalam uji coba intervensi secara penuh. Pemilihan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan kriteria:

- Berasal dari sekolah mitra NGTW di Jakarta Selatan
- Mewakili jenjang pendidikan dasar, menengah pertama, dan menengah atas
- Memiliki latar belakang tugas sebagai guru kelas, guru mata pelajaran, atau tenaga pendukung pendidikan (seperti tenaga administrasi sekolah)

- Memenuhi karakteristik masing-masing kelompok usia baik Wanita dan laki-laki (usia produktif 19-50 tahun dan lansia >50 tahun)

G. Metode Pengambilan Data dan Instrumen

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed-method sehingga pengumpulan data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif dengan detail sebagai berikut:

1. Data Kuantitatif

Data kuantitatif dikumpulkan untuk menilai asupan gizi, pengetahuan, dan sikap responden, serta pemantauan implementasi intervensi. Instrumen yang digunakan meliputi:

Asupan Gizi:

- *Recall* 24 jam (1-day 24HR): Digunakan untuk mengidentifikasi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam 1 hari terakhir.
- *Food Frequency Questionnaire* (FFQ): Digunakan untuk mengetahui frekuensi konsumsi pangan dalam 1 minggu terakhir.
- *7-Day Food Tally*: Digunakan untuk mencatat konsumsi harian berdasarkan pesan khusus dari Panduan Gizi Seimbang berbasis Pangan Lokal (PGS-PL).

Pengetahuan dan Sikap Gizi:

- Kuesioner Pengetahuan dan Sikap: Kuesioner terstruktur yang dirancang untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dan sikap responden terhadap prinsip gizi seimbang dan pentingnya pemanfaatan pangan lokal.

Pemantauan Intervensi:

- Formulir Pemantauan KIE: Untuk mencatat keterlibatan responden dalam penggunaan media KIE.
- Form Monitoring Implementasi Paket Intervensi: Untuk mendokumentasikan praktik responden selama intervensi berlangsung.

2. Data Kualitatif

Data kualitatif dikumpulkan untuk menggali pemahaman mendalam mengenai penerimaan dan persepsi responden terhadap PGS-PL dan materi KIE. FGD/Wawancara kelompok dipimpin dilakukan setelah intervensi berlangsung selama satu minggu. Panduan FGD disusun berdasarkan pendekatan pendidikan gizi partisipatif untuk menggali:

- Persepsi dan pemahaman terhadap PGS-PL
- Penerimaan terhadap materi KIE
- Faktor pendukung dan penghambat implementasi
- Rekomendasi untuk penyempurnaan intervensi

H. Metode Analisis Data

Data kuantitatif dilakukan untuk menggambarkan perubahan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan konsumsi makanan pada asupan kuantitatif dan kualitatif dengan melihat perbedaan rerata skor pengetahuan, sikap, dan skor jenis kelompok makanan yang dikonsumsi sesuai rekomendasi. Data kualitatif dianalisis dengan pendekatan analisis tematik (*thematic analysis*) untuk mengidentifikasi pola, tema utama, dan makna dari hasil diskusi FGD. Prosedur analisis meliputi:

1. Transkripsi hasil FGD secara verbatim

2. Koding data secara manual atau dengan bantuan software kualitatif seperti NVivo
3. Identifikasi tema-tema utama yang mencerminkan:
 - Penerimaan terhadap PGS-PL dan materi KIE
 - Hambatan dan pendukung dalam implementasi
 - Saran perbaikan dari peserta

Hasil analisis kualitatif digunakan sebagai bahan triangulasi dan pengayaan terhadap temuan kuantitatif, untuk memastikan interpretasi data yang lebih komprehensif dan kontekstual.

I. Etik Penelitian

Penelitian ini diajukan ke Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan Nomor KEPK-NK/02/07/2025/03337. Sebelum melakukan pengambilan data, enumerator menjelaskan tentang latar belakang, prosedur dan komitmen waktu serta resiko dan manfaat dari penelitian ini kepada subjek penelitian. Untuk ikut serta, subjek penelitian menandatangani kesediaan ikut serta secara sukarela.

BAB III HASIL PENELITIAN

1. Tahap Pengembangan Panduan PGS-PL (Pelaksanaan Survei Harga Pasar)

Kegiatan survey market dilaksanakan untuk memperoleh data harga pangan yang umum dikonsumsi oleh tenaga pendidik dan tenaga kependidikan sebagai kelompok sasaran penelitian. Data harga yang terkumpul digunakan sebagai input dalam analisis LP-Optifood guna menghasilkan rekomendasi pangan lokal sebagai sumber gizi optimal.

Kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dan lokasi yang telah ditetapkan sebelumnya. Hasil pengumpulan data berupa harga pangan per 100 gram bahan makanan, yang kemudian dimasukkan ke dalam tabel analisis LP-Optifood. Secara keseluruhan, diperoleh 669 harga pangan dari 21 kelompok bahan makanan, tidak termasuk produk suplementasi, yang selanjutnya digunakan dalam proses analisis untuk penyusunan rekomendasi gizi berbasis pangan lokal. Pada Tabel 3.1 menunjukkan hasil dari survey market yang telah dilakukan.

Tabel 3.1 Kelompok dan Jumlah Pangan Hasil Survey Market

No	Kelompok Pangan	Jumlah Pangan	Rata2 harga/100 gram (Rp)
1	Produk beras dan tepung	28	6.315
2	Whole grain	8	7.170
3	Umbi-umbian	12	5.580
4	Telur	9	6.289
5	Daging dan unggas	25	10.427
6	Makanan olahan daging	15	9.307
7	Makanan kaleng	6	11.728
8	Ikan dan hasil olahannya	44	15.147
9	Kacang-kangan dan hasil olahannya	19	9.317
10	Sayur dan olahannya	45	5.128
11	Buah-buahan	43	9.150
12	Olahan buah	25	5.789
13	Susu dan produk olahannya	9	11.437
14	Gorengan	25	9.287
15	Fast food	13	11.108
16	Snack/kue manis	25	13.491
17	Kue tradisional	35	8.784
18	Minuman manis kemasan	150	7.558
19	Selai/madu	17	14.670
20	One dish meal	113	9.759
21	Snack ringan	103	14.212

Survei market dilakukan di 3 tempat yang berbeda yaitu di pasar tradisional, warung dan supermarket. Tujuan dari pemilihan 3 tempat tersebut untuk membandingkan variasi harga dari tiga tempat yang berbeda. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mendukung perencanaan program pangan dan gizi pada pemodelan optifood dan memastikan keterjangkauan agar harga makanan realistis bagi kelompok sasaran.

Harga makanan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi. Berdasarkan hasil survei pasar yang telah dilakukan pada beberapa kelompok pangan terlihat harga pangan/100 gram berat yang dapat dimakan (bdd) di wilayah Jakarta Selatan berkisar antara Rp.5.128 - Rp.15.147. Pada tabel 3.1 terlihat harga sayur memiliki harga terendah dibandingkan dengan kelompok pangan lainnya. Saat ini, masih terdapat over konsumsi pada kelompok padi-padian dan buah/biji berminyak, sementara untuk kelompok sayur dan buah, umbi-umbian, dan kacang-kacangan masih terus didorong untuk memenuhi skor PPH ideal. Jumlah konsumsi sayur dan buah pada RPJMN 2020-2024 tahun 2023 sebesar 240,5 gram/kapita/hari, masih lebih rendah dari target yang ditetapkan yaitu 301,3gram/kapita/hari (Bapanas, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi tidak hanya dipengaruhi oleh harga pangan, namun dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti faktor ekonomi, sosial budaya, demografis, lingkungan, psikologis, ketersediaan pangan, serta paparan informasi, yang secara bersama-sama menentukan jenis, frekuensi, dan kualitas makanan yang dikonsumsi masyarakat

2. Tahap Penguatan dan Pelatihan Analisis LP-Optifood

Tim peneliti telah melakukan analisis Linear Programming (LP) menggunakan perangkat Optifood untuk mengidentifikasi zat gizi bermasalah (*problem nutrients*) serta menyusun rekomendasi PGS-PL yang menekankan pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber gizi utama. Analisis ini bertujuan untuk menentukan jenis pangan yang dapat membantu mengatasi kekurangan zat gizi dan mengurangi risiko masalah gizi pada kelompok sasaran. Proses analisis dilakukan secara terpisah berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin, yang terbagi menjadi empat kategori, yaitu:

- a. Laki-laki usia 19–50 tahun
- b. Perempuan usia 19–50 tahun
- c. Laki-laki usia 51–65 tahun
- d. Perempuan usia 51–65 tahun
- f. Hasil analisis LP-Optifood menunjukkan adanya perbedaan jenis zat gizi yang menjadi problem nutrient serta variasi pangan lokal yang direkomendasikan pada masing-masing kelompok.

Tabel 3.2 Hasil Problem Nutrients dan Rekomendasi PGS-PL

Kelompok Usia/ Jenis Kelamin	Problem Nutrient	Pangan Rekomendasi
1. Laki-laki umur 19-50 tahun	1. Kalsium 2. Vitamin C 3. Niacin 4. Asam Folat 5. Vitamin A	1. Susu 2. Jambu biji 3. Daging ayam 4. wortel 5. Tempe
2. Perempuan umur 19-50 tahun	1. Kalsium 2. Vitamin C 3. Niacin 4. Asam Folat 5. Vitamin A	1. Susu.yogurt 2. Jeruk 3. Telur 4. Hati ayam 5. Sayuran hijau/bayam

3. Laki-laki umur 51-65 tahun	1. Kalsium 2. Vitamin C 3. Niacin 4. Asam Folat 5. Vitamin A	1. Susu 2. Pepaya 3. Tahu 4. Wortel 5. ikan kembung
4. Perempuan umur 51-65 tahun	1. Kalsium 2. Vitamin C 3. Niacin 4. Asam Folat 5. Vitamin A	1. Susu 2. Pepaya 3. Tahu 4. Wortel 5. ikan kembung

Rekomendasi PGS_PL dibuat berdasarkan pertimbangan ditemukannya problem nutrien pada kelompok sasaran. Pada penelitian ini menunjukkan problem nutrien yang dialami oleh 4 kelompok adalah saya yaitu kekurangan kalsium, vitamin C, Niacin, Asam Folat dan Vitamin A. Berdasarkan problem nutrien yang telah ditemukan tersebut beberapa pangan yang dianjurkan untuk lebih sering dikonsumsi yaitu daging ayam, telur, hati ayam, ikan kembung, pepaya, jambu biji, tahu, tempe, bayam dan wortel untuk semua kelompok sasaran. Pemilihan bahan makanan ini didasarkan dari ketersediaan bahan-bahan tersebut di lokasi dan keterjangkauan harga pangan.

3. Tahap Pembuatan dan Finalisasi Media KIE

Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang digunakan dalam intervensi edukasi gizi ditetapkan berdasarkan hasil analisis desk review dan literature review yang dilakukan oleh tim peneliti. Analisis tersebut menghasilkan temuan yang menjadi dasar dalam pemilihan jenis media KIE yang akan dikembangkan. Berikut adalah hasil temuan analisis.

Tabel berikut adalah hasil *desk review* mengenai efektivitas media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) terdiri atas poster, leaflet, dan video dalam intervensi gizi pada kelompok usia produktif (18–60 tahun) yang mendukung pengembangan media intervensi.

Tabel 3.2 Hasil Desk Review dan Rekomendasi Media KIE

No	Referensi (Vancouver)	Populasi / Usia	Media KIE	Temuan Utama	Rekomendasi
1	Galmarini E, Marciano L, Schulz PJ. The effectiveness of visual-based interventions on health literacy in health care: a systematic review and meta-analysis. BMC Health Serv Res. 2024;24:718. doi:10.1186/s12913-024-11138-1.	Dewasa (≥18 tahun)	Video / visual-based	Intervensi visual (termasuk video) lebih meningkatkan literasi kesehatan dibanding metode tertulis tradisional.	Prioritaskan video pendek (≤3 menit), sertakan materi cetak sebagai pendukung.
2	Morgado M, Botelho J, Machado V, et al. Video-	Dewasa produktif	Video	Video edukasi	Kembangkan video edukasi

	based approaches in health education: a systematic review and meta-analysis. <i>Sci Rep.</i> 2024;14:23651. doi:10.1038/s41598-024-73671-7.			meningkatkan pemahaman dan motivasi dalam setting kesehatan.	praktis, interaktif, mudah diakses di perangkat mobile.
3	Hassani B, Amani R, Haghighizadeh MH, et al. A priority oriented nutrition education program to improve nutritional and cardiometabolic status in the workplace: a randomized field trial. <i>J Occup Med Toxicol.</i> 2020;15:2. doi:10.1186/s12995-020-0252-y.	Pekerja dewasa (produktif)	Workshop + media edukasi	Program edukasi di tempat kerja meningkatkan pengetahuan gizi dan indikator metabolik.	Gabungkan edukasi interaktif + materi cetak/video + kampanye lingkungan kerja.
4	Carreño Enciso L, de Mateo Silleras B, de la Cruz Marcos S, Redondo del Río P. Social Media for Nutrition Education—A randomized controlled trial to promote fruit and vegetable intake in a university setting. <i>Nutrients.</i> 2024;16:1308. doi:10.3390/nu16091308.	Dewasa muda / produktif	Media digital (video + unggahan sosial)	Kampanye berbasis video dan digital meningkatkan konsumsi buah & sayur.	Kombinasikan video online + materi cetak + poster di ruang kerja/pendidikan.
5	Kusumaningrum F, Andriani M. Development of Nutrition Education Media Through Posters to Improve Adult Health Literacy. <i>Media Gizi Indones.</i> 2023;18(1):22–30.	Dewasa produktif	Poster	Poster meningkatkan literasi gizi pada dewasa, terutama di lingkungan kerja.	Gunakan poster sebagai pengingat visual di tempat kerja, dengan QR-code ke media digital.
6	Rianti NA, Siregar A, Podojoyo P. Edukasi Gizi Online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Penderita DM. <i>Media</i>	Dewasa (pasien)	Video & Leaflet	Video dan leaflet meningkatkan pengetahuan meski kepatuhan belum	Desain ulang leaflet & video agar berisi langkah praktis dalam rutinitas harian.

	Kesehatan Poltekkes Makassar. 2023;18(1):162-170. doi:10.32382/medkes.v18i1.452.			signifikan.	
7	Islam M, Rahmانيar AMB, Yusuf K, Masithah S, Syafruddin S. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet dan Video terhadap Pengetahuan tentang Isi Piringku pada Anak Usia Sekolah. Ghidza J Gizi Kesehatan. 2024;8(1):113-117. doi:10.22487/ghidza.v8i1.1142.	Anak sekolah (10–12 tahun)	Leaflet & Video	Leaflet lebih efektif dibanding video dalam peningkatan pengetahuan.	Untuk dewasa produktif, adaptasi desain agar relevan dengan konteks pekerjaan.
8	Zares NM, Simanungkalit SF. Effect of Nutrition Education Based on Video and Leaflet Towards Nutritional Knowledge of SMPN 14 Bekasi Students. Indones J Nutr Sci. 2023;1(1):88-96. doi:10.52023/ijns.v1i1.2519.	Remaja (14-15 tahun)	Video & Leaflet	Keduanya efektif, leaflet sedikit lebih unggul.	Dapat diterapkan pada dewasa muda sebagai strategi kombinasi media.

Kesimpulan *Desk Review*:

1. Video edukasi terbukti menjadi media paling efektif untuk meningkatkan *engagement*, pemahaman, dan perubahan perilaku gizi pada kelompok usia produktif.
2. Leaflet tetap relevan sebagai media cetak individual yang berfungsi sebagai panduan praktis dan dapat dibaca ulang secara mandiri.
3. Poster berperan penting sebagai pengingat visual di lingkungan kerja dan ruang publik, serta memperkuat eksposur pesan kunci intervensi.
4. Kombinasi poster + leaflet + video direkomendasikan karena mampu mengakomodasi berbagai gaya belajar (visual, membaca, audiovisual) dan meningkatkan efektivitas komunikasi pesan gizi.

4. Tahap *Trial for Improved Practices* (TIPs) dan Finalisasi Materi

Pelaksanaan Trial for Improved Practices (TIPs) dilakukan di 4 sekolah wilayah Jakarta Selatan. Ke-4 sekolah tersebut adalah SMP Muh 36 Tebet, SMA Muh 3 Limau, SMP Muh 3, dan SDN pondok pinang 1. Kegiatan ini dilaksanakan untuk menilai tingkat penerimaan dan kepatuhan responden terhadap intervensi yang telah dirancang. Penilaian awal asupan makanan dilakukan pada 60 guru/tenaga pendidik yang mewakili sekolah di wilayah DKI Jakarta, masing-masing terdiri atas 10 responden per kelompok umur (Wanita 19-50 tahun, Wanita >50 tahun, Laki-laki 19-50 tahun, dan Laki-laki >50 tahun).

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test, dimana responden menerima edukasi PGS-PL melalui poster berisi pesan CERDIK, pentingnya aktivitas fisik, dan rekomendasi penerapan PGS-PL. Intervensi dilanjutkan dengan pembagian leaflet berisi panduan konsumsi harian, kemudian tiga hari setelahnya responden memperoleh media audio-visual sebagai penguatan materi untuk dipraktikkan selama satu minggu. Berikutnya setelah satu minggu kemudian dilakukan pengukuran ulang dengan metode yang sama serta pencatatan konsumsi harian selama tujuh hari. Kegiatan diakhiri dengan FGD untuk mengidentifikasi faktor pendukung dan hambatan penerapan PGS-PL serta menilai keberterimaan materi KIE.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pengembangan PGS-PL dalam penelitian ini dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu survei harga pasar, pelatihan dan analisis LP-Optifood, pengembangan media KIE berbasis hasil desk review, serta pelaksanaan Trial for Improved Practices (TIPs). Setiap tahapan berkontribusi terhadap penyusunan panduan gizi yang sesuai konteks lokal, dapat diterapkan dalam lingkungan kerja guru dan tenaga pendidik, serta selaras dengan tujuan peningkatan konsumsi pangan bergizi seimbang di kalangan usia produktif.

1. Market Survey and Food Price Landscape

Hasil survei harga pangan menunjukkan variasi harga yang cukup signifikan antar kelompok pangan, dengan rentang Rp 5.128–15.147 per 100 gram di wilayah Jakarta Selatan. Sayuran memiliki harga rata-rata terendah, sementara kategori makanan olahan dan pangan hewani menunjukkan harga lebih tinggi. Temuan ini memberikan dasar penting dalam proses pemodelan LP-Optifood, yaitu memastikan bahwa rekomendasi pangan lokal tidak hanya bernilai gizi tinggi namun juga terjangkau bagi kelompok sasaran.

Data Bapanas (2023) menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah nasional masih berada di bawah target RPJMN, sehingga temuan bahwa sayur adalah kelompok pangan termurah mengindikasikan adanya faktor non-ekonomi seperti preferensi, kebiasaan,

dan akses yang memengaruhi pilihan konsumsi. Oleh karena itu, pendekatan PGS-PL harus mempertimbangkan aspek edukasi perilaku, bukan hanya keterjangkauan pangan.

2. Nutrient Gap Identification Through LP-Optifood

Analisis LP-Optifood mengidentifikasi konsisten lima problem nutrients pada seluruh kelompok umur dan jenis kelamin, yaitu kalsium, vitamin C, niasin, asam folat, dan vitamin A. Ini sejalan dengan pola kekurangan mikronutrien yang banyak dilaporkan pada populasi dewasa Indonesia, terutama pada pekerja yang memiliki pola makan kurang teratur.

Rekomendasi pangan lokal yang muncul, seperti susu, pepaya, jambu biji, wortel, ayam, ikan kembung, telur, tahu, tempe, dan sayuran hijau, mencerminkan ketersediaan tinggi di pasar lokal serta kemudahan integrasi dalam menu sehari-hari tenaga pendidik. Penguatan konsumsi pangan ini menjadi inti dari PGS-PL.

3. Evidence-Based KIE Media Development

Desk review menunjukkan bahwa video merupakan media paling efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan (engagement), sementara leaflet berfungsi sebagai panduan praktis yang dapat dibaca ulang, dan poster efektif sebagai pengingat visual. Kombinasi ketiganya mendukung berbagai gaya belajar visual, tekstual, dan audiovisual yang sangat relevan untuk kelompok usia produktif.

Oleh karena itu, strategi tiga media (poster + leaflet + video) yang digunakan dalam studi ini sejalan dengan pendekatan intervensi multi-modal yang terbukti meningkatkan efektivitas pesan gizi pada populasi dewasa bekerja.

4. TIPs Implementation: Acceptability and Behavior Shift

Tahap TIPs menunjukkan bahwa pendekatan bertahap melalui pre-test, paparan poster, pembagian leaflet, serta penguatan materi menggunakan video selama satu minggu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh bagi responden. Uji coba praktik selama tujuh hari dan kegiatan FGD mengungkap bahwa:

- Materi KIE mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan guru.
- Video dinilai paling membantu untuk mempraktikkan perubahan konsumsi.
- Poster efektif sebagai pengingat di ruang kerja.
- Leaflet memudahkan responden merencanakan konsumsi harian.

Namun, beberapa hambatan juga ditemukan, seperti keterbatasan waktu guru, pola kerja yang tidak menentu, preferensi makanan, serta ketersediaan bahan tertentu dalam kondisi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku makan memerlukan intervensi berkelanjutan dan dukungan lingkungan.

Kesimpulan

Pengembangan PGS-PL melalui pendekatan komprehensif yang mencakup survei harga, analisis gizi berbasis LP-Optifood, pemilihan media KIE berbasis bukti, dan uji penerimaan melalui TIPs menunjukkan bahwa:

1. **Harga pangan lokal di Jakarta Selatan cukup bervariasi**, namun sebagian besar bahan pangan bergizi, terutama sayur dan buah lokal, masih terjangkau bagi kelompok sasaran.
2. **Lima problem nutrients konsisten ditemukan pada seluruh kelompok usia dan jenis kelamin**, sehingga rekomendasi pangan lokal difokuskan pada sumber pangan yang kaya kalsium, vitamin C, niasin, folat, dan vitamin A.
3. **Kombinasi poster, leaflet, dan video merupakan pendekatan paling efektif** dalam penyampaian pesan gizi bagi tenaga pendidik, sejalan dengan temuan desk review.
4. **TIPs membuktikan bahwa materi PGS-PL dapat diterima dengan baik**, mudah dipahami, dan berpotensi meningkatkan praktik konsumsi pangan sehat ketika disampaikan secara bertahap dan interaktif.

PGS-PL yang dikembangkan telah memenuhi aspek relevansi, keterjangkauan, dan berbasis bukti, sehingga dapat diterapkan pada intervensi gizi di lingkungan kerja guru dan tenaga pendidik.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, rekomendasi yang dapat diberikan adalah:

Untuk Pelaksana Program

- Penguatan materi PGS-PL melalui kampanye berulang di sekolah, terutama melalui media visual seperti poster dan video.
- Penyediaan rutinitas edukasi singkat (micro-learning) berbasis video untuk mendukung praktik berkelanjutan.
- Pengintegrasian PGS-PL ke dalam kegiatan kesehatan sekolah atau pembinaan guru.

Untuk Pengembangan Kebijakan

- Memperluas penggunaan Optifood untuk menyusun rekomendasi pangan lokal di wilayah lain guna mendukung kebijakan pangan bergizi dan terjangkau.
- Mendorong penyediaan pangan sehat dengan harga terjangkau di kantin sekolah atau koperasi guru.

Untuk Penelitian Selanjutnya

- Penelitian lanjutan perlu mengevaluasi dampak PGS-PL terhadap asupan zat gizi dan indikator kesehatan dalam jangka panjang.
- Pengembangan media KIE berbasis digital interaktif, seperti aplikasi mobile, untuk meningkatkan keterlibatan pengguna.
- Analisis faktor-faktor sosial budaya yang lebih mendalam untuk memahami determinan perilaku konsumsi tenaga pendidik.

REFERENSI

- Galmarini E, Marciano L, Schulz PJ. The effectiveness of visual-based interventions on health literacy in health care: a systematic review and meta-analysis. *BMC Health Serv Res*. 2024;24:718. doi:[10.1186/s12913-024-11138-1](https://doi.org/10.1186/s12913-024-11138-1).
- Febriyani R. Pengaruh video gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*. 2024;[Internet]. Available from: <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JGKP/article/view/24897>.
- Utami QZ. Efektivitas penyuluhan gizi menggunakan media video dan leaflet di Desa Sendangagung, Kabupaten Sleman. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. 2024; [Internet]. Available from: https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/16452/10/QONI%27_ZAHIRA_UTAMI_P07131220051.pdf.
- Nurfitriani J. Edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster pada remaja: studi kuasi-eksperimental. *J MPPKI*. 2023; [Internet]. Available from: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/2929>.
- Rahmad AH, Al Rahmad A. Pemanfaatan leaflet dan poster sebagai media edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di Aceh Besar. *J Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 2023;33(1):24–31. Available from: <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jmp2k/article/download/1863/973>.
- Morgado M, Botelho J, Machado V, Mendes JJ, Adesope O, Proença L. Video-based approaches in health education: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep*. 2024;14:23651. doi:[10.1038/s41598-024-73671-7](https://doi.org/10.1038/s41598-024-73671-7).
- Hassani B, Amani R, Haghighizadeh MH, Farshidfar F, Khosravi M. A priority oriented nutrition education program to improve nutritional and cardiometabolic status in the workplace: a randomized field trial. *J Occup Med Toxicol*. 2020;15:2. doi:[10.1186/s12995-020-0252-y](https://doi.org/10.1186/s12995-020-0252-y).
- Carreño Enciso L, de Mateo Silleras B, de la Cruz Marcos S, Redondo del Río P. Social media for nutrition education—A randomized controlled trial to promote fruit and vegetable intake in a university setting. *Nutrients*. 2024;16(9):1308. doi:[10.3390/nu16091308](https://doi.org/10.3390/nu16091308).
- Kusumaningrum F, Andriani M. Development of nutrition education media through posters to improve adult health literacy. *Media Gizi Indones*. 2023;18(1):22–30. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/39812>.
- Rianti NA, Siregar A, Podojoyo P. Edukasi gizi online melalui media video dan leaflet terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet penderita diabetes melitus. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*. 2023;18(1):162–170. doi:[10.32382/medkes.v18i1.452](https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1.452).
- Islam M, Rahmaniar AMB, Yusuf K, Masithah S, Syafruddin S. Pengaruh edukasi gizi menggunakan leaflet dan video terhadap pengetahuan tentang *Isi Piringku* pada anak usia sekolah. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2024; 8(1): 113–117. doi:[10.22487/ghidza.v8i1.1142](https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1142).
- Zares NM, Simanungkalit SF. Effect of nutrition education based on video and leaflet towards nutritional knowledge of SMPN 14 Bekasi students. *Indones J Nutr Sci*. 2023;1(1):88–96. doi:[10.52023/ijns.v1i1.2519](https://doi.org/10.52023/ijns.v1i1.2519).

SUSUNAN DAN KONTRIBUSI TIM PENELITIAN

No.	Susunan Anggota Peneliti	Jumlah Anggota	Nama Anggota	Institusi	Pembagian Tugas
1	Peneliti Utama	1	Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi	UHAMKA	1. Mengkoordinir seluruh kegiatan penelitian 2. Melakukan analisis LP-Optifood 3. Menyusun rekomendasi PGS-PL 4. Mengkoordinir kegiatan intervensi
2	Peneliti Anggota	2	Leni Sri Rahayu, MPH	UHAMKA	1. Menyusun dan melakukan kegiatan TIPs 2. Melakukan analisis data kuantitatif
3	Peneliti Anggota		Elia Nur Ayunin, SKM., MPH	UHAMKA	1. Menyusun dan mendesain materi KIE 2. Melakukan analisis data kualitatif
4	Staf Administrasi Keuangan		Adriani, SKM	UHAMKA	1. Membuat laporan SPJ Keuangan dan administrasi serta dokumentasi

JADWAL PENELITIAN

No	Tahapan Kegiatan	Waktu Pelaksanaan (2025)						
		Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov
1	Persiapan dan penyusunan proposal							
2	Pengurusan izin etik dan penelitian							
3	Analisis Survei Diet dan Status Gizi							
4	Penyusunan FCT							
5	Survei Harga Pasar							
6	Analisis LP-Optifood							
7	Penyusunan Materi KIE							
8	Desain dan Pencetakan Materi KIE							
9	TIPs (Trial for Improved Practices)							

10	Finalisasi PGS-PL dan Materi KIE							
11	Revisi Desain Materi KIE versi Final							
12	Pelaporan Kegiatan							

RINGKASAN BIAYA PENELITIAN

No	Komponen Biaya Penelitian	Nominal (Rupiah)	Persentase RAB
1	Honorarium	Rp. 11.700.000,-	14,3%
2	Pembiayaan operasional (bahan habis pakai, ATK, pemeriksaan hasil penelitian)	Rp. 57.180.000,-	69,9%
3	Biaya perjalanan dinas	Rp. 12.920.000,-	15,8%
	Total biaya	Rp. 81.800.000,-	100%

LAMPIRAN

Lampiran 1 Draft Manuskrip beserta abstrak dan target jurnal

Original Research

Communication, Information, and Education (CIE) Media for Nutrition Promotion in Working-Age Adults: A Desk Review of Evidence from 2020–2025

Nursyifa Rahma Maulida^{1*}, Leni Sri Rahayu¹, Elia Nur'Ayunin¹, Helda Khusun^{1,2}, Sari Kusuma², Indriya Laras², Ummatul Fitri²

^{1*)} Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Jakarta 12130, Indonesia

² Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)—Pusat Kajian Gizi Regional (PKGR), Universitas Indonesia, Jakarta 13120, Indonesia

***Corresponding Author:** nursyifa.maulida@uhamka.ac.id
Whatsapp (WA) number : 081282829549

ABSTRACT

Effective communication, information, and education (CIE) media are essential to promote nutrition interventions, particularly among the productive age population. Various media, such as posters, leaflets, and videos, are widely used; however, their comparative effectiveness remains varied across contexts. This study aimed to review the effectiveness of posters, leaflets, and videos as CIE media in supporting nutrition interventions among adults aged 18–60 years. A desk review was conducted by analyzing national and international literature published between 2020 and 2025. Relevant articles were identified through academic databases and institutional repositories focusing on nutrition education, media-based health promotion, and behavioral outcomes. The review found that video-based media demonstrated the highest impact in improving knowledge and motivating behavioral change. Leaflets served as easily accessible practical guides for daily application, while posters functioned effectively as visual reminders that reinforced key messages. Integration of these three media types produced synergistic effects, enhancing message comprehension and retention. The combination of video, leaflet, and poster is recommended to optimize the effectiveness of nutrition education messages for adults in the productive age group. Future interventions should consider integrating these media formats to maximize behavioral impact and outreach.

Keywords: nutrition education, health promotion, communication media, desk review, productive age.

INTRODUCTION

The productive age group represents a vital segment of the population that significantly contributes to national economic and social development. However, this group is increasingly vulnerable to changes in eating behavior driven by modern lifestyles. Intensive work patterns, frequent consumption of meals outside the home, and the rising use of digital devices have led

to sedentary habits and unbalanced dietary intake (1). These lifestyle factors contribute to an increased prevalence of overweight, obesity, and non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes mellitus and hypertension among working-age adults (2). Therefore, effective nutrition interventions are urgently required to promote awareness and encourage healthy eating behavior within this population.

Nutrition education through communication, information, and education (CIE) media has become a key strategy in health promotion. Media such as leaflets, posters, and videos have been proven effective in enhancing public understanding of nutrition messages when designed according to the audience's characteristics (3). CIE media function not only as message transmitters but also as behavioral change tools that enhance knowledge, attitudes, and motivation (4). Among working adults, the use of appealing, contextually relevant, and easily accessible media formats determines the success of nutrition education interventions (5). Previous studies have also highlighted the importance of adapting digital and traditional media to address behavioral barriers and engagement gaps among working populations (6).

However, the effectiveness of nutrition education media depends greatly on the appropriateness of content, format, and cultural context. Research has shown that single-media interventions often yield limited effects due to the diversity of individual learning styles (7). Therefore, combining multiple media types—such as videos, leaflets, and posters—may improve message retention and behavioral outcomes (8,9). This desk review aims to examine and synthesize national and international literature on the effectiveness of various CIE media in supporting nutrition interventions among adults aged 18–60 years, providing an integrative overview of their roles and synergistic potential in promoting healthy dietary behaviors.

METHOD

This study applied a desk review approach to synthesize existing evidence regarding the effectiveness of nutrition education media specifically posters, leaflets, and videos in promoting healthy dietary behaviors among adults aged 18–60 years. The desk review method was selected for its ability to integrate findings from multiple studies and identify consistent trends, challenges, and effective strategies in health communication.

A systematic search was conducted between January and April 2025 using databases such as PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, and the Garuda (Garba Rujukan Digital) portal. The search covered both national and international studies published from 2020 to 2025, using a combination of keywords: “nutrition education,” “communication, information, and education (CIE) media,” “health promotion,” “leaflet,” “poster,” “video,” and “adults.” Boolean operators (“AND,” “OR”) were applied to refine search precision.

Inclusion criteria comprised: (1) original or review articles focusing on adults aged 18–60 years; (2) studies evaluating the use of posters, leaflets, or videos as health education media; (3) studies published in English or Bahasa Indonesia; and (4) accessible full-text articles. Exclusion criteria included studies targeting children, elderly populations, or media interventions unrelated to nutrition. The selection process followed the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) framework to ensure transparency and replicability.

Data from eligible studies were extracted and categorized into key themes, including type of media, study population, intervention duration, behavioral outcomes, and effectiveness indicators. Thematic synthesis was conducted to compare the advantages and limitations of each media type and to identify patterns across studies. Findings were summarized narratively to highlight the complementary roles of visual (poster), printed (leaflet), and audiovisual (video) media in improving nutrition knowledge, attitudes, and behaviors among working-age adults.

RESULT AND DISCUSSION

A total of 28 relevant studies met the inclusion criteria, consisting of 11 international publications and 17 national articles. Most studies were published between 2020 and 2024, reflecting the growing academic interest in media-based nutrition education during the digital era. The findings revealed three key themes: (4) the effectiveness of visual and printed media (poster and leaflet) in enhancing recall and practical guidance, (9) the superiority of video-based interventions in stimulating motivation and emotional engagement, and (7) the synergistic benefits of multimodal media integration in sustaining behavioral change.

Effectiveness of Posters and Leaflets

Traditional media, such as posters and leaflets, remain widely used due to their simplicity, accessibility, and cost-effectiveness (4). Posters serve as effective visual cues that reinforce health messages through concise, image-based communication. Studies conducted by Lailatul Barik et al. (2019) and Putri et al. (2022) demonstrated that posters are effective for improving message retention and supporting continuous exposure to health information, particularly in workplace and community settings (7, 9). Meanwhile, leaflets function as practical reference tools that provide structured information for independent learning. They are particularly effective for individuals with limited digital literacy, allowing for repeated reading and reinforcement of key nutrition concepts (1).

Video as a Dynamic Educational Tool

Video-based media have emerged as the most engaging format for nutrition education, especially among digitally active adults. Videos combine audio-visual elements that stimulate multiple sensory pathways, thereby enhancing attention and emotional connection to the message (10). Studies by Rahman et al. (2021) and Marlinawati et al. (2023) indicated that videos significantly improve nutrition knowledge, attitudes, and behavioral intentions compared to static media formats (6, 8). Moreover, short, contextually relevant video content particularly when disseminated via social media was shown to increase participation rates and message dissemination among working adults (5).

Synergistic Role of Media Integration

While each medium has specific strengths, research consistently supports the integration of multiple media types for optimal impact. A combination of posters, leaflets, and videos addresses different learning preferences visual, textual, and auditory resulting in more comprehensive message absorption (11). Fitriani and Sari (2023) noted that multi-channel communication strategies yielded stronger behavioral outcomes in nutrition programs for office workers compared to single-media approaches (2). Similarly, Susila and Anshari (2024) emphasized that cross-media integration enhances user engagement, fosters social reinforcement, and facilitates sustained behavior change through repeated exposure and peer interaction (12).

The Continuing Role of Traditional Media

Traditional media such as posters and leaflets remain effective in nutrition education, particularly in contexts with limited digital access. Posters are powerful visual cues that can sustain message recall through frequent exposure in workplaces or public spaces (9). Their low cost and ability to deliver concise, image-based information make them suitable for awareness campaigns targeting diverse populations (7).

Leaflets complement posters by offering structured, take-home materials that encourage self-paced learning. They provide step-by-step guidance on nutrition practices, such as portion

control or balanced meal composition (3). Studies indicate that combining posters and leaflets can significantly improve comprehension and message retention, particularly when the design aligns with literacy levels and cultural relevance (4).

The Rising Impact of Digital and Video Media

The reviewed literature consistently highlights that video-based interventions outperform static media in promoting motivation and behavior change (5, 6, 8). Videos integrate auditory and visual stimuli, fostering emotional engagement and cognitive processing key elements in the Elaboration Likelihood Model (ELM) of persuasion (13). For example, Marlinawati et al. (2023) found that narrative-driven videos enhanced empathy and perceived relevance, both of which are predictors of behavioral intent.

Additionally, the rapid adoption of social media platforms enables broader dissemination of short, shareable video content. Susila and Anshari (2024) reported that social media videos yielded higher engagement and message sharing among young adults, demonstrating the potential of digital platforms to amplify traditional health promotion strategies.

Integrating Media for Behavioral Change

Evidence across studies suggests that no single medium is universally effective. Instead, a blended communication strategy yields the most sustainable outcomes. Fitriani and Sari (2023) demonstrated that combining videos for motivation, posters for visual reminders, and leaflets for practical follow-up creates a reinforcement loop that sustains knowledge retention and habit formation.

This aligns with the Social Cognitive Theory, which emphasizes the interaction between environmental cues, personal factors, and behavioral reinforcement (14). Multi-media interventions leverage this triad by addressing different learning preferences visual, textual, and auditory and providing continuous exposure through various channels (2).

Implications for Public Health Practice

For nutrition interventions targeting working-age adults, contextual adaptation is crucial. Digital tools should be tailored to workplace settings and time constraints, while printed media can serve as low-cost reinforcements for offline audiences. Public health practitioners are encouraged to adopt integrated media campaigns that strategically combine video storytelling, infographic posters, and instructional leaflets to enhance both reach and impact.

Moreover, evaluating not only knowledge gains but also behavioral outcomes such as dietary changes, meal frequency, or nutrient intake is recommended for future studies. This will help bridge the evidence gap between short-term awareness and long-term lifestyle transformation.

Overall, the desk review confirms that media selection and combination should be guided by target audience characteristics, accessibility, and contextual relevance. Video media demonstrate the strongest potential for initial engagement and motivation, while leaflets and posters provide reinforcement and continuity. Thus, integrating these media types within workplace-based and community-based nutrition interventions is recommended to strengthen the effectiveness of health promotion efforts among working-age adults.

CONCLUSION

Write the conclusions you get from the results and discussion of your research here. Write the conclusions you get from the results and discussion of your research here. Write the conclusions you get from the results and discussion of your research here. Write the conclusions you get

from the results and discussion of your research here. Write the conclusions you get from the results and discussion of your research here.

Declaration of Conflict of Interest:

Author The authors declare no conflict of interest related to the conduct, analysis, or publication of this study.

Funding:

This work was financially supported by the 2025 State Budget Implementation List (DIPA) of the Bureau of Planning, Secretariat General, Ministry of Primary and Secondary Education, Republic of Indonesia. All activities, including data collection and analysis, were funded through this allocation. The funding body had no role in the study design, data interpretation, or manuscript preparation

ACKNOWLEDGEMENT

The authors would like to express their sincere appreciation to **SEAMEO RECFON** as the primary institutional partner for their valuable collaboration throughout the study. Special thanks are also extended to the participating respondents, including school teachers and educational personnel, for their willingness and support during data collection. The authors additionally acknowledge the contributions of UPN, as well as the **NGTW 2024 research team**, whose assistance and cooperation greatly enhanced the completion of this work.

Ethical clearance

This study received ethical approval from the Health Research Ethics Committee (Non-Medical), Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (KEPK-UHAMKA). The protocol was reviewed and approved under the registration number KEPK-NK/02/07/2025/03337. The ethical review process was conducted by certified reviewers in accordance with institutional and national guidelines for non-medical health research.

References

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkes RI; 2022.
2. World Health Organization. *Global Report on Obesity and Lifestyle Risk Factors*. Geneva: WHO; 2023.
3. Rahman F, Yuliana N, Dewi L. Effectiveness of health education media in improving nutritional knowledge: a systematic review. *Public Health of Indonesia*. 2021;7(3):147–156.
4. Rachmawati E, Prasetyo A, Wulandari H. Peran media KIE dalam perubahan perilaku kesehatan masyarakat. *Jurnal Promkes*. 2020;8(2):95–104.
5. Fitriani R, Sari P. Digital nutrition education for working adults: A review of media effectiveness in Indonesia. *Indonesian Journal of Health Promotion*. 2023;11(2):112–120.
6. Susila LR, Anshari D. Social media interventions to promote healthy eating among young adults: a systematic review. *J Kesmas Khatulistiwa*. 2024;11(3):148–66. doi:10.29406/jkmm.v11i3.7209.

7. Putri DA, Lestari W, Nugraheni SA. Perbandingan efektivitas media edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap makan sehat. *Media Gizi Indonesia*. 2022;17(1):45–54.
8. Marlinawati DA, Rahfiludin MZ, Mustofa S. Effectiveness of media-based health education on stunting prevention in adolescents: a systematic review. *AgriHealth J Agri-food Nutr Public Health*. 2023;4(2):102–111. doi:10.20961/agrihealth.v4i2.71357.
9. Lailatul Barik A, Purwaningtyas RA, Astuti D. The effectiveness of traditional media (leaflet and poster) to promote health in a community setting in the digital era: a systematic review. *J Ners*. 2019;14(3 Special Issue):76–80. doi:10.20473/jn.v14i3.16988.
10. Rahman F, Yuliana N, Dewi L. Effectiveness of health education media in improving nutritional knowledge: a systematic review. *Public Health of Indonesia*. 2021;7(3):147–156.
11. Grant MJ, Booth A. A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Info Libr J*. 2009;26(2):91–108. doi:10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x.
12. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021;372:n71. doi:10.1136/bmj.n71.
13. Petty RE, Cacioppo JT. The elaboration likelihood model of persuasion. *Adv Exp Soc Psychol*. 1986;19:123–205. doi:10.1016/S0065-2601(08)60214-2.
14. Bandura A. Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychol*. 2001;3(3):265–299. doi:10.1207/S1532785XMEP0303_03.

Table:

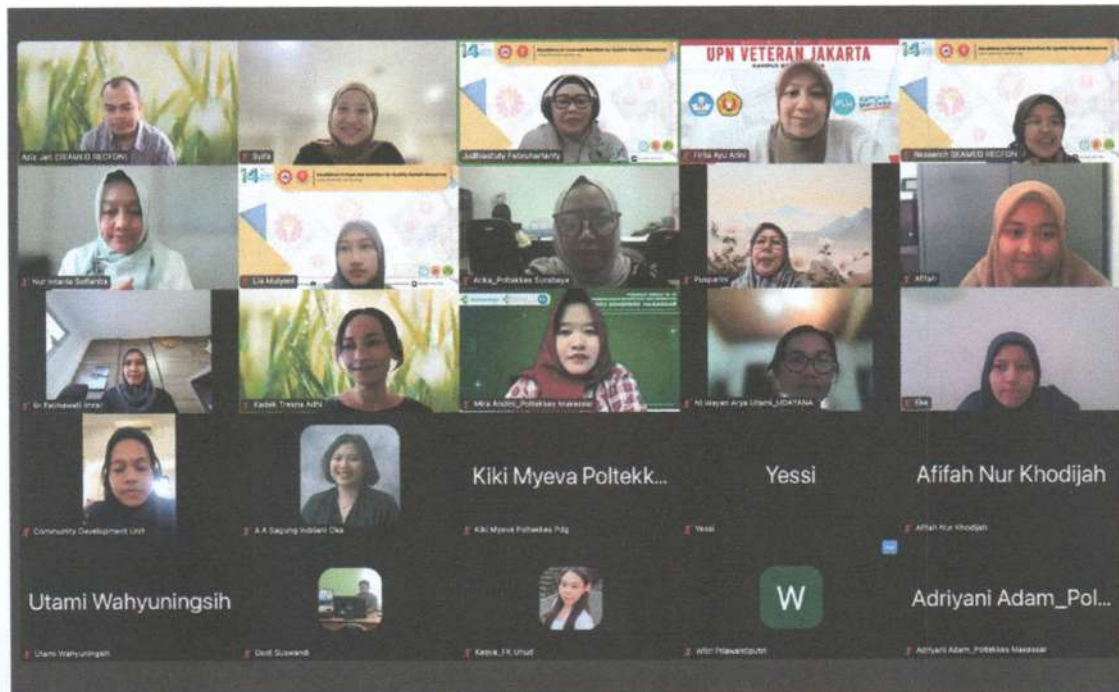
Author(s), Year	Country	Media Type	Population	Key Findings
Rahman et al., 2021	Indonesia	Leaflet, Poster	Adult	Printed media improved nutrition knowledge; visual appeal increased recall.
Putri et al., 2022	Indonesia	Leaflet, Poster	Office workers	Posters effective for awareness; leaflets reinforced understanding.
Marlinawati et al., 2023	Indonesia	Video	Adolescent and young adults	Videos improved motivation and knowledge retention.
Susila & Anshari, 2024	Indonesia	Social media videos	Young adults	Social media-based videos increased engagement and participation.
Lailatul Barik et al., 2019	Indonesia	Leaflet, Poster	Community	Traditional media remained relevant when adapted to context.
Fitriani & Sari, 2023	Indonesia	Combined media	Workers	Multi-media approach enhanced behavioral change.
Rachmawati et al., 2020	Indonesia	Leaflet, Poster	Community	Printed KIE improved awareness and motivation.
Kemenkes RI, 2022	Indonesia	Policy and Media report	National data	Reported increase in overweight prevalence among adults.
WHO, 2023	Global	-	Adults	Global burden of NCDs linked to poor dietary habits.
Grant & Booth, 2009	UK	-	-	Framework for literature synthesis typologies.
Petty & Cacioppo, 1986	USA	-	Theoretical Model	Introduced Elaboration Likelihood Model (ELM) explaining message processing
Bandura, 2001	USA	-	-	Social Cognitive Theory supporting media-behavior link.
Chen et al., 2021	China	Video	University Studentd	Animated video improved diet literacy more than pamphlet.
Smith et al., 2020	UK	Leaflet	Office employees	Printed nutrition guide improved self-reported diet awareness.
Ahmed et al., 2022	Malaysia	Poster and Video	Working Adults	Multimedia intervention increased healthy food choices.

Lampiran 2 Foto Kegiatan

1. Meeting Hybrid: Penjelasan Timeline Kegiatan Hibah Kontraktual Studi PGS-PL (RECFON, Tim UPN VJ, Tim Uhamka)



2. Meeting Online: Penjelasan Administrasi Keuangan Hibah Kontraktual Studi PGS-PL



3. Meeting Hybrid: Tim UHAMKA secara Luring bersama Tim RECFON online meeting “Diskusi Market Survey Lokus DKI Jakarta”



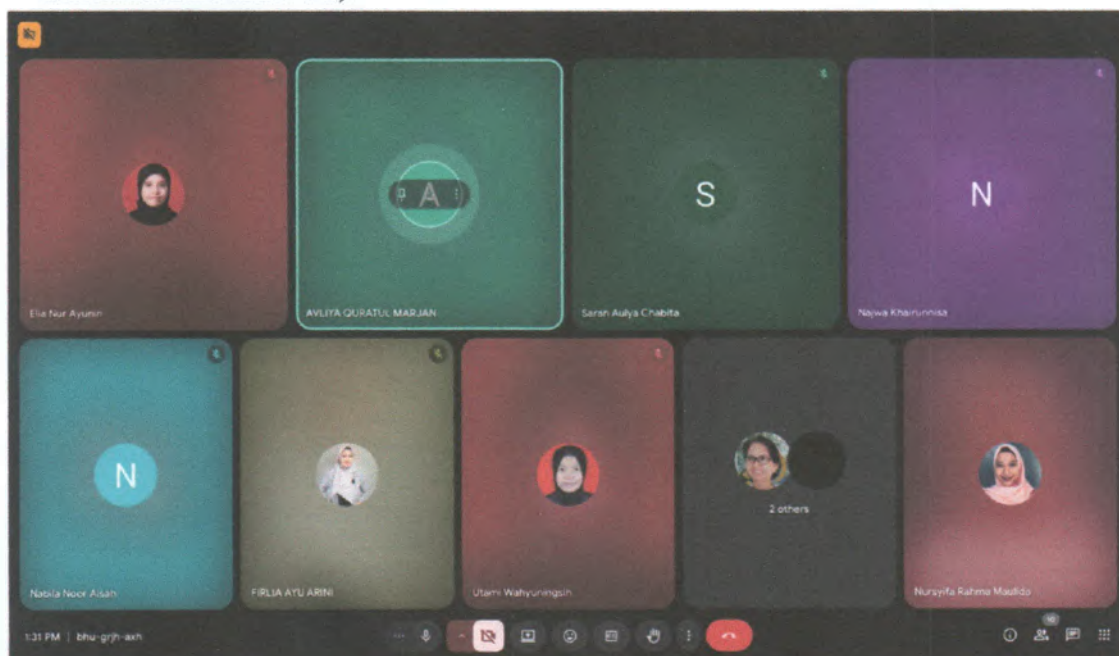
4. Lokakarya/Workshop Analisis LP-Input OptiFood di SEAMEO RECFON



5. Lokakarya/Workshop Analisis LP-Input OptiFood di UHAMKA



6. Finalisasi Materi KIE Hybrid (Tim UHAMKA Offline dengan Meeting Online bersama tim UPN VJ)



7. Finalisasi Progress Materi KIE



8. Finalisasi Luaran Studi PGS-PL



9. Finalisasi Laporan Keuangan PGS-PL



Lampiran 3 Media/Materi/Kuesioner yang digunakan

MENU MAKAN SEHAT SEIMBANG DALAM SEHARI



SARAPAN

- Sandwich Sayur tinggi Protein
- Buah Pisang



MAKAN SIANG

- Nasi Putih
- Ikan Kembung Pasmol
- Tempe Bacem
- Tumis Tauge, Wortel dan Kacang Panjang
- Buah Pepaya



MAKAN MALAM

- Nasi Putih
- Telur dadar
- Pecel Sayuran

RESEP PRAKTIS SEHAT SEIMBANG DI PAGI HARI

SANDWICH SAYUR TINGGI PROTEIN
KALORI :

BAHAN :

- Selada
- 2 butir telur ayam
- 2 buah tomat
- 2 buah roti tawar
- saus tomat
- 1 lembar keju

CARA MEMBUAT :

- Cuci selada hingga bersih
- Rebus 2 butir telur hingga matang
- cuci tomat dan timun, lalu iris sesuai selera
- oleskan roti tawar dengan saus tomat
- susun telur rebus yang sudah dipotong beserta sayuran dan keju diatas roti tawar

Roti
(karbohidrat)

Tomat
(Buah & Sayur)



Telur, Keju
(Protein)

Selada
(Buah & Sayur)

PANDUAN HIDUP SEHAT BERKUALITAS

WANITA USIA 19-50 TAHUN

KOTA JAKARTA

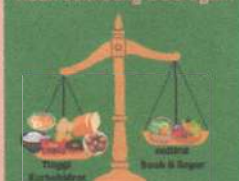


Tingkatkan produktifitas melalui hidup sehat dengan menerapkan Pesan Gizi Seimbang & berperilaku CERDIK secara konsisten dari sekarang

logo
(Seameo, Uhamka, UPNVJ, NGTW)

APA YANG TERJADI?

Pemilihan Bahan Makanan Tidak Seimbang & Beragam



Aktivitas Fisik Rendah



Tinggi konsumsi zat penghambat penyerapan Zat Besi (Fe)



PESAN GIZI SEIMBANG



4 PILAR PRINSIP GIZI SEIMBANG



Mengonsumsi Aneka Bahan Makanan



Melakukan Aktivitas Fik



Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Memantau Berat Badan

Sindrome Metabolik

- Hipertensi
- Gula Darah Tinggi
- Tingginya lemak pada darah
- Obesitas

Anemia

kelelahan, mudah mengantuk, sakit kepala & konsentrasi, pusing, muka pucat, tangan & kaki terasa dingin, kulit kaput, rambut rontok.

CEK KESEHATAN RUTIN

Lakukan pemeriksaan tekanan darah, berat badan, lingkar perut, kadar kolesterol, dan gula darah secara berkala untuk deteksi dini penyakit.

ENYAHKAN ASAP ROKOK

Berhenti merokok demi kesehatan diri dan orang sekitar serta menghemat biaya.

RAJIN OLAHRAGA

Olahraga minimal 30 menit, 3-5 kali per minggu untuk menjaga jantung dan pembuluh darah tetap sehat.

DIET SEHAT & SEIMBANG

Diet gizi seimbang sesuai rekomendasi Pesan Gizi Seimbang

STIRAHAT YANG CUKUP

Tidur 7-8 jam sehari agar tubuh dan pikiran tetap segar.

KELOLA STRESS

Lakukan relaksasi, rekreasi, berpikir positif, dan menjaga hubungan sosial untuk mengurangi stres dan menjaga kesehatan.








Story Board Video Aktivitas Fisik

Scene	Durasi	Visual	detail visual	Narasi (VO)
1	00.00:01		Teks : “Bergerak Sehat di Setiap Usia” Visual: • Setting: taman kota atau lapangan terbuka dengan langit biru cerah. • Karakter animasil: ○ Pria dan wanita usia produktif sedang jogging. ○ Ibu pra lansia melakukan senam bersama kelompoknya. ○ Lansia pria bersepeda santai. tampilkan logo-logo	Musik pembuka

2	00.00:16	Setting : tempat kerja, sekolah Animasil: • Karakter 1 : Seorang pria usia produktif duduk di depan komputer, membungkuk, dengan cangkir kopi di atas mejanya • Karakter 2 : seorang wanita menatap ponsel sambil memakan camilan. • Kedua karakter kemudian berdiri, dan perlahan mengalami perubahan pembesaran perut (menandakan terjadi obesitas), muncul grafik kadar gula dan lemak meningkat Nuansa: Agak kusam, menekankan kelelahan dan permasalahan . . Perubahan background Warna latar berubah ke sedikit kekuningan/merah muda, menandakan warning. Teks muncul perlahan: ⌚ “Kurang aktifitas fisik berdampak bagi kesehatan” • Gambar tubuh yg Obesitas kemudian ditarik garis panak kepada nama-nama penyakit (hipertensi, diabetes, stroke).	“Kurang nya aktifitas fisik memicu ketidakseimbangan metabolisme tubuh, yang ditandai dengan kondisi obesitas, tekanan darah, kadar gula dan profil lemak darah yang tinggi. Yang kemudian akan meningkatkan berisiko berbagai penyakit seperti hipertensi, diabetes, stroke. Alternatif VO: “Di usia produktif, kita sering duduk terlalu lama, baik depan layar atau di kantor. Kurang gerak membuat berat badan naik, lemak menumpuk, dan gula darah meningkat. Hati-hati, kebiasaan ini bisa berujung pada hipertensi, diabetes, bahkan stroke.”
---	----------	---	--

3	0.00:04		Transisi dari gelap ke terang dengan seseorang mulai, meregangkan badan, dan melakukan gerakan berlari kecil. Musik berubah menjadi lebih cerah dan energik. Nuansa: suasana lebih cerah	“Aktivitas fisik bukan hanya soal olahraga, tapi cara sederhana menjaga tubuh tetap aktif.” Alternatif VO: “Padahal, tubuh kita dirancang untuk aktif!”
4	00.00:10		Setting: suasana pagi yang cerah di lingkungan dan di sekolah Teks : “Gerak kecil, manfaat besar!” Animasi menyesuaikan VO Pada VO “menyeimbangkan asupan dan pengeluaran energi” – visualisasi : Kalori yang “masuk” digambarkan dengan panah kuning menuju tubuh (orang olah raga). dan Panah “keluar” sama besarnya menandakan pembakaran energi. Pada VO “mengontrol tekanan darah” – visualisasi : Aliran darah lancar melalui pembuluh (warna merah cerah bergerak dinamis) dan ikon jarum stabil di posisi normal. Pada VO “menurunkan risiko berbagai penyakit”. -- Visualisasi: pria/wanita tampak ringan dan tegas, serta senyum yang berseri	“rutin beraktivitas fisik akan membantu// . menyeimbangkan asupan energi// . Mengontrol tekanan darah// . dan menurunkan resiko penyakit

5	00.00:15	teks : Rekomendasi aktifitas fisik untuk usia produktif (19-50 tahun). visual : Tampilan di bagi 2, kiri pria, kanan wanita. 1. Kiri, karakter pria, seperti berlari, bersepeda, atau futsal. 2. Kanan, karakter wanita, senam aerobik, yoga, atau berjalan cepat setiap hari 3. Terdapat gambar jam yang menunjukkan durasi waktu 30 menit diantara kedua gambar Nuansa: Semangat dan ceria, menonjolkan kemandirian dan kekuatan	“Contoh aktifitas fisik yang dapat dilakukan pada usia produktif. Yang akan bermanfaat untuk menstabilkan gula darah, dan mencegah penumpukan lemak, menjaga berat badan, dan terhindar dari obesitas” Alternatif VO: “Solusinya sederhana! Mulailah dengan langkah kecil secara rutin seperti berjalan cepat, naik tangga, senam ringan hingga latihan beban. Gerakan ini memperkuat otot, menjaga tulang tetap kokoh, dan meningkatkan daya tahan tubuhmu setiap hari.
6	00.00:10	Teks : Rekomendasi aktifitas fisik untuk usia produktif (60 tahun ke atas). visual : 1. karakter pria dan wanita Lansia berjalan santai di taman, senam berirama bersama teman sebaya, berkebun dengan cucu. 2. gambar jam yang menunjukkan durasi waktu 30 menit Nuansa: Hangat dan cerah, menonjolkan kemandirian dan kebahagiaan	“Sedangkan Pada usia lanjut, Gerakan sederhana seperti berjalan, berkebun, senam berirama dapat menjadi alternatif aktivitas fisik harian yang berfungsi meningkatkan kualitas hidup.” Alternatif VO: “Untuk usia lanjut, cukup bergerak ringan, berjalan santai, berkebun, atau senam berirama. Gerakan sederhana bantu jaga keseimbangan, kelenturan, dan hidup tetap berkualitas.

7	00.00:04	Teks : “Ayo Rutin Aktifitas Fisik, 30 menit tiap hari” Visual: • Setting: taman kota atau lapangan terbuka dengan langit biru cerah. • Karakter animasil: ○ Pria dan wanita usia produktif sedang jogging. ○ Ibu pra lansia melakukan senam bersama kelompoknya. ○ Lansia pria bersepeda santai. tampilkan logo-logo	“Gerak kecil hari ini, perubahan besar untuk hidup lebih sehat.” Alternatif VO: “Setiap gerakan bermakna, bergeraklah, sehat sepanjang usia.”
---	----------	---	---

Lampiran 4 Surat Perizinan Lapangan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157, <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

Nomor : 3508 /B.04.02/2025
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Jakarta, 28 Rabiul Akhir 1447 H
20 Oktober 2025 M

Yang terhormat,

Ketua Majelis Dikdasmen PWM DKI Jakarta

Jl. Kramat Raya No 49 5, RT 5/RW.3

Kenari, Kec. Senen, Kota Jakarta Pusat, DKI Jakarta 10430

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Semoga Bapak/Ibu senantiasa dalam lindungan Allah SWT, serta selalu sukses dalam menjalankan tugas dan aktivitas sehari-hari, Aamiin.

Bersama ini kami mengajukan permohonan izin penelitian oleh Staf kami, Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi beserta anggota tim untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengembangan Panduan Gizi Berbasis Pangan Lokal (PGSPL) untuk Pekerja pada Guru dan Tenaga Pendidik di DKI Jakarta" bekerja sama dengan SEAMEO RECFON. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGSPL) dengan sasaran kelompok pekerja dan intervensi edukatif berbasis program *Nutrition Goes To Workplace* (NGTW) yang dapat diadopsi oleh institusi pendidikan di tingkat nasional khususnya DKI Jakarta.

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Oktober-November 2025 di 3 satuan pendidikan (1 Sekolah Dasar Negeri, 1 Sekolah Menengah Pertama, dan 1 Sekolah Menengah Atas) di Kota Jakarta. Penelitian ini akan mencakup pengumpulan data melalui metode kuantitatif (kuisioner) untuk menyusun dan mengevaluasi PGS-PL dan metode kualitatif (FGD) untuk menggali penerimaan, persepsi, dan masukan terhadap materi KIE. Setelah pengambilan data awal, responden diberikan edukasi mengenai panduan PGS-PL dan pelatihan penggunaan materi KIE, kemudian diminta untuk mempraktekan panduan tersebut selama satu minggu. Pengukuran ulang dilakukan setelah satu minggu dengan metode yang sama, serta dilengkapi dengan pencatatan konsumsi selama tujuh hari (*7-day food tally*) yang berfokus pada pesan utama dari PGS-PL. Selanjutnya, dilaksanakan diskusi kelompok terfokus (*Focus Group Discussion/FGD*) guna mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat penerapan panduan serta mengevaluasi keberterimaan materi KIE dengan Kepala Sekolah, Guru, dan Staff Pendidikan. Kegiatan akan dilaksanakan secara tatap muka di masing-masing sekolah sesuai waktu yang disepakati. Sebagai kelengkapan informasi, kami lampirkan proposal penelitian, daftar satuan pendidikan yang terpilih secara acak dalam penelitian ini, dan nama tim peneliti.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wabillahirrafiq walhidayah,

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.


Dekan
Ony Linda, M.Kes
NIDN. 0330107403

Lampiran 5 Logbook atau Buku Catatan Penelitian

LOGBOOK KAJIAN

Judul Kajian

Pengembangan Panduan Gizi Berbasis Pangan Lokal (PGSPL) untuk Pekerja pada Guru dan Tenaga Pendidik di DKI Jakarta

Nama Penanggung Jawab : Nursyifa Rahma Msulida, M.Gizi

Institusi : SEAMEO RECFON

Periode : Juli – November 2025

Periode : Bulan Juni (Minggu ke- 3)

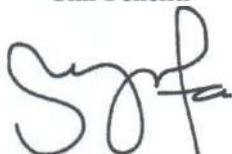
No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Durasi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
1	16 Juni 2025	Pembuatan outline proposal	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	10.00 – 17.00 WIB	
2	18 Juni 2025	Pembuatan timeline proposal	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 – 16.00 WIB	
3	20 Juni 2025	Fiksasi proposal	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 – 16.00 WIB	

Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ /Pengawasan	
--	--

Jakarta, 20/Juni/2025

Tim Peneliti

Tim SEAMEO RECFON



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Periode : Bulan Juni (Minggu ke-4)

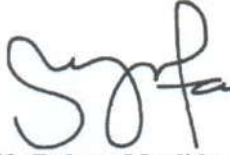
No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Durasi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
1	23 Juni 2025	Pengisian borang etik penelitian Revisi dan fiksasi pengajuan etik	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	08.00 – 15.00 WIB	
2	24 Juni 2025	Pengisian borang etik penelitian Revisi dan fiksasi pengajuan etik	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	08.00 – 15.00 WIB	

Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ /Pengawas	
--	--

Jakarta, 24/Juni/2025

Tim Peneliti

Tim SEAMEO RECFON



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Periode : Bulan Juli (Minggu ke- 3)

No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Durasi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
1	17 Juli 2025	Croscheck data survey pasar	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 – 16.00 WIB	
2	18 Juli 2025	Persiapan survey pasar (Uji coba instrumen)	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	08.00 – 15.00 WIB	
3	19 Juli 2025	Melakukan survey dan penimbangan pada produk yang sudah dibeli, meliputi kue tradisional, golongan sayur-sayuran, aneka ikan, aneka keripik dan snack ringan, kacang dan olahannya. Kegiatan diawali dengan membeli minuman di Kopi Calf, dilanjutkan pembelian kue tradisional, kemudian singgah ke Mixue sekalian melakukan penimbangan. Setelah itu, melakukan survey di area Pasar Mayestik untuk mengamati dan membeli sayur-sayuran, keripik, snack ringan, kacang dan olahannya, serta aneka ikan. Selanjutnya, melakukan survey makanan olahan yang dijual oleh pedagang kaki lima di sekitar pasar sesuai dengan daftar menu survey, dilanjutkan penimbangan bahan yang dibeli. Kami juga mengunjungi warung/kios di sekitar	1. Calf coffe Kyai Maja 2. Pasar Mayestik 3. Toko/kios sekitar Mayestik 4. Pedagang kaki 5 sekitar pasar 5. Mixue Kyai Maja 6. Farmers market Blok M Plaza 7. Blok M Plaza (Rejuve, Roti O, Rejuve, Burger King, dan Mako)	09.00 - 21.00 WIB	Data berat bahan dan jenis produk terkumpul untuk kebutuhan analisis, daftar menu sampel bertambah.

		pasar untuk melengkapi pembelian kue tradisional, serta membeli soto, sate, dan lontong di warung sate. Kegiatan dilanjutkan dengan kunjungan ke Blok M Plaza, diawali survey bahan di Farmers Market untuk melihat ketersediaan bahan sesuai daftar bagian supermarket, kemudian mengunjungi gerai makanan yang masuk dalam daftar menu survey, seperti Rejuve, Roti O, Burger King, dan toko roti.			
--	--	---	--	--	--

Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ Pengawas	
--	--

Jakarta, 19/Juli/2025

Tim Peneliti



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Tim SEAMEO RECFON

Periode : Bulan Juli (Minggu ke- 4)

No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Dsi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
	20 Juli 2025	Melakukan survey dan penimbangan produk sesuai daftar. Kegiatan diawali dengan kunjungan ke Superindo Kebayoran Baru untuk mengecek dan melengkapi produk yang belum tersedia di supermarket sebelumnya. Dilanjutkan ke Chatime Kebayoran untuk membeli minuman yang termasuk dalam daftar survey. Selanjutnya mengunjungi Pasar Mayestik, fokus pada area makanan olahan/jajanan, dengan pembelian asinan, kebab, batagor, serabi, es jeruk, cilok, carabikang, dimsum, donat, dan pecel. Produk yang dibeli kemudian ditimbang. Setelah itu, melakukan survey harga buah-buahan di pedagang buah sekitar pasar serta membeli jus untuk penimbangan. Kegiatan berlanjut dengan kunjungan ke warung untuk melihat ketersediaan produk sesuai daftar survey, dan ditutup dengan pembelian nasi goreng, kwetiau, serta mie goreng dari pedagang sekitar warung.	1. Superindo Kebayoran Baru 2. Chatime Kebayoran 3. Pasar Mayestik 4. Pedagang dan kios sekitar mayestik 5. Warung (Toko Jaya Saudara) Jln. H. Aom, Jaksel	09.00-20.30 WIB	Data berat produk dan jenis produk terkumpul untuk kebutuhan analisis dan daftar produk bertambah
2	21 Juli 2025	Melakukan survey dan penimbangan produk sesuai daftar. Kegiatan diawali dengan kunjungan ke susu mbok darmi stasiun Kebayoran, lalu dilanjutkan ke Diamond poin square untuk melengkapi produk yang belum tersedia.	1. Susu Mbok Darmi Stasiun Kebayoran 2. Diamond poin square	10.00 -19.30 WIB	

3	22 Juli 2025	Melakukan survey dan penimbangan produk sesuai daftar. Kegiatan diawali di Gandaria City dengan mencari stand makanan yang tercantum dalam daftar survey. Kunjungan pertama ke Lottemart untuk melihat ketersediaan produk roti dan whole grains, sekaligus membeli brownies dan croissant. Dilanjutkan ke Tous Les Jours untuk pembelian sponge cake dan roti manis. Selanjutnya, ke KFC untuk membeli spaghetti dan ayam goreng, sekaligus menimbang seluruh produk yang telah dibeli dan langsung menginput data. Kegiatan berlanjut ke Solaria untuk survey nasi goreng, kwetiau goreng, dan bihun kuah, serta minuman seperti Thai Tea, Lemon Tea, dan Lychee Tea, yang kemudian ditimbang dan di input. Setelah itu, dilakukan pencarian produk lain yang sesuai daftar di area food court, termasuk pembelian kue tradisional seperti bacang dan es durian, yang juga ditimbang dan diinput, disertai dokumentasi. Kami kemudian mengunjungi Pepper Lunch untuk membeli steak ayam, ditimbang dan di input datanya. Kegiatan ditutup dengan survey di warung sekitar Gandaria City untuk melengkapi data harga minuman dan makanan yang belum tersedia.	1. Gandaria City (Lotte Mart, Tous Les Jours, KFC, Papper lunch, dan Food court gandaria) 2. Warung sekitar Gandaria City	10.00 - 20.30 WIB	
4	23 Juli 2025	Melakukan survey dan penimbangan produk sesuai daftar. Kegiatan	1. Blok M Square 2. Pujasera Blok M 3. Papaya Melawai	10.00 -20.00 WIB	

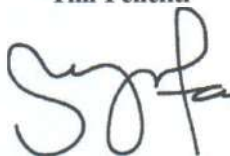
		diawali di Blok M Square dengan menelusuri produk yang belum memiliki data, fokus pada makanan olahan. Pembelian meliputi es campur, kue lupis, nasi liwet, singkong Thailand, gorengan, jagung susu keju (jasuke), pancake, cireng, nasi padang, dan nasi uduk. Seluruh produk ditimbang, diinput ke data, serta didokumentasikan. Selanjutnya, mengunjungi Papaya Melawai untuk melihat kemungkinan ketersediaan produk yang masih kosong datanya, melakukan observasi dan dokumentasi produk, namun tidak ada pembelian. Kegiatan dilanjutkan dengan mencari makanan olahan yang tercantum dalam daftar survey namun belum terisi di area sekitar Melawai hingga malam hari.	4. Pedagang sekitar melawai		
5	24 Juli 2025	Melakukan survey dan penimbangan produk sesuai daftar. Kegiatan diawali dengan janji temu di CSW, kemudian menuju Pasar Mayestik untuk memeriksa dan melengkapi data harga daging & unggas, aneka ikan, serta sayur dan buah yang masih kosong. Mengingat ketersediaan bahan tidak selalu lengkap di satu lokasi, dilakukan pengecekan berulang agar seluruh daftar terisi. Selain itu, dilakukan survey kelapa, tape, serta keripik/snack ringan. Seluruh pembelian ditimbang, diinput, dan didokumentasikan. Selanjutnya berfokus	1. Pasar Mayestik 2. Food Court Mayestik 3. Diamond Poin Square	09.00 - 21.00 WIB	

		pada makanan olahan di food court Mayestik (sate Padang, pempek, dan es teler) untuk pengambilan sampel, penimbangan, dan input data. Kegiatan dilanjutkan ke Diamond Poin Square, Lebak Bulus untuk menelusuri produk yang belum ditemukan; dilakukan observasi menyeluruh pada stan kue basah/jajanan tradisional, roti, keripik, sayuran, buah, daging, telur, ikan, serta snack ringan. Setiap temuan dicatat dan di input satu per satu secara teliti agar tidak ada item yang terlewat.			
6	25 Juli 2025	Melakukan survey dan penimbangan pada produk makanan yang dibeli seperti: sate padang, es duren, cakwe, odading, otak-otak goreng, bakpau dan cilok, telur asin, orek tempe, kentang balado, capcay, perkedel, bakwan, tahu goreng tepung dan tempe goreng tepung, kebab, pizza, asinan bogor, salad buah, donat, jus mangga	1. Warteg UHAMKA ibu salamah 2. Pedagang kaki 5 sekitar Limau 3. Blok M plaza (Food Court) 4. UHAMKA Mart	10.00 -20.00 WIB	

Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ Pengawas

Jakarta, 25/Juli/2025

Tim Peneliti



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Tim SEAMEO RECFON

Periode : Bulan Agustus (Minggu ke- 2)

No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Durasi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
1	4 Ags 2025	1. Melakukan survey pada golongan sayur, buah, dan jajanan tradisional, menanyakan berat dan harga pada setiap jenis produk dan menimbang bahan makanan yang belum diketahui beratnya diantaranya es kelapa, batagor, piscok, pete, Ayam goreng, pempek, bubur sumsum, kentang goreng, dimsum, nasi kebuli ayam, roti goreng, risoles, lempeng ayam, lontong ayam, rootbeer. Selain itu, juga dilakukan survey pada produk makanan dan minuman kemasan. seluruh produk yang disurvei didokumentasikan 2. Analisis data survey pasar	1. Pasar santa 2. Toko Sembako dekat pasar santa 3. Pujasera Blok M 4. Pedagang kaki 5 dekat CSW 5. Taman Literasi 6. Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 -20.00 WIB 09.00 – 16.00 WIB	Data berat produk dan jenis produk terkumpul untuk kebutuhan analisis dan daftar produk bertambah
2	5 Ags 2025	Melakukan survey produk dan menimbang makanan yang belum diketahui beratnya serta melakukan dokumentasi Pada saat di PIM dilakukan survey awal pada golongan kue tradisional, kemudian one dish meal, selanjutnya melakukan survey pada golongan makanan kaleng, ikan, daging, buah, snack ringan, snack kue manis, minuman manis kemasan, produk beras, produk susu dan olahannya kacang-kacangan, dan dilakukan penginputan data Tahap berikutnya yaitu	1. Pondok Indah Mall (PIM) 2. Burger bangor Blok M 3. Pasar kebayoran 4. KFC Blok M	10.00 -21.00 WIB	Data berat produk dan jenis produk terkumpul untuk kebutuhan analisis dan daftar produk bertambah

		mengunjungi pasar kebayoran untuk melakukan survey harga pada daging, sayuran, ikan, dan gorengan Tahap berikutnya yaitu melanjutkan survey makanan olahan di blok M dan makanan yang dibeli yaitu burger bangor, mie goreng KFC dan nasi uduk			
3	6 Ags 2025	Melakukan survey produk dan menimbang makanan olahan yang belum diketahui beratnya serta melakukan dokumentasi Pada saat di Hari-hari dilakukan survey meliputi snack ringan, snack kue manis, minuman manis kemasan, sayuran yang belum lengkap di market survey, produk susu dan olahannya, ikan, daging. kemudian dilanjutkan dengan survey makanan olahan dan one dish meal di food court ITC fatmawati meliputi nasi goreng, mie goreng, sup iga dan lainnya kemudian tahap berikutnya yaitu melakukan survey harga pada produk olahan di pedagang kaki 5 barito dan makanan yang dibeli meliputi martabak, pisang bakar keju, nasi bakar, bubur ayam.	1. ITC Fatmawati(Hari-hari fatmawati) 2. Makanan olahan barito	10.00 -20.30 WIB	Data berat produk dan jenis produk terkumpul untuk kebutuhan analisis dan daftar produk bertambah
4	8 Ags 2025	Melanjutkan survey produk yang belum lengkap, melakukan penimbangan dan dokumentasi pada tahap awal dilakukan survey pada	1. Pedagang kaki 5 Blok M 2. Pedagang di halte busway CSW	10.00 -19.30 WIB	Data berat produk dan jenis produk terkumpul untuk kebutuhan analisis dan daftar produk bertambah

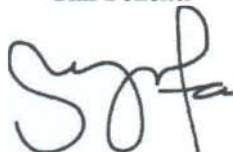
		produk kue manis yang berada di halte CSW meliputi brownies, kue tradisional, gorengan dan one dish meal. Selanjutnya, melakukan survey harga pada pedagang kaki 5 blok M seperti bakso, soto, sate, nasi goreng dan oalahan buah			
--	--	---	--	--	--

Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ /Pengawas	
--	--

Jakarta, 8/Agustus/2025

Tim Peneliti

Tim SEAMEO RECFON



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Periode : Bulan Agustus (Minggu ke- 3)

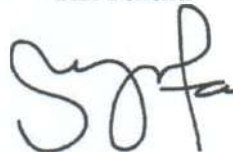
No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Durasi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
1	13 Ags 2025	Desk review materi KIE	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 – 16.00 WIB	

Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ /Pengawas	
--	--

Jakarta, 13/Agustus/2025

Tim Peneliti

Tim SEAMEO RECFON



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Periode : Bulan Agustus (Minggu ke- 5)

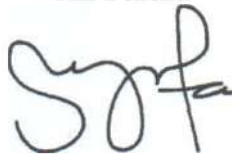
No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Durasi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
1	26 Ags 2025	Analisis LP Input (Master jakarta)	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 – 16.00 WIB	
2	27 Ags 2025	Melakukan survey dan penimbangan produk sesuai daftar. Kegiatan diawali dengan kunjungan ke Family Mart Ahmad Dahlan, lalu dilanjutkan ke Ayam bakar kambal.	1. Family Mart Ahmad Dahlan 2. Ayam bakar kambal gandaria	10.00 -19.30 WIB	Data berat produk dan jenis produk terkumpul untuk kebutuhan analisis dan daftar produk bertambah

Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ /Pengawas	
--	--

Jakarta, 27/Agustus/2025

Tim Peneliti

Tim SEAMEO RECFON



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Periode : Bulan September (Minggu ke- 1)

No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Durasi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
1	1 Sept 2025	Analisis Market Survey	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	08.00 – 15.00 WIB	
2	2 Sept 2025	Analisis Market Survey	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	08.00 – 15.00 WIB	
3	3 Sept 2025	Analisis Market Survey	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	08.00 – 15.00 WIB	

Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ /Pengawas	
--	--

Jakarta, 3/September/2025

Tim Peneliti

Tim SEAMEO RECFON



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Periode : Bulan September (Minggu ke- 3)

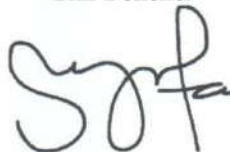
No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Durasi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
1	15 Sept 2025	LP Input (menentukan problem nutrien, outline dan konten materi KIE)	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	08.00 – 15.00 WIB	

Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ /Pengawas	
--	--

Jakarta, 15/September/2025

Tim Peneliti

Tim SEAMEO RECFON



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Periode : Bulan Oktober (Minggu ke- 3)

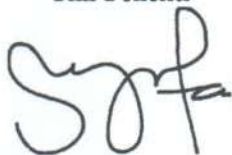
No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Durasi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
1	16 Okt 2025	Analisis PGS-PL	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	08.00 – 15.00 WIB	

2	17 Okt 2025	Analisis PGS-PL	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	08.00 – 15.00 WIB	
3	18 Okt 2025	Analisis PGS-PL	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	08.00 – 15.00 WIB	
Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ /Pengawas					

Jakarta, 18/Oktober/2025

Tim Peneliti

Tim SEAMEO RECFON



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Periode : Bulan Oktober (Minggu ke- 4)

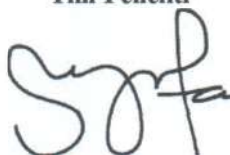
No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Durasi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
1	19 Okt 2025	Analisis PGS-PL	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	08.00 – 15.00 WIB	
2	20 Okt 2025	Pembuatan Desain Leaflet	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 – 16.00 WIB	
3	21 Okt 2025	Pembuatan Story Board Aktifitas Fisik dan PGSPL	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 – 16.00 WIB	
4	22 Okt 2025	Pembuatan Story Board PGSPL	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 – 16.00 WIB	
5	23 Okt 2025	Finalisasi Desain dan Story Board AF dan PGSPL	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 – 16.00 WIB	

Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ /Pengawas	
--	--

Jakarta, 23/Oktober/2025

Tim Peneliti

Tim SEAMEO RECFON



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Periode : Bulan Oktober (Minggu ke- 5)

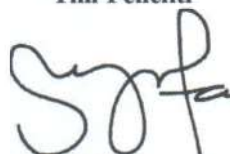
No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Durasi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
1	27 Okt 2025	Pelatihan enumerator	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	08.00 – 15.00 WIB	

Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ /Pengawas	
--	--

Jakarta, 27/Oktober/2025

Tim Peneliti

Tim SEAMEO RECFON



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Periode : Bulan November (Minggu ke- 1)

No	Tanggal	Kegiatan/Deskripsi	Lokasi	Durasi (jam)	Catatan / Hasil Sementara
1	5 Nov 2025	Analisis TIPs	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 – 16.00 WIB	
2	6 Nov 2025	Analisis TIPs	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 – 16.00 WIB	
3	7 Nov 2025	Analisis TIPs	Ruang Penjamu Lt. 3, FIKES UHAMKA	09.00 – 16.00 WIB	

Tindak lanjut berkaitan dengan masukan penyelia/ /Pengawas	
---	--

Jakarta, 7/November/2025

Tim Peneliti



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Tim SEAMEO RECFON

Lampiran 7 Laporan Keuangan

**PENGEMBANGAN PANDUAN GIZI BERBASIS PANGAN LOKAL DAN PAKET INTERVENSI
PROGRAM GIZI UNTUK PEKERJA (NUTRITION GOES TO WORKPLACE/NGTW)
PADA GURU DAN TENAGA PENDIDIK DI DKI JAKARTA**

No	Group	Qty		Unit	Kegiatan		Cost	Sub Total
	TOTAL							81,800,000
1	Persiapan Kajian							500,000
	Belanja Bahan - Print Dokumen	1 Paket	x	1 Kali	x 1	Keg	500,000	500,000
2	Pengurusan Kajian Etik							1,202,500
	- Belanja Bahan - Administrasi Etik	1 Paket	x	1 Kali	x 1	Keg	202,500	202,500
	- Belanja Output Kegiatan - Pembantu Peneliti	1 Orang	x	5 Hari	x 8	Jam	25,000	1,000,000
3	Pelatihan Persiapan Survey Harga Pasar (Workshop)							735,000
	- Transport Lokal	2 Orang	x	1 Kali	x 1	Keg	170,000	340,000
	- Belanja Output Kegiatan - Pembantu Peneliti	1 Orang	x	1 Hari	x 8	Jam	25,000	200,000
	- Belanja Bahan - Snack	3 Orang	x	1 Kali	x 1	Keg	20,000	60,000
	- Belanja Bahan - Makan Siang	3 Orang	x	1 Kali	x 1	Keg	45,000	135,000
4	Survey Harga Pasar (Data Collection)							9,140,967
	- Transport Lokal	2 Orang	x	12 Hari	x 1	Keg	170,000	4,080,000
	- Belanja Output Kegiatan - Pembantu Peneliti	1 Orang	x	4 Hari	x 8	Jam	25,000	800,000
	- Belanja Bahan - Bahan Makanan	1 Paket	x	1 Kali	x 1	Keg	4,075,967	4,075,967
	- Belanja Bahan - Makan Siang	1 Paket	x	1 Kali	x 1	Keg	185,000	185,000
5	Analisis LP-Optifood (Workshop)							1,900,000
	- Transport Lokal	5 Orang	x	1 Kali	x 1	Keg	170,000	850,000
	- Belanja Output Kegiatan - Pembantu Peneliti	1 Orang	x	1 Hari	x 8	Jam	25,000	200,000
	- Belanja Bahan - Snack	10 Orang	x	2 Kali	x 1	Keg	20,000	400,000
	- Belanja Bahan - Makan Siang	10 Orang	x	1 Kali	x 1	Keg	45,000	450,000
6	Penyusunan Materi KIE (Workshop)							3,280,000
	- Transport Lokal	1 Orang	x	4 Kali	x 1	Keg	170,000	680,000
	- Belanja Output Kegiatan - Pembantu Peneliti	1 Orang	x	4 Hari	x 8	Jam	25,000	800,000
	- Belanja Bahan - Snack	5 Orang	x	4 Kali	x 1	Keg	20,000	400,000
	- Belanja Bahan - Makan Siang	5 Orang	x	4 Kali	x 1	Keg	45,000	900,000
	- Belanja Bahan - Print Dokumen/Fotokopi	1 Paket	x	1 Kali	x 1	Keg	500,000	500,000
7	Desain dan Pencetakan							29,630,000
	- Belanja Jasa Desain dan Layout	1 Paket	x	1 Kali	x 1	Keg	29,630,000	29,630,000
8	TIPS							34,041,533
A	Pelatihan Pengambilan Data							1,660,000
	- Transport Lokal	4 Orang	x	1 Kali	x 1	Keg	170,000	680,000
	- Belanja Output Kegiatan - Pembantu Peneliti	1 Orang	x	1 Hari	x 8	Jam	25,000	200,000
	- Belanja Bahan - Snack	8 Orang	x	2 Kali	x 1	Keg	20,000	320,000
	- Belanja Bahan - Makan Siang	8 Orang	x	1 Kali	x 1	Keg	45,000	360,000
	- Belanja Bahan - Print Dokumen/Fotokopi	1 Paket	x	1 Kali	x 1	Keg	100,000	100,000
B	Pengambilan Data (pre-test dan pelatihan/edukasi responden)							11,981,533
	- Belanja Bahan - Souvenir	15 Orang	x	4 Sekolah	x 1	Keg	50,000	3,000,000
	- Belanja Bahan - Snack	23 Orang	x	4 Sekolah	x 1	Keg	20,000	1,840,000
	- Belanja Bahan - Makan Siang	23 Orang	x	4 Sekolah	x 1	Keg	45,000	4,140,000
	- Belanja Bahan - Print Dokumen/Fotokopi	1 Paket	x	1 Kali	x 1	Keg	281,533	281,533
	- Transport Lokal	8 Orang	x	2 Hari	x 1	Keg	170,000	2,720,000
C	Pengambilan Data (post-test dan FGD)							11,900,000
	- Belanja Bahan - Souvenir	15 Orang	x	4 Sekolah	x 1	Keg	50,000	3,000,000
	- Belanja Bahan - Snack	23 Orang	x	4 Sekolah	x 1	Keg	20,000	1,840,000
	- Belanja Bahan - Makan Siang	23 Orang	x	4 Sekolah	x 1	Keg	45,000	4,140,000
	- Belanja Bahan - Print Dokumen/Fotokopi	1 Paket	x	1 Kali	x 1	Keg	200,000	200,000
	- Transport Lokal	8 Orang	x	2 Hari	x 1	Keg	170,000	2,720,000

No	Group	Qty			Unit		Kegiatan	Cost	Sub Total
	TOTAL								81,800,000
D	Data Entri-Cleaning-Analysis								8,500,000
	- Belanja Output Kegiatan - Pembantu Peneliti dan Lap	2	Orang	x	10	Hari	x 8 Jam	25,000	4,000,000
	- Belanja Output Kegiatan - Analisa Data	1	Paket	x	1	Kali	x 3 Keg	1,500,000	4,500,000
9	Finalisasi PGS PL (Workshop)								1,370,000
	- Transport Lokal	5	Orang	x	1	Kali	x 1 Keg	170,000	850,000
	- Belanja Bahan - Snack	8	Orang	x	1	Kali	x 1 Keg	20,000	160,000
	- Belanja Bahan - Makan Siang	8	Orang	x	1	Kali	x 1 Keg	45,000	360,000

Jakarta, 14 November 2025

Penanggung Jawab Kegiatan



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

	Jenis Pengeluaran	Anggran Dipa (RP)	Realisasi (RP)	% Realisasi	Keterangan
Kode	Masing2 Penelitian)				
A	Honorarium	14,420,000	11,700,000	18	
B	Belanja Bahan	57,180,000	57,180,000	70	
C	Perjalanan Dinas	10,200,000	12,920,000	12	
D	Pajak Term 1	-			
		81,800,000	81,800,000	100	

Dilaporkan oleh,



Nursylfa Rabma Maulida, S.Gz, M.Gizi

Penanggung jawab

Tanggal : 14 November 2025

Laporan Keuangan

"Pengembangan Panduan Gizi Berbasis Pangan Lokal (PGSPL) untuk Pekerja pada Guru dan Tenaga Pendidik di DKI Jakarta"

No	Tanggal	Uraian	Jumlah (Rp)
A		Honorarium	
A.1	16 Juni 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Pengurusan Kajian Etik	200,000
A.2	18 Juni 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Pengurusan Kajian Etik	200,000
A.3	20 Juni 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Pengurusan Kajian Etik	200,000
A.4	23 Juni 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Pengurusan Kajian Etik	200,000
A.5	24 Juni 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Pengurusan Kajian Etik	200,000
A.6	17 Juli 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Survey Harga Pasar	200,000
A.7	18 Juli 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Persiapan Survey Harga Pasar	200,000
A.8	4 Agustus 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Survey Harga Pasar	200,000
A.9	13 Agustus 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Survey Harga Pasar	200,000
A.10	26 Agustus 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Survey Harga Pasar	200,000
A.11	1 September 2025	Honorarium Pembantu Peneliti dan Lapangan di Kegiatan Data Entri-Cleaning-Analisis (Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	400,000
A.12	2 September 2025	Honorarium Pembantu Peneliti dan Lapangan di Kegiatan Data Entri-Cleaning-Analisis (Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	400,000
A.13	3 September 2025	Honorarium Pembantu Peneliti dan Lapangan di Kegiatan Data Entri-Cleaning-Analisis (Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	400,000
A.14	15 September 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Analisis LP-Optifood	200,000
A.15	16 Oktober 2025	Honorarium Pembantu Peneliti dan Lapangan di Kegiatan Data Entri-Cleaning-Analisis (Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	400,000
A.16	17 Oktober 2025	Honorarium Pembantu Peneliti dan Lapangan di Kegiatan Data Entri-Cleaning-Analisis (Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	400,000
A.17	18 Oktober 2025	Honorarium Pembantu Peneliti dan Lapangan di Kegiatan Data Entri-Cleaning-Analisis (Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	400,000
A.18	19 Oktober 2025	Honorarium Pembantu Peneliti dan Lapangan di Kegiatan Data Entri-Cleaning-Analisis (Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	400,000
A.19	20 Oktober 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	200,000
A.20	21 Oktober 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	200,000
A.21	22 Oktober 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	200,000
A.22	23 Oktober 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	200,000
A.23	27 Oktober 2025	Honorarium Pembantu Peneliti di Kegiatan Pelatihan Pengambilan Data	200,000
A.24	5 November 2025	Honorarium Pembantu Peneliti dan Lapangan di Kegiatan Data Entri-Cleaning-Analisis (Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	400,000
A.25	6 November 2025	Honorarium Pembantu Peneliti dan Lapangan di Kegiatan Data Entri-Cleaning-Analisis (Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	400,000
A.26	7 November 2025	Honorarium Pembantu Peneliti dan Lapangan di Kegiatan Data Entri-Cleaning-Analisis (Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	400,000
A.27	7 November 2025	Honorarium Analisa Data di Kegiatan Data Entri-Cleaning-Analisis (Mahfudin)	4,500,000
		Sub Total A	11,700,000
B		Belanja Bahan	
B.1	25 Juni 2025	Pembayaran Kajian Etik Penelitian Kesehatan di Komisi Etik UHAMKA	202,500
B.2	14 Juli 2025	Pembelian ATK di Fotokopi KDK Matahari di Kegiatan Persiapan Kajian	500,000
B.3	17 Juli 2025	Pembelian Snack Pagi di Kegiatan Pelatihan Persiapan Survey Harga Pasar (Workshop)	60,000

B.46	7 November 2025	Pembelian Snack Pagi di Kegiatan Finalisasi PGS PL (Workshop) (Elia Nur, Leni Sri, Adriani, Nursyifa, Daniya Arum, Nur Hafifah, Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	160,000
B.47	7 November 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Finalisasi PGS PL (Workshop) (Elia Nur, Leni Sri, Adriani, Nursyifa, Daniya Arum, Nur Hafifah, Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	360,000
		Sub Total B	57,180,000
C		Perjalanan Dinas	
C.1	17 Juli 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Persiapan Survey Harga Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.2	19 Juli 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Survey Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.3	20 Juli 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Survey Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.4	21 Juli 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Survey Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.5	22 Juli 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Survey Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.6	23 Juli 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Survey Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.7	24 Juli 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Survey Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.8	25 Juli 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Survey Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.9	4 Agustus 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Survey Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.10	5 Agustus 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Survey Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.11	6 Agustus 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Survey Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.12	8 Agustus 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Survey Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.13	27 Agustus 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Survey Pasar (Daniya Arum dan Nur Hafifah)	340,000
C.14	15 September 2025	Biaya Transport di Kegiatan Analisis LP-Optifood (Shendi Rahmayani, Marshanda Nurul, Sari Kusuma, Indriya Laras, dan Ummatul Fitri)	850,000
C.15	20 Oktober 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Aliya Fathia Rahma)	170,000
C.16	21 Oktober 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Aliya Fathia Rahma)	170,000
C.17	22 Oktober 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Aliya Fathia Rahma)	170,000
C.18	23 Oktober 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Aliya Fathia Rahma)	170,000
C.19	27 Oktober 2025	Biaya Transport Pembantu Lapangan di Kegiatan Pelatihan Pengambilan Data (Daniya Arum, Nur Hafifah, Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	680,000
C.20	28 Oktober 2025	Biaya Transport di Kegiatan Pengambilan Data (pre-test dan pelatihan/edukasi responden) Elia Nur, Leni Sri, Adriani, Nursyifa, Daniya Arum, Nur Hafifah, Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	1,360,000
C.21	29 Oktober 2025	Biaya Transport di Kegiatan Pembantu Pengambilan Data (pre-test dan pelatihan/edukasi responden) Elia Nur, Leni Sri, Adriani, Nursyifa, Daniya Arum, Nur Hafifah, Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	1,360,000
C.22	3 November 2025	Biaya Transport di Pengambilan Data (post-test dan FGD) Elia Nur, Leni Sri, Adriani, Nursyifa, Daniya Arum, Nur Hafifah, Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	1,360,000

B.4	17 Juli 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Pelatihan Persiapan Survey Harga Pasar (Workshop)	135,000
B.5	19 Juli 2025	Pembelian Bahan Makanan di Kegiatan Survey Pasar	613,999
B.6	20 Juli 2025	Pembelian Bahan Makanan di Kegiatan Survey Pasar	665,170
B.7	21 Juli 2025	Pembelian Bahan Makanan di Kegiatan Survey Pasar	514,464
B.8	22 Juli 2025	Pembelian Bahan Makanan di Kegiatan Survey Pasar	558,084
B.9	23 Juli 2025	Pembelian Bahan Makanan di Kegiatan Survey Pasar	133,000
B.10	24 Juli 2025	Pembelian Bahan Makanan di Kegiatan Survey Pasar	286,050
B.11	25 Juli 2025	Pembelian Bahan Makanan di Kegiatan Survey Pasar	255,800
B.12	4 Agustus 2025	Pembelian Bahan Makanan di Kegiatan Survey Pasar	397,500
B.13	5 Agustus 2025	Pembelian Bahan Makanan di Kegiatan Survey Pasar	168,800
B.14	6 Agustus 2025	Pembelian Bahan Makanan di Kegiatan Survey Pasar	266,100
B.15	8 Agustus 2025	Pembelian Bahan Makanan di Kegiatan Survey Pasar	155,000
B.16	26 Agustus 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Survey Harga Pasar (Data Collection)	185,000
B.17	27 Agustus 2025	Pembelian Bahan Makanan di Kegiatan Survey Pasar	62,000
B.18	15 September 2025	Pembelian Snack Siang di Kegiatan Analisis LP-Optifood (Workshop)	200,000
B.19	15 September 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Analisis LP-Optifood (Workshop)	450,000
B.20	20 September 2025	Pembelian Snack Pagi di Kegiatan Analisis LP-Optifood (Workshop)	200,000
B.21	20 Oktober 2025	Pembelian ATK di Fotokopi KDK Matahari di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	500,000
B.22	20 Oktober 2025	Pembelian Snack Pagi di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	100,000
B.23	20 Oktober 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	225,000
B.24	21 Oktober 2025	Pembelian Snack Pagi di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	100,000
B.25	21 Oktober 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	225,000
B.26	22 Oktober 2025	Pembelian Snack Pagi di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	100,000
B.27	22 Oktober 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	225,000
B.28	23 Oktober 2025	Pembelian Snack Pagi di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	100,000
B.29	23 Oktober 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Penyusunan Materi KIE (Workshop)	225,000
B.30	24 Oktober 2025	Pembayaran Desain dan Pencetakan Poster, Leaflet dan Video Animasi	29,630,000
B.31	26 Oktober 2025	Pembelian ATK di Fotokopi KDK Matahari di Kegiatan Pelatihan Pengambilan Data	100,000
B.32	26 Oktober 2025	Pembelian Souvenir di Kegiatan Pengambilan Data (pre-test dan pelatihan/edukasi responden)	3,000,000
B.33	26 Oktober 2025	Pembelian ATK di Fotokopi KDK Matahari di Kegiatan Pengambilan Data (pre-test dan pelatihan/edukasi responden)	281,533
B.34	27 Oktober 2025	Pembelian Snack Pagi dan Siang di Kegiatan Pelatihan Pengambilan Data	320,000
B.35	27 Oktober 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Pelatihan Pengambilan Data	360,000
B.36	28 Oktober 2025	Pembelian Snack Pagi di Kegiatan Pengambilan Data (pre-test dan pelatihan/edukasi responden)	920,000
B.37	29 Oktober 2025	Pembelian Snack Pagi di Kegiatan Pengambilan Data (pre-test dan pelatihan/edukasi responden)	920,000
B.38	28 Oktober 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Pengambilan Data (pre-test dan pelatihan/edukasi responden)	2,070,000
B.39	29 Oktober 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Pengambilan Data (pre-test dan pelatihan/edukasi responden)	2,070,000
B.40	1 November 2025	Pembelian Souvenir di Kegiatan Pengambilan Data (post-test dan FGD)	3,000,000
B.41	1 November 2025	Pembelian ATK di Fotokopi KDK Matahari di Kegiatan Pengambilan Data (post-test dan FGD)	200,000
B.42	3 November 2025	Pembelian Snack Pagi di Kegiatan Pengambilan Data (post-test dan FGD)	920,000
B.43	4 November 2025	Pembelian Snack Pagi di Kegiatan Pengambilan Data (post-test dan FGD)	920,000
B.44	3 November 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Pengambilan Data (post-test dan FGD)	2,070,000
B.45	4 November 2025	Pembelian Makan Siang di Kegiatan Pengambilan Data (post-test dan FGD)	2,070,000

C.23	4 November 2025	Biaya Transport di Kegiatan Pengambilan Data (post-test dan FGD) Elia Nur, Leni Sri, Adriani, Nursyifa, Daniya Arum, Nur Hafifah, Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	1,360,000
C.24	7 November 2025	Biaya Transport di Kegiatan Finalisasi PGS PL (Adriani, Daniya Arum, Nur Hafifah, Shendi Rahmayani dan Marshanda Nurul)	850,000
		Sub Total C	12,920,000
D		Pajak Term 1	1,509,575
		Pajak Term 2	2,580,425
		Sub Total D	4,090,000
		TOTAL	85,890,000

Jakarta, 14 November 2025

Penanggung Jawab Kegiatan



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi