



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>

SURAT TUGAS

Nomor: **972** /F.03.08/2024

Bismillaahirrahmaanirrahiim,

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (FIKES UHAMKA) memberi tugas kepada:

Nama : **Luthfiana Nurkusuma Ningtyas, S.Gz., M.Gizi**

Tugas : Melaksanakan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Peningkatan Kapasitas Karang Taruna Perkotaan Terkait Remaja Peduli Gizi Melalui Pemanfaatan Media Edukasi Gizi

Tanggal : Maret 2024 s/d 31 Juni 2024

Tempat : Karang Taruna di RW 01 Kelurahan Cijantung

Demikian surat tugas ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dilaksanakan dengan sebaik – baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah SWT. Setelah melaksanakan tugas agar membuat laporan kepada pemberi tugas.

Jakarta, 10 Ramadhan 1445 H
20 Maret 2024 M

Dekan,

Ony Linda, M.Kes
NIDN : 0330107403



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>

SURAT TUGAS

Nomor: **965** /F.03.08/2024

Bismillaahirrahmaanirrahiim,

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (FIKES UHAMKA) memberi tugas kepada:

Nama : **Luthfiana Nurkusuma Ningtyas, S.Gz., M.Gizi**

Tugas : Menjadi Narasumber Pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Peningkatan Kapasitas Karang Taruna Perkotaan Terkait Remaja Peduli Gizi Melalui Pemanfaatan Media Edukasi Gizi

Tanggal : Maret 2024 s/d 31 Juni 2024

Tempat : Karang Taruna di RW 01 Kelurahan Cijantung

Demikian surat tugas ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dilaksanakan dengan sebaik – baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah SWT. Setelah melaksanakan tugas agar membuat laporan kepada pemberi tugas.

Jakarta, 10 Ramadhan 1445 H
20 Maret 2024 M



Dekan,
Ony Linda, M.Kes
NIDN : 0330107403

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



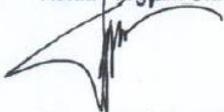
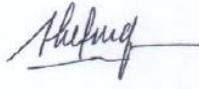
**PENINGKATAN KAPASITAS KARANG TARUNA PERKOTAAN
TERKAIT REMAJA PEDULI GIZI MELALUI PEMANFAATAN
MEDIA EDUKASI GIZI**

Oleh :

Mohammad Furqan, SKM., MKM. (0315097906/Ketua)
Dr. Ahmad Faridi, SP., MKM. (0307077101/Anggota)
Lutfiana Nurkusuna Ningtyas, M.Gizi. (0324129003/Anggota)
Rina Khairunnisa Fadli SKM.,MKM. (0309029001/Anggota)
Tarisa Zahra Jinan (1805025158 /Anggota)
Zhunita Putri Ardian (2105025041/Anggota)
Andini M.C (2005015044 /Anggota)

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Ringkasan Skema Pengabdian kepada Masyarakat	
Judul	Peningkatan Kapasitas Karang Taruna Perkotaan Terkait Remaja Peduli Gizi Melalui Pemanfaatan Media Edukasi Gizi
Dana LPPM UHAMKA	Rp 3.000.000,00 (Tiga Juta Rupiah)
Informasi Ketua Tim Pengusul	
Nama ketua tim pengusul	Mohammad Furqan, SKM., MKM.
NIDN	0315097906
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat
Program Studi/Fakultas	S1 Ilmu Gizi FIKES UHAMKA
Telepon genggam (<i>WhatsApp</i>)	081210235430
Surel	mfurqan@uhamka.ac.id
Informasi Anggota Pengusul	
Nama Anggota 1 / Bidang Ilmu / UHAMKA	Dr. Ahmad Faridi, SP., MKM./ Gizi Masyarakat/ UHAMKA
Nama Anggota 2 / Bidang Ilmu / UHAMKA	Lutfiana Nurkusuna Ningtyas, M.Gizi./Gizi Masyarakat/UHAMKA
Nama Anggota 3 / Bidang Ilmu / UHAMKA	Rina Khairunnisa Fadli SKM.,MKM./Kesehatan Masyarakat/UHAMKA
Nama Anggota Mahasiswa 1 / NIM	Tarisa Zahra Jinan/ 1805025158/ Gizi Masyarakat
Nama Anggota Mahasiswa 2 / NIM	Zhunita Putri Ardian/ 2105025041/ Gizi Masyarakat
Nama Anggota Mahasiswa 2 / NIM	Andini M.C./ 2005015044/ Kesehatan Masyarakat
Informasi Mitra	
Nama Mitra	PT. Sehat Bugar Bergizi
Alamat Mitra	Jl. Pondok Cabe Raya Gg. Kelor I/48 Pondok Cabe Ilir Pamulang Kota Tangerang Selatan Banten 15418
Jarak PT dengan Mitra (km)	16 KM
Dana Mitra (Cash)	0
Dana Mitra (<i>in kind</i>)	LCD dan Dokumentasi Media (Rp 200.000,00/ Dua Ratus Ribu Rupiah)
Mengetahui, Ketua Program Studi  Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc. NIDN: 0313039202	Jakarta, 30 Mei 2024 Ketua Tim Pengusul  Mohammad Furqan, SKM., MKM. NIDN: 0315097906
 Dekan/Direktur  Ony Linda, SKM., M.Kes. NIDN: 0330107403	 Ketua LPPM UHAMKA  Dr. Gafiqun Amirullah, M.Pd NIDN. 0319057402

SURAT PERINTAH KERJA (SPK)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA LEMBAGA
PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT
Jl. Raya Bogor, KM 23 No. 99. Flyover Pasar Rebo, Jakarta Timur, 13830
Tlp. (021) 8401780, Fax. 87781809, E-mail : lppm@uhamka.ac.id Web: https://lppm.uhamka.ac.id

27

SURAT PERJANJIAN/KONTRAK KERJA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL BATCH 2 2023/2024

Nomor : 0179/H.04.02/2024

Tanggal : 4 Maret 2024

Bismillahirrahmanirrahim,

Pada hari ini **Senin**, tanggal **Empat**, bulan **Maret**, tahun **Dua Ribu Dua Puluh Empat** (4-03-2024), kami yang bertandatangan di bawah ini:

1. **Dr. Gufron Amirullah, M.Pd.** bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**.
2. **MOHAMMAD FURQAN SKM, MKM** bertindak untuk dan atas nama Pengusul dan Ketua Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

PIHAK PERTAMA dan **PIHAK KEDUA**, secara bersama-sama sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dengan ketentuan dan syarat-syarat dalam pasal-pasal sebagai berikut:

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA**, dan **PIHAK KEDUA** menerima tugas tersebut untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul **Peningkatan Kapasitas Karang Taruna Perkotaan Terkait Remaja Peduli Gizi Melalui Pemanfaatan Media Edukasi Gizi** dengan luaran wajib dan luaran tambahan sesuai data usulan pengabdian Batch 2 2023/2024.

Pasal 2

PIHAK KEDUA wajib melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani dan menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan paling lambat tanggal 30 Juni 2024.

Pasal 3

PIHAK PERTAMA memberi bantuan dana sebesar Rp 3.000.000 (*Tiga Juta*) kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1. Bantuan dana yang diterima dikenakan Pajak Penghasilan (PPH) sebesar 5% (lima persen) pada komponen Honorarium (30%).

Pasal 4

Pembayaran bantuan dana tersebut pada Pasal 3, dilakukan 2 (dua) tahap, yaitu:

1. Tahap I sebesar 70% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp 2.100.000 (*Dua Juta Seratus Ribu Rupiah*) setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.
2. Tahap II sebesar 30% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp 900.000 (*Sembilan Ratus Ribu Rupiah*) setelah **PIHAK KEDUA** menyerahkan laporan akhir Pengabdian kepada Masyarakat beserta luarnya kepada **PIHAK PERTAMA**.

Pasal 5

1. **PIHAK KEDUA** diwajibkan melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
2. **PIHAK PERTAMA** akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan tersebut pada Pasal 1.
3. Bila **PIHAK KEDUA** tidak mengikuti monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditentukan, maka harus mengikuti monitoring dan evaluasi pada batch berikutnya dan tidak diperbolehkan mengajukan usulan baru.
4. **PIHAK KEDUA** wajib melampirkan bukti progress luaran wajib dan luaran tambahan yang dijanjikan dalam Pasal 1 pada saat monitoring dan evaluasi.
5. **PIHAK KEDUA** wajib mencantumkan ucapan terima kasih kepada **PIHAK PERTAMA** dan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dalam setiap luaran wajib maupun luaran tambahan.
6. **PIHAK PERTAMA** akan memberikan sanksi berupa denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari keterlambatan penyerahan laporan akhir, maksimal 20% (dua puluh persen) dari jumlah dana pada Pasal 3.
7. Jika **PIHAK KEDUA** tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1, maka **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan seluruh bantuan dana yang telah diberikan oleh **PIHAK PERTAMA**.

Pasal 6

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA

Dr. Gufron Amirullah, M.Pd.

PIHAK KEDUA,

MOHAMMAD FURQAN SKM, MKM.

Mengetahui,
Wakil Rektor II,

Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd.

1. Pendahuluan

Wadah pembinaan dan pengembangan generasi muda yang salah satunya berada di perkotaan adalah organisasi kepemudaan atau karang taruna. Karang taruna merupakan organisasi pemuda yang sudah ada dan tidak asing lagi, khususnya masyarakat perkotaan dan perdesaan. Salah satu visi dari organisasi ini adalah wadah pembinaan dan pengembangan kreativitas generasi muda yang berkelanjutan, serta menjalin persaudaraan dan rasa kebersamaan dengan mitra organisasi lembaga, baik kepemudaan maupun pemerintah dalam pengembangan kreativitas.

Karang taruna mengemban misi tulus, ikhlas, dan penuh rasa manusiawi dalam upaya mengatasi segala bentuk permasalahan generasi muda. Peranannya senantiasa dibutuhkan kapan saja dan di mana saja demi terwujudnya masa depan yang lebih cerah bagi generasi muda, bangsa, negara, dan seluruh masyarakat Indonesia. Permasalahan remaja di perkotaan yang cukup tinggi sehingga membutuhkan wadah dalam mengantisipasi upaya-upaya perbuatan menyimpang oleh remaja.

Karang taruna berkedudukan di desa atau kelurahan yang anggotanya berusia 17–40 tahun dengan sistem keanggotaan menganut stelsel pasif, dalam arti seluruh generasi muda dalam lingkungan desa/kelurahan adalah anggota karang taruna, yang selanjutnya disebut warga Karang Taruna yang aktif maupun pasif. Semua anggota karang taruna memiliki hak dan kewajiban yang sama tanpa membedakan asal keturunan, suku, jenis kelamin, kedudukan sosial, dan agama. Berbagai kegiatan yang dapat dilakukan oleh karang taruna sebagai program kerjanya antara lain; belajar berorganisasi sebagai wahana silaturahmi, kegiatan kerja bakti bersama aparaturnya lingkungan, mengadakan forum-forum diskusi bersama Masyarakat, mengadakan kegiatan perlombaan, mengadakan kegiatan dalam rangka hari besar nasional dan keagamaan, kegiatan perdagangan dan wirausaha, serta berbagai kegiatan lainnya yang bernilai positif.

Masa remaja adalah masa yang sangat penting dalam proses perkembangan. Menurut World Health Organization (2010) remaja merupakan suatu tahap perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan akan terjadi perubahan fase kehidupan dalam hal fisik, fisiologis dan sosial. Masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Banyak permasalahan terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang pada kenyataannya peristiwa itu datang tanpa diduga sehingga ada beberapa remaja yang kurang berhasil dalam menghadapi masalah tersebut. Permasalahan remaja tersebut tidak akan terlepas dari hubungan antar pribadi dengan orang lain baik dengan orang-orang yang berada dalam lingkungan keluarga, tetangga, teman dan masyarakat. Berkaitan dengan permasalahan remaja bahwa penyebab remaja terjerumus pada perilaku negatif adalah kepribadian yang lemah, kurang bisa mengendalikan emosi dan agresifitas serta tidak dapat mengatasi masalah dengan baik yang erat kaitannya dengan kemampuan berperilaku asertif.

Perhatian pada remaja sangat dibutuhkan, berbagai elemen atau Lembaga harus mengambil bagian dalam mengatasi permasalahan remaja baik aspek kesehatan dan gizi ataupun diluar hal tersebut. Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam kebugaran. Tingkat kebugaran masyarakat yang ditargetkan 30% masuk kategori baik pada 2024 dan 60% pada 2045. Berdasarkan Laporan National Sport Development Index Kementerian Pemuda dan Olahraga Tahun 2021, data Kementerian Pemuda dan Olahraga RI Tahun 2021, tingkat kebugaran masyarakat dengan kategori baik sekali 1,3%, baik 4%, sedang 10,6%, kurang 16,1% dan kurang sekali 68,1%. Dalam mencapai status kebugaran yang optimal, peran nutrisionis sangat dibutuhkan ketrampilannya untuk memberikan asuhan gizi secara optimal.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 angka kejadian hipertensi pada penduduk di atas sama dengan 18 tahun sebesar 34,1% meningkat 8,3% dibandingkan 2013. Prevalensi diabetes mellitus pada penduduk usia di atas sama dengan 15 tahun meningkat dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% tahun 2018. Menurut data hasil Riskeddas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskeddas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan vitamin B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut.

Remaja juga perlu memiliki kesehatan mental dan emosional yang baik, serta kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Pola makan yang sehat dan bergizi sangat penting bagi kesehatan remaja. Orangtua dan remaja sendiri perlu memperhatikan asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Aktivitas fisik yang teratur juga perlu diperhatikan, seperti olahraga ringan atau berjalan-jalan, untuk membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, serta kekuatan otot dan tulang. Jika ada keluhan atau tanda-tanda tidak sehat pada remaja, segera konsultasikan ke dokter atau fasilitas kesehatan terdekat. Pencegahan dan perawatan yang tepat dapat membantu mempertahankan kesehatan remaja dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Upaya mencerdaskan remaja pada aspek gizi merupakan bagian edukasi yang dibutuhkan dalam pencegahan permasalahan kesehatan remaja, melalui karang taruna diharapkan mampu memberikan kesadaran bagi diri sendiri dan juga sesama remaja lainnya. Karang taruna membutuhkan bekal pengetahuan mengenai kesehatan dan gizi dalam mempertahankan status gizi baik dan bertahap secara sadar memiliki perilaku bergizi seimbang. Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang memberikan pengaruh pada konsumsi makanan beraneka ragam termasuk sayuran dan buah. Pengetahuan akan gizi khususnya perlu diberikan pendidikan gizi guna menaikkan pengetahuan mengenai sayuran dan buah sehingga mengoptimalkan pola konsumsinya. Upaya mengedukasi kesehatan dan gizi saat ini memiliki berbagai cara atau metode, saat ini perkembangan pengetahuan dan teknologi membawa Masyarakat lebih cepat mengakses informasi melalui media sosial. Diperlukan suatu pemahaman yang cukup dalam mengedukasi pada kelompok remaja mengenai pentingnya pemanfaatan media sosial dalam memberikan informasi terkait gizi, untuk itu kapasitas karang taruna dalam meningkatkan program kerjanya diperlukan inovasi yang mengarah pada kebutuhan media sosial sebagai saran pendidikan.

Salah satu media visual yang efektif apabila diterapkan pada anak dan remaja yaitu melalui permainan Tapak Bulan. Dalam hal ini pengembangan media visual permainan tradisional Tapak Bulan dimaksudkan agar permainan ini dapat digunakan di lingkungan Masyarakat sebagai media pembelajaran, sehingga permainan ini bukan hanya sekedar permainan saja, namun dapat memuat materi yang akan disampaikan dan membuat aktifitas remaja dan anak lebih aktif dalam meminimalisasi aktifnya penggunaan permainan pada smartphone.

Upaya Kesehatan Remaja selain ditujukan kepada remaja juga ditujukan kepada orang tua atau pengasuh untuk mendukung dan mewujudkan remaja yang sehat. Upaya Kesehatan Remaja harus melibatkan peran serta remaja dalam menjaga mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya. Dukungan keluarga sangat diperlukan sehingga remaja dapat tumbuh sehat sesuai dengan kemampuan, minat, dan bakatnya; mencegah perkawinan remaja; dan memfasilitasi remaja mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Dukungan

Keluarga sebagaimana dimaksud dalam pengasuhan, pemeliharaan, Pendidikan, dan perlindungan kepada remaja.

Berdasarkan hasil observasi di wilayah RW 01 Kelurahan Cijantung Karang Taruna yang terbentuk di lingkungan Rukun Warga hanya sebanyak 3 RT dari 14 Rukun Tetangga, dari sejumlah Karang Taruna terdapat 12 remaja yang aktif berorganisasi di karang taruna selebihnya masih pasif dan bahkan kurang mengetahui. Program pembinaan karang taruna saat ini hanya menjalankan kegiatan belum tersentuh pada aspek kesehatan dan gizi. Berdasarkan gambaran diatas, kami terpanggil untuk membantu lingkungan Masyarakat melalui karang taruna membuat dan melaksanakan pengabdian Masyarakat sehingga karang taruna memiliki peningkatan kapasitas, memiliki kesadaran untuk berbagi pengetahuan terkait kesehatan dan gizi melalui media sosial dan mampu menjadi solusi dalam mengurangi permasalahan permainan online di lingkungannya.

Menurut Mitra bahwa peran remaja menjadi penting sebagai penyambung informasi untuk kalangannya atau sebaya dalam mengatasi permasalahan remaja baik kesehatan dan gizi serta non kesehatan, diketahuinya permasalahan lingkungan yang rawan penyalahgunaan narkoba, tawuran remaja, perkelahian sesama, penyimpangan seksual, penyalahgunaan media sosial yang berdampak pada rendahnya aktifitas dan berperilaku menyimpang, masalah penyakit menular dan tidak menular yang kedepan begitu mengawatirkan bila tidak segera diatasi sejak awal. Beberapa permasalahan yang teridentifikasi mitra yaitu; adanya temuan pembentukan karang taruna sebatas membantu kegiatan pengurus Rukun Tetangga (RT), Karang Taruna yang sudah terbentuk belum mendapatkan informasi mengenai keilmuan kesehatan dan gizi, terdapat remaja memanfaatkan media sosial sekedar hiburan dan jauh dari aspek kesehatan yang dibutuhkan pada daur kehidupan di usiannya, tidak ditemukan remaja dalam permainan dilingkungan menggunakan permainan tradisional, remaja sudah mengarah kepada *online games yang* rendah aktifitas fisik, rendahnya tingkat partisipasi remaja untuk bergabung bersama wadah karang taruna karena kurangnya sosialisasi dari aspek KIE mengenai karang taruna, kesehatan dan gizi.

Bersama Mitra bersepakat untuk melakukan kegiatan yang mendorong remaja melalui Karang Taruna untuk memanfaatkan sarana media sosial dan media edukasi untuk meningkatkan kapasitas remaja. Adapun tujuannya adalah untuk meningkatkan pelayanan Karang Taruna dalam kegiatan atau program kerja Karang Taruna terkait kesehatan dan gizi, meningkatkan Kapasitas pengurus karang taruna dan remaja dalam meningkatkan program kerja bidang kesehatan dan gizi, meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pengurus karang taruna dan remaja dalam pemanfaatan media sosial terkait kesehatan dan gizi, Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pengurus karang taruna dan remaja dalam pemanfaatan media edukasi gizi berupa permainan tradisional tapak bulan, monitoring dan evaluasi terkait pelaksanaan penggunaan media sosial dan media edukasi gizi di wilayah kerja karang taruna.

Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, menilai perlu melaksanakan Peningkatan Kapasitas Karang Taruna Perkotaan Terkait Remaja Peduli Gizi Melalui Pemanfaatan Media Edukasi Gizi di lingkungan RW 01 Kelurahan Cijantung sehingga dapat mengurangi dan mencegah permasalahan seputar kesehatan dan gizi di kalangan remaja.

2. Metode

Program kemitraan dilaksanakan di RW 01 Kelurahan Cijantung Pasar Rebo Jakarta Timur. Kegiatan program kemitraan dilakukan pada tanggal 24 dan 25 Mei 2024 dan monitoring akan dilakukan selama 1 bulan mulai dari bulan Mei – Juni 2024.

Target dari program kemitraan ini adalah Pengurus Karang Taruna dan remaja RT 014, RW 01 Kelurahan Cijantung, jumlah peserta sebanyak 20 remaja.

Kegiatan program kemitraan masyarakat dalam rangka edukasi remaja Karang Taruna dilakukan dalam beberapa tahapan. Kegiatan akan dibagi menjadi 3 tahapan kegiatan, yaitu :

1. Tahap Perencanaan

Tahapan pertama dalam pelaksanaan kegiatan program kemitraan adalah perizinan dan koordinasi wilayah kegiatan, koordinasi tim, mitra dan narasumber, penyusunan materi, persiapan alat dan bahan, persiapan instrument kegiatan yang akan dilaksanakan sesuai dengan hasil analisis permasalahan bersama mitra.

- a. Perizinan dan koordinasi dengan mitra Tim pelaksanaan melakukan koordinasi dengan mitra dalam sistematis pelaksanaan kegiatan. Setelah itu tim pelaksana melakukan perizinan dengan pihak – pihak terkait mulai dari ketua RT, Ketua RW 01 Kelurahan Cijantung serta pengurus karang taruna
- b. Perencanaan program yang akan dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan sesuai analisis masalah yang telah dilakukan adalah:
 1. Melakukan sosialisasi kegiatan kepada karang taruna
 2. Persiapan pemberian edukasi kesehatan dan gizi kepada karang taruna dengan menyiapkan alat, bahan dan instrument kegiatan. Adapun perlengkapan yang digunakan meliputi banner kegiatan, alat dokumentasi, media tiktok menggunakan akun di smartphone, mencetak alat media edukasi gizi berupa tapak bulan sayur dan buah (2 sets alat peraga)
 3. Persiapan launching media sosial dan penerapan media edukasi gizi kepada Masyarakat oleh karang taruna
- c. Penyusunan materi kegiatan edukasi untuk peningkatan pengetahuan dan instrument pre dan post tes peserta.
- d. Penyusunan instrument observasi penggunaan media edukasi gizi tapak bulan.
- e. Pembagian tim dalam kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan; tim dosen pengabdian Masyarakat menyiapkan narasumber berkaitan dengan edukasi gizi, Menyusun instrument, mitra menyiapkan narasumber terkait dengan peranan media edukasi gizi dan media sosial, sedangkan mahasiswa menyiapkan perlengkapan kegiatan yang diperlukan dan mendokumentasikan kegiatan. Dalam kegiatan ini mahasiswa memiliki peran dan keuntungan dalam partisipasinya bersama kegiatan dosen karena dapat mengetahui peran edukasi gizi kepada Masyarakat khususnya remaja.

2. Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan secara luring di tempat yang diizinkan oleh pihak wilayah seperti Aula Musholla Al-Kautsar RT 014/01 Kelurahan Cijantung. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 2 hari dengan agenda; pemberian materi edukasi dan penerapan penggunaan alat edukasi gizi dengan media yang telah disiapkan tim.

3. Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan Program

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu :

- a. Evaluasi pertama dilakukan setelah selesai diberikan materi. Penilaian evaluasi dilakukan melalui pre dan post tes yang akan dilakukan sebelum dan sesudah diberikan materi.

Selain melalui post dan pretest, kegiatan evaluasi kemampuan berupa penilaian penggunaan alat peraga media edukasi gizi tapak bulan buah dan sayur.

- b. Evaluasi kedua dilakukan setelah pelaksanaan edukasi bertempat di lingkungan Masyarakat Dimana karang taruna akan menerapkan penggunaan media edukasi gizi tapak bulan di lingkungan.
- c. Monitoring dilakukan selama 1 bulan dengan memantau pelaksanaan kegiatan mulai dari persiapan hingga evaluasi kegiatan berlangsung, yang diharapkan dengan monitoring tersebut dapat tercapai peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam menggunakan media edukasi gizi dan penerapan media sosial berupa Whatsapp group dan Instagram.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan diharapkan dapat diterapkan pada kegiatan masyarakat dengan memasukkan ke dalam program kerja Karang taruna sebagaimana materi kapasitas yang telah disampaikan. Mitra dapat memberikan berbagai informasi edukasi melalui instgram dengan mengajak Karang Taruna bergabung pada instagram SBB Talk, saat ini karang taruna telah memiliki akun instagram Karang Taruna RT 014/01.

Tim pelaksana pengabdian masyarakat terdiri dari dosen Program Studi Gizi, Program Studi Kesehatan Masyarakat, mahasiswa Program Studi Gizi dan Program studi Kesehatan Masyarakat. Pelaksanaan kegiatan tim mendapatkan peran dalam perizinan, narasumber, pembuat materi, pembuat daftar hadir dan instrumen, administrasi surat-menyurat, penerapan media edukasi gizi, dokumentasi, penulisan dan publikasi artikel, dan pembuat laporan.

3. Hasil dan Pembahasan

Konsumsi sayur dan buah dalam kebutuhan asupan makanan sehari-hari dalam jumlah yang sesuai sangat dianjurkan. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Contohnya, vitamin D dan vitamin A dibutuhkan untuk pertumbuhan, sementara asam folat, vitamin B6, dan vitamin B12 dibutuhkan untuk mencegah penyakit jantung. Oleh karena itu, penyampaian pesan melalui edukasi gizi mengenai manfaat mengkonsumsi sayur dan buah pada remaja penting untuk dilakukan, sehingga konsumsi sayur dan buah menjadi bagian dari pola makan remaja sehari-hari.

Kegiatan PKM bekerja sama dengan mitra SBBTalk dilaksanakan pada tanggal 24 dan 25 Mei 2024 pukul 08.30 sampai dengan selesai. Kegiatan dilakukan di Ruang lantai dua Musholla Al- Kautsar RT 014/01 Cijantung lantai dua. Kegiatan dilaksanakan secara luring dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, simulasi dan praktik penggunaan media edukasi gizi tapak bulan. Jumlah peserta yang hadir berjumlah 20 orang pengurus Karang Taruna dan remaja RT 014/01 Kelurahan Cijantung, Sasaran kegiatan ini pada Karang Taruna yang aktif di RW 01 Kelurahan Cijantung agar pengurus Karang Taruna meningkatkan kapasitas melalui perencanaan dan penerapan program kerja terkait kesehatan dan gizi di wilayahnya.

Sebelum memulai kegiatan, peserta diberikan link google form untuk mengetahui tingkat pengetahuan jenis sayur dan buah, manfaat sayur dan buah, penyakit dan anjuran konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan hasil pre dan post test, peserta mengalami peningkatan. Hasil pre test dan post test dari peserta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pre - test* dan *Post - test* Peserta Kegiatan PKM

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	n	%	n	%
Baik	9	45	15	75
Kurang	11	55	5	25

Hasil pre dan post test menunjukkan bahwa peserta kegiatan mengalami peningkatan pengetahuan pada jenis sayur dan buah, manfaat sayur dan buah, peserta masih belum meningkat pengetahuannya tentang penyakit, anjuran konsumsi sayur dan buah. Hal ini dikarenakan pada proses diskusi dan tanya jawab bahwa mereka mengkonsumsi hanya sekedar makan sayur dan buah, kemudian peserta belum mengetahui sumber bacaan atau buku khusus mengenai anjuran konsumsi sayur dan buah. Diharapkan melalui pengabdian masyarakat ini narasumber menjelaskan ukuran rumah tangga (urt) konsumsi sayur dan buah. Hasil selanjutnya mengenai konsumsi rincian pengetahuan gizi mengenai sayur dan buah terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Komponen Pengetahuan Sayur dan Buah Peserta

Komponen Pengetahuan	Jenis Sayur dan Buah		Manfaat Sayur dan Buah		Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah		Penyakit	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Mengetahui	17	85	14	70	8	40	9	45
Kurang Mengetahui	3	15	6	30	12	60	11	55

Kementerian Kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) telah menggaris bawahi pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari. Sayur dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 3–4 porsi/hari, sedangkan buah 2–3 porsi/hari. Jika dilihat pada isi piringku, sayur dan buah memiliki porsi paling banyak, yaitu separuh bagian piring untuk setiap kali makan. Penjelasan ke peserta terkait jenis sayur dan buah, manfaat sayur dan buah serta anjurannya memerlukan proses bertahap terutama pada penjelasan anjuran yang dikonsumsi, untuk itu diperlukan berbagai cara dalam proses mengedukasi sayur dan buah kepada remaja. Berdasarkan tabel 2, terkait anjuran konsumsi sayur dan buah masih tinggi peserta yang belum mengetahui yaitu sebesar 60%, dan masih rendah pengetahuan tentang penyakit akibat kekurangan sayur dan buah sebesar 55%. Permasalahan terkait anjuran konsumsi sayur dan buah perlu mendapat perhatian dan memerlukan nilai-nilai aplikatif dalam mengedukasi agar remaja dapat menerapkannya serta dapat mengetahui dampak penyakitnya.

Porsi makan sayur dan buah dianjurkan untuk diterapkan, porsi makan sayur dianjurkan lebih banyak dibandingkan porsi makan buah. Konsumsi buah merupakan sumber gula, sehingga ada buah dengan kandungan gula cukup, tetapi ada juga jenis buah yang memiliki kandungan gula yang tinggi. Jenis buah dengan kandungan gula yang

tinggi inilah yang harus dibatasi konsumsinya karena berisiko meningkatkan kadar gula darah, sehingga dapat memicu berbagai macam penyakit. Dengan demikian diperlukan pemahaman dan pengetahuan anjuran porsi konsumsi sayur dan buah melalui edukasi gizi.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta diperkenalkan dengan media edukasi gizi berupa permainan tradisional modifikasi tapak bulan. Tapak Bulan adalah permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang datar yang digambar diatas tanah, dengan membuat gambar kotak-kotak lalu melompat menggunakan satu kaki dari satu kotak ke kotak berikutnya, nama lain dari permainan Tapak Bulan yaitu Engklek. Media edukasi gizi memiliki peran dalam memberikan informasi, meningkatkan pengetahuan hingga merubah perilaku, kegiatan kemitraan ini mengangkat media edukasi gizi berupa modifikasi permainan tapak bulan, permainan tradisional ini sudah jarang terlihat di masyarakat. Harapan pemberian edukasi gizi tersebut dapat mengangkat permainan tradisional masyarakat yang memiliki nilai lebih dalam aspek edukasi gizi.

Pada pemberian materi pengabdian masyarakat, narasumber memberikan informasi jenis-jenis media edukasi gizi, penjelasan mengenai media edukasi gizi diharapkan remaja mengetahui sumber informasi kesehatan dan gizi, mengenai media edukasi gizi dan memahami serta menerapkan informasi yang didapatkan. Selain itu, pengabdian masyarakat ini diharapkan Karang taruna mampu membuat sarana komunikasi melalui media sosial yaitu *instagram* dan *whatsapp group*.

Penggunaan salah satu media sosial dalam rangka meninformasikan kepada remaja terkait kesehatan dan gizi mulai diperkenalkan di kalangan remaja yang tergabung dalam wadah Karang Taruna. Remaja mengenal media sosial, namun kurang perhatian pada hal – hal kesehatan dan gizi. Remaja melalui Karang taruna dimulai untuk mencermati masalah dan mengatasi masalah sehingga kesehatan dan gizi menjadi program kerja Karang Taruna. Remaja akan mendapatkan berbagai informasi mengenai kesehatan dan gizi dari pengurus karang taruna setelah diberikan materi edukasi gizi. Diharapkan Kesehatan dan Gizi menjadi program kegiatan melalui media sosial dan edukasi gizi. Hasil selanjutnya terkait media (media sosial dan lainnya) terlihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pemanfaatan Media pada Remaja

Pemanfaatan Media	n	%
Jenis Media		
a. Media Sosial	18	90
b. Non Media Sosial/Tradisional	2	10
Jenis Media Sosial		
a. Instagram	15	75
b. Youtube	2	10
c. Tiktok	3	15
Penggunaan Media		
a. Membantu Belajar Sekolah	1	5
b. Informasi Kesehatan dan Gizi	0	0
c. Hiburan	12	60
d. Jajanan online	2	10

e. Pakaian dan Kosmetik	5	25
Waktu Penggunaan Media Sosial dalam Sehari		
a. 2 jam	3	15
b. > 2 jam	17	85
Media Tradisional Tapak Bulan/ Engklek		
a. Pernah Mengetahui dan Bermain	1	5
b. Pernah Mengetahui dan Tidak Bermain	4	20
c. Hanya Mengetahui Saja	15	75
Media Edukasi Gizi Tapak Bulan/ Engklek		
a. Pernah Mengetahui dan Bermain	0	0
b. Pernah Mengetahui dan Tidak Bermain	0	0
c. Hanya Mengetahui Saja	0	0
d. Tidak Mengetahui	20	100

Remaja pada saat ini yang disebut zaman millennial (generasi gen z) lebih banyak menggunakan media sosial sebagai hiburan, sebesar 90% remaja menggunakan media sosial dan sebesar 75% remaja banyak menggunakan media sosial instagram. Remaja banyak menggunakan media sosial sebagai hiburan sebesar 60% dengan waktu penggunaan media sosial selama lebih dari 2 jam sehari sebesar 85%. Saat ingin mengetahui apakah remaja mengetahui permainan tradisional tapak bulan/ engklek, remaja hanya mengetahui saja sebesar 75% dan sebesar 100% remaja tidak mengetahui media tapak bulan/ engklek sebagai media edukasi gizi.

Selanjutnya, remaja dikenalkan dengan media edukasi bulan/engklek melalui penjelasan narasumber yaitu; nama permainan tradisional, kegunaan, manfaat, cara permainan, simulasi dan praktek permainan menggunakan alat yang telah disediakan yang sebelumnya alat tersebut sudah mendapatkan Hak Kekayaan Intelektual (HAKI). Alat permainan yang menedukasi sayur dan buah akan menjadi sarana edukasi remaja yang nantinya akan dimasukkan sebagai awal program kerja Karang Taruna bidang Kesehatan. Selama proses simulasi dan praktik remaja sangat antusias, senang, dan mendapatkan keilmuan baru mengenai pengenalan sayur dan buah, manfaat sayur dan buah melalui alat permainan tradisional tapak bulan sayur dan buah tersebut. Memasukkan permainan tapak bulan sayur dan buah dalam program kerja Karang Taruna merupakan bagian peningkatan kapasitas dalam program kesehatan yang akan dilaksanakan oleh Karang Taruna pada kegiatan olah raga, musim liburan anak sekolah, dan kegiatan lomba-lomba memperingati HUT Kemerdekaan RI.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang berlangsung selama dua hari dapat berjalan baik dan lancar dikarenakan sudah terdapat remaja aktif yang berkumpul dalam wadah Karang Taruna, terdapat dukungan dari Pihak Rukun Tetangga, Pihak Pengurus Musholla, Tokoh Masyarakat, dan tentunya orang tua remaja yang menyambut positif kegiatan yang dianggap sangat positif dan bermanfaat. Hal lain yang ditemukan dalam kegiatan ini masih terdapat kendala yang memerlukan kerjakeras tim dalam mengantisipasi waktu pelaksanaan kegiatan dengan jadwal remaja, kemudian remaja memang terdapat kesulitan dalam memahami anjuran konsumsi sayur dan buah sehingga kedepan diperlukan kegiatan yang lebih komprehensif melalui berbagai penerapan informasi terkait Gizi Seimbang bagi Remaja, memperkenalkan akun – akun media sosial terkait kesehatan dan gizi serta pemanfaatan media sosial yang dapat memberikan edukasi kesehatan dan gizi.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah:

1. Kegiatan PKM telah terlaksana pada tanggal 24 dan 25 Mei 2024 pukul 08.30 – selesai di Musholla Al-Kautsar lantai 2 RT 014/01 Kelurahan Cijantung, yang dihadiri pengurus Karang taruna dan Remaja berjumlah 20 orang.
2. Kegiatan berjalan dengan lancar dan para Remaja antusias dengan materi yang disampaikan.
3. Kegiatan mendapat dukungan dari mitra, tokoh masyarakat dan orangtua remaja.
4. Hasil pre dan post test menunjukkan hasil yang baik dimana terjadi peningkatan pengetahuan pada jenis sayur dan buah, manfaat sayur dan buah. Namun masih terdapat kekurangan yaitu remaja belum meningkat pada anjuran konsumsi sayur dan buah serta penyakit akibat dampak konsumsi sayur dan buah.

Saran dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah:

1. Pelaksanaan kegiatan ini perlu dilanjutkan dengan mengangkat topik-topik gizi yang dibutuhkan remaja guna meningkatkan kapasitas dalam implementasi program kerja Karang Taruna.
2. Diperlukan penambahan alat dengan mencetak media edukasi sayur dan buah (tapak bulan), dan juga beberapa referensi dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja.
3. Diperlukan monitoring setelah kegiatan untuk memastikan program kerja Karang taruna berjalan terkait program kesehatan melalui edukasi gizi sayur dan buah.

5. Daftar Pustaka

Anggreny, Y., & Niriyah, S. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 10(2), 136-141.

Amalia, F. (2019). Pop Up Book sebagai upaya mengenalkan konsumsi sayur dan buah pada anak SD. 1–80.

BPS, K. P. (2017). Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan indonesia Fokus Khusus: Tren konsumsi dan produksi buah dan sayur. *German Humanitarian Assistance*, 1-24.

Buku panduan untuk fasilitator; aksi bergizi, hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian. (2019). Kementerian Kesehatan RI., Jakarta.

Direktorat Bina Karang Taruna. (1993). Buku Panduan Pedoman Dasar Karang Taruna. Direktorat Bina Karang Taruna, Direktorat Jenderal Bina Kesejahteraan Sosial. Departemen Sosial, Jakarta.

Fitriani, R. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Jumlah Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri Di Kota Malang.

Hardi, A. D., Indriasari, R., & Hidayanti, H. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber

Serat dengan Kejadian Overweight pada Remaja di Smp Negeri 3 Makassar. Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition), 8(2).

Notoatmodjo. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta.

Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2019 Tentang Karang Taruna

Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor : 77 / Huk / 2010 Tentang Pedoman Dasar Karang Taruna

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang (2014)

http://www.hukor.depkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf

Violita, T. (2020). Pengembangan Permainan Tradisional Engklek Sebagai Media Pembelajaran Tematik Kelas v SD/MI. Skripsi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, 1–63

6. Dokumentasi Kegiatan



← ⋮

kesehatan dan gizi kartar 014
Grup - 18 anggota

Panggilan Video Tambah Cari

Tambah deskripsi grup
Dibuat oleh ulaa Kartun Ibrahim, 14/05/24 20.53

Media, tautan, dan dok



Notifikasi

Visibilitas media

Enkripsi
Pesan dan panggilan terenkripsi secara end-to-end. Ketuk untuk info selengkapnya.

LAMPIRAN

1. Instrumen/ Makalah/materi kegiatan

PENGABDIAN MASYARAKAT
"PENINGKATAN KAPASITAS KARANG TARUNA PERKOTAAN TERKAIT REMAJA PEDULI GIZI MELALUI PEMANFAATAN MEDIA EDUKASI GIZI"

Karang Taruna di Lingkungan RW 01, Kelurahan Cijantung, Jakarta Timur.

TIM Dosen dan Mahasiswa:
 Dr. Ahmad Faridi, SP., MKM.
 Lutifiana Nurkusuma Ningtyas, M.Gizi.
 Rina Khairunnisa Fadli SKM.,MKM.
 Tarisa Zahra Jinan
 Zhunita Putri Ardian
 Andini M.C

Program Studi S1 Ilmu Gizi
 Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan
 Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
 Tahun 2024

MEI 2024

PROFILE

LATAR BELAKANG? DAN TUJUAN

Latar Belakang:
 Keberadaan Karang Taruna Peran Karang Taruna Kapasitas Karang Taruna Remaja Peduli Gizi Pemanfaatan Media Edukasi Gizi

Tujuan umum dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pelayanan Karang Taruna dalam kegiatan atau program kerja Karang Taruna terkait kesehatan dan gizi.

Tujuan khusus dari kegiatan ini adalah:
 1. Meningkatkan kapasitas pengurus karang taruna dan remaja dalam meningkatkan program kerja bidang kesehatan dan gizi.
 2. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pengurus karang taruna dan remaja dalam pemanfaatan media sosial terkait kesehatan dan gizi.
 3. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pengurus karang taruna dan remaja dalam pemanfaatan media edukasi gizi berupa permainan tradisional papan bulan.
 4. Monitoring dan evaluasi terkait pelaksanaan penggunaan media sosial dan media edukasi gizi di wilayah kerja Karang Taruna.

Peran Karang Taruna

Berdasarkan Peraturan Menteri Sosial No. 77/HUK/2010 dan NOMOR 25 TAHUN 2019 tentang Pedoman Dasar Karang Taruna Karang Taruna adalah tempat berhimpun dan berkumpulnya para pemuda (remaja). Pada hakikatnya, karang taruna adalah wadah pembinaan dan pengembangan generasi muda demi terwujudnya kesejahteraan.

Peran:
 1. Berorganisasi
 2. Penyelenggara kegiatan
 3. Penumbuhan nilai NKRI
 4. Produktivitas, Kreativitas, dan Prestasi
 5. Nilai Religius
 6. Mencegah Perilaku Negatif
 7. Sosial dan Amanusiaan

Kesehatan dan Gizi

Wadah Pembinaan dan Pengembangan Generasi Muda

KAPASITAS KARANG TARUNA

Peningkatan kapasitas (capacity building) merupakan suatu proses untuk melakukan sesuatu, atau serangkaian gerakan. Perubahan multi level di dalam individu, kelompok-kelompok, organisasi-organisasi dan sistem-sistem dalam rangka untuk memperkuat kemampuan penyesuaian individu dan organisasi.

BERORGANISASI
 1. Pengesahan Pengurus Karang Taruna: Struktur Pengurus Karang Taruna Periode Sd....
 2. Struktur: Ketua, Sekretaris, Bendahara, Seksi Seksi (Bidang Pendidikan, Kesenian, Kesehatan, Kerohanian/Keagamaan, Ekonomi, Keamanan dan Ketertiban, Kerjasama)
 3. Bimbingan Teknis
 4. Uraian Tugas Struktur Organisasi
 5. Terdapat Program Kerja
 6. Sumber Pendanaan
 7. Komunikasi, Musyawarah dan Mufakat
 8. Administrasi dan Laporan Kegiatan
 9. Proposal Kegiatan
 10. Manajemen Waktu

PROGRAM KERJA:
 1. Sinergitas: RT, Mubholla, PKK, dll
 2. Internal Karang Taruna

PROGRAM KERJA Bidang Kesehatan:
 1. Gotong Royong Bersih-bersih Lingkungan
 2. Remaja Sadar Kesehatan
 3. Remaja Peduli Gizi
 4. Melek Media Edukasi (Kesehatan dan Gizi)

Daur Kehidupan

MENINGKATKAN MASALAH KESEHATAN REMAJA
 Outcome yang diemankan oleh kebijakan multisektor : kesehatan remaja

Sektor
 Kesehatan: PKPR, Keterampilan petugaw, Prioritas yg misikin
 Pendidikan: APK, literacy, vocational training
 Kesejahteraan sosial & ekonomi: Ketersediaan rumah tinggal, pada kesempatan kerja
 Pemuda, LSM: Ketersediaan sarana, layanan alternatif
 Keluarga: nilai & norma

Determinan antara
 Pengetahuan remaja
 Kepribadian remaja
 Nilai dim masyarakat
 Motivasi kesehatan
 Sosok keluarga
 Persepsi remaja
 Pola makan
 Kegiatan remaja
 Ketersediaan informasi
 Perlindungan

Pemebab langsung
 Perilaku
 Pengetahuan
 Gizi anak
 Pencegahan
 Lingkungan

Meningkatkan kualitas hidup remaja

KENALI REMAJA

Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya.

Kualitas remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologi, dan sosial yang signifikan. Kesehatan ini menentukan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat dianda dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya.

Upaya Kesehatan Remaja meliputi perkembangan positif, pencegahan kecelakaan, pencegahan kelainan, kesehatan reproduksi, pencegahan dan pengobatan penyakit menular dan penanganan penyakit tidak menular; gizi dan aktivitas fisik; kesehatan jiwa; dan kesehatan remaja pada situasi krisis.

Remaja juga perlu memiliki kesehatan mental dan emosional yang baik, serta kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Pola makan yang sehat dan bergizi sangat penting bagi kesehatan remaja. Orang tua dan remaja sendiri perlu memperhatikan asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Aktivitas fisik yang teratur juga perlu diperhatikan, seperti olahraga ringan atau berjalan-jalan, untuk membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, serta kelenturan otot dan tulang. Jika ada keluhan atau tanda-tanda tidak sehat pada remaja, segera konsultasikan ke dokter atau fasilitas kesehatan terdekat. Pencegahan dan perawatan yang tepat dapat membantu mempertahankan kesehatan remaja dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Upaya Kesehatan Remaja selain ditujukan kepada remaja juga ditujukan kepada orang tua atau pengasuh untuk mendukung dan memajukan remaja yang sehat. Upaya Kesehatan Remaja harus melibatkan peran serta remaja dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya.

Dukungan keluarga sangat diperlukan sehingga remaja dapat tumbuh sehat sesuai dengan kemampuan, minat, dan bakatnya. Mengingat perkembangan remaja, dan memfasilitasi remaja mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Dukungan keluarga sebagaimana dimaksud dalam penguasaan, pemeliharaan, Pendidikan, dan perlindungan kepada remaja.

REMAJA SEHAT, BUGAR, BERGIZI
BERPRESTASI, PEDULI MASYARAKAT

PRINSIP HIDUP

خير الناس انفعهم للناس

"Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya."
 (HR. Ahmad)

10 tahun yang lalu

COVID-19

PERILAKU REMAJA

BIOGENETIK
 FR: riwayat alkohol dan keluarga
 FK: kecerdasan

LINGK. SOSIAL
 FR: kemandirian, kelainan normatif, diskriminasi, adanya kesempatan untuk berbuat terbagi
 FK: sekolah yg berkualitas
 FK: Perturan/UKU, kebijakan, Yankes berkualitas, Informasi yg cukup

LINGK. KELUARGA
 FR: Model PL menyimpang, Adanya konflik normatif
 FK: Model PL konvensional
 FK: Kontrol ketat pd PL, menyempitkan keluarga & antar-Tetangga yang kuat
 FK: Toleran pd penyimp.

PEMBAHASAN
 FR: Rasa brg punya kesempatan dan hidup, Kurang menghargai diri sendiri, Kecenderungan lebih mengabdikan risiko
 FK: Menghargai p'capaian
 FK: Menghargai ke- TdY toleran pd penyimp.

FR: Be [] h ogi mras, Prestasi akhir buruk malas akhir
FK: Berprestasi, Keterlibatan aktif sekeh

KONSEP PERILAKU/GAYA HIDUP REMAJA
 PERILAKU BERMASALAH: Penyalahgunaan NAPZA, Konsumsi remaja Mabok-obat
 PERILAKU TERKAIT KES: Merokok/tidak Merokok/tidak Berkecenderungan pakai helm/tidak SPN, Seks aman/tidak
 PERILAKU BEKOLAH: Membolos/tidak Drop out/kurang aktif/tidak Kome./hindari NAPZA diteliti

DAMPAK TERHADAP KESEHATAN/KEHIDUPAN
 KESEHATAN: Sakit/bebas peny. Kbgarn tinggi/rendah
 NORMA SOSIAL: Kegagalan/sukses akhir Dihukumi/ditertima Teribadituk masalah hukum Hasil mudafertema
 PENGEMB. PERSONAL: Konsep diri kg memadai/ Percaya diri Depresi/bunuh diri/tertag
 PERSIAPAN MASA DWS: Pendidikan tinggi/rendah Kemampuan kerja prima/membantu Pengetia baik/pengangguran Motivasi tinggi/rendah purya

MASALAH GIZI REMAJA

MASALAH GIZI BERDASARKAN DAUR KEHIDUPAN

DAUR KEHIDUPAN :

- Proses perjalanan hidup manusia sejak lahir sampai mati
- Siklus kehidupan manusia mulai tahap konsepsi (pembuahan) sampai usia tua dan meninggal.

Lahir → anak-anak → remaja → dewasa → tua → meninggal

Gizi : segala sesuatu tentang makanan hubungannya dengan Kesehatan.

Gizi Dalam Daur Kehidupan : segala sesuatu tentang makanan hubungannya dengan kesehatan manusia mulai tahap konsepsi sampai usia tua dan meninggal

STATUS GIZI

MASALAH GIZI

Konsumsi zat gizi → Infeksi Penyakit

Ketersediaan pangan di tingkat rumah tangga → Asupan dan Asuk → Pelayan Kesehatan

Penyebab langsung → Penyakit MK langsung → Penyakit MK lainnya → Penyakit Umana → Akar Masalah

KEMISKINAN DAN PENDIDIKAN KETERSEDIAAN PANGAN KESEMPATAN KERJA

KRISIS EKONOMI DAN POLITIK

Kedadaan kesehatan setiap individu pada setiap tahap daur kehidupan dipengaruhi secara langsung oleh dua faktor utama yaitu konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung adalah ketersediaan pangan di tingkat keluarga, asupan ibu dan anak serta pelayanan kesehatan.

GIZI REMAJA DAN REMAJA PEDULI GIZI

Gangguan Makan

Gangguan makan pada remaja biasanya terjadi karena obesitas untuk mengurungkan badan. Ciri-ciri seseorang dengan gangguan makan ini adalah sangat mengontrol asupan makanannya, kehilangan berat badan secara drastis, dan tidak mengalami menstruasi karena gangguan hormonal.

Obesitas

Hal ini terjadi karena asupan gizi melebihi kebutuhan tubuhnya sehingga mengakibatkan obesitas.

Kurang energi kronis.

Pada umumnya terjadi karena makan terlalu sedikit dan tidak sesuai kebutuhan tubuh atau dibawah kebutuhan gizi hariannya

Anemia

Anemia kekurangan zat besi banyak dijumpai terutama pada remaja perempuan. Agar hal ini tidak terjadi maka diperlukan asupan makanan berasal dari bahan makanan yang berkualitas tinggi, seperti daging, hati, ayam, dan jagu yang tinggi vitamin C, untuk membantu penyerapan zat besi.

Gizi Seimbang menurut Kemkes RI 2014 merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keberagaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh.

Makanan Sehat dan Tidak Sehat

Ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk mengetahui tentang gizi seimbang, diantaranya 4 pilar gizi seimbang.

Prinsip gizi seimbang memiliki 4 pilar utama :

1. Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam
2. Mengonsumsi menu makanan seimbang tidak hanya satu jenis, karena semakin beragam jenis makanan yang kita konsumsi semakin kebutuhan asupan gizi kita.
3. Menertakan pola hidup bersih dan sehat.
4. Melakukan aktivitas fisik

Perilaku hidup bersih sangat penting untuk menjauhkan diri dari penyakit, seperti infeksi kuman, bakteri, atau virus. Jika sistem imunitas tubuh Anda lemah, maka radikal bebas atau penyakit akan lebih mudah muncul.

Asupan gizi yang berlebihan harus diimbangi dengan aktivitas fisik agar tidak meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, serta penyakit serius lainnya.

SAYUR DAN BUAH

ASUPAN MAKAN SESEORANG:

1. Jumlah; Kebutuhan/Kecukupan
2. Frekuensi Sehari; Makanan Utama, Selingan
3. Variasi; Beranekaragam
4. Tekstur
5. Susunan Hidangan
6. Sumber Bahan Makanan
7. Keamanan, Kebersihan Makanan
8. Pengolahan makanan
9. Sumber Mendapatkan Bahan Makanan
10. Kehalalan

6 DAMPAK BURUK KURANG MAKAN SAYUR

Akibat Tidak Makan SAYUR & BUAH

Salut bugar dan besar, Gemuk (obesitas), Risiko penyakit jantung koroner, Mudah berakutifitas, Mudah berprestasi belajar, Pemulok darah meyangkut.

Berapa Takaran Konsumsi Buah dan Sayur?

250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 400 gram per orang per hari)

150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 3 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang)

3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur setiap kali makan

Balita dan anak-anak sekolah dianjurkan 300-400 gram per orang per hari

Bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram

REMAJA MILENIAL

Mereka sekarang berusia 8-23 tahun. Sedangkan Milenial yaitu generasi yang lahir pada 1981-1996 (saat ini berusia 24-39 tahun). Selanjutnya Gen X adalah generasi yang lahir pada 1965-1980 (sekarang berusia 40-55 tahun). Kemudian Baby Boomer, yaitu generasi yang saat ini berusia 56-74 tahun (lahir 1946-1964).

MELEK MEDIA & BUDAYA

Connect

Revisi Industri 4.0 pada abad interkoneksi dapat memberikan banyak manfaat bagi industri, pelanggan, pekerja dan masyarakat pada umumnya, seperti meningkatkan produktivitas, kualitas, dan keamanan produk, serta menciptakan peluang kerja baru dan mengurangi dampak lingkungan yang negatif.

MEDIA EDUKASI GIZI

Edukasi gizi adalah suatu proses untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi, mengembangkan sikap dan perilaku hidup sehat (makanan dan gizi)

PERMAINAN TRADISIONAL MODIFIKASI SAYUR DAN BUAH

EDUKASI GIZI BUAH DAN SAYUR BEEBENTUK PERMAINAN TAPAK BULAN

oleh: **Mohammad Fauzan, S.KM., M.KM.**
Teres Zuhrah Jnan

KURAT PENCERITAAN CIPTAAN

Any Question ?

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka



RENCANA TINDAK LANJUT

KARANG TARUNA RT 014/01.
KELURAHAN CIJANTUNG, KECAMATAN PASAR REBO. JAKARTA TIMUR.

1. PROGRAM KERJA
2. KELOMPOK WA GROUP
3. MEDIA SOSIAL
4. MEDIA EDUKASI KESEHATAN DAN GIZI



19

01:59



Date//Time//Year

PENUTUP

Pelatihan dan Penyebaran Kader Poyandu Dalam Rangka Revitalisasi Poyandu
di RW 01 Kelurahan Cijantung, Jakarta Timur

JADILAH GENERASI MUDA
YANG BERKREATIFITAS TINGGI



Integrity, Trust, Compassion | www.uhamka.ac.id

20

00:25



TERIMAKASIH
MOHON MAAF LAHIR DAN BATHIN

Integrity, Trust, Compassion

Uhamkaid | www.uhamka.ac.id



Date//Time//Year

Thank You

Because, we're here to help

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Haniya

Integrity, Trust, Compassion | www.uhamka.ac.id

PENGABDIAN MASYARAKAT
“PENINGKATAN KAPASITAS KARANG TARUNA PERKOTAAN TERKAIT REMAJA PEDULI
GIZI MELALUI PEMANFAATAN MEDIA EDUKASI GIZI

SOAL MEDIA EDUKASI

NAMA LENGKAP :

NO HP :

ALAMAT :

Petunjuk:

Dibawah ini terdapat pernyataan terkait MEDIA SOSIAL, dimohon untuk menjawab dengan memberi tanda cheklist (v) pada kolom Ya atau Tidak, DAN jawaban lain sesuai pertanyaan yang di tanyakan!

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK	JAWABAN LAIN
1	Apakah Anda mengetahui permainan tapak bulan?			
2	Apakah Anda pernah bermain tapak bulan?			
3	Apakah Anda sudah mengerti cara bermain tapak bulan?			
4	Apakah Anda merasa kesulitan saat bermain tapak bulan?			
5	Apakah anda pernah bermain tapak bulan modifikasi sayur dan buah?			
6	Apakah anda pernah mendapat informasi gizi sayur dan buah dari media sosial? Apakah nama media sosialnya?			
7	Media sosial apa yang anda sering gunakan untuk mendapatkan informasi kesehatan dan gizi?			
8	Untuk apakah media sosial yang anda sering gunakan?			
9	Berapa jam sehari anda menggunakan media sosial? Dan media sosial apakah yang paling sering anda gunakan?			
10	Menurut anda apakah media sosial penting untuk mendapatkan informasi kesehatan dan gizi?			

PENGABDIAN MASYARAKAT
“PENINGKATAN KAPASITAS KARANG TARUNA PERKOTAAN TERKAIT REMAJA PEDULI
GIZI MELALUI PEMANFAATAN MEDIA EDUKASI GIZI

PENGETAHUAN GIZI

NAMA LENGKAP :
 NO HP :
 ALAMAT :

Petunjuk:

Dibawah ini terdapat pernyataan terkait pengetahuan dalam mengonsumsi buah dan sayur. Berikan jawaban pada kolom yang tersedia dengan memberikan tanda ceklis (√), tanda (B) jika benar dan (S) jika salah.

NO	PERNYATAAN	B	S	NILAI
1	Buah-buahan (contoh : jeruk, apel, pisang) merupakan sumber vitamin			
2	Buah merupakan sumber vitamin dan mineral			
3	Buah-buahan banyak mengandung serat			
4	Sayur bermanfaat untuk pencernaan karena mengandung banyak serat			
5	Tomat dan Wortel banyak mengandung vitamin A			
6	Mengonsumsi buah bagus untuk menjaga kekebalan tubuh			
7	Mengonsumsi sayur dapat mencegah terjadinya sembelit			
8	Dalam susunan hidangan sekali makan dianjurkan terdapat sayur dan buah tanpa protein nabati.			
9	Bayam terdiri dari bayam hijau dan bayam merah			
10	Sayuran banyak mengandung energi, protein, dan karbohidrat.			
11	Tanpa mengonsumsi buah dan sayur, maka kebutuhan gizi seperti vitamin A, vitamin C, dan folat kurang terpenuhi.			
12	Terong merupakan sayuran berwarna merah			
13	Buah pepaya merupakan buah yang tidak berbiji			
14	Komponen zat gizi dan komponen aktif non-gizi yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas antikanker dan menetralkan kolesterol jahat untuk mencegah kanker dan penyakit tidak menular.			
15	Jumlah konsumsi buah yang dianjurkan adalah 1x/hari			
16	Jumlah konsumsi sayur yang dianjurkan adalah 3x/hari (dalam setiap kali makan)			
17	50 gr sayur sudah cukup untuk memenuhi asupan serat dan vitamin harian			
18	250gr sayur sudah cukup untuk memenuhi asupan serat dan vitamin harian			
19	Sayur sebaiknya selalu tersedia pada menu makanan utama (makan pagi, makan siang, makan malam)			
20	Buah sebaiknya selalu tersedia pada makan siang saja			
21	Konsumsi lebih dari 1 jenis buah dianjurkan setiap hari			
22	Tidak baik konsumsi lebih dari 1 jenis sayur setiap harinya			
23	Warna-warna terang pada sayur dan buah mengindikasikan mengandung lebih banyak vitamin, mineral, dan antioksidan			
24	Pada masa usia sekolah konsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan untuk mencegah penyakit tidak menular			
25	Diare, TBC adalah penyakit tidak menular			
26	Sayur-sayuran merupakan sumber serat			

27	Buah-buahan merupakan sumber serat, vitamin, dan mineral			
28	Terlalu banyak konsumsi sayur dapat menyebabkan sembelit			
29	Pepaya sangat baik dikonsumsi untuk mengatasi masalah pencernaan			
30	PJK, Stroke dan Kanker adalah penyakit menular			

2. Personalia tenaga pelaksana beserta kualifikasinya

1. Nama Lengkap : MOHAMMAD FURQAN, SKM., MKM.
2. NPD/NIDN : D.15.0929 / 0315097906
3. Tempat Lahir : JAKARTA
4. Tgl-Bln-Thn-Lahir : 15 SEPTEMBER 1979
5. Jenis Kelamin : LAKI LAKI
6. Agama : ISLAM
7. Status Perkawinan : Kawin
8. Pendidikan Tertinggi : S2
9. Alamat Rumah :
Jalan : MELATI IV, RT 014/01 NO. 85
Kota : KEL. CIJANTUNG, KEC. PASAR REBO
Kab./Kodya : JAKARTA TIMUR
Propinsi : DKI JAKARTA
Negara : INDONESIA
16. Alamat Kantor : Universitas Muhammadiyah Prof. DR.Hamka
(Fikes UHAMKA)
Jalan : LIMAU II
Kota : KEBAYORAN BARU
Kab./Kodya : JAKARTA SELATAN
Propinsi : DKI JAKARTA
Negara : INDONESIA
17. Telepon : a. Kantor : 021 7256157
b. Rumah : -
c. HP : 081210235430
18. Email : Mohammadfrqn@yahoo.ca
19. KTA Muhammadiyah : 09037905956955
20. KTA PERSAGI : 31 71 15091979 00457
21. NPWP dan KTP : 1321855588/ 3175051509790004
22. Dosen : Prodi Gizi Fikes UHAMKA

PENDIDIKAN / KEAHLIAN

- 1 Jenjang Diploma** :
Perguruan Tinggi : DIPLOMA III GIZI UHAMKA
Fakultas : FIKES UHAMKA
Jurusan : D3 GIZI
Program Studi : GIZI
Lulus (Tgl/Bln/Th) : 2 NOVEMBER 2000
Bidang Keahlian : GIZI
Judul Tugas Akhir :
“ FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBIASAAN MAKAN PAGI
PADA MURID SDN 07 DUREN TIGA, JAKARTA SELATAN.”
- 2 Jenjang S1** :
Perguruan Tinggi : UHAMKA
Fakultas : FIKES UHAMKA
Peminatan : EPIDEMIOLOGI
Program Studi : KESEHATAN MASYARAKAT

Lulus (Tgl/Bln/Th) : 18 OKTOBER 2004
 Bidang Keahlian : EPIDEMIOLOGI GIZI
 Judul Tugas Akhir :
 “ HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP SERTA PERILAKU IBU DALAM MENGONSUMSI GARAM BERIODIUM DENGAN KEJADIAN KRETINISME PADA BALITA DI DAERAH ENDEMIK GAKY DESA KALISALAK KECAMATAN SALAMAN KABUPATEN MAGELANG PROPINSI JAWA TENGAH TAHUN 2003. “

3 Jenjang S2 :
 Perguruan Tinggi : UHAMKA
 Fakultas : S2 ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
 Jurusan : MUTU PELAYANAN KESEHATAN
 Program Studi : ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
 Lulus (Tgl/Bln/Th) : 2 MEI 2012
 Bidang Keahlian : MUTU PELAYANAN GIZI
 Judul Tugas Akhir :
 “ ANALISIS PARTISIPASI IBU BALITA DALAM PROGRAM PENIMBANGAN BALITA PADA STRATA POSYANDU YANG BERBEDA DI PUSKESMAS KELURAHAN HARJAMUKTI KECAMATAN CIMANGGIS, KOTA DEPOK, JAWA BARAT TAHUN 2009. “

PENGALAMAN MENGAJAR

Mata Kuliah dalam Program Studi Ini dan Perguruan Tinggi ini pada Tahun Terakhir :

No.	Mata Kuliah	SKS	Semester*)	
			Gasal	Genap
1.	PENILAIAN STATUS GIZI	3		V
2.	SURVEI KONSUMSI	2		V
3.	PERENCANAAN PROGRAM GIZI	3	V	
4	GIZI KEDARURATAN	2	V	
5	PBL GIZI KOMUNITAS I	4		V
6	PBL GIZI KOMUNITAS II	3	V	
7	MANAJEMEN PELAYANAN KES. DAN GIZI	2		V
8	GIZI KOMUNITAS KOMPREHENSIF	3		V
9				

*) Beri tanda √

BUKU

No	Nama Buku	Tahun	Keterangan/Sebagai
1	Buku Ekonomi Pangan dan Gizi	Edisi 1 tahun 2014 dan edisi ke2 tahun 2015	Tim penulis

PENELITIAN

No	Judul	Tahun	Keterangan/Sebagai
1	ANALISIS HUBUNGAN HASIL PSIKOTES, HASIL UN DAN STATUS GIZI DENGAN INDEKS PRESTASI SEMESTER (IPs) PADA MAHASISWA	05-08-2018 s/d 06-01-2019	Peneliti

	PROGRAM STUDI ILMU GIZI FIKES UHAMKA		
2	HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UHAMKA	05-08-2018 s/d 30-12-2018	Peneliti
3	Analisis Daya Serap Mata Kuliah Kompetensi Gizi Pada Mahasiswa Seemester IV Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA	27-02-2019 s/d 29-07-2019	Peneliti
4	Analisis Mutu Butir Soal Mata Kuliah Kompetensi Gizi Pada Mahasiswa Semester IV Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA	27-02-2019 s/d 29-07-2019	Peneliti
5	MODEL PERAN SERTA KADER POSYANDU DALAM MELAKUKAN PENDAMPINGAN PMBA USIA 6-24 BULAN DI KECAMATAN PAGELARAN KABUPATEN PANDEGLANG, PROVINSI BANTEN	17-11-2019 s/d 28-02-2020	Peneliti
6	HUBUNGAN PEMBERIAN MAKAN BAYI DAN ANAK (PMBA), PENDIDIKAN IBU, PENGETAHUAN IBU, STATUS PENYAKIT INFEKSI, ASUPAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI BAYI USIA 9-11 BULAN DI KECAMATAN PAGELARAN KABUPATEN PANDEGLANG PROVINSI BANTEN	19-11-2019 s/d 19-04-2020	Peneliti
7	STUDI KETAHANAN PANGAN RUMAH TANGGA TERDAMPAK COVID 19 (ZONA MERAH) DI WILAYAH BANTEN	14-06-2020 s/d 15-11-2020	Peneliti
8	Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Pangan dan Prilaku PHBS Masyarakat Terkait Pembatasan Sosial Berskala Besar di Gugus Tugas Covid 19 Kelurahan kalisari Cijantung Kota Jakarta Timur Provinsi DKI Jakarta	11-06-2020 s/d 15-11-2020	Peneliti

PENGABDIAN MASYARAKAT

No	Judul	Tahun	Keterangan/Sebagai
1	PEMBERDAYAAN REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 6 KOTA CILEGON TENTANG ANEMIA GIZI	SMP) NEGERI 6 KOTA CILEGON 18-08-2019 s/d 18-11-2019	Tim Pengmas

2	Model Inovasi Konseling Gizi PMBA Di Posyandu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Utara	2019	Tim Pengmas
3.	Peran Gugus Tugas Covid 19 Pada upaya penanganan Prokes dan gizi di situasi Pandemi Covid 19 di Kelurahan Cijantung	2021	Ketua
4	Edukasi Gizi dan Kesehatan pada remaja di masa Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di SMA Muhammadiyah 18	2022	Tim Pengmas

HAKI

No	Nama HAKI	Tahun	Keterangan/Sebagai
1	KUESIONER PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI PANGAN, PERILAKU PHBS MASYARAKAT TERKAIT PEMBatasan SOSIAL BERSKALA BESAR DI GUGUS TUGAS COVID-19 KELURAHAN KALISARI CIJANTUNG JAKARTA TIMUR PROVINSI DKI JAKARTA.	2020	Nomor pencatatan : 000201672 JENIS Ciptaaan : Karya Tulis
2	Buku Ekonomi Pangan dan Gizi	2014	No. Pencatatan 072220

Ketua Tim Pengusul



Mohammad Furqan, SKM., MKM.
NIDN: 0315097906

IdentitasDiri

1.	Nama Lengkap	Ahmad Faridi, SP, MKM
2.	Jenis Kelamin	Laki-Laki
3.	Jabatan Fungsional	Lektor
4.	NIDN	0307077101
5.	Tempat Tanggal Lahir	Jakarta, 7 Juli 1971
6.	E-mail	faridi.ahmad71@ymail.com
7.	Nomor telp/HP	081269166291/085811322741
8.	Alamat Kantor	Jl. Limau II Kebayoran Baru Jakarta Selatan
9.	Nomor Telp/Faks	021-7256157/021-7256157
10.	Lulusan yang Dihasilkan	S1 = 90 orang, S2 = 5 orang
11.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Gizi Dasar 2. Survei Konsumsi Pangan 3. Ekonomi Pangan dan Gizi 4. Gizi Komprehensif 5. Gizi Daur Kehidupan 6. Metode Penelitian dan Gizi

Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	IPB	Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga	Ilmu Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk – Lulus	2000 - 2002	2008 - 2012
Judul Skripsi/Tesis	Hubungan Sarapan Pagi dengan Kadar Glukosa Darah Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SD di Jakarta Timur	Hubungan IMD dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kecamatan Cibonong Kabupaten Bogor Jawa Barat
Nama Pembimbing	1. Prof. Dr. Siti Madanijah, MS 2. Dr. Melly Latifah, MS	1. Prof. dr. Endang Anhari, MPH, Dr. PH 2. Evindyah Prita Dewi, SKM, MARS

Pengalaman Penelitian 5 tahun Terakhir (bukan Skripsi, Tesis dan Disertasi)

No	Tahun	Judul	Pendanaan	
			Sumber	Biaya
1	2017	Evaluasi Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pada Balita Kurus dan Ibu Hamil KEK di	Penelitian dan Pengembangan Kementerian	DIPA Kemenkes RI

		Maluku Utara	Kesehatan	
2	2017	Evaluasi Program Nusantara Sehat di Kecamatan Balai Karangan Kabupaten Sanggau Kalimantan Barat	Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan	DIPA Kemenkes RI
3	2016	Survei Kesehatan Nasional (Sirkesnas) di Kabupaten Lampung Timur	Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan	DIPA Kemenkes RI
4	2016	Model Percepatan Stunting di KabupatenTasikmalaya	Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan	DIPA Kemenkes RI
5	2015	Faktor Determinan Kualitas Hidup Lansia di 3 Kabupaten/Kota Cilegon, Purworejo danGorontalo	Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan	DIPA Kemenkes RI
6	2014	Survei Diet Total (SDT) di Kabupaten Langkat dan Kota Binjai Sumatera Utara	Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan	DIPA Kemenkes RI
7	2014	Hubungan Penyakit Kronis DenganGangguan Mental Emosional Pada Usia 15 tahun keats di Yogyakarta	UHAMKA	15.000.000,-
8	2013	Analisis Retrospektif Inisiasi Dini (IMD) dengan Pemberian ASI Eksklusif di Rumah Sakit Bersalin (RSIA) di Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Jawa Barat	UHAMKA	15.000.000,-
9	2012	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Pedagang Minuman Jajanan Terhadap Tindakan Penggunaan Pemanis Buatan di Sekolah Dasar Mayak Cianjur Jawa	UHAMKA	15.000.000,-

Pengalaman Pengabdian Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul	Pendanaan	
			Sumber	Biaya
1	2017	IbM Kelompok Pos Lansia di Pesisir Pantai Jayanti Cianjur Selatan Kab. Cianjur	LPPM UHAMKA	13.000.000
2	2016	Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga yang mempunyai Balita untuk pemberian PMT Bergizi dan Murah di Kecamatan Cimanuk Pandeglang Banten	LPPM UHAMKA	15.000.000
3	2015	IbM Shampo Jeruk Purut	LPPM UHAMKA	14.000.000
4	2014	Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) di Sekolah Dasar NegeriDesa Cipetir Kecamatan Cibeber Cianjur JawaBarat	LPPM UHAMKA	12.000.000
5	2013	Pemberdayaan Tepung Gaplek Sebagai Bahan Campuran Dengan Tepung Kedelai untuk Meningkatkan Citarasa pada Kue Jajanan di Kecamatan Cibinong Kabupaten CianjurSelatan Jawa Barat	LPPM UHAMKA	13.300.000

Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Pola Asuh Ibu Muda Terhadap Pemberian Makan dan Pencegahan Penyakit Infeksi Pada Bayidi Kecamatan Mundu Kabupaten Cirebon	Jurnal Kesehatan STIKes Pertamedika	Vol.1 No.2 (Juli 2016). ISSN:2527-404X, hal 63-71.
2	Hubungan Pengeluaran, Skor Pola Pangan Harapan (PPH) Keluarga dan Tingkat Konsumsi Energi, Protein Dengan Status Gizi Balita Usia 2-5 Tahun	Jurnal ARGIPA	Vol.1 No.1 (bulan Januari-Juni 2016). ISSN: 2502-2938, hal 11-21
3	Hubungan Penyakit Kronis Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Usia 15 tahun keats di Yogyakarta	Prosiding Lemlitbang UHAMKA.	ISBN: 979-602-019367 1-9, hal 1-11
4	Membangun Jajanan Yang Sehat Melalui Peer Group Support(PGS)	Jurnal Solma LPPM UHAMKA	Vol. 4 No.1, Juni 2014, ISSN: 2553-584X, hlm. 53 – 58
5	“Perspektif Al-quran dan Ilmu Gizi Tentang Makanan”	Majalah Ta’dib	Edisi 58-59/th XII/April 2014. ISSN: 1693-4997, hal 22-23

Pemakalah Seminar ilmiah (Oral Presentation) Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Temu Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Seminar Keperawatan	Effectivities Of Intervention To Improve The Detection and Treatment of Osteoporosis in Primary Care	Desember 2014/ Aula STIKes Pertamedika
2	Seminar Kesehatan	Urgensi Standarisasi Mutu dan Penerapannya Untuk Meningkatkan Pelayanan Kesehatan dalam Mencapai MDG’s 2015	Mei 2011/Aula UHAMKA

Karya Buku Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Ekonomi Pangan dan Gizi	2014	200	Mitra Wacana

Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Ekonomi Pangan dan Gizi Konsep, Teori dan Aplikasi	2014	Buku	C00201404636/072220

Pengalaman dalam Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya Dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema/ Jenis Rekayasa Sosial Lainnya Yang Telah diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat

Jakarta, 20 April 2022



Ahmad Faridi, SP, MKM

Curriculum Vitae

1. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M.Gizi
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Tempat dan Tanggal Lahir	Sukoharjo, 24 Desember 1990
4	Instansi	Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka
5	e-mail	luthfiananur@uhakam.ac.id
6	Nomor Telepon /HP	085669600326 (<i>Whatsapp</i>)
7	Alamat Kantor	Kampus FIKES UHAMKA Jl. Limau II No. 3 Kebayoran Baru Jakarta Selatan
8	Nomor Telepon / Fax	021 7256154

2. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (UHAMKA)	Universitas Sebelas Maret (UNS)
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2009-2013	2015-2017
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan asupan Energi dan Zat Gizi Makro terhadap Produktivitas Kerja Home Industri Di Cipayung Jakarta Timur	Pengaruh Pemberian Air Kurma Dan Sport Drink Terhadap Status Hidrasi Pasca Latihan Pada Siswa Pendidikan Sepak Bola

3. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian
1	2021	Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gizi Lebih Pada Siswa Di Mts Al-Khairiyah, Jakarta Selatan
2	2021	Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan Dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Di Mts Al-Khairiyah Jakarta Selatan
3	2021	Pendampingan Ibu Hamil Untuk Peningkatan Kualitas Sanitasi Makanan Dan Asupan Gizi Di Wilayah Kelurahan Kademangan, Kecamatan Setu, Kota Tangerang

4	2022	Pelatihan Keamanan Pangan Melalui Edukasi Label Gizi Dan Bahaya Wadah Plastik Bagi Orang Tua Murid Di PKBM Terpadu An-Nur Jakarta
5	2022	Pelatihan Pemilihan Jajanan dan Makanan Sehat sesuai Gizi Seimbang dan Pangan Halal pada Siswa PKBM Terpadu An-Nur Cipayung Jakarta Timur
6	2023	Penyuluhan dan Pelatihan Konsumsi Pangan Beragam Seimbang Terhadap Balita Di PRM Sasak Panjang
7	2024	Program Pengenalan Sumber Karbohidrat Yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya Kepada Pra-Lansia dan Lansia di Posbindu ASOKA, Sawangan Depok

4. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal
1	2018	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tumbuh Kembang Anak Di Paud Mutiara Bangsa Kabupaten Pringsewu Tahun 2017	Jurnal Gizi Aisyah 1 (1). 53-65	Jurnal Gizi Aisyah
2	2018	Hubungan Status Gizi Dan Lingkungan Sosial Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Kelas Iv - V Di Sd Negeri 2 Wonosari Gadingrejo Tahun 2018	Jurnal Gizi Aisyah 1 (1). 36-44	Jurnal Gizi Aisyah
3	2020	Validitas Antropometri Terhadap Profil Lipid Pada Pasien Poli Jantung Rsud Budhi Asih Jakarta Timur	AERGIPA 2020. Vol. 5, No. 1 : 1-10	ARGIPA
4	2021	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Dengan Power Point Tentang Sayur Dan Buah Pada Siswa	Jurnal dunia Gizi 4 (2), 83 - 89	Jurnal dunia Gizi
5	2023	Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Remaja Putri	Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan 1 (1), 20-26	Jurnal abdimas
6	2024	Status gizi, kebugaran, kebiasaan sarapan, dan prestasi hafalan santri Roudhotul Qur'an Depok	Jurnal Gizi Klinik Indonesia 19 (3), 119-127	Jurnal Gizi Klinik Indonesia

2

5. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Prinsip Hygiene dan Sanitasi Makanan	2022	Poster	EC00202205986/000321271
2	Dimsum Brokoli	2022	Karya Rekam Vidio	EC00202230260
3	Poster Magnetik Jajanan Sehat	2022	Poster	EC00202257666/000373400

Jakarta, 25 Januari 2024


Luthfiana Nurkusuma Ningtyas

Curriculum Vitae

1. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Rina Khairunnisa Fadli SKM.,MKM
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Tempat dan Tanggal Lahir	Bogor, 9 Februari 1990
4	Instansi	Universitas Muhammadiyah Prof.DR.Hamka
5	e-email	Rina_khairunnisa@uhamka.ac.id
6	Nomor Telepon/HP	081287801549
7	Alamat Kantor	Kampus FIKES UHAMKA Jl.Limau II No.3 Kebayoran Baru Jakarta Selatan
8	Nomor Telepon/Fax	021 7256154

2. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia
Jang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2008-2012	2013-2015
Judul Skripsi/Tesis/Desertasi	Perilaku Merokok Siswa SMP di Kecamatan Panongan Kabupaten Tangerang Tahun 2015	
	Proses Pencatatan dan Penagihan piutang Pasien Jamkesda SKTM/Gakin DKI di RSUP Fatmawari Tahun 2011	

3. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian
	19	Edukasi (Komunikasi Informasi dan Edukasi) dan Pendampingan Pelaksanaan program Gizi Anak Usia Dini Melalui PMB (Program Makan Bersama)
	20	Pembuatan dan Pendampingan Rancangan Instrumen dan Pengolahan Kepuasan Pasien di Layanan Kesehatan Muhammadiyah

4. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume/Nomor	Nama Jurnal
	2018	Edukasi Kebersihan Tangan Pada Anak Usia Sekolah Dasar di	Jurnal SOLMA 7 (1). 19-26	SOLMA

		Komunitas Anak Asuh Remaja Islam Baitul Mughni (A2R) Jakarta Selatan		
1	2019	Edukasi Pencegahan penularan Penyakit TB melalui kontak serumah	Jurnal SOLMA 8 (2). 229-238	SOLMA
3	2020	Perilaku Merokok Siswa SMP di Kecamatan Panongan Kabupaten Tangerang Tahun 2015	Jurnal Arkesmas 4 (2).	Arkesmas

5. Perolehan HKI dalam 10 tahun terakhir

No	Judul HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

Jakarta, 26 Mei 2024



Rina Khairunnisa Fadli

3. Artikel Jurnal Pengabdian Masyarakat

<https://journal.uhamka.ac.id/ardimas>

Peningkatan Kapasitas Karang Taruna Perkotaan Terkait Remaja Peduli Gizi Melalui Pemanfaatan Media Edukasi Gizi

**Muhammad Furqan¹, Ahmad Faridi², Lutfiana Nurkusuma Ningtyas³,
Rina Khairunnisa Fadli⁴**

¹²³ Program Studi Gizi, ⁴ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Email: mfurqan@uhamka.ac.id, ahmad.faridi@uhamka.ac.id, lutfiananur@uhamka.ac.id,
rina_khairunnisa@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Karang Taruna merupakan organisasi yang menaungi para generasi muda yang memiliki tujuan untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda itu sendiri di lingkungan masyarakat. Peranan dari karang taruna senantiasa dibutuhkan demi terwujudnya masa depan yang cerah bagi generasi muda. Remaja dengan berbagai permasalahannya di lingkungan masyarakat menjadi perhatian bagi karang taruna untuk turut mengambil peran dalam rangka penyelesaiannya. Permasalahan terkait gizi dan kesehatan menjadi salah satu prioritas di lingkungan RT 014/01 Kelurahan Cijantung Pasar Rebo Jakarta Timur. Remaja masih belum banyak yang mengetahui informasi terkait gizi dan kesehatan karena belum maksimal dalam menggunakan sosial media untuk edukasi terkait gizi dan kesehatan tersebut. Metode kegiatan dimulai dengan perencanaan, pelaksanaan serta monitoring dan evaluasi. Kegiatan perencanaan meliputi perizinan dan koordinasi dengan mitra serta persiapan materi dan instrument, dilanjutkan dengan pelaksanaan melalui proses ceramah diskusi serta mengisi pre test dan post test. Kemudian dilanjutkan dengan monitoring evaluasi melalui whatsapp group dan Instagram selama 1 bulan berikutnya. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terkait jenis buah dan sayur, manfaat buah dan sayur namun masih belum ada peningkatan dalam anjuran konsumsi buah dan sayur serta penyakit dari konsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci : Karang Taruna; edukasi; gizi dan kesehatan; media: sayur dan buah

ABSTRACT

Youth Organization is an organization that consist off young generation which the goal was for developing and coaching them in community. The role of this youth organization is needed to actualize brighter future for young generation. Teenagers with all their problem in community is being consideration for the youth organization to solve it. The problem that related to health and nutrition is being priority in RT 014/01 Cijantung area, Pasara Rebo, East Jakarta. Teenagers's knowledge about health and nutrition is still scant. This situation can happened because the use of social media about health and nutrition is scant. This activity started from planning, then actuating and the last stage is monitoring and evaluatin. Planning stage is consist of approval and coordination with partner, then preparing material and instrument , after that actuating stage including give the substance to the audience and discuss about theme, next step is filling tha pre and post test. Monitoring and evaluation proceed through social media such as Instagram and whatsapp group about 1 month forward. The result shown that there are enhancement of knowledge about kind of fruit and vegetable and benefit of fuit and vegetable, but there is still no enhancement of knowledge about recommendation of consumption fruit and vegetable and the disease related fruit and vegetable.

Keyword : Youth Generation; Education; Nutririon and Health; Media; fruit and vegetable

PENDAHULUAN

Karang taruna merupakan organisasi pemuda yang sudah ada dan tidak asing lagi, khususnya masyarakat perkotaan dan perdesaan. Adapaun tujuan dari organisasi ini adalah wadah pembinaan dan pengembangan kreativitas generasi muda yang berkelanjutan serta menjalin persaudaraan dan rasa kebersamaan dengan mitra organisasi lembaga, baik kepemudaan maupun pemerintah dalam pengembangan kreativitas. Peranan dari karang taruna senantiasa dibutuhkan kapan saja dan di mana saja demi terwujudnya masa depan yang cerah bagi generasi muda, bangsa dan negara dan seluruh masyarakat Indonesia. Karang taruna berkedudukan di desa atau kelurahan yang anggotanya berusia 17-40 tahun dengan sistem keanggotaan menganut stelsel pasif. Adapun beberapa kegiatan yang dapat dilakukan oleh karang taruna sebagai program kerjanya yaitu belajar berorganisasi sebagai wahana silaturahmi, kerja bakti bersama aparat lingkungan, mengadakan forum diskusi bersama masyarakat dan masih banyak kegiatan positif lainnya.

Masa remaja adalah masa yang sangat penting dalam proses perkembangan karena di masa itu merupakan periode transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Permasalahan remaja tersebut tidak akan terlepas dari hubungan antar pribadi dengan orang lain baik dalam lingkungan keluarga, tetangga, teman dan masyarakat. Adapun yang menyebabkan munculnya permasalahan remaja antara lain adalah kepribadian yang lemah, kurang bisa mengendalikan emosi serta tidak dapat mengatasi masalah dengan baik. Perhatian pada remaja sangat dibutuhkan, berbagai elemen atau lembaga harus mengambil bagian dalam mengatasi permasalahan remaja baik aspek kesehatan dan gizi ataupun di luar hal tersebut. Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam kebugaran. Berdasarkan Laporan National Sport Development Index Kementerian Pemuda dan Olahraga tahun 2021 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran masyarakat dengan kategori baik sekali 1,3%, baik 4%, sedang 10,6%, kurang 16,1% dan kurang sekali 68,1%.

Upaya mencerdaskan remaja pada aspek gizi merupakan bagian edukasi yang dibutuhkan dalam pencegahan permasalahan kesehatan remaja, melalui karang taruna diharapkan mampu memberikan kesadaran bagi diri sendiri dan juga remaja lainnya. Upaya mengedukasi kesehatan gizi saat ini memiliki berbagai cara atau metode, saat ini perkembangan pengetahuan dan teknologi membawa masyarakat lebih cepat mengakses informasi melalui media sosial. Oleh karena itu diperlukan suatu pemahaman yang cukup dalam mengedukasi kelompok remaja mengenai pentingnya pemanfaatan media sosial dalam memberi informasi terkait gizi. Upaya Kesehatan Remaja selain ditujukan kepada remaja juga ditujukan kepada orang tua atau pengasuh karena meliputi unsur pengasuhan, pemeliharaan, pendidikan dan perlindungan kepada remaja.

Observasi yang dilakukan terhadap Mitra yang berlokasi di wilayah RW 01 Kelurahan Cijantung yaitu ditemukan bahwa Karang Taruna yang terbentuk dalam lingkungan Rukun Warga hanya sebanyak 3 RT dari 14 RT, dari 3 RT tersebut terdapat 12 remaja yang aktif berorganisasi di karang taruna, selebihnya masih pasif. Berdasarkan penuturan dari mitra diketahui bahwa peran remaja menjadi penting sebagai penyambung informasi untuk kalangannya atau sebaya dalam mengatasi permasalahan remaja baik kesehatan dan gizi serta non kesehatan. Adapun beberapa permasalahan yang teridentifikasi oleh mitra yaitu adanya temuan pembentukan karang taruna sebatas membantu kegiatan pengurus Rukun Tetangga (RT). Karang Taruna belum mendapatkan informasi mengenai keilmuan kesehatan dan gizi, remaja lebih memilih memainkan online games yang rendah aktivitas fisik, serta rendahnya tingkat partisipasi remaja untuk bergabung bersama karang taruna karena kurang sosialisasi aspek KIE tentang karang taruna, kesehatan dan gizi.

Tim pengabdian masyarakat Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr Hamka menilai perlu melaksanakan Peningkatan Kapasitas Karang Taruna Perkotaan terkait Remaja Peduli Gizi melalui pemanfaatan media edukasi Gizi di Lingkungan RW 01 Kelurahan Cijantung sehingga dapat mengurangi dan mencegah permasalahan seputar kesehatan dan gizi di kalangan remaja.

METODE

Program kemitraan dilaksanakan di RW 01 Kelurahan Cijantung Pasar Rebo Jakarta Timur. Kegiatan program kemitraan dilakukan pada tanggal 24 dan 25 Mei 2024 dan monitoring akan dilakukan selama 1 bulan Mulai bulan Mei- Juni 2024. Target dari program kemitraan ini adalah Pengurus Karang Taruna dan remaja RT 014 RW 01 Kelurahan Cijantung dengan jumlah peserta sebanyak 20 remaja.

Program kemitraan ini dilakukan dalam 3 tahapan mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan serta tahap monitoring dan evaluasi. Tahap perencanaan dimulai dari perizinan dan koordinasi wilayah kegiatan, koordinasi tim, mitra dan narasumber, penyusunan materi, persiapan alat dan bahan, persiapan instrument kegiatan yang akan dilaksanakan sesuai dengan hasil analisis permasalahan bersama mitra. Perencanaan juga meliputi kegiatan sosialisasi kepada karang taruna, kemudian memberikan edukasi kesehatan dan gizi kepada karang taruna dengan menggunakan perlengkapan yang telah disiapkan, setelah itu persiapan launching media sosial dan penerapan media edukasi gizi kepada masyarakat oleh karang taruna.

Kegiatan ini dilakukan secara luring di Aula Musholla Al-Kautsar RT 014/01 Kelurahan Cijantung. Kegiatan berlangsung selama dua hari dengan agenda pemberian materi edukasi dan penerapan penggunaan alat edukasi gizi dengan media yang telah disiapkan.

Adapun tahap terakhir dalam kegiatan ini adalah monitoring dan evaluasi yang terdiri dari beberapa tahap yaitu mulai dari evaluasi menggunakan pretest dan post test, kemudian ada evaluasi kemampuan dari penilaian penggunaan alat peraga media edukasi gizi tapak bulan buah dan sayur. Selanjutnya evaluasi dilakukan dengan penerapan penggunaan media edukasi di lingkungan masyarakat. Terakhir evaluasi dilakukan dengan monitoring selama 1 bulan melalui whatsapp group dan Instagram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM bekerja sama dengan mitra SBBTalk dilaksanakan pada tanggal 24 dan 25 Mei 2024 pukul 08.30 sampai dengan selesai. Kegiatan dilaksanakan secara luring dengan metode ceramah, diskusi, Tanya jawab, simulasi dan praktik penggunaan medi edukasi gizi tapak bulan. Jumlah peserta yang hadir sebanya 20 orang pengurus Karang Taruna dan remaja RT 014/01 Kelurahan Cijantung. Sebelum memulai kegiatan, peserta diberikan link google form untuk mengetahui tingkat pengetahuan jenis sayur dan buah, manfaat sayur dan buah serta penyakit dan anjuran konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan hasil pre dan post test, peserta mengalami peningkatan. Berikut tabel Hasil Pre dan Post Test

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post Test* Peserta kegiatan PKM

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	n	%	n	%
Baik	9	45	15	75
Kurang	11	55	5	25

Hasil Pre Test dan Post Test menunjukkan bahwa peserta kegiatan mengalami peningkatan pengetahuan pada jenis sayur dan buah, manfaat sayur dan buah, namun peserta belum meningkat pengetahuannya tentang penyakit, anjuran konsumsi sayur dan buah. Berikut terdapat tabel terkait hasil rincian pengetahuan gizi mengenai sayur dan buah

Tabel 2. Hasil Komponen Pengetahuan Sayur dan Buah Peserta

Komponen Pengetahuan	Jenis Sayur dan Buah		Manfaat Sayur dan Buah		Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah		Penyakit	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Mengetahui	17	85	14	70	8	40	9	45
Kurang Mengetahui	3	15	6	30	12	60	11	55

Berdasarkan tabel di atas terkait anjuran konsumsi sayur dan buah masih tinggi peserta yang belum mengetahui yaitu sebesar 60 %, dan masih rendah pengetahuan tentang penyakit akibat kekurangan sayur. Dan buah sebesar 55 %. Permasalahan terkait terkait anjuran konsumsi sayur dan buah perlu mendapat perhatian dan memerlukan nilai aplikatif dalam mengedukasi agar remaja dapat menerapkannya serta dapat mengetahui dampak penyakitnya.

Pada kegiatan PKM ini peserta diperkenalkan dengan media edukasi gizi berupa permainan tradisional modifikasi tapak bulan. Tapak bulan adalah permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang datar yang digambar di atas tanah, dengan membuat gambar kotak-kotak lalu melompat menggunakan satu kaki dari satu kotak ke kotak berikutnya, nama lainnya yaitu Engklek. Pemberian materi pengabdian masyarakat berupa informasi jenis-jenis media edukasi gizi, penjelasan mengenai media edukasi gizi diharapkan remaja mengetahui sumber informasi kesehatan dan gizi, mengenai media edukasi gizi dan memahami serta menerapkan informasi yang didapatkan. Kegiatan PKM diharapkan mampu membuat sarana komunikasi melalui media social yaitu Instagram dan whatsapp group.

Remaja mengenal media sosial namun kurang perhatian pada hal-hal kesehatan dan gizi. Remaja melalui karang taruna dimulai untuk mencermati masalah dan mengatasi masalah sehingga kesehatan dan gizi mejadi program kerja Karang Taruna. Media social juga diharapkan dapat mendukung program kerja karang taruna tersebut. Berikut terdapat tabel pemanfaatan media pada remaja

Tabel 3. Hasil Pemanfaatan Media Pada Remaja

Pemanfaatan Media	n	%
Jenis Media		
a. Media Sosial	18	90
b. Non Media Sosial/Tradisional	2	10
Jenis Media Sosial		
a. Instagram	15	75
b. Youtube	2	10
c. Tiktok	3	15
Penggunaan Media		
a. Membantu Belajar Sekolah	1	5
b. Informasi Kesehatan dan Gizi	0	0
c. Hibunran	12	60
d. Jajanan Online	2	10
e. Pakaian dan Kosmetik	5	25
Waktu Penggunaan Media Sosial dalam Sehari		
a. 2 Jam	3	15
b. >2 Jam	17	85
Media Tradisional Tapak Bulan/Engklek		
a. Pernah Mengetahui dan Bermain	1	5
b. Pernah Megetahui dan tidak bermain	4	20
c. Hanya Mengetahui saja	15	75

Media Edukasi Gizi Tapak Bulan/Engklek			
a.	Pernah Mengetahui dan bermain	0	0
b.	Pernah Mengetahui dan Tidak Bermain	0	0
c.	Hanya Mengetahui saja	0	0
d.	Tidak Mengetahui	20	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa remaja saat ini lebih banyak menggunakan media social sebagai hiburan yaitu sebanyak 60 % dengan waktu penggunaan media social selama lebih dari 2 jam sehari sebesar 85%. Hanya 75 % remaja yang mengetahui permainan tradisional tapak bulan/ Engklek dan 100% remaja tidak mengetahui media taplak bulan/engkek sebagai media edukasi gizi. Dari beberapa informasi tersebut maka selanjutnya remaja dikenalkan dengan media edukasi tapak bulan/engklek sebagai permainan tradisional yang juga sedabgai media edukasi gizi dan kesehatan.

SIMPULAN

Kegiatan PKM telah terlaksana pada tanggal 24 dan 25 Mei 2024 pukul 08.30selesai di Mushola Al-Kautsar lantai 2 RT 014/01 Kelurahan Cijantung, yang dihadiri pengurus Karang Taruna dan Remaja berjumlah 20 orang. Kegiatan berjalan dengan lancar dan para remaja antusias terhadap materi. Kegiatan juga mendapat dukungan dari Mitra. Tokoh masyarakat dan orang tua remaja. Kemudian hasil pre dan post test menunjukkan peningkatan pengetahuan pada jenis sayur dan buah, manfaat sayur dan buah, namun masih terdapat kekurangan pada anjuran konsumsi sayur dan buah serta penyakit akibat dampak konsumsi sayur dan buah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreny, Y., & Niriya, S. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 10(2), 136-141.
- Amalia, F. (2019). Pop Up Book sebagai upaya mengenalkan konsumsi sayur dan buah pada anak SD. 1–80.
- BPS, K. P. (2017). Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia Fokus Khusus: Tren konsumsi dan produksi buah dan sayur. *German Humanitarian Assistance*, 1-24.
- Buku panduan untuk fasilitator; aksi bergizi, hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian. (2019). Kementerian Kesehatan RI., Jakarta.
- Direktorat Bina Karang Taruna. (1993). Buku Panduan Pedoman Dasar Karang Taruna. Direktorat Bina Karang Taruna, Direktorat Jenderal Bina Kesejahteraan Sosial. Departemen Sosial, Jakarta.
- Fitriani, R. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Jumlah Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri Di Kota Malang.
- Hardi, A. D., Indriasari, R., & Hidayanti, H. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber Serat dengan Kejadian Overweight pada Remaja di Smp Negeri 3 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 8(2).
- Notoatmodjo. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2019 Tentang Karang Taruna
- Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor : 77 / Huk / 2010 Tentang Pedoman Dasar Karang Taruna
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang (2014) http://www.hukor.depkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf
- Violita, T. (2020). Pengembangan Permainan Tradisional Engklek Sebagai Media Pembelajaran Tematik Kelas v SD/MI. *Skripsi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1–63

4. Artikel Hasil PkM

<https://www.koranmu.com/2024/06/peningkatan-kapasitas-karang-taruna.html>

JUDUL

**KARANG TARUNA PEDULI GIZI
“PENINGKATAN KAPASITAS KARANG TARUNA PERKOTAAN TERKAIT REMAJA
PEDULI GIZI MELALUI PEMANFAATAN MEDIA EDUKASI GIZI”**



Wadah pembinaan dan pengembangan generasi muda yang salah satunya berada di perkotaan adalah organisasi kepemudaan atau Karang Taruna. Pembinaan Karang Taruna di RT 014/01 Kelurahan Cijantung mulai digalakkan sebagai upaya meningkatkan kemampuan remaja berorganisasi dan memberikan tanggungjawab remaja dalam menjalankan program kerja di lingkungan masyarakat perkotaan. Keberadaan program kerja Karang Taruna belum menyentuh pada kegiatan bidang gizi. Peserta diberikan penyuluhan terkait kapasitas dalam pengelolaan organisasi yaitu program kerja karang taruna, diharapkan karang taruna tidak sekedar memiliki struktur organisasi melainkan dapat menyusun dan melaksanakan program kerja.



Sudah saatnya karang taruna bergerak membantu masyarakat selain dirinya sendiri sebagai remaja. Upaya pengendalian masalah gizi remaja harus melibatkan peran serta remaja dalam hal ini melalui karang taruna, dukungan keluarga dan berbagai pihak sangat diperlukan sehingga remaja dapat tumbuh

sehat sesuai dengan kemampuan, minat, bakatnya, dan memfasilitasi remaja mendapatkan pelayanan gizi sesuai standar. Pada kegiatan ini peserta diperkenalkan dengan media edukasi gizi berupa permainan tradisional modifikasi tapak bulan. Tapak Bulan adalah permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang datar yang digambar diatas tanah, dengan membuat gambar kotak-kotak lalu melompat menggunakan satu kaki dari satu kotak ke kotak berikutnya, nama lain dari permainan Tapak Bulan yaitu Engklek. Media edukasi gizi memiliki peran dalam memberikan informasi, meningkatkan pengetahuan hingga merubah perilaku. Remaja dikenalkan media edukasi gizi berupa modifikasi permainan tapak bulan sayur dan buah, permainan tradisional ini sudah jarang terlihat di masyarakat, harapan pemberian edukasi gizi tersebut dapat mengangkat permainan tradisional masyarakat yang memiliki nilai lebih dalam aspek edukasi gizi terkait sayur dan buah.

Kementerian Kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) telah menggaris bawahi pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari. Sayur dikonsumsi sebanyak 3 sampai 4 porsi per hari, sedangkan buah 2 sampai 3 porsi per hari. Pada isi piringku, sayur dan buah memiliki porsi paling besar, yaitu separuh bagian dari piring untuk setiap kali makan. Penyuluhan yang disampaikan oleh Narasumber Mohammad Furqan pada simulasi permainan tapak bulan yaitu tentang jenis sayur dan buah, manfaat sayur dan buah, penyakit, serta anjurannya.



Kegiatan yang dilaksanakan berupa penyuluhan dan simulasi permainan tradisional modifikasi tapak bulan sayur dan buah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja, dapat diaplikasikan permainan ini dalam program kerja karang taruna sehingga dapat disebarluaskan. Kegiatan ini mendapat dukungan dari ketua rukun warga, ketua rukun tetangga, tokoh masyarakat, dan berbagai pihak lainnya dalam mendukung program kerja karang taruna.

Penulis,

DOSEN FIKES UHAMKA

Mohammad Furqan, SKM., MKM (frqnida@gmail.com/081210235430)

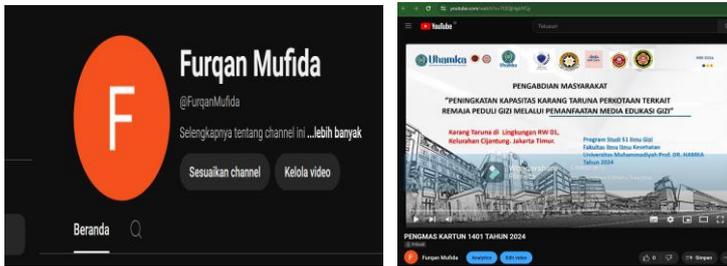
Dr. Ahmad Faridi, SP., MKM.

Lutfiana Nurkusuna Ningtyas, M.Gizi.

Rina Khairunnisa Fadli SKM.,MKM.

5. Draft publikasi di media cetak/daring

<https://www.youtube.com/watch?v=Tt2QjHgUYCg>



6. HKI, publikasi, *leaflet*, dan produk lainnya.



**PETUNJUK PENGGUNAAN
PERMAINAN EDUKASI
TAPAK BULAN BUAH DAN SAYUR**

A. Indikator

1. Mengidentifikasi macam-macam buah
2. Mengidentifikasi macam-macam sayur
3. Mengidentifikasi manfaat dalam buah
4. Mengidentifikasi manfaat dalam sayur
5. Mengidentifikasi kandungan yang terdapat dalam buah
6. Mengidentifikasi kandungan yang terdapat dalam sayur

B. Manfaat

1. Melatih kemampuan siswa membaca gerak tubuh
2. Melatih ketangkasan dan kelincahan siswa dalam permainan
3. Meningkatkan kemampuan komunikasi
4. Melatih kemampuan siswa menyusun strategi yang baik
5. Melatih siswa belajar berkelompok

C. Teknik Permainan

1. Dalam permainan Tapak Bulan ini akan di bagi menjadi 10 pemain
2. Pemain akan melakukan hompimpa untuk menentukan siapa yang menjadi pemain pertama, kedua, dan seterusnya
3. Pemain dapat baris sesuai dengan hasil hompimpa
4. Pemain pertama melempar batu/kertas secara urut mulai dari angka 1.
5. Pemain pertama melompati kotak angka 2 dengan satu kaki hingga angka 10 dan kembali pada kotak angka 1 lalu mengambil batu/kertas yang sudah dilemparkan sebelumnya
6. Setelah pemain pertama kembali ke titik awal, pemain harus memberi tahu apa yang pemain ketahui tentang buah/sayur yang terdapat pada kotak angka 1
7. Kartu Standar Informasi (Buah dan Sayur) digunakan setelah pemain pertama menyelesaikan permainan dan kemudian pemain pertama akan membacakan isi dari Kartu Standar Informasi (Buah dan Sayur) didepan pemain lainnya
8. Hal yang sama juga berlaku pada pemain kedua, ketiga, dan seterusnya.
9. Jika batu yang dilempar tidak berhasil masuk ke dalam kotak, maka pemain selanjutnya yang akan menggantikan



SURAT PENCATATAN CIPTAAN

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

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202403241, 10 Januari 2024

Pencipta
Nama : **Tarisa Zahrah Jinan dan Mohammad Furqan, S.KM., M.KM**
Alamat : **Jl Tanah Kusir 2 RT 005/011, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12240**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Tarisa Zahrah Jinan dan Mohammad Furqan, S.KM., M.KM**
Alamat : **Jl Tanah Kusir 2 RT 005/011, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12240**
Kewarganegaraan : **Indonesia**
Jenis Ciptaan : **Alat Peraga**
Judul Ciptaan : **Edukasi Gizi Buah Dan Sayur Berbentuk Permainan Tapak Bulan**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **8 Januari 2024, di Jakarta Selatan**
Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**
Nomor pencatatan : **000578580**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto

Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:

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

7. Daftar Peserta

ABSENSI

PENGABDIAN MASYARAKAT

"PENINGKATAN KAPASITAS KARANG TARUNA PERKOTAAN TERKAIT REMAJA PEDULI GIZI MELALUI PEMANFAATAN MEDIA EDUKASI GIZI"

HARI : Jumat
 TANGGAL : 24 Mei 2024
 WAKTU : 08.30 - 11.30 wib.
 MATERI : Kapasitas Karang Taruna dan Remaja Peduli Gizi

NO	NAMA LENGKAP	ALAMAT	HP	NAMA MEDSOS	TANDA TANGAN
1.	Faiisna Nailah Hikari	Jl. Melati IVc	0877 7173 4623	@faiisnahr	
2.	Dewi Fatwa Salbrina	Jl. Melati NE	0896 0294 7394	@dewi:tkn	
3.	Azzahra Dara ramadhani	Jl. Melati IVE	083147150914	@azzhradara	
4.	Hafizh Pura Abidin	Jln. Melati IVB	085959537087	@Puraabidin	
5.	Arriani Anggra Daniy	Jln. Melati IVB	081004036909	@Arriani	
6.	Lintang Utarna Ananda	Jl. Melati IVA	0815 1188 1108	@lint.angosa	
7.	M. NUSULLOH	Jl Melati I.V.A	08829935328	@NUSULLOH	
8.	Fajar Jonwars	Jln melati IV	081307957199	@FajarJonwars	
9.	Hindrya Bakri Utama	Jl Melati IVD	088289755977	@Hndrybke	
10.	Djaky Arrafi	Jl Melati IVD	082112071966	@cable_nineteen	
11.	Satriya Wahyu.w	Jl melati IVD	089537140204	@Pisangg-Susu	
12.	M. FURQAN	UHAWKA	081210235430	mfrq@uhawka.ac.id	

FURQAN

ABSENSI

PENGABDIAN MASYARAKAT

"PENINGKATAN KAPASITAS KARANG TARUNA PERKOTAAN TERKAIT REMAJA PEDULI GIZI MELALUI PEMANFAATAN MEDIA EDUKASI GIZI"

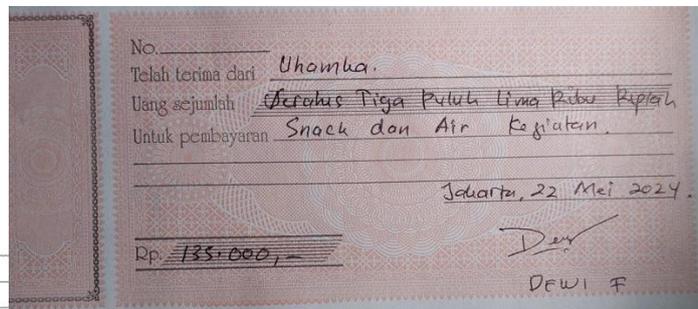
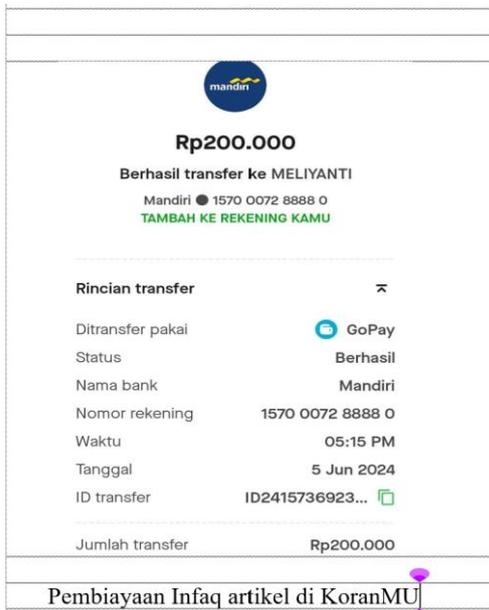
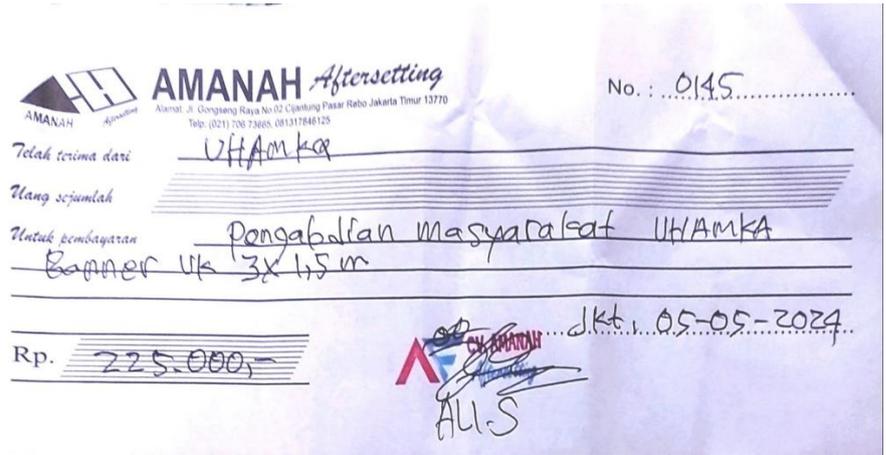
HARI : Jum'at
 TANGGAL : 24 Mei 2024
 WAKTU : 13.30 - 15.00
 MATERI : Pemanfaatan Media Edukasi Gizi
"Tapak Bulan Sayur dan Buah"

NO	NAMA LENGKAP	ALAMAT	HP	NAMA MEDSOS	TANDA TANGAN
1.	Gekar Alarisafti	Jalan Melati IV D	08777202780	daonwa-jx	
2.	Muhammad Dairi M. Hidi	Jalan Melati IV	08778461100	melati4vdr-	
3	Ramadhan	Jalan melati IV B	088210760893	dhans-1985	
4	ABDULCAH	Jl. Melati IV A	085283870100		
5.	ASEP HIDAYAT	Jl. Melati N	0818 0812 6203		
6.	Siti Nur Kholishah	Jl Melati N	0878 7745 5624		
7.	Siti Nur Muftidah	Jl. Melati N	0888 0138 0190		
8.	Agila.	Jl. Melati			
9.	Miftahuddin.	Jl. Melati			
10.	Nasharuddin	Jl. MELATI	08881038464		

PURNAMA

8. Realisasi Anggaran (beserta kuitansi)

No	Jenis Pembelanjaan	Jumlah Dana	
		Dana LPPM	Dana Mitra
1	Honorarium (30%) include PPh 5%	900.000	
2	Biaya Pelatihan (40%)	1.200.000	
3	Perjalanan (10%)	300.000	
4	Luaran (20%)	600.000	
	Total	3.000.000	



9. Surat Mitra



**PT. SEHAT BUGAR BERGIZI
(PT. SBB)**

Jl. Pondok Cabe Raya, Gg. Kelor I/48 Pondok Cabe Ilir-Pamulang Kota-Tangerang Selatan 15418
HP. 082124893576
Email : sehatbugarbergizi@gmail.com

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA

Surat Nomor: 001.06/PT.SBB-KS/III/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Catur Putri Anggari, S. Gz.
Nama Mitra/Instansi	: PT. Sehat Bugar Bergizi
Jabatan	: Direktur Pelaksana Gizi dan Kesehatan
Bidang Usaha	: Pelayanan Kesehatan dan Gizi (Advokasi, Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi)
Alamat	: Jl. Pondok Cabe Raya Gg. Kelor I/48, Pondok Cabe Ilir, Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15418
Nomor HP	: 082299988445

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Program PKM yang berjudul "Peningkatan Kapasitas Karang Taruna Perkotaan Terkait Remaja Peduli Gizi Melalui Media Edukasi Gizi", guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa atau target sosial lainnya, dengan:

Nama Ketua TIM Pengusul	: Mohammad Furqan, SKM., MKM.
NIDN/NIDK	: 0315097906
Program Studi/Fakultas	: S1 Ilmu Gizi/FIKES
Perguruan Tinggi	: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
Nomor HP	: 081210235430

Bersama ini, kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara Pelaksanaan Kegiatan Program ini tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga. Kolaborasi pembiayaan kegiatan ini sebesar Rp. 200.000,00 (Dua ratus Ribu Rupiah)

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang Selatan, 13 Maret 2024

Yang membuat pernyataan,



Catur Putri Anggari, S. Gz.



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: 1296 /B.04.02/2024

Jakarta, 20 Syawal 1445 H

Lamp : -

29 April 2024 M

Hal : **Permohonan Izin Pengabdian Masyarakat**

Yang terhormat,
Ketua RT. 014
RW. 01 Kelurahan Cijantung, Kecamatan Pasar Rebo
Jakarta Timur

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka (FIKES UHAMKA) Menerangkan bahwa:

Nama : **Mohammad Furqan, SKM., MKM.**
NIDN : 0315097906

Bermaksud mohon izin dalam melakukan pengabdian masyarakat wilayah RW 01, Kelurahan Cijantung, Kecamatan Pasar Rebo, Jakarta Timur tentang:

**"PENINGKATAN KAPASITAS KARANG TARUNA PERKOTAAN TERKAIT
REMAJA PEDULI GIZI MELALUI PEMANFAATAN MEDIA EDUKASI GIZI"**

Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan pada tanggal 18-19 Mei 2024. Data dan informasi yang akan dikumpulkan akan dipergunakan untuk kelengkapan kegiatan pengabdian masyarakat. Untuk hal tersebut di atas kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar dapat memberikan kesempatan pada dosen tersebut untuk melakukan kegiatan yang dimaksud.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wabillahittaufiq walhidayah,
Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Dekan,



Ony Linda, M.Kes
NIDN: 0330107403



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: 1294 /B.04.02/2024

Jakarta, 20 Syawal 1445 H

Lamp : -

29 April 2024 M

Hal : **Pemohonan Izin Pengabdian Masyarakat**

Yang terhormat,
Ketua Karang Taruna RW. 01
Kelurahan Cijantung, Kecamatan Pasar Rebo
Jakarta Timur

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka (FIKES UHAMKA) Menerangkan bahwa:

Nama : **Mohammad Furqan, SKM., MKM.**
NIDN : 0315097906

Bermaksud mohon izin dalam melakukan pengabdian masyarakat wilayah RW 01, Kelurahan Cijantung, Kecamatan Pasar Rebo, Jakarta Timur tentang:

**"PENINGKATAN KAPASITAS KARANG TARUNA PERKOTAAN TERKAIT
REMAJA PEDULI GIZI MELALUI PEMANFAATAN MEDIA EDUKASI GIZI"**

Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan pada tanggal 18-19 Mei 2024. Data dan informasi yang akan dikumpulkan akan dipergunakan untuk kelengkapan kegiatan pengabdian masyarakat. Untuk hal tersebut di atas kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar dapat memberikan kesempatan pada dosen tersebut untuk melakukan kegiatan yang dimaksud.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wabillahittaufiq walhidayah,
Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Dekan,



Ony Linda, M.Kes
NIDN: 0330107403



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT
Jl. Hj. Tutty Alawiyah, No. 17, Kelurahan Kalibata, Kecamatan Pancoran, Jakarta Selatan, 12740.
Tlp. (021) 8401780, Fax. 87781809, E-mail : lppm@uhamka.ac.id www.lppm.uhamka.ac.id

Nomor : 074/PM/PM.00/2024 22 Syaban 1445 H
Lamp : - Lembar 30 April 2024 M
Perihal : **Surat Pengantar Kegiatan Pengmas Dosen UHAMKA**

Yang Terhormat,
Catur Putri Anggari, S. Gz.
Direktur Pelaksana Gizi dan Kesehatan
Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Ba'da salam, semoga kita selalu dalam keadaan sehat dan selalu berada dalam rahmat Allah Subhanahu Wata'ala sehingga dapat mudah menjalankan tugas sehari-hari.

Dengan ini diinformasikan bahwa Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Uhamka akan melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan uraian sebagai berikut :

Nama Ketua Pengusul : Mohammad Furqan, SKM., MKM.
Nama Anggota Pengusul : 1. Dr. Ahmad Faridi, SP, MKM, C.IP,C.TM.
2. Luthfiana Nurkumaningtyas, S.Gz., M.Gizi.
3. Rina Khairunnisa Fadli, SKM., MKM.
Tema/Judul Pengabdian : Peningkatan Kapasitas Karang Taruna Perkotaan Terkait Remaja Peduli Gizi Melalui Pemanfaatan Media Edukasi Gizi
Skema : PkM Reguler
Waktu : Mei 2024
Alamat Lokasi Kegiatan : Wilayah RW 01, Kelurahan Cijantung, Kecamatan Pasar Rebo. Jakarta Timur

Demikian surat pengantar ini disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Nasrun Minallah Wa Fathun Qarib,
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



Ketua,

Dr. Gufron Amirullah, M.Pd
NIDN. 0319057402

Tembusan:
Kepada Yth.
1. Rektor
2. Wakil Rektor III
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

SERTIFIKAT

**LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

Diberikan Kepada

Lutfiana Nurkusuna Ningtyas, M.Gizi.

Sebagai Dosen Anggota Pengusul

Tema Kegiatan

**PENINGKATAN KAPASITAS KARANG TARUNA PERKOTAAN TERKAIT
REMAJA PEDULI GIZI MELALUI PEMANFAATAN MEDIA EDUKASI GIZI**

Tanggal 24 dan 25 Mei 2024

Ketua,



Dr. Gufron Amirullah, M.Pd