



## LAPORAN PELAKSANAAN KICK OFF Sehat Bersama Isi Piringku Di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Tahun 2024

### I. Latar Belakang

Berdasar pada kesepakatan bersama antara Majelis Pembinaan Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah dengan PT. Tirta Investama tentang Peningkatan Kesehatan Manusia, Lingkungan Serta Kesejahteraan Masyarakat. Pelaksanaan kesepakatan tersebut diaplikasikan pada kegiatan **KICK OFF Sehat Bersama Isi Piringku Di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Tahun 2024.**

### II. Rapat Persiapan dan Rapat Teknis

- a. Tujuan :
  - memastikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan di SDS Muhammadiyah 06
  - membentuk tim pelaksana dari sekolah
  - menyiapkan sarana dan prasarana kegiatan dan perlengkapan lain yang diperlukan
  - menyiapkan menu makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang
  - menyiapkan materi gizi seimbang
- b. Peserta Pokja Kesmas MPKU PP Muhammadiyah dan Pimpinan Sekolah
- c. Frekuensi 3 kali
- d. Metode tatap muka & Online
- e. Hari & Tanggal ; 14 Juli 2024, 17 Juli 2024 dan 23 Juli 2024
- f. Waktu: pukul 11.00 - 16.00 wib
- g. Tempat Ruang Meeting MPKU PP Muhammadiyah Jakarta, SDS Muhammadiyah 06 Tebet Timur dan Zoom

### III. Pelaksanaan Kegiatan Kick Off

1. Hari & Tanggal: Rabu, 24 Juli 2024
2. Waktu : Pukul 07.30 s.d 12.00 WIB
3. Lokasi : SDS Muhammadiyah Tebet 06 Jakarta Selatan  
Jl. **Tebet** Timur Raya No.565, **Tebet** Timur, Kec. **Tebet**, Kota Jakarta Selatan  
Prov. D.K.I. Jakarta

#### a. Rundown Acara

Pelaksanaan Kick Off Program Aku Suka Isi Piringku Sekolah Dasar Muhammadiyah di dengan rincian sebagai berikut:

WAKTU	KEGIATAN/MATERI
07.30 – 09.00	Pengambilan gambar di Photobooth
09.01 – 10.00	Pembukaan Menyanyikan Lagu Indonesia Raya & Lagu Sang Surya Sambutan: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Tebet 6 (Syamsudin, M.Pd)</li> <li>2. Ketua Pelaksana Kegiatan (Dr. Emma Rachmawati, Dra. M.Kes)</li> <li>3. PT Tirta Investama (Bpk Karyanto Wibowo)</li> <li>4. Ketua Majelis Dikdasmen-PNF PP Muhammadiyah (H Didik Suhardi, PhD.)</li> </ol>

<b>WAKTU</b>	<b>KEGIATAN/MATERI</b>
	5. Ketua MPKU PP Muhammadiyah (Dr. H. Agus Samsudin, MM) Penyerahan Selempang Duta GenMu kepada 4 siswa
10.01 – 11.00	- Penyampaian Materi tentang Sehat Bersama Isi Piringku dan Kuis - Presentasi Perwakilan Sobat GenMu (Generasi Muhammadiyah)
11.01 – 11.10	Doa
11.11 – 12.00	Makan siang bersama dengan menu Gizi Seimbang

**b. Peserta Kegiatan**

Peserta kegiatan berjumlah 100 peserta yang terdiri dari Siswa kelas 5 SD, Kepala Sekolah, Guru, Komite Orangtua Siswa dan Tim Pelaksana.

**IV. Penutup**

Demikian laporan ini kami susun sebagai bentuk pertanggung jawaban kami atas terselenggaranya acara **KICK OFF Sehat Bersama Isi Piringku Di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Tahun 2024.**

**MPKU PP Muhammadiyah  
Pelaksana Kegiatan**

**Tim Pelaksana**

Lampiran

Dokumentasi dan Media sebagai berikut:

Media Photobooth:

<https://1drv.ms/f/s!AiRB72m7K-wGgYdvpLWxj01yAT8seA?e=sS5L4d>

Media Video:

[https://drive.google.com/file/d/1iz26wPC4OKTnKJEn17XkLd\\_g1MyKJDg/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1iz26wPC4OKTnKJEn17XkLd_g1MyKJDg/view?usp=sharing)

Dokumentasi:

<https://drive.google.com/drive/folders/1-eFR3HLbP-SleS2qSI554JCv2vV9CWfG?usp=sharing>

Menu makan siang “Sehat Bersama Isi Piringku”



## LAMPIRAN

### Naskah Presentasi Perwakilan Sobat GenMu (**Generasi Muhammadiyah**) **Kick Off Sehat Bersama Isi Piringku** **Aku Suka... ..**

Semua siswa (4 orang)	Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Siswa 1	Halo Sobat GenMu... <b>Salam</b> Sehat Berkemajuan...!!!
Siswa 2	Apa kabar di pagi yang cerah ini? Semua <b>insya Allah</b> Sehat dan Bahagia kan?  (sambil interaksi dengan <i>audience</i> )
Siswa 3	Perkenalkan... Kami adalah siswa/i kelas 5 di SDS Muhammadiyah 6 Tebet Timur.
Semua siswa (bergantian)	Nama saya...  (Perkenalan menyebutkan nama secara bergantian)
Siswa 4	Jadi Sobat, kami disini mau menjelaskan tentang SEHAT BERSAMA ISI PIRINGKU.  Tapi sebelum menjelaskan, kami ada <b>dua jargon</b> nih... Yang pertama... Kalau kami menyebutkan <b>"SEHAT BERSAMA ISI PIRINGKU"....</b> Sobat GenMu menjawab <b>AKU SUKA...!!! OK???</b> <b>yang semangat yaaa....</b>  <b>nah, yang kedua...</b> Kalau kami menyebutkan "GenMu..." Sobat GenMu menjawab <b>sehat, cerdas, tangguh, dan unggul.</b> <b>OK??</b>  (Diulang dua kali ...)

<p>Siswa 1</p>	<p>Udah pernah dengar belum SEHAT BERSAMA ISI PIRINGKU????  Apa yaaa??? Mau tahu???</p> <p>SEHAT BERSAMA ISI PIRINGKU ini adalah pedoman makan kekinian, yang harus diikuti oleh semua masyarakat Indonesia. <b>Berarti</b> termasuk kita <b>juga</b> dong sebagai generasi penerus Muhammadiyah <b>atau GenMu</b> yang <b>sehat, cerdas, tangguh, dan unggul.</b></p>
<p>Siswa 2</p>	<p>SEHAT BERSAMA ISI PIRINGKU ini Sobat GenMu, menggambarkan <b>keragaman atau macam-macam makanan yang kita makan beserta porsi nya atau jumlahnya</b> sesuai dengan <b>usia kita ...</b> yang dianjurkan setiap kali makan: saat sarapan, makan siang, dan juga makan malam.</p>
<p>Siswa 3</p>	<p>Nah, SEHAT BERSAMA ISI PIRINGKU ini adalah anjuran makan yang benar agar tubuh kita bisa selalu sehat dan bugar. Jadi <b>sobat</b>, total jumlah makanan yang ada di piring kita setiap kita makan itu <b>begini yaaa:</b></p> <p>Setengah <b>porsinya</b> (50%) itu adalah nasi dan lauk–pauk seperti ikan, daging ayam, daging sapi, tempe, tahu, dan setengahnya lagi (50% ) atau sisanya adalah sayur dan buah-buahan.</p> <p>(sambil menunjuk gambar di layar)</p>
<p>Siswa 4</p>	<p>Sebelum kita lanjut, saya mau tes Sobat GenMu dulu nih, masih fokus gak <b>atau udah lapar??? Sabar ya... nanti kita dapet maksi gratis nih di program</b></p> <p><b>SEHAT BERSAMA ISI PIRINGKU ...</b>  (Audience menjawab AKU SUKA...)</p> <p>Lalu, yang <b>paling</b> pentingnya nih Sobat GenMu, makanan kuta juga harus yang <b>Halal dan Thayyib.</b></p> <p>Hal ini sesuai perintah Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 186 yang artinya “Hai manusia! Makanlah dari (makanan) yang</p>

	<p><b>halal dan baik/thayyib</b> yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh syaithan itu musuh yang nyata bagimu.”</p>
Siswa 1	<p>Tau gak Sobat, makanan <i>Halal</i> dan <i>Thayyib</i> itu bagaimana?</p> <p>(sambil interaksi dengan <i>audience</i>)</p> <p>Jadi, Makanan yang <i>Halal</i> adalah makanan/minuman yang baik yang <b>sesuai dengan syari’at Islam</b>: boleh atau tidak mengonsumsi makanan/minuman tersebut. Artinya: <i>Halal</i> <i>dzatnya</i>, <i>Halal</i> <i>prosesnya</i>, <i>Halal</i> <i>cara mendapatkannya</i>, serta <i>Halal</i> <i>cara mengonsumsinya</i>.</p> <p>Terus <i>Thayyib</i> itu maksudnya bagaimana?? <i>Thayyib</i> itu artinya makanan/minuman yang <b>sehat, bergizi dan enak</b>.</p>
Siswa 2	<p>Sobat GenMu, <b>sekarang</b>....Bagaimana sih cara pembagian porsi atau jumlah makanan di piring sesuai dengan SEHAT BERSAMA ISI PIRINGKU? Aku Sukaaa....</p> <p>(sambil interaksi dengan <i>audience</i>)</p> <p>Yuk, <b>Coba semua</b> liat kotak makanan yang sudah dipegang. Sudaah?? Hati2 tumpah yaaa...</p> <p>Pertama–tama, bagi piring/kotak makanan menjadi dua bagian sama besar yaa:</p> <p>Setelah itu, 2/3 bagian dari setengah piring masing–masing diisi oleh makanan pokok dan sayuran. Contoh makanan pokok yang bisa kita makan atau konsumsi adalah nasi, kentang, jagung, singkong, ubi, dan lain-lain.</p> <p>Terus contoh sayur-sayuran yang bisa kita makan atau konsumsi adalah bayam, buncis, kangkung, wortel, jamur, dan lain-lain.</p> <p><b>Jadi, makanan pokoknya yang ada apa tuh???</b> <b>Sayurannya ada apa aja cobaa????</b></p>

	(Interaksi...)
Siswa 3	<p>Di kotak makan yang Sobat GenMu dapatkan, ada 2/3 porsi makanan pokok untuk <b>makan siang bersama</b> hari ini yaitu nasi. Lalu, 2/3 porsi sayuran yang akan kita makan adalah brokoli dan wortel.</p> <p><b>Semoga semua Sobat GenMu suka..</b></p>
Siswa 4	<p>Selanjutnya, 1/3 bagian dari setengah piring/kotak makanan masing-masing diisi oleh lauk-pauk dan buah-buahan. Untuk lauk-pauk, usahakan <b>yaa</b> kita <b>pilih</b> yang mengandung tinggi protein Sobat GenMu, seperti telur, ikan, daging ayam, daging sapi, tahu, dan tempe.</p> <p>Contoh buah-buahan yang bisa kita konsumsi adalah pisang, jeruk, melon, semangka, mangga, dan masih banyak lagi.</p> <p><b>Nah sekarang....</b>Di kotak makan yang Sobat GenMu dapatkan, 1/3 porsi lauk-pauk <b>berupa daging sapi teriyaki.</b></p> <p><b>Yummmiiii</b></p> <p><b>Kemudian 1/3 porsi buahnya adalah jeruk...hmmm segaaarrr</b></p>
Siswa 1	<p>Oh ya Sobat GenMu, makanan siang ini selain sudah bersertifikat halal dari MUI juga bergizi dan enak deh ...aku jamiin...</p> <p>Jadi Insya Allah setelah makan, tubuh kita jadi lebih sehat dan bugar.</p> <p>Masyaallah sudah paket lengkap sekali ya...<b>gratis pula yaaa</b></p> <p><b>Alhamdulillah... Terimakasih buat Danone yaa dan juga MPKU PP Muhammadiyah...</b></p> <p><b>(tepuk tangan...)</b></p> <p><b>Sering2 dooong... hehehe (guyon....)</b></p>
Siswa 2	<p><b>OK deh Sobat GenMu, kita semua sudah tau ya tentang SEHAT BERSAMA ISI PIRINGKU.</b></p> <p><b>Eh ada satu lagi nih...</b></p> <p><b>Nah, tau gak kenapa jawaban jargon kita AKU SUKA?</b></p>

	<p>(sambil interaksi dengan <i>audience</i>)</p> <p>Karena kalau kita SUKA, maka hati kita akan senang, riang, gembira saat kita makan, bener nggaaak???</p> <p>terasa nikmaaaattt.....</p> <p>kalau suka...yaamestinya makanan/minumannya habis doong...tanpa ada sisa makanan... ya nggak??</p> <p>Itu tanda bersyukur kita semua kepada Allah SWT...</p> <p>Dan..., itu berarti tidak mubazir.</p> <p>Kalau mubazir kan temennya syaithan lho... ada hadistnya..</p>
Siswa 3	<p>Nah Sobat GenMu, sudah tidak sabar untuk makan yaa???</p> <p>Sebelum dimulai ...kita berdoa bersama terlebih dahulu yaaa baca Basmallah...</p> <p>dan jangan lupa setelah makan, ucapkan Alhamdulillah...</p>
Siswa 1	<p>Baik Sobat GenMu, saya yang akan memimpin <b>baca do'anya yaaa</b></p> <p>(doa makan dipimpin oleh siswa)</p> <p>Doa selesai.</p>
Siswa 2	<p>Sobat GenMu, sebelum kami tutup kita jargon dulu yah...</p> <p>1, SEHAT BERSAMA ISI PIRINGKU...</p> <p>(<i>Audience</i> menjawab AKU SUKA...)</p> <p>2, "GenMu..."</p> <p><b>sehat, cerdas, tangguh, dan unggul.</b></p> <p>Sebagai penutup izinkan <b>kami mau berpantun niiah,</b></p> <p>Nasi goreng rasanya gurih, dimakan di Kota Batu.</p> <p>Kami ucapkan terima kasih, atas semua kasih dan perhatianmu.</p>



Wassalamualaikum Wr. Wb.

Nun wal qolami wama yasthuruun...

Sampai ketemu dilain kesempatan.

Selamat menikmati makanannya...

Semoga bermanfaat dan teman2 bisa menyampaikannya ke teman dan keluarga tentang ISI PIRINGKU ini yaa...

Jangan lupa jaga kebersihan ruangan dan buang sampah pada tempatnya yaaa..