



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: 4035 /F.03.02/2025

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memberi tugas kepada :

Nama : **Imawati Eka Putri, M.Si**

Tugas : Sebagai sebagai Juri Lomba Teknologi Tepat Guna Ibu Baduta dan Remaja pada kegiatan Pameran Parung Panjang PBL Gizi UHAMKA

Hari/Tanggal : Sabtu, 29 November 2025

Waktu : Pukul 06.30 WIB s.d. Selesai

Tempat : Parung Panjang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Setelah melaksanakan tugas agar memberikan laporan kepada pemberi tugas.

Jakarta, 7 Jumadil Akhir 1447 H
27 November 2025 M

Dekan,



Ony Linda, M.Kes

NIDN : 0330107403

Tembusan:

- Yth. 1. Wakil Dekan I
2. Wakil Dekan II u.p Kasubag Keuangan
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA



PAMERAN PARUNG PANJANG PBL GIZI KOMUNITAS II UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

Sekretariat: JL. Limau II Kebayoran Baru Jakarta Selatan 12130

E-mail: pblgiziuhamka@gmail.com Telp: 087786555610

Nomor : 004/PANITIA PAMERAN/XI/2025
Lampiran : -
Perihal : Undangan

Jakarta, 13 November 2025 M
22 Jumadil Awal 1447 H

Yang Terhormat
Imawati Eka Putri, M.Si
Di Tempat

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Ba'da salam, terpanjat rasa syukur kehadiran Allah SWT dengan rahmat serta hidayah-Nya kita dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik, *Aamiin*.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya kegiatan **Pameran Parung Panjang PBL Gizi UHAMKA**, yang *Insyallah* akan dilaksanakan pada:

hari, tanggal : Sabtu, 29 November 2025

waktu : 06.30 WIB s.d. Selesai

tempat : Parung Panjang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat

tema : **Ngadahar Bergizi, Ngawangun Generasi**

maka kami selaku **Panitia Pelaksana Pameran Parung Panjang** bermaksud **Mengundang Ibu** untuk hadir dalam kegiatan tersebut **sebagai Juri Lomba Teknologi Tepat Guna Ibu Baduta dan Remaja**.

Demikian surat undangan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

**PANITIA PELAKSANA
PAMERAN PARUNG PANJANG PBL GIZI KOMUNITAS II
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
TAHUN 2025**

Sekretaris 1

Dinda Hanifah
NIM. 2205025115

Sekretaris 2

Fiara Rizkita Rahmadhina
NIM. 2205025083

Mengetahui,
Ketua Pelaksana
Pameran Gizi UHAMKA

Aurelia Putri
NIM. 2205025029

Rundown Pameran Kecamatan Parung Panjang 29 November 2025					
No.	Waktu	Durasi	Kegiatan	Tempat	Penanggung Jawab
1	07.00 - 07.30	30 menit	Registrasi & Pembagian Nomor Doorprize	Lapangan Lumpang	Sekretaris Pelaksana, Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
2	07.30 - 08.00	30 menit	Senam Bersama Dipimpin oleh Mahasiswa		
3	08.00 - 08.05	5 menit	Pembukaan oleh Master of Ceremony		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
4	08.05 - 08.10	5 menit	Pembacaan Kalam Ilahi & Saritilawah oleh Mutiara Rahmadhiani & Nur Awaliyah		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
5	08.10 - 08.13	3 menit	Sambutan oleh Ketua Pelaksana Pameran		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
6	08.13 - 08.18	5 menit	Sambutan oleh Pimpinan Fikes UHAMKA		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
7	08.18 - 08.23	5 menit	Sambutan oleh Perwakilan Desa		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
8	08.23 - 08.28	5 menit	Sambutan oleh Perwakilan Puskesmas Parung Panjang		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
9	08.28 - 08.33	5 menit	Sesi Dokumentasi Bersama Dosen, Mahasiswa, Stakeholder, Puskesmas, dan Kader		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
10	08.33 - 08.48	15 menit	Makan Buah Bersama		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan

11	08.48 - 10.33	(1 jam 45 menit)	Lomba Kader		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
12	08.48 - 09.48	60 menit	Lomba TTG Ibu Baduta		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
13	08.48 - 09.48	60 menit	Lomba TTG Remaja		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
14	08.48 - 10.18	90 menit	Lomba Cerdas Cermat		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
15	08.48 - 09.23	35 menit	Lomba Poster		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
16	10.20 - 11.00	40 menit	Lomba Fashion Show		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
17	11.00 - 11.30	30 menit	Penampilan Perwakilan Desa		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
18	08.48 - 10.18	90 menit	Pameran & Booth Interaktif: Cek Kesehatan, Konsultasi Gizi, <i>Games</i>		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
19	11.30 - 11.50	20 menit	Pengumuman & Pembagian Hadiah Lomba		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
20	11.50 - 12.05	15 menit	Pembagian Doorprize		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan
21	12.05 - 12.15	10 menit	Penutupan & Sesi Dokumentasi Bersama		Divisi Acara, Divisi PDD, dan Divisi Perlengkapan

Buku Teknis

PETUNJUK TEKNIS PAMERAN
PRAKTIK BELAJAR LAPANGAN (PBL) GIZI KOMUNITAS II
Ngadahar Bergizi, Ngawangun Generasi
(NGARIUNG)



Disusun Oleh:
Panitia Pameran Gizi 2025

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2025

DAFTAR ISI

BAB I.....	4
TEKNIS KEGIATAN.....	4
A. TEKNIS LIAISON OFFICER (LO) DOSEN.....	4
B. REGISTRASI.....	5
C. TEKNIS GIGIT BERSAMA : MAKAN BUAH BERSAMA.....	5
D. TEKNIS KEGIATAN SENAM SEHAT CERIA.....	6
E. TEKNIS KEGIATAN CEK KESEHATAN.....	6
F. TEKNIS KONSULTASI GIZI.....	6
G. TEKNIS KONSULTASI GIZI.....	7
H. TEKNIS GAMES QUIZ WHEEL OF GIZI.....	7
BAB II.....	8
PETUNJUK TEKNIS.....	8
A. PETUNJUK TEKNIS LOMBA TEKNOLOGI TEPAT GUNA REMAJA.....	8
1. Latar Belakang Lomba.....	8
2. Tujuan Lomba.....	8
3. Manfaat Lomba.....	8
4. Alur Pelaksanaan Lomba.....	8
5. Jadwal Lomba.....	8
6. Atribut.....	8
B. PETUNJUK TEKNIS LOMBA REMAJA : POSTER DIGITAL.....	8
1. Latar Belakang Lomba.....	8
2. Tujuan Lomba.....	8
3. Manfaat Lomba.....	8
4. Alur Pelaksanaan Lomba.....	8
5. Jadwal Lomba.....	8

6. Atribut.....	8
C. PETUNJUK TEKNIS LOMBA REMAJA FASHION SHOW : LENGGOK	
“LANGKAH ELEGAN GIZI UNTUK GENERASI OKE DAN KREATIF”	8
1. Latar Belakang Lomba.....	8
2. Tujuan Lomba.....	8
2. Manfaat Lomba.....	8
3. Alur Pelaksanaan Lomba.....	8
4. Jadwal Lomba.....	8
5. Atribut.....	8
D. PETUNJUK TEKNIS LOMBA TEKNOLOGI TEPAT GUNA IBU BADUTA..	
1. Latar Belakang Lomba.....	8
2. Tujuan Lomba.....	8
3. Manfaat Lomba.....	8
4. Alur Pelaksanaan Lomba.....	8
5. Jadwal Lomba.....	8
6. Atribut.....	8
E. PETUNJUK TEKNIS LOMBA IBU BADUTA : CEPAT “CERDAS DAN	
PAHAM GIZI ANAK TEPAT”	9
1. Latar Belakang Lomba.....	9
2. Tujuan Lomba.....	9
3. Manfaat Lomba.....	9
4. Alur Pelaksanaan Lomba.....	9
5. Jadwal Lomba.....	9
6. Atribut.....	9
F. PETUNJUK TEKNIS LOMBA KADER : SEHATI “SEHAT BERSAMA	
KADER POSYANDU INSPIRATIF”	9
1. Latar Belakang Lomba.....	9

2. Tujuan Lomba.....	9
3. Manfaat Lomba.....	9
4. Alur Pelaksanaan Lomba.....	9
5. Jadwal Lomba.....	9
6. Atribut.....	9
BAB III.....	10
FORMULIR PENILAIAN.....	10
A. FORMULIR PENILAIAN LOMBA TEKNOLOGI TEPAT GUNA REMAJA.....	10
B. FORMULIR PENILAIAN LOMBA REMAJA : POSTER DIGITAL.....	10
C. FORMULIR PENILAIAN LOMBA REMAJA FASHION SHOW : LENGGOK “LANGKAH ELEGAN GIZI UNTUK GENERASI OKE DAN KREATIF”.....	10
D. FORMULIR PENILAIAN LOMBA TEKNOLOGI TEPAT GUNA IBU BADUTA.....	10
E. FORMULIR PENILAIAN LOMBA IBU BADUTA : CEPAT “CERDAS DAN PAHAM GIZI ANAK TEPAT”.....	10
F. FORMULIR PENILAIAN LOMBA KADER : SEHATI “SEHAT BERSAMA KADER POSYANDU INSPIRATIF”.....	10

TEKNIS KEGIATAN

A. TEKNIS *LIAISON OFFICER* (LO) DOSEN

No.	Deskripsi	Penanggung Jawab	Nomor HP
1.	LO Dosen	1. Aulia Syafira 2. Keysya Aurellia	1. +62 813-8891-8632 (Aulia) 2. +62 897-8696-404 (Keysya)
2.	Dokumentasi	Semua anggota PDD	
3.	Petugas/pengarah	1. Aulia Syafira 2. Keysya Aurellia	1. +62 813-8891-8632 (Aulia) 2. +62 897-8696-404 (Keysya)
Kebutuhan Acara dan Teknis			
4.	Alat dan Bahan	1. Meja 2. Kursi 3. Alat tulis 4. Daftar kehadiran dosen 5. Daftar No. HP dosen	
5.	Teknis	1. Menghubungi dosen tamu yang akan hadir ke acara pameran. 2. Menyambut dan mengarahkan para dosen tamu menuju tempat yang telah disediakan. 3. Mendampingi dan memberikan informasi mengenai hal-hal yang ditanyakan seperti tempat dan waktu selama acara pameran berlangsung. 4. Mengkoordinasikan keperluan yang dibutuhkan dosen dengan panitia lainnya.	
Kontak Dosen Tamu			
6.	Narahubung Utama Dosen	1. +62 853-2850-0454 (Bu Widya) Ketua PBL 2. +62 856-6960-0326 (Bu Luthfi) Sekretaris PBL 3. +62 858-1354-4288 (Bu Fildzah) Bendahara PBL	
7.	Dosen Tamu	1. +62 813-1073-2735 (Bu Ony Linda) Dekan FIKes 2. +62 855-1491-965 (Bu Imas Arumsari) Kaprodi FIKes 3. +62 857-7341-7877 (Bu Yuli) Dospem Kel 1 4. +62 853-2850-0454 (Bu Widya) Dospem Kel 2 (Ketua PBL) 5. +62 858-1354-4288 (Bu Fildzah) Dospem Kel 3 (Bendahara PBL)	

		6. +62 812-8282-9549 (Bu Syifa) Dospem Kel 4 7. +62 899-9354-493 (Bu Fitria) Dospem Kel 9 8. +62 896-0278-5342 (Bu Ima) Dospem Kel 10 9. +62 856-6960-0326 (Bu Luthfi) Dospem Kel 11 (Sekretaris PBL)
--	--	--

B. TEKNIS *LIAISON OFFICER* (LO) TAMU UNDANGAN

No.	Deskripsi	Penanggung Jawab	Nomor HP
1.	LO Tamu Undangan	1. Ramsida Nuriyah Zaldi 2. Avrilia Zachrani 3. Aliya Mufidah Sukarno	1. +62 855-7954-324 (Ramsida) 2. +62 882-1336-1588 (Avrilia) 3. +62 812-9070-5378 (Aliya)
2.	Dokumentasi	Semua anggota PDD	
3.	Petugas/pengarah	1. Ramsida Nuriyah Zaldi 2. Avrilia Zachrani 3. Aliya Mufidah Sukarno	1. +62 855-7954-324 (Ramsida) 2. +62 882-1336-1588 (Avrilia) 3. +62 812-9070-5378 (Aliya)
Kebutuhan Acara dan Teknis			
4.	Alat dan Bahan	1. Meja 2. Kursi 3. Alat tulis 4. Daftar kehadiran tamu undangan 5. Daftar No. HP tamu undangan	
5.	Teknis	1. Menghubungi tamu undangan yang akan hadir ke acara pameran. 2. Menyambut dan mengarahkan para tamu undangan menuju tempat yang telah disediakan. 3. Mendampingi dan memberikan informasi mengenai hal-hal yang ditanyakan seperti tempat dan waktu selama acara pameran berlangsung. 4. Mengkoordinasikan keperluan yang dibutuhkan tamu undangan dengan panitia lainnya.	
Kontak Tamu Undangan			
6.	Narahubung Utama Tamu Undangan	1. +62 (Kepala Puskesmas Parung Panjang) 2. +62 856-436-40736 a.n. Bu Arini (Ahli Gizi Puskesmas Parung Panjang)	

7.	Tamu Undangan	1. +62 (Kepala Desa Parung Panjang) 2. +62 813-1893-1586 a.n. Bu Rina (Sekretaris Desa Parung Panjang) 3. +62 858-1477-1527 a.n. Bu Dita (Koordinator Posyandu Desa Parung Panjang) 4. +62 877-6698-8691 a.n. Bu Anah (Ketua RT 03 Desa Parung Panjang) 5. +62 811-1895-445 a.n. Pak Gatot (Ketua RW 013 Desa Parung Panjang) 6. +62 (Kepala Desa Cibunar) 7. +62 896-3525-7654 a.n. Bu Enung (Sekretaris Desa Cibunar) 8. +62 823-1237-9674 a.n. Bu Yayah (Koordinator Posyandu Desa Cibunar) 9. +62 857-8230-5338 a.n. Pak Danur (Sekretaris Desa Kabasiran) 10. +62 895-3305-62668 a.n. Bu Yayah (Koordinator Posyandu Desa Kabasiran) 11. +62 858-8750-6209 (Sekretaris Desa Jagabaya) 12. +62 814-1031-0432 a.n. Bu Linda (Koordinator Posyandu Desa Jagabaya) 13. +62 (Kepala Desa Lumpang) 14. +62 856-9768-9688 a.n. Pak Ruslan (Sekretaris Desa Lumpang) 15. +62 896-7744-3556 a.n. Bu Kristin (Koordinator Posyandu Desa Lumpang) 16. +62 (Kepala Desa Gintung Cilejet) 17. +62 857-8222-2339 a.n. H.Manto (Sekretaris Desa Gintung Cilejet) 18. +62 858-8093-7428 a.n. Bu Yuli (Koordinator Posyandu Desa Gintung Cilejet) 19. +62 858-1104-0609 (Kepala Desa Jagabita) 20. +62 857-1496-0049 a.n. Pak Okman (Sekretaris Desa Jagabita) 21. +62 815-4742-1632 a.n. Bu Hoerotunnisa (Koordinator Posyandu Desa Jagabita)
----	---------------	--

C. REGISTRASI

No.	Deskripsi	Penanggung Jawab	Nomor HP
1.	PIC Di Meja Registrasi	1. Dinda Hanifah 2. Fiara Rizkita Rahmadhina	No. HP Registrasi: 1. +62 813-8082-6075 (Dinda) 2. +62 877-8655-5610 (Fiara)
2.	LO	Tamu undangan	No. HP LO Tamu

		1. Ramsida Nuriyah Zaldi 2. Avrilia Zachrani 3. Aliya Mufidah Sukarno Dosen 1. Aulia Syafira 2. Keysya Aurellia Syaidina Hiburan 1. Tahira Yasmin Fadillah Zahra 2. Salsabila Ayu Rizki Istiqomah	Undangan: 1. +62 855-7954-324 (Ramsida) 2. +62 882-1336-1588 (Avrilia) 3. +62 812-9070-5378 (Aliya) No. HP LO Dosen: 1. +62 813-8891-8632 (Aulia) 2. +62 897-8696-404 (Keysya) No. HP LO Hiburan: 1. +62 813-8705-2520 (Yasmin) 2. +62 896-8081-0131 (Salsabila)
3.	Tugas	Registrasi 1. Mencatat kehadiran stakeholder, peserta, dan masyarakat yang hadir saat pameran. 2. Berkoordinasi dengan LO untuk menyambut stakeholder, peserta, dan masyarakat yang hadir saat pameran. LO 1. Menyambut stakeholder, peserta, dan masyarakat. 2. Mengarahkan serta narahubung untuk memberikan informasi terkait pameran bagi stakeholder, peserta, dan masyarakat.	
4.	Alat dan Bahan	1. Daftar undangan 2. Form daftar hadir 3. Tulisan registrasi 4. Snack undangan	
5.	Teknis Registrasi	1. Pengisian registrasi akan dibagi menjadi dua, yang pertama berisi registrasi untuk tamu undangan dan yang kedua berisi registrasi untuk tamu undangan.	

		2. Peserta/tamu undangan yang datang, diarahkan ke meja registrasi sebelum masuk ke pameran. 3. Peserta/tamu undangan mengisi registrasi sesuai dengan ketentuan masing-masing. 4. Setelah mengisi registrasi, peserta/tamu undangan dapat masuk ke pameran.	
--	--	--	--

D. TEKNIS KEGIATAN SENAM SEHAT CERIA

E. TEKNIS GIGIT BERSAMA : MAKAN BUAH BERSAMA

No.	Deskripsi	Penanggung Jawab	Nomor HP
1.	PIC	Ayesha Sekar Putriya	+62 857-1956-2771 (Ayesha)
2.	MC Pameran	1. Hansella Nakita 2. Rita Rosmiati	1. +62 812-9580-5358 (Hansella) 2. +62 857-7717-7097 (Rita)
3.	Dokumentasi	Semua anggota PDD	
4.	Pengarah Peserta	Ayesha Sekar Putriya	+62 857-1956-2771 (Ayesha)
5.	Alat dan Bahan	Alat : 1. Speaker (1) 2. Mikrofon (1) Bahan : 1. Pisang (175 pcs)	+62 812-1468-7153 (Nurhana) +62 898-5642-374 (Ali) +62 878-8801-7412 (Hanna Naila) +62 838-0660-7861 (Atika) +62-815-1057-4072 (Ghasani) +62-838-0580-0722 (Huna) +62-812-1486-6710 (Latifa) +62-895-0497-5111 (Mayla) +62-888-8047-708

			(Nisa Suryani) +62-852-3904-4675 (Nur Awaliyah) +62-857-7959-5127 (Rahmi) +62-897-2864-407 (Rekha) +62-813-2488-6845 (Zulfa)
6.	Teknis	1. MC membuka kegiatan dengan memberikan salam dan memperkenalkan tujuan acara, yaitu mengajak peserta untuk membiasakan konsumsi buah sebagai bagian dari pola hidup sehat. 2. Setelah pembukaan, MC mempersilahkan peserta untuk mengikuti aksi “Gigit Sehat Bareng!”, di mana seluruh peserta makan buah bersama secara serempak sebagai simbol penerapan perilaku gizi seimbang. 3. Selama kegiatan berlangsung, tim dokumentasi mengambil foto dan video untuk mengabadikan momen kebersamaan peserta. 4. Setelah semua peserta selesai, MC menutup kegiatan dengan ucapan terima kasih dan ajakan untuk terus membiasakan konsumsi buah setiap hari. 5. Panitia memastikan area tetap bersih dengan mengarahkan peserta membuang sisa buah atau sampah ke tempat sampah yang telah disediakan.	

Jadwal Kegiatan		
Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.11-08.13 WIB (2 menit)	Pembukaan dan memperkenalkan tujuan acara oleh MC	MC: Hansella Nakita dan Rita Rosmiati
08.13-08.22 WIB (9 menit)	Makan buah bersama	Ayesha Sekar Putriya
08.22-08.26 WIB (4 menit)	Penutupan dan Dokumentasi	MC: Hansella Nakita dan Rita Rosmiati Dokumentasi: Divisi PDD

F. TEKNIS KEGIATAN SENAM SEHAT CERIA

No.	Deskripsi	Penanggung Jawab	Nomor HP
1.	Instruktur Senam	1. Ayesha Sekar Putriya 2. Nayagita Ramadhani 3. Feitskaia Assyaimah 4. Ali Murtadho	1. +62 857-1956-2771 (Ayesha) 2. +62 877-2194-7826 (Nayagita) 3. +62 878-8310-0823 (Feitskaia) 4. +62 898-5642-374 (Ali)
2.	Dokumentasi	Semua anggota PDD	
3.	Petugas/pengarah	Pengarah 1. Ayesha Sekar Putriya 2. Nayagita Ramadhani 3. Feitskaia Assyaimah 4. Ali Murtadho Petugas Sound 1. Divisi Perlengkapan	1. +62 857-1956-2771 (Ayesha) 2. +62 877-2194-7826 (Nayagita) 3. +62 878-8310-0823 (Feitskaia) 4. +62 898-5642-374 (Ali)
4.	Alat dan Bahan	1. Speaker (1) 2. Musik (Mauere, Poco Poco, Pica Pica)	

		3. Mikrofon (1) 4. Layar proyektor (1) 5. Proyektor (1) 6. Laptop (1)	
5.	Teknis	1. Sebelum kegiatan dimulai, petugas lapangan membantu peserta untuk berkumpul di area senam dan membentuk barisan dengan rapi. 2. MC membuka kegiatan dengan ucapan selamat datang kepada seluruh peserta dan menyampaikan tujuan diadakannya senam bersama. 3. MC menjelaskan secara singkat manfaat dari senam, seperti menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan daya tahan, serta memperbaiki sirkulasi darah. 4. Selanjutnya, MC mempersilahkan Penanggung Jawab (PJ) Senam untuk memulai rangkaian kegiatan senam. 5. Setelah itu, instruktur senam memimpin sesi pemanasan selama kurang lebih 5 menit untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum memasuki gerakan utama. 6. Kegiatan dilanjutkan dengan gerakan inti senam yang terdiri dari beberapa lagu dengan intensitas bertahap dari sedang hingga energik. Lagu yang diputarkan adalah Maumere, Poco Poco dan Pica Pica. 7. Selama kegiatan berlangsung, tim pengarah dan teknis bertugas memastikan musik dan sound system berjalan lancar serta membantu	

		menjaga ketertiban peserta. 8. Setelah sesi ini berakhir, instruktur mempersilahkan peserta untuk istirahat menormalkan kembali denyut jantung dan merilekskan otot. 9. MC menutup kegiatan senam dengan mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta dan mengarahkan untuk melanjutkan ke agenda berikutnya.	
--	--	---	--

G. TEKNIS KEGIATAN CEK KESEHATAN **DAN KONSULTASI**

No.	Deskripsi	Penanggung Jawab	Nomor HP
1.	PIC	Pinkan Permata Yuriyana	+62 813-1870-1514 (Pinkan)
2.	Dokumentasi	Semua anggota PDD	
3.	Petugas pemeriksaan kesehatan	1. Pinkan Permata Yuriyana (Cek asam urat) 2. Dinda Cessaradewi (Tensi) 3. Ayesha Sekar Putriya (BB dan TB) 4. Feitskaia Assyaimah (Cek Gula Darah) 5. Ines Arlianti (BB dan TB) 6. BIA 7. BIA	1. +62 813-1870-1514 (Pinkan) 2. +62 896-1265-8240 (Cessa) 3. +62 857-1959-2771 (Ayesha) 4. +62 878-8310-0823 (Assya) 5. +62 895-3251-80794 (Ines)
4.	Alat dan Bahan	Alat: (2 buah) 1. Kursi sebanyak 25 buah 2. Meja sebanyak 3 buah 3. Timbangan Berat badan sebanyak 1 buah 4. Microtoise sebanyak 1 buah 5. BIA sebanyak 2 buah 6. Tensi Digital sebanyak 2 buah 7. Alat cek gula darah dan asam urat (Autocheck) 2 buah	

		Bahan: 1. Form Kehadiran 2. Pulpen sebanyak 6 buah 3. Kartu pemeriksaan kesehatan (100) 4. Strip Gula Darah (25 strip) = Rp. 90.000 // jumlah total 5. Strip Asam Urat (25 strip) 6. Alkohol swab (100 pcs) 7. Jarum (100 pcs) 8. Sarung tangan medis (1 pack) 9. brosur/leaflet (jumlah)	
5.	Teknis	1. Melakukan pendaftaran peserta dan pengisian identitas. 2. Masyarakat yang telah mengisi pendaftaran maka akan menunggu ditempat yang telah disediakan untuk dipanggil pemeriksaan. 3. Peserta melaksanakan pemeriksaan berat badan, tinggi badan, lemak tubuh, dan tekanan darah. 4. Pemeriksaan gula darah, dan asam urat hanya untuk 50 peserta pertama. 5. Memberikan hasil pemeriksaan dan melanjutkan ke stand konsultasi gizi.	

H. TEKNIS KONSULTASI GIZI

No.	Deskripsi	Penanggung Jawab	Nomor HP
1.	PIC	Ana Nur Anisa	+62 898-9651-437 (Ana)
2.	Dokumentasi	Semua anggota PDD	
3.	Petugas pemeriksaan kesehatan	1. Pinkan Permata Yuriyana 2. Dinda Cessaradewi 3. Ayesha Sekar Putriya	1. +62 813-1870-1514 (Pinkan) 2. +62 896-1265-8240 (Cessa)

			3. +62 857-1959-2771 (Ayesha)
4.	Alat dan Bahan	1. Poster 2. Pulpen 3. Meja 4. Kursi	
5.	Teknis	Klien yang sudah melakukan registrasi, penimbangan BB & TB, serta cek kesehatan mengunjungi meja konsultasi dengan membawa kartu hasil pemeriksaan dan penimbangan.	

FORMULIR PENILAIAN

Berat Badan			
Tinggi Badan			
IMT		18.5 – 25 kg/m ²	
% Lemak		L = 18% – 24% P = 25% - 31%	
Tensi Darah		120/80 mmHg	
Asam Urat		L = 3.4 – 7 mg/dl P = 2.4 – 6 mg/dl	

I. TEKNIS GAMES QUIZ WHEEL OF GIZI

No.	Deskripsi	Penanggung Jawab	Nomor HP
1.	PIC	Aliefvia Ayu Kumala	+62 896-5432-7993 (Aliefvia)
2.	Dokumentasi	Semua anggota PDD	

3.	Petugas/pengarah	1. Aliefvia Ayu Kumala 2. Ali Murtadho	1. +62 896-5432-799 3 (Aliefvia) 2. +62 898-5642-374 (Ali)
4.	Alat dan Bahan	1. <i>Spin Wheel</i> 2. Kertas pertanyaan	
5.	Teknis	1. Panitia menjelaskan kategori pada <i>Spin Wheel</i> . 2. Peserta memutar <i>Spin Wheel</i> . 3. Panitia membaca pertanyaan sesuai kategori yang ditunjuk roda. 4. Peserta menjawab dalam waktu maksimal 15 detik. 5. Panitia memberikan penjelasan edukatif singkat setelah setiap pertanyaan untuk memperkuat pemahaman peserta.	
6.	Waktu	06.30-12.00 WIB	

PETUNJUK TEKNIS LOMBA

A. PETUNJUK TEKNIS LOMBA TEKNOLOGI TEPAT GUNA REMAJA

1. Latar Belakang Lomba

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki potensi besar untuk berperan aktif dalam mendukung ketahanan pangan dan gizi masyarakat. Salah satu cara sederhana namun bermakna untuk berkontribusi adalah dengan memanfaatkan pangan lokal, khususnya umbi-umbian seperti ubi jalar, singkong, talas, dan garut, yang kaya akan karbohidrat kompleks, serat, vitamin, dan mineral.

Di tengah meningkatnya minat terhadap makanan instan dan produk olahan modern, banyak remaja yang belum mengenal lebih dalam potensi dan manfaat umbi-umbian lokal sebagai bahan pangan bergizi dan bernilai ekonomi. Padahal, dengan sentuhan kreativitas dan penerapan Teknologi Tepat Guna (TTG) yang sederhana, bahan pangan tradisional ini dapat diolah menjadi produk yang menarik, sehat, dan diminati oleh masyarakat luas.

Melalui Lomba Inovasi Teknologi Tepat Guna (TTG) Pangan Lokal Berbasis Umbi-umbian untuk Remaja, diharapkan muncul ide-ide kreatif dari para remaja dalam mengolah pangan lokal menjadi produk yang inovatif, bergizi, dan bernilai jual. Kegiatan ini juga bertujuan menumbuhkan semangat wirausaha, meningkatkan apresiasi terhadap kekayaan pangan daerah, serta memperkuat peran remaja sebagai agen perubahan dalam mewujudkan kemandirian dan ketahanan pangan masyarakat.

2. Tujuan Lomba

- a. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengolah bahan pangan lokal, khususnya umbi-umbian, menjadi produk makanan yang bergizi dan menarik.
- b. Mendorong kreativitas remaja dalam menciptakan inovasi pangan sederhana yang sesuai dengan selera generasi muda.

- c. Menumbuhkan jiwa wirausaha di kalangan remaja melalui pemanfaatan potensi pangan lokal.
- d. Mendukung upaya ketahanan pangan dan gaya hidup sehat di lingkungan masyarakat.

3. Manfaat Lomba

- a. Bagi Remaja (Peserta)
 - 1. Menambah wawasan tentang kandungan gizi dan manfaat umbi-umbian sebagai sumber energi dan nutrisi.
 - 2. Meningkatkan keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang modern, sehat, dan bergizi.
 - 3. Memberikan pengalaman langsung dalam berinovasi, bekerja sama, dan berkompetisi secara positif.
 - 4. Menumbuhkan rasa percaya diri serta kemandirian dalam menciptakan produk pangan yang bermanfaat.
- b. Bagi Remaja (Masyarakat)
 - 1. Meningkatkan kesadaran pentingnya konsumsi pangan lokal sebagai alternatif makanan sehat dan ramah lingkungan.
 - 2. Mendorong partisipasi masyarakat dalam mendukung pengembangan potensi pangan daerah.
- c. Bagi Penyelenggara
 - 1. Mendukung program pengembangan gizi masyarakat dan ketahanan pangan melalui partisipasi remaja.
 - 2. Menjadi wadah kreatif untuk menumbuhkan inovasi, semangat wirausaha, dan kepedulian terhadap pangan lokal di kalangan generasi muda.

4. Alur Pelaksanaan Lomba

- a. Persiapan
 - 1. Koordinasi dengan perangkat desa dan panitia juri
 - 2. Pendaftaran dan Penunjukkan Peserta :

- Setiap desa mengirimkan perwakilan kelompok 3 orang remaja
- 3. Panitia masing-masing desa memberikan modal sebesar **Rp. 50.000** untuk membeli bahan baku umbi-umbian dan lainnya.
- 4. Pembuatan Produk TTG
 - Peserta membuat inovasi produk Teknologi Tepat Guna berbasis umbi-umbian sebelum hari pelaksanaan lomba.

b. Pelaksanaan

1. Kedatangan dan Registrasi Peserta

Peserta Peserta hadir di lokasi lomba dengan membawa produk TTG yang telah dibuat dan melakukan registrasi ulang kepada panitia.

- 2. Produk TTG yang sudah dibawa dikumpulkan di satu tempat.
- 3. Lalu, proses penilaian dilakukan oleh juri.

5. Jadwal Lomba

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.26-08.36 WIB (10 menit)	Registrasi dan Persiapan Peserta	Sekretaris, Divisi Acara
08.36-09.00 WIB (4 menit)	Peserta mempresentasikan produk TTG dan menjelaskan inovasinya	Divisi Acara
09.30-09.45 WIB (15 menit)	Proses Penjurian dan Penilaian Akhir	Divisi Acara
09.45-10.00 WIB (15 menit)	Pengumuman Pemenang	Divisi Acara

6. Atribut

a. Atribut Peserta

1. Peserta merupakan remaja dari masing-masing desa yang memiliki minat dalam bidang pengolahan pangan lokal.
 2. Setiap desa dapat mengirimkan maksimal 3 orang atau 1 tim sebagai perwakilan.
 3. Peserta membuat inovasi produk olahan pangan berbahan dasar umbi-umbian sebelum hari pelaksanaan lomba.
 4. Peserta wajib hadir 30 menit sebelum lomba dimulai untuk registrasi dan pemeriksaan produk.
- b. Atribut Produk TTG
1. Produk menggunakan bahan utama umbi-umbian lokal, seperti ubi jalar, singkong, talas, garut, atau kentang.
 2. Produk dikemas secara bersih, rapi, menarik, dan mencerminkan kreativitas remaja.
 3. Setiap produk harus dilengkapi dengan nama produk, deskripsi singkat yang memuat bahan, cara pembuatan, keunggulan, serta manfaat produk, dan mencantumkan nama pembuat atau tim beserta asal desa.
- c. Kriteria penilaian: formulir penilaian tertera pada lampiran.
- d. Hadiah
1. Juara 1 : Set termos
 2. Juara 2 : hadiah dari doorprize
 3. Juara 3 : hadiah dari doorprize

**7. FORMULIR PENILAIAN LOMBA TEKNOLOGI TEPAT GUNA
REMAJA**

**FORMULIR PENILAIAN KREATIVITAS
LOMBA TEKNOLOGI TEPAT GUNA REMAJA “UMBIFREN”**

Indikator Penilaian	Skor	Aspek Penilaian	Kel 1	Kel 2	Kel 3	Kel 4	Kel 5	Kel 6	Kel 7
Kemampuan peserta dalam memanfaatkan bahan pangan lokal berbasis umbi-umbian	1	Kurang bervariasi (hanya menggunakan 1 jenis umbi tanpa tambahan bahan bergizi lainnya)							
	2	Cukup bervariasi (menggunakan 2–3 jenis bahan pangan namun belum memperhatikan keseimbangan gizi)							
	3	Bervariasi (menggunakan 3–4 jenis bahan pangan dengan komposisi seimbang)							
	4	Sangat bervariasi (menggunakan lebih dari 4 bahan pangan dengan keseimbangan gizi dan nilai tambah)							
Kemampuan peserta dalam menampilkan produk dengan tampilan dan penyajian menarik	1	Tidak Menarik (Penampilan produk kurang baik, permukaan banyak bagian gosong, warna pucat atau tidak menarik, bentuk tidak beraturan, serta kemasan tidak sesuai ukuran atau fungsi)							

	2	Kurang Menarik (Produk memiliki sedikit variasi warna, bentuknya kurang rapi, dan kemasan hanya sebagian sesuai ukuran maupun fungsi produk)							
	3	Cukup Menarik (Warna produk cukup bervariasi dan menarik, bentuknya relatif rapi, serta penyajian cukup sesuai ukuran dan fungsi)							
	4	Sangat Menarik (Produk memiliki warna menarik dan bervariasi, bentuk rapi serta sempurna tanpa bagian gosong, dan sajian dengan ukuran serta fungsi yang sesuai)							

Keterangan Penilaian:

- Penilaian dilakukan berdasarkan aspek visual, kerapian, dan kesesuaian kemasan dengan produk yang ditampilkan.
- Penilai memberi skor 1–4 sesuai kriteria di atas.
- Nilai akhir merupakan rata-rata dari seluruh penilai untuk indikator ini.
- Aspek yang diperhatikan meliputi warna, bentuk, kebersihan, kerapian, dan estetika kemasan/penyajian.

FORMULIR UJI HEDONIK
LOMBA TEKNOLOGI TEPAT GUNA REMAJA “UMBIFREN”

Nama Panelis :

Tanggal Uji :

Petunjuk Pengisian : Nyatakan penilaian Anda dan berikan tanda ✓ pada pernyataan yang sesuai dengan penilaian Anda

Indikator penilaian	Skor	Penilaian	Kel 1	Kel 2	Kel 3	Kel 4	Kel 5	Kel 6	Kel 7
Warna	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							
Rasa	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							
Aroma	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak							

		suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							
Tekstur	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							

B. PETUNJUK TEKNIS LOMBA REMAJA : POSTER DIGITAL

1. Latar Belakang Lomba

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Pada masa ini, tubuh membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mendukung aktivitas belajar, olahraga, serta menjaga kesehatan jangka panjang.

Namun, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa remaja di Indonesia, termasuk di Provinsi Jawa Barat, masih menghadapi permasalahan gizi yang cukup kompleks, seperti gizi lebih (8,3%) dan obesitas (3,3%) pada kelompok usia 16–18 tahun. Selain itu, kebiasaan konsumsi makanan dan minuman tidak sehat juga masih tinggi, dengan 48,9% remaja Jawa Barat mengonsumsi minuman manis, 38,2% makanan manis, 46,5% makanan asin, dan 51,1% makanan berlemak atau gorengan minimal satu kali per hari.

Kondisi ini juga terlihat di wilayah Parung Panjang, Kabupaten Bogor, di mana remaja sangat mudah mengakses makanan cepat saji, minuman berpemanis, serta camilan tinggi gula, garam, dan lemak, baik di lingkungan sekolah maupun sekitar tempat tinggal. Pola konsumsi tersebut berisiko menimbulkan masalah gizi dan kesehatan seperti anemia, obesitas, kelelahan, serta penurunan konsentrasi belajar.

Melalui kegiatan Lomba Poster Digital Gizi Seimbang Remaja, diharapkan para remaja dapat menyalurkan kreativitas dan kepedulian terhadap kesehatan dengan menyampaikan pesan edukatif mengenai pentingnya penerapan prinsip gizi seimbang, seperti mengonsumsi makanan beragam, cukup buah dan sayur, serta membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak. Kegiatan ini menjadi bentuk edukasi kreatif berbasis partisipasi remaja untuk membentuk generasi yang sehat, aktif, dan berprestasi dengan gizi seimbang.

2. Tujuan Lomba

a. Tujuan Umum:

Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif remaja terhadap pentingnya penerapan gizi seimbang melalui kegiatan lomba poster kreatif.

b. Tujuan Khusus:

Tujuan Umum:

Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif remaja terhadap pentingnya penerapan gizi seimbang melalui kegiatan lomba poster kreatif.

Tujuan Khusus:

1. Meningkatkan pemahaman remaja tentang konsep gizi seimbang, termasuk asupan gizi, prinsip gizi seimbang, dan panduan Isi Piringku.
2. Meningkatkan pengetahuan tentang tujuan memantau berat badan
3. Meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
4. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.
5. Meningkatkan kreativitas remaja dalam menyampaikan pesan edukasi gizi melalui media poster digital.
6. Meningkatkan motivasi dan kepedulian remaja untuk memilih makanan sehat dan menerapkan pola makan sehat sehari-hari.

3. Manfaat Lomba

- a. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai gizi seimbang melalui lomba poster digital.
- b. Menumbuhkan kreativitas dan kemampuan menyampaikan pesan edukatif.
- c. Mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat pada remaja.

4. Alur Pelaksanaan Lomba

- a. Peserta mengisi daftar hadir.
- b. Pembukaan acara oleh panitia dan pembacaan doa.

- c. Penyampaian aturan lomba, tema, dan kriteria penilaian oleh penanggung jawab kegiatan.
- d. Penandatanganan surat pernyataan orisinalitas karya.
- e. Peserta membuat poster digital bertema Gizi Seimbang secara berkelompok (3 orang per kelompok).
- f. Pengumpulan karya dan penilaian oleh juri.
- g. Pengumuman pemenang dan penyerahan hadiah:
 1. Juara 1 : Satu mangkuk
 2. Juara 2: Satu gelas dengan sedotan
 3. Juara 3: Satu gelas dengan sendok
- h. Dokumentasi kegiatan

5. Jadwal Lomba

Tanggal	Kegiatan	Waktu	Penanggung Jawab
23–24 November 2025	Pendaftaran Lomba	08.00-21.00 WIB	Sinta Nur Malikha
25 November 2025	<i>Technical Meeting</i> via Zoom	19.00-20.00 WIB	
26 - 28 November 2025	Pelaksanaan Lomba Poster <i>Digital</i>		
	Registrasi & Daftar Hadir	08.30-08.40 WIB	
	Penyampaian Aturan & Kriteria Penilaian	08.40-08.50 WIB	
	Penandatanganan Pernyataan Orisinalitas	08.50-09.00 WIB	
	Pembuatan Poster Digital (Kelompok 3 orang)	09.00 WIB	
28 November 2025	Pengumpulan Karya	12.00 WIB	
29 November 2025	Pemaparan Isi Poster Gizi Seimbang	08.48 - 09.23 WIB	
	Pengumuman pemenang dan penyerahan hadiah	11.05-11.25 WIB	

6. Atribut

- a. Persyaratan peserta:
 - 1. Peserta merupakan perwakilan dari setiap kelurahan berjumlah 3 remaja.
 - 2. Remaja berusia 13-18 tahun.
 - 3. Peserta berdomisili di kelurahan masing-masing.
- b. Kriteria poster:
 - 1. Poster sesuai dengan tema yaitu gizi seimbang.
 - 2. Ukuran poster 42 x 29,7 cm potrait dengan format pdf.
- c. Pengumpulan poster menggunakan link *google drive*.
- d. Juri : 2 orang (Bu Widya dan Bu Fiba)
- e. Penghargaan untuk peserta:
 - 1. Juara 1: Satu mangkuk.
 - 2. Juara 2: Satu gelas dengan sedotan.
 - 3. Juara 3: Satu gelas dengan sendok.
- f. Teknis jadwal lomba mulai pendaftaran s.d. pemberian hadiah
 - 1. 23-24 November 2025: Pendaftaran lomba
 - 2. 25 November 2025: Technical meeting via Zoom dengan peserta
 - 3. 26–28 November 2025 : Pembuatan Poster Digital (online)
 - 4. 29 November 2025
: Presentasi Isi Poster Gizi Seimbang oleh peserta dan pengumuman pemenang lomba

7. FORMULIR LOMBA REMAJA : POSTER DIGITAL

Nama Juri :

Hari/Tanggal :

No.	Kriteria Penilaian	Bobot Maks	SKOR						
			Kel 1	Kel 2	Kel 3	Kel 4	Kel 5	Kel 6	Kel 7
	Poster								
1.	Kesesuaian karya dengan tema	10							
2.	Keunikan karya Komposisi gambar, warna, tata letak elemen atau objek menarik; Alur baca dapat dipahami; Memberikan kesan visual yang artistic. 1. Bobot 13-20: jika memenuhi semua kriteria diatas 2. Bobot 7-12: jika hanya dua dari kriteria terpenuhi 3. Bobot 1-6: jika	20							

	hanya salah satu dari kriteria terpenuhi								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.	Kesesuaian isi informasi Terdapat penilaian berdasarkan kelengkapan informasi yang sesuai dengan materi edukasi yang diberikan, yaitu pengertian asupan gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, konsep isi piringku, manfaat memantau berat badan, perilaku hidup bersih dan sehat, dan pentingnya aktivitas fisik 1. Bobot nilai 21–30: jika memenuhi semua kriteria di atas (membahas pengertian gizi seimbang, prinsip	30							
----	---	----	--	--	--	--	--	--	--

gizi seimbang, konsep isi piringku, manfaat memantau berat badan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pentingnya aktivitas fisik).									
2. Bobot nilai 11–20: jika hanya mencakup sebagian (misalnya hanya membahas pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, dan konsep isi piringku).									
3. Bobot nilai 1–10: jika hanya menyinggung salah satu aspek saja (misalnya hanya membahas definisi gizi seimbang tanpa pembahasan manfaat memantau									

	berat badan, PHBS, atau aktivitas fisik).								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

4.	Penyampaian pesan dalam karya Pengucapan disampaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti; Artikulasi jelas; Tidak bertele-tele; Gaya bahasa tubuh tidak kaku. 1. Bobot 16-20: jika memenuhi semua kriteria diatas 2. Bobot 11-15: jika hanya tiga dari kriteria terpenuhi 3. Bobot 6-10: jika hanya dua dari kriteria terpenuhi 4. Bobot 1-5: jika hanya salah satu	20							
----	--	----	--	--	--	--	--	--	--

	dari kriteria terpenuhi								
5.	Kepercayaan diri saat presentasi Melakukan kontak mata dengan (lawan juri bicara); Ekspresi wajah ramah; Intonasi atau volume suara yang baik 1. Bobot 7-10 jika memenuhi semua kriteria diatas 2. Bobot 4-6: jika hanya dua dari kriteria terpenuhi 3. Bobot 1-3: jika hanya salah satu dari kriteria terpenuhi	10							

6.	Kesesuaian isi pembicara dengan isi poster	10							
Total Skor		100							

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN DESIGN POSTER

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

- 1.
- 2.
- 3.

Asal Desa :

Kami menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Poster Digital dengan tema “Gizi Seimbang” merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan kami bukan plagiat dari karya yang telah dipublikasikan sebelumnya atau dibuat oleh orang lain. Apabila ternyata di kemudian hari design poster kami, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka kami bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di persyaratan.

Mengetahui,

Penanggung Jawab Kelompok Desa

Mengetahui,

Peserta Lomba

()

()

C. PETUNJUK TEKNIS LOMBA REMAJA *FASHION SHOW* : LENGGOK “LANGKAH ELEGAN GIZI UNTUK GENERASI OKE DAN KREATIF”

1. Latar Belakang Lomba

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak dini. Salah satu permasalahan yang sering dihadapi remaja adalah kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan pola makan yang tepat. Edukasi gizi yang dikemas secara menarik dan kreatif menjadi strategi efektif untuk meningkatkan minat remaja terhadap isu kesehatan.

Kegiatan LENGGOK (Langkah Elegan Gizi untuk Generasi Oke dan Kreatif) diadakan sebagai upaya inovatif untuk menggabungkan edukasi gizi dengan kegiatan *fashion show*, di mana remaja diajak mengekspresikan kreativitas melalui busana bertema gizi. Melalui kegiatan ini, diharapkan remaja dapat belajar, berkreasi, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menyampaikan pesan gizi seimbang kepada masyarakat.

2. Tujuan Lomba

a. Tujuan Umum

Meningkatkan kreativitas remaja dalam mengedukasi masyarakat mengenai gizi seimbang melalui media busana bertema gizi.

b. Tujuan Khusus

1. Mengembangkan ide dan keterampilan remaja dalam merancang serta menampilkan busana bertema gizi.
2. Meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam tampil dan berkomunikasi di depan umum.
3. Menumbuhkan minat remaja terhadap isu gizi dan kesehatan melalui pendekatan yang kreatif dan menyenangkan.
4. Menumbuhkan semangat kompetitif dan kerjasama antar remaja antar desa/kelurahan.

3. Manfaat Lomba

- a. Remaja mampu mengekspresikan ide kreatifnya melalui rancangan busana bertema gizi.
 1. Meningkatkan wawasan dan pengetahuan remaja mengenai pesan gizi seimbang.
 2. Membangun rasa percaya diri, keterampilan komunikasi, dan kerjasama tim.
 3. Menjadikan kegiatan edukasi gizi lebih menarik dan mudah diterima oleh kalangan remaja.

4. Alur Pelaksanaan Lomba

a. Koordinasi Awal

Panitia berkoordinasi dengan panitia dosen untuk menentukan juri (minimal 1 orang juri dari dosen).

b. Persiapan Peserta

Tiap desa mengirimkan 1 remaja (perempuan/laki-laki) untuk mengikuti lomba *fashion show*. Peserta menyiapkan kostum dengan tema gizi seimbang.

c. Pelaksanaan *Fashion Show*

1. Peserta berjalan di *runway* dengan busana bertema gizi yang telah dibuat.
2. Setiap peserta melakukan presentasi singkat (1 menit) mengenai makna kostum dan pesan gizi yang ingin disampaikan.
3. Dilanjutkan dengan sesi tanya jawab (Q&A) ringan oleh juri mengenai pesan gizi seimbang melalui kocokan untuk mengambil nomor pertanyaan dan peserta diberi waktu setiap pertanyaan untuk menjawab dalam waktu 60 detik.

4. Penilaian

Juri menilai berdasarkan kreativitas kostum, penampilan dan kepercayaan diri, kemampuan menjelaskan pesan gizi, serta kesesuaian dengan tema.

5. Pengumuman dan Dokumentasi

Setelah penilaian selesai, juri menetapkan pemenang lomba yang akan diberikan sertifikat, hadiah, serta selempang “DUTA LENGGOK” dan sisanya mendapatkan sertifikat, selempang per desa sebagai keikutsertaan dalam lomba *fashion show*. Acara ditutup dengan dokumentasi bersama peserta, juri, dan panitia.

5. Jadwal Lomba

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
10.20-10.23 WIB (3 menit)	Registrasi peserta & Pembagian nomor peserta	Zhika Farla Vianda
10.23-10.25 WIB (2 menit)	Pembuka acara dan penjelasan aturan lomba oleh MC	Hansella Nakita & Rita Rosmiati
10.25-10.35 WIB (10 menit)	<i>Fashion show</i> dengan penampilan berjalan <i>runway</i>	Zhika Farla Vianda
10.35-10.42 WIB (7 menit)	Presentasi singkat peserta tentang kostum	Zhika Farla Vianda
10.42-10.49 WIB (7 menit)	Sesi tanya jawab (Q & A) oleh juri	Zhika Farla Vianda
10.49-10.57 WIB (8 menit)	Penilaian juri dan rekap hasil	Zhika Farla Vianda
10.57-10.58 WIB (1 menit)	Pengumuman pemenang dan pemberian hadiah	Hansella Nakita & Rita Rosmiati
10.58-11.00 WIB (2 menit)	Dokumentasi dan penutupan acara	Hansella Nakita & Rita Rosmiati, Farah Fadhila Hayati

6. Atribut

a. Peserta

1. Remaja berusia 13–18 tahun.

2. Perwakilan dari setiap desa/kelurahan (1 orang per desa Perempuan/Laki-Laki).
 3. Memakai kostum hasil rancangan sendiri bertema gizi.
- b. Ketentuan Kostum
1. Harus mencerminkan pesan gizi (misal: isi piringku, pangan lokal, dll).
 2. Menggunakan bahan sederhana, kreatif, dan ramah lingkungan.
 3. Tidak menyinggung SARA dan menjaga kesopanan.
- c. Kriteria Penilaian
1. Ekspresi (15%).
 2. Filosofi Kostum (20%).
 3. Keserasian Busana dengan Tema (25%).
 4. Pengetahuan (40%).
- d. Hadiah
1. Juara 1 akan mendapatkan sertifikat juara dan hadiah yang menarik.
 2. Peserta lainnya akan mendapatkan sertifikat keikutsertaan dan *souvenir* menarik.

**7. FORMULIR LOMBA REMAJA *FASHION SHOW* : LENGGOK
“LANGKAH ELEGAN GIZI UNTUK GENERASI OKE DAN
KREATIF”**

Tanggal :

Tempat :

Nama Juri :

No.	Nomor Peserta	Nama Peserta	Umur	Asal Desa	Penilaian				Jumlah
					Pengetahuan (20-40)	Keserasian busana dengan tema (15-30)	Filosofi Kostum (10-20)	Ekspre si (5-10)	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									

Parung Panjang, November 2025

Dewan Juri

(.....)

KRITERIA PENILAIAN

1. Pengetahuan (Skor 20–40)

Menilai sejauh mana peserta memahami materi gizi yang menjadi tema *fashion show*. Faktor yang dinilai:

a. Ketepatan isi materi gizi

Peserta mampu menjelaskan konsep gizi seimbang, makanan bergizi, atau tema tertentu yang diminta panitia.

b. Relevansi penjelasan dengan kostum

Penjelasan peserta menunjukkan hubungan kuat antara kostum dan pesan gizi yang dibawa. Contoh: Kostum bernuansa hijau untuk tema “sayur dan serat”; kostum merah untuk tema “darah/anemia”.

c. Kemampuan mengkomunikasikan pesan

Peserta dapat menyampaikan pesan gizi dengan jelas, singkat, dan mudah dipahami. Percaya diri ketika menjawab pertanyaan juri tentang gizi.

d. Penguasaan konsep

Peserta dapat memberikan alasan ilmiah sederhana (misalnya: “Protein membantu membangun otot”, “Sayur mengandung vitamin untuk daya tahan tubuh”).

2. Kesesuaian Busana dengan Tema (Skor 15–30)

Menilai kesesuaian *fashion* yang digunakan dengan tema lomba.

a. Kesesuaian warna, bentuk, dan ornamen

Warna yang digunakan mencerminkan tema gizi (contoh: hijau = sayuran, kuning = vitamin, putih = susu).

b. Kreativitas desain

Kostum unik, menarik, dan inovatif tetapi tetap sesuai dengan tema. Penggunaan bahan ramah lingkungan atau material kreatif mendapat nilai plus.

c. Keterpaduan keseluruhan

Dari kepala hingga kaki serasi: makeup, aksesoris, properti, dan pakaian saling mendukung.

- d. Representasi tema yang jelas

Saat melihat kostum, juri langsung mendapatkan gambaran tema tanpa perlu dijelaskan panjang.

3. Filosofi Kostum (Skor 10–20)

Menilai cerita atau makna di balik kostum yang digunakan.

- a. Kejelasan makna

Peserta mampu menjelaskan alasan memilih kostum tersebut. Ada pesan moral atau nilai edukasi gizi dalam desain.

- b. Kedalaman konsep

Tidak hanya “sekedar warna”, tetapi ada makna (contoh: pola lingkaran sebagai simbol piring makanku).

- c. Keselarasan filosofi dengan tujuan lomba

Filosofi kostum mendukung kampanye gizi remaja, kesehatan, atau pola hidup sehat.

- d. Orisinalitas konsep

Ide bukan meniru kostum lain, namun memiliki sentuhan unik.

4. Ekspresi (Skor 5–10)

Menilai gestur, pembawaan diri, dan kemampuan tampil di atas panggung.

- a. Percaya diri

Langkah mantap, tatapan fokus, tidak ragu-ragu.

- b. Mimika dan bahasa tubuh

Wajah ceria atau sesuai tema. Gerakan fleksibel, tidak kaku.

- c. Interaksi dengan *audience* dan juri

Salam, senyum, kontak mata, cara memperkenalkan diri.

- d. Keanggunan dan keluwesan

Pose rapi, pembawaan elegan, gaya berjalan stabil.

Formulir Pertanyaan Juri

No.	Pertanyaan Juri Kepada Peserta
1.	Apa makna gizi seimbang menurut kamu, dan bagaimana kostum kamu mencerminkan hal itu?
2.	Sebutkan contoh makanan sumber karbohidrat yang sehat dan biasa kamu konsumsi sehari-hari.
3.	Mengapa penting bagi remaja untuk sarapan sebelum beraktivitas?
4.	Apa dampak kalau remaja terlalu sering minum minuman manis seperti boba atau soda?
5.	Bagaimana cara kamu menjaga asupan cairan harian agar ginjal tetap sehat?
6.	Dalam kostum kamu, ada warna yang menggambarkan sayur dan buah. Apa arti warna itu menurut kamu dalam konsep gizi seimbang?
7.	Bagaimana kamu membatasi konsumsi makanan cepat saji dalam keseharian kamu?
8.	Sebutkan satu kebiasaan kecil yang bisa kamu lakukan setiap hari untuk hidup lebih sehat!
9.	Mengapa protein penting untuk remaja, dan apa contoh sumber protein yang kamu sukai?
10.	Kalau kamu merasa lapar di antara waktu makan, camilan sehat apa yang bisa kamu pilih?
11.	Menurut kamu, apa hubungan antara gizi yang baik dan percaya diri tampil di depan umum?
12.	Apa pesan gizi yang ingin kamu sampaikan kepada teman-teman remaja lewat kostum kamu hari ini?
13.	Bagaimana cara kamu mengatur pola makan saat sedang sibuk sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler?
14.	Kalau kamu bisa mengajak satu teman untuk hidup lebih sehat, hal apa yang pertama kali akan kamu ubah dari kebiasaan dia?

D. PETUNJUK TEKNIS LOMBA TEKNOLOGI TEPAT GUNA IBU BADUTA

1. Latar Belakang Lomba

Periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan masa emas sekaligus masa kritis dalam tumbuh kembang anak. Pada fase ini, pemenuhan gizi yang cukup dan seimbang sangat penting agar anak dapat tumbuh sehat, cerdas, dan terhindar dari masalah gizi seperti stunting dan anemia.

Salah satu upaya untuk mendukung ketahanan pangan keluarga dan pemenuhan gizi ibu serta anak baduta adalah dengan memanfaatkan pangan lokal, terutama umbi-umbian seperti ubi jalar, singkong, talas, dan garut. Umbi-umbian kaya karbohidrat kompleks, serat, vitamin, dan mineral, serta dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan bergizi.

Namun, masih banyak ibu yang belum mengetahui cara pengolahan umbi-umbian yang praktis dan menarik untuk baduta. Oleh karena itu, diperlukan inovasi Teknologi Tepat Guna (TTG) yang sederhana, murah, dan aplikatif untuk membantu ibu baduta dalam mengolah pangan lokal menjadi makanan bergizi dan mudah disajikan.

Melalui Lomba Teknologi Tepat Guna Pangan Lokal Berbasis Umbi-umbian untuk Ibu Baduta, diharapkan muncul ide-ide kreatif yang bisa menjadi solusi nyata untuk meningkatkan pemanfaatan pangan lokal dalam mendukung gizi anak Indonesia.

2. Tujuan Lomba

- a. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu baduta dalam mengolah pangan lokal umbi-umbian menjadi makanan bergizi untuk keluarga.
- b. Mendorong kreativitas ibu dalam menciptakan inovasi sederhana yang mendukung pemenuhan gizi anak baduta.

3. Manfaat Lomba

a. Bagi Ibu Baduta (Peserta)

1. Menambah pengetahuan tentang kandungan gizi dan manfaat umbi-umbian untuk anak baduta.
2. Meningkatkan keterampilan dalam mengolah pangan lokal menjadi menu sehat, bergizi, dan menarik bagi anak.
3. Mendapat pengalaman langsung dalam berinovasi dan berbagi ide dengan ibu-ibu lain.
4. Mendorong rasa percaya diri dan kemandirian dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga tanpa harus bergantung pada produk instan.

b. Bagi Masyarakat

Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai alternatif makanan sehat dan bergizi

c. Bagi Penyelenggara

Mendukung program peningkatan gizi masyarakat dan pemberdayaan keluarga melalui kegiatan kreatif yang aplikatif.

4. Alur Pelaksanaan Lomba

a. Persiapan

1. Koordinasi Kegiatan
 - Panitia berkoordinasi dengan perangkat desa, kader posyandu, dan tim juri untuk mempersiapkan pelaksanaan lomba, termasuk menentukan tempat, jadwal, serta kriteria penilaian.
2. Pendaftaran dan Penunjukkan Peserta
 - Setiap desa mengirimkan perwakilan kelompok 3 orang ibu baduta.
3. Panitia masing2 desa memberikan modal sebesar **Rp. 50.000** untuk membeli bahan baku umbi-umbian dan lainnya.
4. Pembuatan Produk TTG
 - Peserta membuat inovasi produk Teknologi Tepat Guna berbasis umbi-umbian sebelum hari pelaksanaan lomba.

b. Pelaksanaan Lomba

1. Kedatangan dan Registrasi Peserta

Peserta Peserta hadir di lokasi lomba dengan membawa produk TTG yang telah dibuat dan melakukan registrasi ulang kepada panitia.

2. Produk TTG yang sudah dibawa dikumpulkan di satu tempat.

3. Lalu, proses penilaian dilakukan oleh juri.

5. Jadwal Lomba

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.26-08.36 WIB (10 menit)	Registrasi dan Persiapan Peserta	Arvia Prahesty
08.36-08.46 WIB (10 menit)	Pengumpulan produk TTG	
08.46-09.16 WIB (30 menit)	Proses Penjurian dan Penilaian Akhir	
09.16-09.26 WIB (10 menit)	Pengumuman Pemenang	

6. Atribut

a. Atribut peserta

1. Peserta adalah ibu yang memiliki anak usia di bawah dua tahun (baduta).
2. Setiap desa mengirimkan perwakilan kelompok ibu baduta dengan jumlah 3 orang.
3. Peserta membawa produk TTG (alat atau olahan pangan) yang telah dibuat sebelum hari pelaksanaan.
4. Peserta wajib hadir 30 menit sebelum lomba dimulai untuk persiapan.

b. Atribut Produk TTG

1. Produk menggunakan bahan utama umbi-umbian lokal (ubi jalar, singkong, talas, garut, kentang, dll).
2. Produk dikemas bersih, rapi, dan menarik.
3. Setiap produk disertai dengan:
 - a. Nama produk TTG Nama produk TTG.

- b. Deskripsi singkat/resep (bahan, cara kerja/pembuatan, dan manfaat).
 - c. Nama pembuat dan asal desa.
- 4. Kriteria penilaian: formulir penilaian tertera pada lampiran
- 5. Hadiah
 - a. juara 1: spatula set
 - b. juara 2 : spatula set
 - c. juara 3 : mangkok

7. Formulir Penilaian Lomba Penilaian Lomba Teknologi Tepat Guna Ibu Baduta

FORMULIR PENILAIAN KREATIVITAS TEKNOLOGI TEPAT GUNA IBU BADUTA

Indikator penilaian	Skor	Penilaian	Kel 1	Kel 2	Kel 3	Kel 4	Kel 9	Kel 10	Kel 11
Kemampuan peserta dalam menambahkan bahan makanan bergizi lainnya kedalam menu olahan kreasi pangan umbi-umbian	1	Tidak Bervariasi (jika hanya menambahkan 1 bahan makanan sumber zat gizi)							
	2	Sedikit Bervariasi (jika menambahkan 2-3 bahan makanan sumber zat gizi)							
	3	Cukup Bervariasi (jika menambahkan 4 bahan makanan sumber zat gizi)							
	4	Sangat Bervariasi (jika menambahkan 5 atau > dari 5 jenis bahan)							
Kemampuan peserta dalam membuat produk dengan penampilan dan penyajian yang menarik	1	Tidak Menarik (jika penampilan produk dilihat dari permukaan produk ada banyak yang gosong, warnanya pucat/ tidak menarik, bentuknya sangat tidak sempurna atau berantakan dan pemilihan							

		kemasan yang tidak sesuai ukuran)							
	2	Sedikit Menarik (jika penampilan produk dilihat dari warnanya sedikit bervariasi, bentuknya sedikit tidak sempurna atau sedikit tidak berantakan dan pemilihan kemasan yang sedikit sesuai ukuran dan kemasan produk sedikit sesuai dengan fungsinya)							
	3	Cukup Menarik (jika penampilan produk dilihat dari warna yang cukup menarik/bervariasi, bentuknya sedikit cukup sempurna atau cukup tidak berantakan dan pemilihan kemasan yang cukup sesuai ukuran dan sesuai dengan fungsinya)							
	4	Sangat Menarik (jika penampilan produk dilihat dari permukaan produk tidak ada yang gosong, warna produk menarik/bervariasi, bentuknya sempurna dan pemilihan kemasan yang sesuai ukuran dan fungsinya)							

FORMULIR UJI HEDONIK
TEKNOLOGI TEPAT GUNA IBU BADUTA “GEMAPALA”

Nama Panelis :

Tanggal Uji :

Petunjuk Pengisian : Nyatakan penilaian Anda dan berikan tanda ✓ pada pernyataan yang sesuai dengan penilaian Anda

Indikator penilaian	Skor	Penilaian	Kel 1	Kel 2	Kel 3	Kel 4	Kel 9	Kel 10	Kel 11
Warna	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							
Rasa	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							

	4	Suka							
	5	Sangat Suka							
Aroma	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							
Tekstur	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							

E. PETUNJUK TEKNIS LOMBA KADER : SEHATI “SEHAT BERSAMA KADER POSYANDU INSPIRATIF”

1. Latar Belakang Lomba

Lomba Kader “SEHATI (Sehat Bersama Kader Posyandu Inspiratif)” merupakan kegiatan lomba inovasi yang bertujuan memberikan wadah bagi para kader posyandu untuk menampilkan pengetahuan, kreativitas, dan inovasi mereka dalam upaya peningkatan kesehatan dan gizi masyarakat.

2. Tujuan Lomba

a. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan, kreativitas dan kerja sama tim kader posyandu dalam upaya mewujudkan masyarakat yang sehat dan bergizi seimbang melalui kegiatan kompetitif yang inspiratif dan edukatif.

b. Tujuan Khusus

1. Menilai kemampuan kader dalam memahami dan menerapkan pengetahuan kesehatan dan gizi di lapangan.
2. Mendorong kreativitas dan inovasi kader dalam menyusun menu makan sehat dan seimbang sesuai acuan “Isi Piringku”.
3. Memperkuat kerja sama antar kader posyandu untuk dapat menyelesaikan tantangan di setiap pos perlombaan.
4. Menumbuhkan semangat kompetitif yang positif antar kader posyandu.

3. Manfaat lomba

- a. Sebagai sarana peningkatan kapasitas kader posyandu.
- b. Sebagai ajang berbagi pengalaman dan inovasi antar kader.
- c. Meningkatkan motivasi kader dalam memberikan pelayanan terbaik bagi masyarakat.
- d. Mendorong penerapan perilaku hidup sehat dan gizi seimbang di masyarakat.

4. Alur Pelaksanaan Lomba

a. Persiapan

1. Koordinasi dengan perangkat desa dan panitia juri.
2. Menyiapkan alat dan bahan lomba (meja, mikrofon, alat antropometri, dll).
3. Menentukan urutan lomba peserta.
4. Menentukan kriteria penilaian dan aturan lomba.
5. Pos 1 dengan juri dari mahasiswa.
6. Pos 2 dengan juri dari mahasiswa.
7. Pos 3 dengan juri dari mahasiswa.
8. Pos 4 dengan juri dari dosen.

b. Pelaksanaan

1. Pembagian kelompok sesuai desa masing masing yang dalam 1 tim terdiri dari 2 orang anggota kader.
2. Setiap tim akan melewati seluruh pos secara bergiliran sesuai urutan yang ditentukan panitia.
3. Pos 1 : Peserta diharapkan menyusun menu makan dengan gizi seimbang sesuai “Isi Piringku”. peserta yang menyusun dengan tepat dapat melanjutkan ke pos selanjutnya.
4. Pos 2 : Peserta diberikan 2 pertanyaan seputar gizi seimbang, kesehatan remaja & baduta, serta pencegahan stunting. peserta yang dapat menjawab 1 pertanyaan dengan tepat dapat melanjutkan ke pos selanjutnya. Apabila 2 pertanyaan tidak dapat menjawab maka tidak ada poin.
5. Pos 3 : Peserta melakukan pengukuran antropometri (BB & TB) dan mencatat hasil pengukuran di kertas yang sudah disediakan kemudian boleh melanjutkan ke pos selanjutnya.
6. Pos 4 : Peserta mempresentasikan ide atau inovasi program posyandu unggulan di wilayah/desa masing-masing.

5. Jadwal Lomba

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.26-08.31 WIB (5 menit)	Registrasi peserta	Navitha
08.32-08.42 WIB (10 menit)	Persiapan peserta dan juri	Navitha
08.42-10.05 WIB (13 menit)	Kegiatan lomba - Lomba dilakukan dalam 4 sesi - Dalam 1 sesi berisi 2 kelompok perwakilan desa - 1 sesi 21 menit	Navitha
10.05-10.15 WIB (10 menit)	Penilaian akhir dan pengumuman pemenang	Juri, hansella dan rita

6. Atribut

- Persyaratan peserta: 2 peserta kader yang mewakili tiap desa, total ada 14 peserta perwakilan dari 7 desa
- Juri: penjurian dilakukan oleh mahasiswa dan dosen
- Kriteria penilaian: formulir penilaian
- Hadiah:
 - Juara 1 : hadiah masing-masing peserta
 - Juara 2 : hadiah masing-masing peserta
 - Juara 3 : hadiah masing-masing peserta

7. FORMULIR PENILAIAN LOMBA KADER : SEHATI “SEHAT BERSAMA KADER POSYANDU INSPIRATIF”

Nama juri:	Asal Desa:
Hari/Tanggal:	No Urut:

A. Kriteria Penilaian

Aspek Penilaian		Deskripsi Penilaian	Nilai	Nilai Diperoleh
Pos 1	Ketepatan	Ketepatan dalam menyusun menu “Isi piringku” *Jika salah 1 menu tidak sesuai dengan prinsip “Isi piringku” maka penilaian ketepatan 0	10	
	Waktu	Waktu pengerjaan 3 menit *Jika pengerjaan lebih dari waktu yang ditentukan maka penilaian waktu 0	10	
Pos 2	Ketepatan	Ketepatan dalam menjawab pertanyaan seputar gizi seimbang, kesehatan remaja dan balita serta pencegahan stunting. - Menjawab pertanyaan ke 1 benar skor : 20 - Menjawab pertanyaan ke 2 benar skor : 10 - Tidak menjawab benar sama sekali skor : 0	20	
Pos 3	Ketepatan	Ketepatan dan keakuratan dalam pengukuran antropometri. - Penggunaan baby scale dengan tepat skor : 15 (wajib kalibrasi) - Penggunaan infantometer dengan tepat skor : 15 - Total : 30	30	
Pos 4	Kreativitas	Kreativitas dalam penyampaian ide atau inovasi dari masing-masing posyandu desa dalam menyelesaikan permasalahan gizi yang ada pada masing masing desa. (contoh : program PMT untuk stunting, pencegahan KEK ibu hamil) *penilaian - Public speaking : 10 - Inovasi program : 20 - Total skor : 30	30	
TOTAL NILAI			100	

F. PETUNJUK TEKNIS LOMBA IBU BADUTA : CEPAT “CERDAS DAN PAHAM GIZI ANAK TEPAT”

1. Latar Belakang Lomba

Periode baduta (bawah dua tahun) merupakan masa emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini, kebutuhan gizi anak meningkat seiring dengan perkembangan organ dan fungsi tubuhnya. Pemberian MP-ASI yang tepat baik dari segi tekstur, jumlah, maupun frekuensi menjadi faktor kunci dalam memastikan anak tumbuh optimal.

Namun, masih banyak ibu yang belum memahami prinsip gizi seimbang serta tahapan tekstur MP-ASI sesuai usia anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi gizi yang menarik dan mudah diterima. Salah satu bentuk kegiatan yang inovatif adalah melalui lomba “CEPAT – Cerdas dan Paham Gizi Anak Tepat”, yaitu lomba cerdas cermat berbasis edukasi yang melibatkan ibu baduta secara aktif dan menyenangkan.

2. Tujuan Lomba

a. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan ibu baduta mengenai MP-ASI dan gizi seimbang sesuai usia anak.

b. Tujuan Khusus

1. Ibu baduta mampu memahami tahapan tekstur MP-ASI sesuai usia anak.
2. Ibu baduta mampu memahami prinsip gizi seimbang yang tepat untuk tumbuh kembang anak.
3. Ibu baduta termotivasi untuk menerapkan praktik pemberian MP-ASI sesuai usia anak di rumah.
4. Meningkatkan partisipasi ibu dalam kegiatan edukasi gizi berbasis lomba yang interaktif dan menyenangkan.

3. Manfaat Lomba

- a. Meningkatkan pengetahuan ibu baduta tentang praktik pemberian MP-ASI yang benar.
- b. Memberikan pengalaman belajar gizi yang aktif, menarik, dan berkesan.
- c. Mempererat hubungan antara kader posyandu dan ibu baduta.
- d. Mendorong penerapan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

4. Alur Pelaksanaan Lomba

- a. Registrasi Peserta melalui kader posyandu masing-masing desa.
- b. Pembukaan Acara oleh panitia dan penjelasan singkat tentang aturan lomba.
- c. Babak Penyisihan:
 1. Setiap kelompok ibu baduta menjawab pertanyaan seputar MP-ASI dan gizi seimbang.
 2. Satu sesi terdiri dari 15 pertanyaan.
 3. Tiga kelompok dengan poin tertinggi maju ke babak final.
 4. Pertanyaan lebih menantang dan diberikan secara acak di babak final:
- d. Penutupan dan Pembagian Hadiah.

5. Jadwal Lomba

Waktu	Kegiatan	PJ
06.30 WIB s.d. Selesai	Dokumentasi	Hiranya Shafi
08.48 -08.52 WIB (5 menit)	Registrasi Lomba Cerdas Cermat	Risma Putri Febriyanti
08.52 - 08.58 WIB (7 menit)	Persiapan Juri dan Lomba	Risma Putri Febriyanti
08.58 - 10.18 WIB (80 menit)	Lomba Cerdas Cermat	Risma Putri Febriyanti

10.30 -11.50 WIB (20 menit)	Pengumuman & Pembagian Hadiah Lomba	Rita Rosmiati, Hansella Nakita
--------------------------------	---	-----------------------------------

6. Atribut

- a. Persyaratan peserta : peserta berjumlah 3 orang (2 ibu baduta dan 1 kader) yang merupakan perwakilan dari setiap desa.
- b. Juri : Penjurian dilakukan oleh mahasiswa
- c. Kriteria penilaian untuk juri : formulir penilaian
- d. Penghargaan
 1. Juara 1 : Sertifikat + souvenir
 2. Juara 2 : Sertifikat + souvenir
 3. Juara 3 : Sertifikat + souvenir

7. FORMULIR PENILAIAN LOMBA IBU BADUTA : CEPAT “CERDAS DAN PAHAM GIZI ANAK TEPAT”

Jumlah Kelompok : 7 kelompok
Jumlah Pertanyaan : 15 pertanyaan

A. Tabel Penilaian Babak Penyisihan

No.	Pertanyaan Ke-	Parung Panjang	Cibunar	Jagabita	Lumpang	Gintung Cilejet	Jagabaya	Kabasiran
1.	1							
2.	2							
3.	3							
4.	4							
5.	5							
6.	6							
7.	7							
8.	8							

9.	9							
10.	10							
11.	11							
12.	12							
13.	13							
14.	14							
15.	15							
TOTAL								

B. Tabel Penilaian Babak Final

No.	Pertanyaan Ke-	...	...	...
1.	1			
2.	2			
3.	3			
4.	4			
5.	5			
6.	6			
7.	7			
8.	8			
9.	9			
10.	10			
11.	11			
12.	12			
13.	13			
14.	14			

15.	15			
TOTAL				

Form Penilaian

FORMULIR PENILAIAN KREATIVITAS
LOMBA TEKNOLOGI TEPAT GUNA REMAJA “UMBIFREN”

Indikator Penilaian	Skor	Aspek Penilaian	Kel 1	Kel 2	Kel 3	Kel 4	Kel 5	Kel 6	Kel 7
Kemampuan peserta dalam memanfaatkan bahan pangan lokal berbasis umbi-umbian	1	Kurang bervariasi (hanya menggunakan 1 jenis umbi tanpa tambahan bahan bergizi lainnya)							
	2	Cukup bervariasi (menggunakan 2–3 jenis bahan pangan namun belum memperhatikan keseimbangan gizi)							
	3	Bervariasi (menggunakan 3–4 jenis bahan pangan dengan komposisi seimbang)							
	4	Sangat bervariasi (menggunakan lebih dari 4 bahan pangan dengan keseimbangan gizi dan nilai tambah)							
Kemampuan peserta dalam menampilkan produk dengan tampilan dan penyajian menarik	1	Tidak Menarik (Penampilan produk kurang baik, permukaan banyak bagian gosong, warna pucat atau tidak menarik, bentuk tidak beraturan, serta kemasan tidak sesuai ukuran atau fungsi)							
	2	Kurang Menarik (Produk memiliki sedikit variasi warna, bentuknya kurang rapi, dan kemasan hanya sebagian sesuai ukuran maupun fungsi produk)							

	3	Cukup Menarik (Warna produk cukup bervariasi dan menarik, bentuknya relatif rapi, serta penyajian cukup sesuai ukuran dan fungsi)							
	4	Sangat Menarik (Produk memiliki warna menarik dan bervariasi, bentuk rapi serta sempurna tanpa bagian gosong, dan disajikan dengan ukuran serta fungsi yang sesuai)							

FORMULIR UJI HEDONIK

LOMBA TEKNOLOGI TEPAT GUNA REMAJA “UMBIFREN”

Nama Panelis :

Tanggal Uji :

Petunjuk Pengisian : Nyatakan penilaian Anda dan berikan tanda ✓ pada pernyataan yang sesuai dengan penilaian Anda

Indikator penilaian	Skor	Penilaian	Kel 1	Kel 2	Kel 3	Kel 4	Kel 5	Kel 6	Kel 7
Warna	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							
Rasa	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							
Aroma	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							
Tekstur	1	Sangat tidak suka							

	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							

FORMULIR LOMBA REMAJA : POSTER DIGITAL

Nama Juri :

Hari/Tanggal :

No.	Kriteria Penilaian	Bobot Maks	SKOR						
			Kel 1	Kel 2	Kel 3	Kel 4	Kel 5	Kel 6	Kel 7
	Poster								
1.	Kesesuaian karya dengan tema	10							
2.	Keunikan karya Komposisi gambar, warna, tata letak elemen atau objek menarik; Alur baca dapat dipahami; Memberikan kesan visual yang artistic. 1. Bobot 13-20: jika memenuhi semua kriteria diatas. 2. Bobot 7-12: jika hanya dua dari kriteria terpenuhi. 3. Bobot 1-6: jika hanya salah satu dari kriteria terpenuhi.	20							
3.	Kesesuaian isi informasi Terdapat penilaian berdasarkan kelengkapan informasi yang sesuai dengan materi edukasi yang diberikan, yaitu pengertian asupan gizi seimbang, prinsip gizi	30							

	seimbang, konsep isi piringku, manfaat memantau berat badan, perilaku hidup bersih dan sehat, dan pentingnya aktivitas fisik 1. Bobot nilai 21–30: jika memenuhi semua kriteria di atas (membahas pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, konsep isi piringku, manfaat memantau berat badan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pentingnya aktivitas fisik). 2. Bobot nilai 11–20: jika hanya mencakup sebagian (misalnya hanya membahas pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, dan konsep isi piringku). 3. Bobot nilai 1–10: jika hanya menyinggung salah satu aspek saja (misalnya hanya membahas definisi gizi seimbang tanpa pembahasan manfaat memantau berat badan, PHBS,								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	atau aktivitas fisik).								
4.	Penyampaian pesan dalam karya Pengucapan disampaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti; Artikulasi jelas; Tidak bertele-tele; Gaya bahasa tubuh tidak kaku. 1. Bobot 16-20: jika memenuhi semua kriteria diatas. 2. Bobot 11-15: jika hanya tiga dari kriteria terpenuhi. 3. Jika hanya dua dari kriteria terpenuhi. 4. Bobot 1-5: jika hanya salah satu dari kriteria terpenuhi.	20							
5.	Kepercayaan diri saat presentasi Melakukan kontak mata dengan (lawan juri bicara); Ekspresi wajah ramah; Intonasi atau volume suara yang baik 1. Bobot 7-10 jika memenuhi semua kriteria diatas. 2. Bobot 4-6: jika hanya dua dari kriteria terpenuhi. 3. Bobot 1-3: jika hanya salah satu dari kriteria terpenuhi	10							

6.	Kesesuaian isi pembicara dengan isi poster	10							
Total Skor		100							

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN DESIGN POSTER

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

- 1.
- 2.
- 3.

Asal Desa :

Kami menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Poster Digital dengan tema “Gizi Seimbang” merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan kami bukan plagiat dari karya yang telah dipublikasikan sebelumnya atau dibuat oleh orang lain. Apabila ternyata di kemudian hari design poster kami, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka kami bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di persyaratan.

Mengetahui,

Penanggung Jawab Kelompok Desa

Mengetahui,

Peserta Lomba

()

()

**FORMULIR LOMBA REMAJA *FASHION SHOW* : LENGGOK “LANGKAH
ELEGAN GIZI UNTUK GENERASI OKE DAN KREATIF”**

Tanggal :
Tempat :
Nama Juri :

No.	Nomor Peserta	Nama Peserta	Umur	Asal Desa	Penilaian				Jumlah
					Pengetahuan (20-40)	Keserasian busana dengan tema (15-30)	Filosofi Kostum (10-20)	Ekspresi (5-10)	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									

Parung Panjang, November 2025

Dewan Juri

(.....)

Formulir Pertanyaan Juri

No.	Pertanyaan Juri Kepada Peserta
1.	Apa makna gizi seimbang menurut kamu, dan bagaimana kostum kamu mencerminkan hal itu?
2.	Sebutkan contoh makanan sumber karbohidrat yang sehat dan biasa kamu konsumsi sehari-hari.
3.	Mengapa penting bagi remaja untuk sarapan sebelum beraktivitas?
4.	Apa dampak kalau remaja terlalu sering minum minuman manis seperti boba atau soda?
5.	Bagaimana cara kamu menjaga asupan cairan harian agar ginjal tetap sehat?
6.	Dalam kostum kamu, ada warna yang menggambarkan sayur dan buah. Apa arti warna itu menurut kamu dalam konsep gizi seimbang?
7.	Bagaimana kamu membatasi konsumsi makanan cepat saji dalam keseharian kamu?
8.	Sebutkan satu kebiasaan kecil yang bisa kamu lakukan setiap hari untuk hidup lebih sehat!
9.	Mengapa protein penting untuk remaja, dan apa contoh sumber protein yang kamu sukai?
10.	Kalau kamu merasa lapar di antara waktu makan, camilan sehat apa yang bisa kamu pilih?
11.	Menurut kamu, apa hubungan antara gizi yang baik dan percaya diri tampil di depan umum?
12.	Apa pesan gizi yang ingin kamu sampaikan kepada teman-teman remaja lewat kostum kamu hari ini?
13.	Bagaimana cara kamu mengatur pola makan saat sedang sibuk sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler?
14.	Kalau kamu bisa mengajak satu teman untuk hidup lebih sehat, hal apa yang pertama kali akan kamu ubah dari kebiasaan dia?

FORMULIR PENILAIAN KREATIVITAS TEKNOLOGI TEPAT GUNA IBU BADUTA

Indikator penilaian	Skor	Penilaian	Kel 1	Kel 2	Kel 3	Kel 4	Kel 9	Kel 10	Kel 11
Kemampuan peserta dalam menambahkan bahan makanan bergizi lainnya kedalam menu olahan kreasi pangan umbi–umbian	1	Tidak Bervariasi (jika hanya menambahkan 1 bahan makanan sumber zat gizi)							
	2	Sedikit Bervariasi (jika menambahkan 2-3 bahan makanan sumber zat gizi)							
	3	Cukup Bervariasi (jika menambahkan 4 bahan makanan sumber zat gizi)							
	4	Sangat Bervariasi (jika menambahkan 5 atau > dari 5 jenis bahan)							
Kemampuan peserta dalam membuat produk dengan penampilan dan penyajian yang menarik	1	Tidak Menarik (jika penampilan produk dilihat dari permukaan produk ada banyak yang gosong, warnanya pucat/ tidak menarik, bentuknya sangat tidak sempurna atau berantakan dan pemilihan kemasan yang tidak sesuai ukuran)							

	2	Sedikit Menarik (jika penampilan produk dilihat dari warnanya sedikit bervariasi, bentuknya sedikit tidak sempurna atau sedikit tidak berantakan dan pemilihan kemasan yang sedikit sesuai ukuran dan kemasan produk sedikit sesuai dengan fungsinya)							
	3	Cukup Menarik (jika penampilan produk dilihat dari warna yang cukup menarik/bervariasi, bentuknya sedikit cukup sempurna atau cukup tidak berantakan dan pemilihan kemasan yang cukup sesuai ukuran dan sesuai dengan fungsinya)							
	4	Sangat Menarik (jika penampilan produk dilihat dari permukaan produk tidak ada yang gosong, warna produk menarik/bervariasi, bentuknya sempurna dan pemilihan kemasan yang sesuai ukuran dan fungsinya)							

FORMULIR UJI HEDONIK

TEKNOLOGI TEPAT GUNA IBU BADUTA “GEMAPALA”

Nama Panelis :

Tanggal Uji :

Petunjuk Pengisian : Nyatakan penilaian Anda dan berikan tanda ✓ pada pernyataan yang sesuai dengan penilaian Anda

Indikator penilaian	Skor	Penilaian	Kel 1	Kel 2	Kel 3	Kel 4	Kel 9	Kel 10	Kel 11
Warna	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							
Rasa	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							

Aroma	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							
Tekstur	1	Sangat tidak suka							
	2	Tidak suka							
	3	Biasa saja							
	4	Suka							
	5	Sangat Suka							

**FORMULIR PENILAIAN LOMBA KADER : SEHATI “SEHAT
BERSAMA KADER POSYANDU INSPIRATIF”**

Nama juri:	Asal Desa:
Hari/Tanggal:	No Urut:

Kriteria Penilaian

Aspek Penilaian		Deskripsi Penilaian	Nilai	Nilai Diperoleh
Pos 1	Ketepatan	Ketepatan dalam menyusun menu “Isi piringku” *Jika salah 1 menu tidak sesuai dengan prinsip “Isi piringku” maka penilaian ketepatan 0	10	
	Waktu	Waktu pengerjaan 3 menit *Jika pengerjaan lebih dari waktu yang ditentukan maka penilaian waktu 0	10	
Pos 2	Ketepatan	Ketepatan dalam menjawab pertanyaan seputar gizi seimbang, kesehatan remaja dan balita serta pencegahan stunting. - Menjawab pertanyaan ke 1 benar skor : 20 - Menjawab pertanyaan ke 2 benar skor : 10 - Tidak menjawab benar sama sekali skor : 0	20 iin	
Pos 3	Ketepatan	Ketepatan dan keakuratan dalam pengukuran antropometri. - Penggunaan baby scale dengan tepat skor : 15 (wajib kalibrasi) - Penggunaan infantometer dengan tepat skor : 15 - Total : 30	30	
Pos 4	Kreativitas	Kreativitas dalam penyampaian ide atau inovasi dari masing-masing posyandu desa dalam menyelesaikan permasalahan gizi yang ada pada masing masing desa. (contoh : program PMT untuk stunting, pencegahan KEK ibu hamil) *penilaian - Public speaking : 10 - Inovasi program : 20 - Total skor : 30	30	
TOTAL NILAI			100	

FORMULIR PENILAIAN LOMBA IBU BADUTA : CEPAT
“CERDAS DAN PAHAM GIZI ANAK TEPAT”

Jumlah Kelompok : 7 kelompok
Jumlah Pertanyaan : 15 pertanyaan

A. Tabel Penilaian Babak Penyisihan

No.	Pertanyaan Ke-	Parung Panjang	Cibunar	Jagabita	Lumpang	Gintung Cilejet	Jagabaya	Kabasiran
1.	1							
2.	2							
3.	3							
4.	4							
5.	5							
6.	6							
7.	7							
8.	8							
9.	9							
10.	10							
11.	11							
12.	12							
13	13							
14	14							
15.	15							
TOTAL								

B. Tabel Penilaian Babak Final

No.	Pertanyaan Ke-	...	...	...
1.	1			
2.	2			
3.	3			
4.	4			
5.	5			
6.	6			
7.	7			
8.	8			
9.	9			
10.	10			
11.	11			
12.	12			
13.	13			
14.	14			
15.	15			
TOTAL				

FORMULIR PENILAIAN KONSULTASI KESEHATAN DAN GIZI

Berat Badan			
Tinggi Badan			
IMT		18.5 – 25 kg/m ²	
% Lemak		L = 18% – 24% P = 25% - 31%	
Tensi Darah		120/80 mmHg	
Asam Urat		L = 3.4 – 7 mg/dl P = 2.4 – 6 mg/dl	

