

**LAPORAN  
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



**SOSIALISASI PEMILIHAN DAN PENYIMPANAN MAKANAN SAAT BERPUASA  
DI SITUASI PANDEMI COVID 19 PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
SINGAPERBANGSA KARAWANG (UNSIKA)**

**Oleh:**

**PRITA DHYANI SWAMILAKSITA 0417098602**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**MEI 2020**

## Latar Belakang

Pemilihan dan penyimpanan serta mutu bahan makanan yang akan diolah dapat merupakan suatu titik kritis dan memiliki batas kritis tertentu sebagai persyaratan bahwa mutu bahan makanan tersebut masih dalam batas aman untuk diolah dan dikonsumsi oleh konsumen. Guna mendapatkan bahan makanan yang baik perlu diketahui sumber sumber makanan yang baik dan cara penyimpanan yang tepat.

Berdasarkan pemilihannya, bahan makanan dikelompokkan ke dalam tiga golongan besar yaitu: (a) Bahan makanan mentah (segar) yaitu makanan yang perlu pengolahan sebelum dihidangkan, seperti daging, beras, ubi, kentang, sayuran dan sebagainya; (b) Makanan terolah (pabrikan) yaitu makanan yang sudah dapat langsung dimakan untuk proses pengolahan makanan lebih lanjut, seperti tahu, tempe, kecap, ikan kaleng, kornet dan sebagainya; (c) Makanan siap santap yaitu makanan yang langsung dimakan tanpa pengolahan seperti nasi rames, mie kuah, bakso, ayam goreng dan sebagainya. Bahan makanan hendaknya diperoleh dari penyediaan bahan makanan yang terdaftar dan berizin, harus dalam keadaan baik mutunya, segar, dan tidak busuk. Semua bahan olahan kemasan harus terdaftar di Departemen Kesehatan, tidak kadaluarsa, tidak cacat atau tidak rusak.

Selain pemilihan yang baik, bahan pangan hendaknya juga disimpan dalam kondisi baik untuk mempertahankan mutunya. Bahan makanan yang dibeli hendaknya disimpan dalam penyimpanan bahan makanan. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 715 Tahun 2003 (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2003a) tentang Persyaratan Higiene Sanitasi Jasaboga mensyaratkan tersedia ruang atau gudang untuk menyimpan bahan makanan dan terdapat sarana untuk penyimpanan makanan dingin. Dari hasil penelitian oleh Sukmara (2002), 68% pedagang kaki lima tidak memiliki tempat penyimpanan bahan makanan karena membeli bahan makanan untuk dimasak habis pada hari itu.

Selain bahan pangan segar, penyimpanan juga menentukan makanan masak. Suhu makanan dalam waktu tunggu yang sudah berada di bawah  $60^{\circ}\text{C}$  harus segera dihidangkan dan waktu tunggu semakin singkat. Makanan yang disajikan panas harus tetap dipanaskan dalam suhu di atas  $60^{\circ}\text{C}$ . Makanan yang disajikan dingin disimpan di dalam keadaan dingin pada suhu di bawah  $10^{\circ}\text{C}$ . Makanan yang disimpan pada suhu di bawah  $10^{\circ}\text{C}$  harus dipanaskan kembali sebelum disajikan.

Pada masa pandemi Covid 19, masyarakat banyak yang khawatir akan ketersediaan bahan pangan untuk memenuhi kebutuhan keluarga karena akses terbatas dikarenakan masyarakat dianjurkan berada di rumah sepanjang waktu. Keadaan seperti ini mendorong banyaknya masyarakat yang akhirnya berbelanja kebutuhan melebihi kebutuhannya dengan

tujuan untuk menimbun suatu komoditas tertentu. Hal ini tentunya bukan keputusan yang bijak mengingat bahan pangan memiliki daya simpan yang terbatas baik segar maupun kemasan. Oleh sebab itu, perlu dilakukan edukasi mengenai bagaimana memilih dan menyimpan bahan pangan selama pandemic Covid 19 agar masyarakat dapat bijak dalam mengelola makanan.

### **Tujuan Kegiatan**

1. Sebagai sarana untuk memberikan informasi mengenai tips pemilihan dan penyimpanan bahan makanan selama pandemi covid 19.
2. Sebagai sarana mendapatkan materi bermanfaat yang bisa diaplikasikan di kehidupan sehari-hari.
3. Sebagai media *networking* dan silaturahmi untuk bertukar pikiran antara peserta.

### **Sasaran Program**

Sasaran webinar adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang (UNSIKA) dan juga peserta dari luar UNSIKA dapat berupa akademisi, praktisi, maupun mahasiswa yang berjumlah lebih dari 200 orang mahasiswa.

## METODE PELAKSANAAN

**Lokasi Pelaksanaan:** Google Meeting (<https://meet.google.com/kqj-bmqf-pci>)

**Waktu Pelaksanaan:** 9 Mei 2020 (14.00 WIB)

### Mekanisme Pelaksanaan

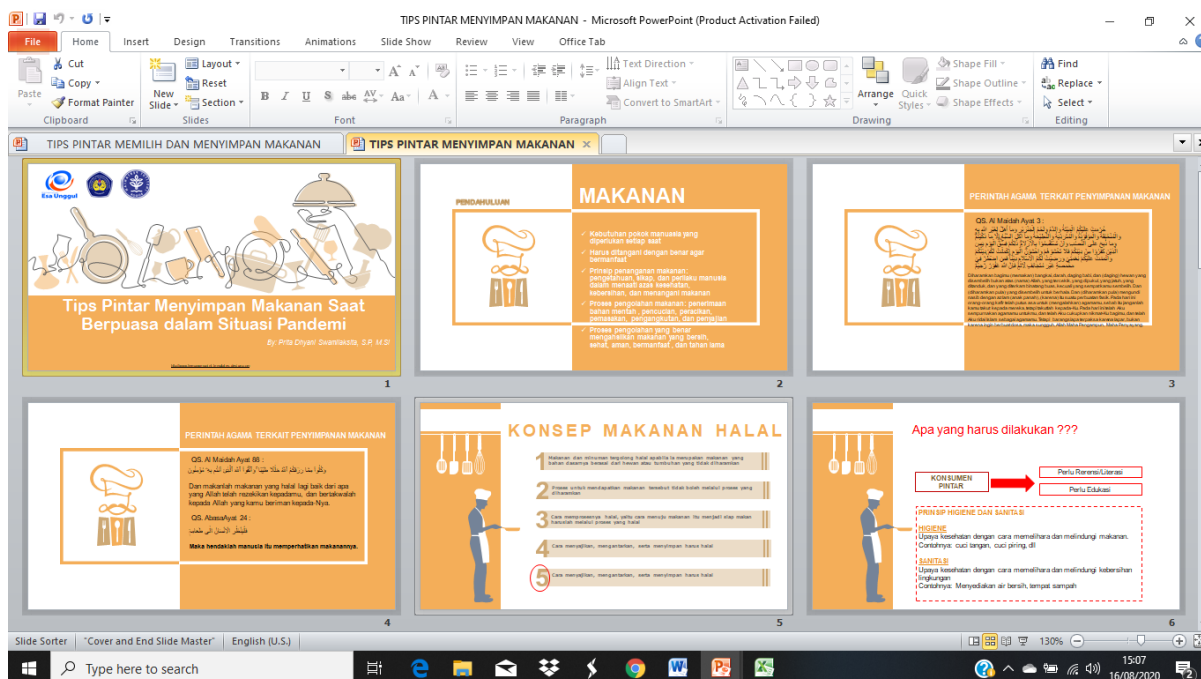
**Tabel 1. Rundown acara webinar**

Waktu	Rundown	Keterangan
13.30-14.00	Registrasi	Peserta join google meet
14.00-14.10	Sambutan	Ka.Prodi Gizi Unsika
14.10-14.40	Pembicara 1 Pemilihan pangan saat berpuasa di tengah pandemi Covid 19	Muhammad Aries, S.P, M,Si (IPB)
14.40-15.10	Pembicara 2 Penyimpanan pangan saat berpuasa di tengah pandemi Covid 19	Prita Dhyani Swamilaksita, SP, M.Si (UEU)
15.10-15.40	Tanya jawab	Panitia
15.40-15.50	Door prize	Panitia
15.50-16.00	Penutupan	Panitia

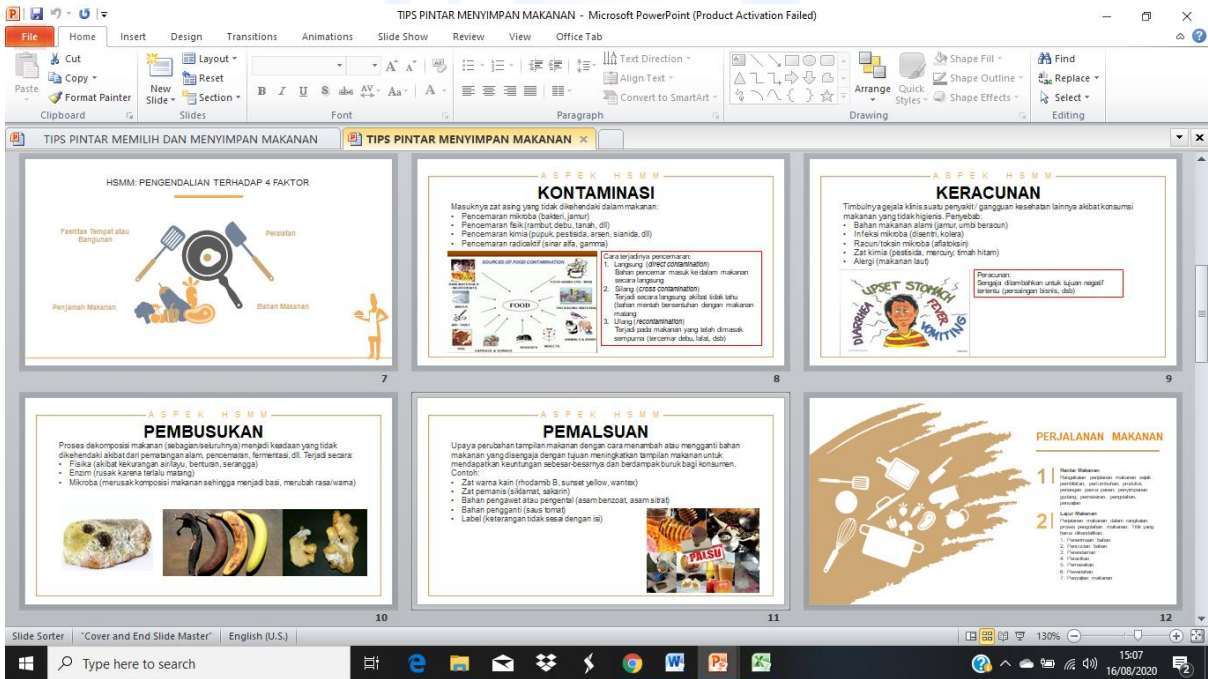
Mekanisme kegiatan digambarkan dalam rundown (Gambar 1), dimana pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 120 menit dengan pemaparan 2 materi secara estafet dan kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab. Pembicara pertama memberikan materi mengenai pemilihan makanan selama berpuasa ditengah pandemi Covid 19 dan pembicara kedua membahas penyimpanan makanan selama berpuasa ditengah pandemi Covid 19.

## HASIL PELAKSANAAN

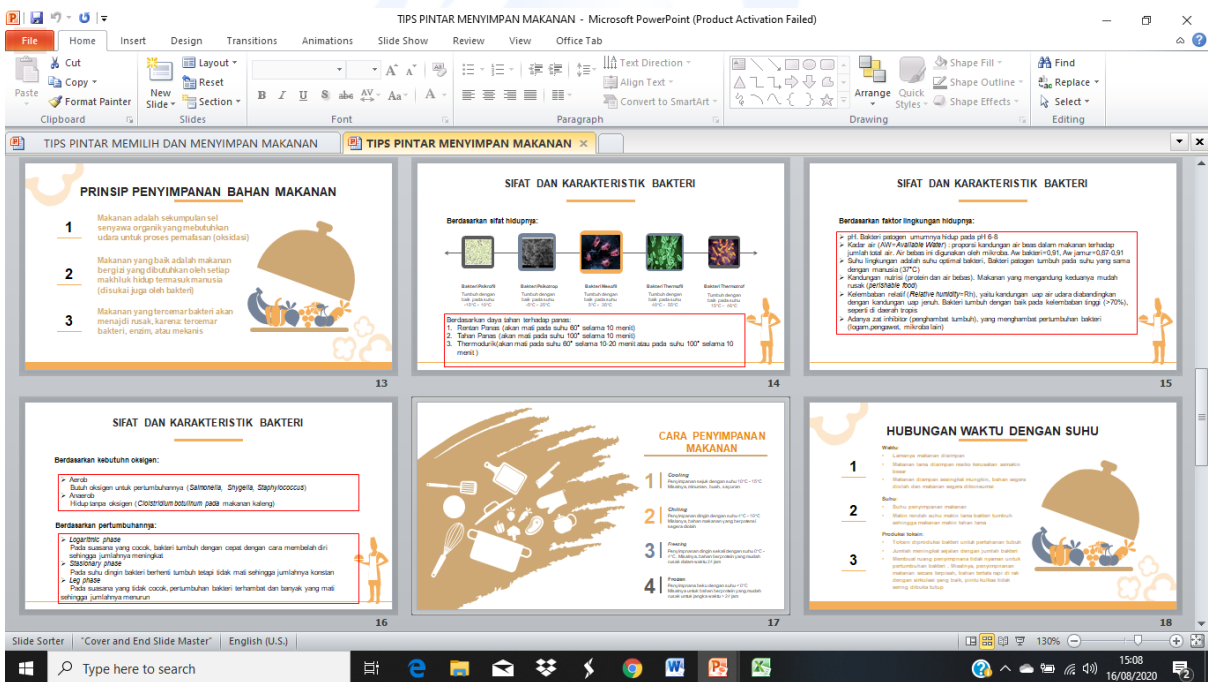
Kegiatan webinar mengenai pemilihan dan penyimpanan bahan pangan selama berpuasa di tengah pandemi Covid 19 berlangsung dengan baik. Hanya karena dilakukan via daring memiliki beberapa keterbatasan yang umumnya karena sinyal yang terkadang terputus atau loadingnya tidak cepat. Selain itu, interaksi antara peserta dengan penyaji pun sangat baik tercermin dari banyaknya peserta yang bertanya seputar materi yang disampaikan dan waktu durasi tanya jawab melebihi rencana karena tanya jawab dibuka menjadi 2 sesi. Berikut ini adalah materi yang disampaikan dalam webinar (26 slide –Gambar 1-5) seputar penyimpanan bahan makanan dan makanan matang:



Gambar 1. Materi webinar (slide 1-6)

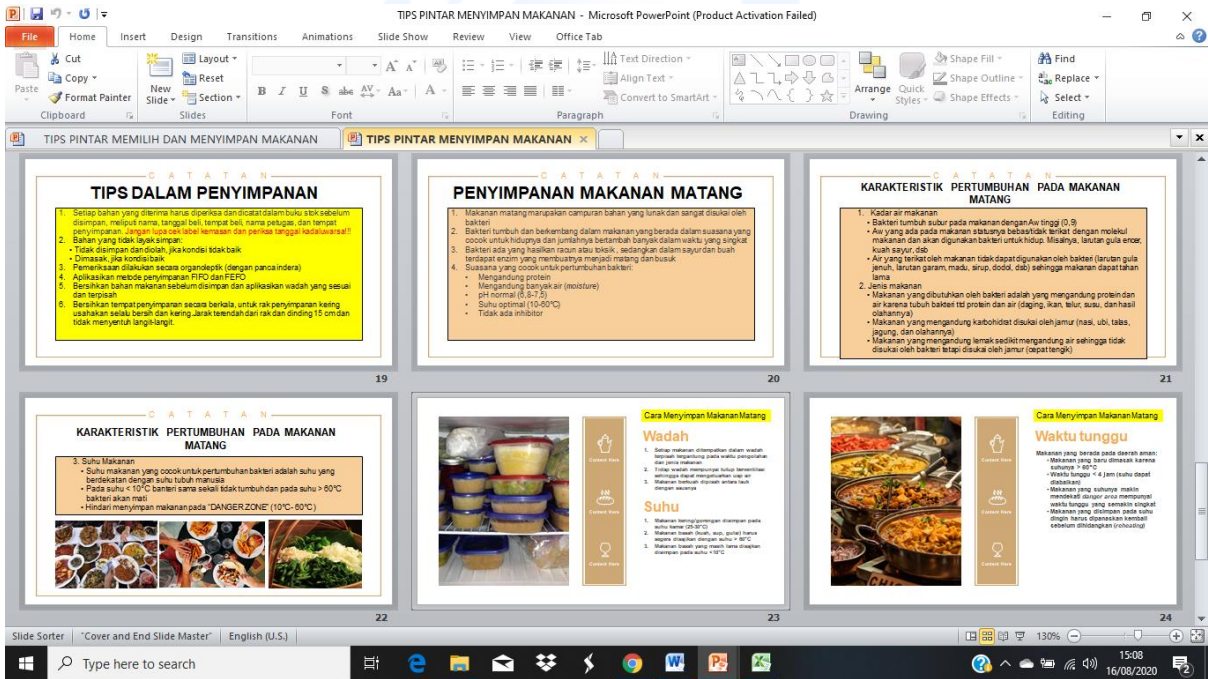


Gambar 2. Materi webinar (slide 7-12)

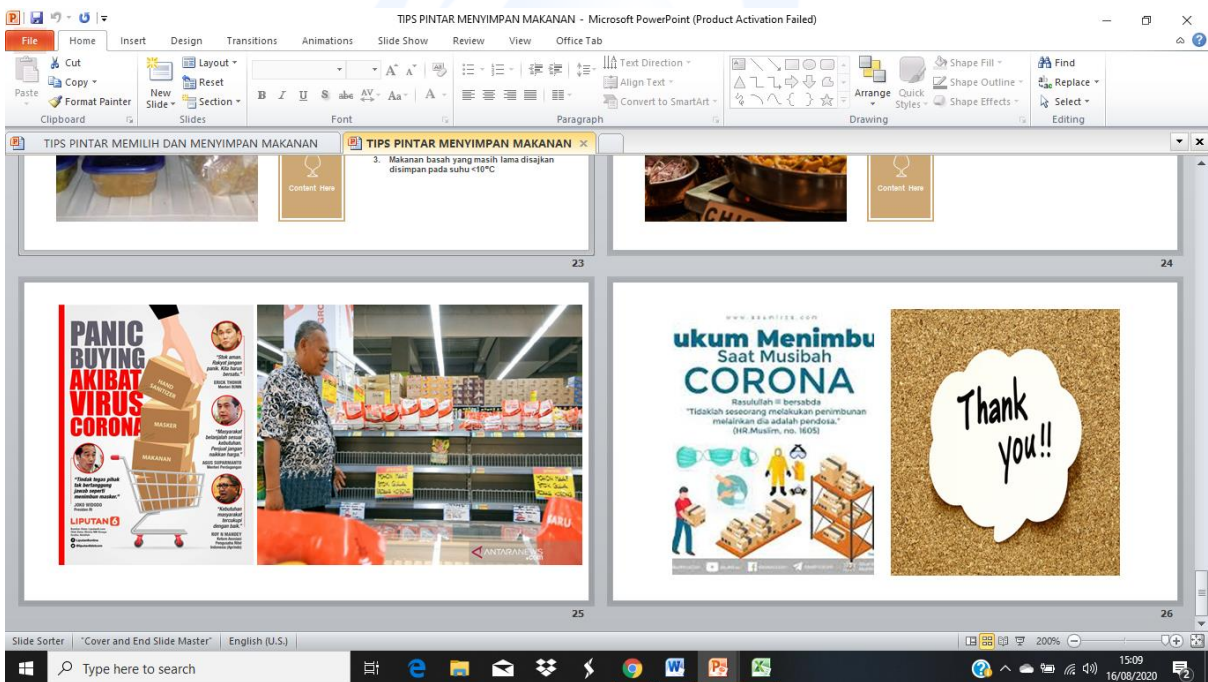


Gambar 3. Materi webinar (slide 13-18))





Gambar 4. Materi webinar (slide 19-24)



Gambar 5. Materi webinar (slide 25-26)

Berikut ini merupakan absensi mahasiswa yang hadir yaitu 238 orang mahasiswa baik dari Fakultas Kesehatan UNSIKA dan dari luar:

Timestamp	Nama (lengkap dengan gelar)	Instansi / Universitas	Angkatan (Contoh: 2018 / Tujuan mengikuti Webinar Gizi 2020
5/9/2020 9:19:53	Aditya murtiaksono, S.Si	Universitas Borneo Tarak	DOSEN
5/6/2020 6:25:10	ADITYA RAVI KRISDIANT	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH	2016 Menambah ilmu dalam penyimpanan pangan di pandemi covid
5/5/2020 19:49:07	Affiq Mariah Nagmah	Universitas Pelita Bangsa	19 Memperbanyak pengalaman dan ilmu
5/5/2020 20:57:20	Affah Sri Nuraini	UIN Walisongo Semarang	2019 Memperkaya khsanah keilmuan
5/5/2020 18:00:38	Afni Dwi Agustini	Universitas Singaperbangsa	2019 Mengisi waktu dengan menambah ilmu dan wawasan
5/5/2020 18:15:30	Agil Maftuhatu Rizki	Universitas Singaperbangsa	2018 Untuk menambah ilmu
5/5/2020 19:47:22	Agung Maulana	Universitas Gunadarma	2018 Menambah pengetahuan
5/9/2020 8:53:18	Agustin Rahayu, SKM., N	Universitas Muhammadiyah	2009 Tambah pengetahuan
5/8/2020 9:09:21	Aimun Zakiyatul Fitri	Universitas Singaperbangsa	2018 Menambah wawasan dan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.
5/5/2020 22:05:07	Ainur Rifda Kurnia Puspi	Poltekkes Kemenkes Sur	2018 Untuk mendapat ilmu dg mengikuti seminar ini
5/5/2020 17:45:47	Aisyah Kamila Putri	Universitas Singaperbangsa	2019 Ingin lebih mendapatkan ilmu yang bermanfaat dari para narasumber webinar.
5/5/2020 19:27:50	Aisyah	Universitas Singaperbangsa	2019 Menambah wawasan terkait gizi.
5/5/2020 20:52:04	Aisyah Hanifah Raihanti	Universitas MH. Thamrin	2019 Memperluas wawasan dan relasi teman
5/5/2020 19:27:45	Aisyah Sekar Dewi	Unida Gontor	2017 Menambah wawasan Dan pengetahuan ttg penyimpanna pangan saat pandemic covid.
5/5/2020 19:19:43	Ajeng Tresna Maihan Dav	Universitas Singaperbangsa	2019 Ingin mendapatkan ilmu-
5/8/2020 19:15:00	Al Farel Dimas Wibisono	sekolah tinggi ilmu keseh	2019 Menambah pengetahuan seputar ilmu gizi
5/5/2020 17:44:15	Alfia sri m. h	Universitas singaperbangsa	2019 Ingin mendapatkan ilmu tentang bagaimana pemilihan dan penyimpanan yang baik agar bisa di terapkan di rumah dan bisa
5/5/2020 17:20:29	Almas Barizah Fathaniah	Universitas Singaperbangsa	2019 Agar memperluas ilmu pengetahun di bidang gizi
5/7/2020 19:15:22	Alya Nurhanifah Toyusta	Universitas Muhammadiyah	2016 Ingin menambah ilmu terkait tema yang baru
5/5/2020 19:57:34	Anastasya Fortuna	Universitas Singaperbangsa	2018 Untuk menambah pengetahuan
5/5/2020 19:39:18	ANDINI PUTRI KUMALAJI	Universitas Negeri Suraba	2018 Mendapat wawasan baru
5/5/2020 8:59:17	Andina Septiawati	Poltekkes Kemenkes Bar	2016 Untuk menambah ilmu dan pengetahuan
5/8/2020 8:22:29	Andreas Noven	Universitas Esa Unggul	2017 Agar dapat dipraktikan kedalam kehidupan sehari-hari
5/5/2020 21:04:34	Anggi	Universitas Singaperbangsa	2018 Menambah ilmu pengetahuan, wawasan dan relasi

Gambar 6. Daftar hadir peserta webinar 1-25

Timestamp	Nama (lengkap dengan gelar)	Instansi / Universitas	Angkatan (Contoh: 2018 / Tujuan mengikuti Webinar Gizi 2020
5/5/2020 17:25:02	Anggi Putri Vadilla	Universitas singaperbangsa	2019 Menambah pengetahuan
5/7/2020 12:00:06	Anggi Risma Dianti	Sekolah Tinggi Ilmu Kese	2019 Mahasiswa aktif Menambah ilmu
5/8/2020 10:48:58	angita maharani	universitas singaperbangsa	2018 alasan saya mengikuti webinar Gizi dengan bertemanan pemilihan dan penyimpanan pangan saat puasa disituasi pandemi
5/6/2020 7:45:47	Ani Nuraini SPd MPd	Sekolah Vokasi IPB	2001 Dapat update ilmu ttg bahan pangan dalam kondisi pandemik covid 19
5/6/2020 2:00:53	Aniq Rahma Karlina	Universitas Singaperbangsa	2019 mengisi waktu luang dengan manfaat
5/6/2020 8:26:53	Anisa nur latifah	Universitas siliwangi	2018 Menambah ilmu dan relasi
5/6/2020 18:30:03	Anisa sagita	Universitas singaperbangsa	2018 Menambah wawasan
5/5/2020 20:42:23	Annisa Aprilanti	Poltekkes Kemenkes Ber	2018 Ingin menambah wawasan dan pengalaman
5/5/2020 20:40:24	Annisa Dhiya Ulhaq	Universitas Muhammadiyah	2018 Untuk mengetahui cara penyimpanan makanan yg baik agar mutu dari makanan tidak hilang.
5/5/2020 22:15:44	Annisa Machmud Nur Rai	Universitas Singaperbangsa	2018 Ingin menambah pengetahuan
5/5/2020 16:55:44	Annisa nyoba buat liat wa A		2019 Annisa
5/6/2020 4:48:55	ApriliaSetiyana Eka NN	UIN SUKA	2018 Tetap dapat hidup sehat di tengah puasa dan pandemi
5/5/2020 19:22:36	Aprilia Cahyaningrum	Universitas Darussalam C	2017 Ingin menambah wawasan di bidang gizi yang semungkinnya blm saya ketahui..
5/5/2020 23:20:46	Aniztha Delvia Putri	Universitas Diponegoro	2019 Topic webinar yang menurut saya sangat dibutuhkan ditengah krisis pandemi ini.
5/6/2020 1:34:42	Ameta Anggraeni Putri	Universitas Singaperbangsa	2018 Untuk menambah wawasan
5/6/2020 9:35:25	Arunisa Rahman Fadila	Universitas Singaperbangsa	2019 Ingin menambah ilmu pengetahuan dari materi seminar ini
5/7/2020 10:18:37	Asri Herawati	Stikes Indonesia Maju	2019 Menambah ilmu dan menghilangkan kejenuhan selama di rumah saja
5/7/2020 14:57:16	Asri Nurkhoiriyah	Poltekkes Bandung	2019 Menambah ilmu, mengisi waktu luang
5/7/2020 14:53:55	Assyifa Nurfauziyah Suh	POLTEKES KEMENKE	2019 Menambah wawasan
5/5/2020 18:51:53	Audya Titah Amalsha	Universitas Singaperbangsa	2019 Ingin mendapat ilmu ditengah-tengah waktu dirumah
5/7/2020 13:23:48	Aulia Salsa Balqis (gizi)	Stikim (sekolah tinggi ilm	2019 Memperluas pengetahuan
5/7/2020 16:49:54	Ayu sonia fadillah	Unsiika	2016 Menambah ilmu
5/7/2020 15:41:58	Azzah Khansa Fathinah	UPNVJ	2018 menambah ilmu pengetahuan
5/5/2020 20:05:21	Azzahra Nur Fadhillah	Poltekkes Kemenkes Ber	2017 Menambah wawasan serta ilmu baru. Dan mengisi waktu luang selama #dirumahaja

Gambar 7. Daftar hadir peserta webinar 26-49



1	Timestamp	Nama (lengkap dengan ge	Instansi / Universitas	Angkatan (Contoh: 2018 / Tujuan mengikuti Webinar Gizi 2020
50	5/8/2020 18:48:51	Berliana Aullia Shaleha	Stikes Indonesia Maju	2019 Ingin mengetahui lebih jauh pengetahuan tentang webinar gizi
51	5/5/2020 17:25:44	Bunga Sovani Firdawiyant	Universitas Singaperbang	2019 Menambah pengetahuan
52	5/7/2020 2:27:59	Danisa Alifa Salsabila	Universitas Singaperbang	2018 Ingin menambah ilmu, teman, pengalaman dan semoga kami semua yg ikut serta dalam webinar ini dapat mengetahui dan
53	5/5/2020 21:25:06	DELVI DWI LIKE LUTFIA	POLITEKNIK NEGERI JE	2018 Untuk mendapat ilmu lebih dan mengisi waktu luang dalam masa pandemi seperti ini
54	5/5/2020 20:02:59	Desti Aulia Ramadhani	Universitas Singaperbang	2018 untuk menambah ilmu dan pengetahuan
55	5/6/2020 12:47:21	Deta Riani	Poltekkes Kemenkes Ber	2017 Ingin menambah ilmu dan teman saat #dirumahaja
56	5/5/2020 20:35:26	DEVITA FRISTIANI	POLTEKKES KEMENKE	ANGKATAN 2017 untuk menambah ilmu agar bermanfaat
57	5/5/2020 19:26:24	Devi Astuti	Universitas Singaperbang:2017/mahasiswa	Isi kegabutan sama cari ilmu
58	5/5/2020 17:45:33	Dhalfany fauziah sofyon	Universitas singaperbang	2019 Menambah wawasan
59	5/5/2020 19:33:05	Dhea Yohana Khairunnisa	Universitas Singaperbang	2018 Untuk tetao produktif
60	5/5/2020 19:29:22	Dini Khairunnisa	Universitas Singaperbang	2018 ingin mengisi waktu luang dan menambah pengetahuan
61	5/5/2020 19:52:25	Dini mahmudah	Universitas singaperbang	2019 Agar mendapatkan ilmu yang bermanfaat
62	5/5/2020 19:18:17	Dini Saifanatul Fitri	Universitas Singaperbang	2018 Untuk menambah wawasan
63	5/7/2020 20:23:54	Disa Nursanti	UIN Syarif Hidayatullah Ja	2019 Menambah wawasan
64	5/8/2020 22:53:36	Dwi Puspita Sari	Universitas Negeri Jakarta	2018 Mendapatkan ilmu baru
65	5/5/2020 19:39:18	Eckel Putra Renanda Indr	Universitas Singaperbang	2019 Ingin menambah pengetahuan
66	5/5/2020 19:37:55	Ega Andina Pratami	Poltekkes Kemenkes Ber 2017/mahasiswi	Menambah pengetahuan dan teman
67	5/7/2020 8:00:55	Elin Nurjiah Ningsih	Universitas Prof.Dr.Hamk	2019 Ingin menambah pengetahuan baru terutama ditengah pandemi
68	5/5/2020 17:20:26	Eltizabeth Suryani Parhus	Universitas singaperbang	2018 Mendapatkan ilmu
69	5/5/2020 20:50:03	Elmi Fariqoh	UNIMUS	2018 Untuk mengetahui lebih dalam tentang pemilihan dan penyimpanan pangan pada saat puasa
70	5/5/2020 17:25:39	Emilia Alfitri	Universitas singperbangs	2019 Ingin menambah pengetahuan
71	5/5/2020 19:46:56	Eriyanto	Universitas Singaperbang	2018 menambah ilmu dan wawasan
72	5/5/2020 18:57:23	Emy Eliyani Sabaruddin	STIKes Mitra RIA Husada	2012 Menambah pengetahuan
73	5/5/2020 19:44:59	Ersa Angeli Saragih	Universitas Negeri Medan	2018 Ingin mendapatkan ilmunya serta berinteraksi dengan peserta lainnya

Gambar 8. Daftar hadir peserta webinar 50-73

1	Timestamp	Nama (lengkap dengan ge	Instansi / Universitas	Angkatan (Contoh: 2018 / Tujuan mengikuti Webinar Gizi 2020
74	5/6/2020 3:55:20	Euis Novita Ratnasari	Poltekkes Kemenkes Ser	2019 Menambah pengalaman & pengetahuan
75	5/6/2020 8:33:34	Fahmi Farizzi Shiddiq	Universitas Singaperbang	2018 Menambah ilmu pengetahuan
76	5/7/2020 13:20:57	Fairuzza Rahmaniah Khul Sekolah Tinggi Ilmu Kese		2019 Ingin menambah wawasan dengan tema yang diberikan, dan ingin mengisi waktu ngosong dengan mengikuti seminar tersebut
77	5/8/2020 7:43:21	Faisal, S.K.M., M.Kes.(E	Universitas Diponegoro	Alumnus Untuk mengetahui terkait materi yang akan dibawakan
78	5/5/2020 20:48:44	Fajar Yoga pamungkas S	Unsiuky	2019 ikut
79	5/8/2020 22:42:44	Fanisa Dyastari	Institut Teknologi Bandun	2013 Untuk mengetahui perubahan kebutuhan pangan pasca pandemi dan bagaimana cara mensiasiatinya
80	5/5/2020 17:27:43	Farel darari deksano	Binus	2017 Pengen sehat
81	5/5/2020 19:52:09	Farhan Fadilah	Universitas Singaperbang	2019 Menambah wawasan juga relasi
82	5/5/2020 19:26:14	Fariada	unida gontor	2017 Ingin memperoleh ilmu baru serta memperluas wawasan
83	5/5/2020 19:40:24	Fariddina Nafis Tsuraya	Universitas Darussalam G	2017 ingin menambah ilmu pengetahuan seputar gizi
84	5/5/2020 19:35:22	Fatin Nuha Yamin	Universitas Singaperbang	2018 Ingin menambah ilmu pengetahuan tentang Gizi dan setelah mendapatkan ilmu tersebut ingin diaplikasikan dikedihidupan seh
85	5/6/2020 3:43:34	Fikri Maulana Ihsan	Universitas Singaperbang	2019 Menambah ilmu yang dikemudian hari bisa disalurkan kembali kepada orang lain
86	5/5/2020 23:18:10	Fitriana Lestari	Universitas Muhammadiyah	2015 Menambah pengetahuan dan membuat diri lebih produktif.
87	5/7/2020 10:37:39	Fransiska Widyaningrum	STIKES Indonesia Maju	2019 Mandapatkan ilmu yang bermanfaat
88	5/5/2020 17:21:51	Fuji Sri Rahayu	Universitas Singaperbang	2019 Ingin menambah wawasan dan menambah aktivitas selama di rumah saja
89	5/6/2020 11:04:25	GINA IRSALINA APRILLA	UNIVERSITAS SILIWANC	2018 Untuk menambah pengetahuan dan menambah teman baru.
90	5/5/2020 20:09:48	Habibi hadi wijaya S.Or.	Universitas singaperbang:Dosen	Mendapatkan ilmu
91	5/5/2020 19:53:26	Hafidya Nirwanasari	STIKes Surabaya	2016 Menambah ilmu
92	5/5/2020 21:30:10	Hana Khairunnisa Gunaw	Universitas Gunadarma	2019 Menambah wawasan dan teman
93	5/6/2020 18:32:03	Hanila wetri	Universitas singaperbang	2018 Menambah ilmu
94	5/5/2020 17:30:37	Hanna Pradifa	Universitas Singaperbang	2018 menambah ilmu
95	5/5/2020 20:27:03	Hendrik Septiana	Universitas Singaperbang	2018 Ingin menambah wawasan dan mengisi waktu luang
96	5/6/2020 6:50:09	Hernawati	Poltekkes Kemenkes Kal	2018 Ingin mendapatkan pengetahuan mengenai tema yang diberikan
97	5/5/2020 21:27:27	Hikmatul laela	Universitas Muhammadiyah	2019 Ingin menambah ilmu pengetahuan dan wawasan

Gambar 9. Daftar hadir peserta webinar 74-97

1	Timestamp	Nama (lengkap dengan ge	Instansi / Universitas	Angkatan (Contoh: 2018 / Tujuan mengikuti Webinar Gizi 2020
98	5/5/2020 21:40:06	Hindun komalasari	Universitas Darussalam G	2017 Untuk memperluas wawasan, dan menggunakan waktu sebaik mungkin
99	5/5/2020 19:46:29	Hurin In Sofya Firdausi	Universitas Jember	2018 Dapat menyerap ilmu dari pembicara serta menambah wawasan baru sehingga pemikiran lebih terbuka. Semakin luas waw
100	5/8/2020 10:21:14	Inayatul Ulya	Stikes Indonesia Maju (S	2019 untuk mendapatkan informasi terkait gizi saat pandemi covid, menambah wawasan dan pengetahuan
101	5/5/2020 20:37:41	Indah Nurkhotimah	Unsika	2018 Mendapatkan ilmu yang bermanfaat
102	5/5/2020 18:49:28	Indri Silvani	Unsika	2019 Menambah wawasan dan ilmu
103	5/6/2020 8:50:07	Intan Nila Puspitasari	Poltekkes Kemenkes Bar	2016 Ingin mendapatkan ilmu khususnya mengenai gizi seimbang pada masa pandemi ini dan menambah pengalaman
104	5/6/2020 20:01:53	Intan Saraswati	Universitas Singaperbang	2018 Ingin menambah pengetahuan
105	5/5/2020 17:25:28	Intan Tania Widyanti	Universitas Singaperbang	2019 Ingin menambah wawasan yang bermanfaat
106	5/6/2020 15:01:13	Ivada Octaviani	Universitas Singaperbang	2018 Mengatasi kehabutan dan ingin menambah wawasan
107	5/6/2020 10:42:09	Juni Cahaya Simanullang	Universitas Negeri Medan	2018 tujuan mengikuti webinar yaitu agar mengetahui bagaimana pemilihan dan penyimpangan pangan di saat pandemi covid 19.
108	5/5/2020 17:35:50	Karina Az-zahra	Unsika	2019 Mengisi waktu luang dengan ilmu baru yang bermanfaat.
109	5/5/2020 19:44:25	Khairunnisa Hiliyah	STIKES Mitra Keluarga B	2018 Untuk mendapatkan ilmu baru, dan menambah pengalaman
110	5/6/2020 12:35:54	Kholifatul Ulum	Universitas Singaperbang	2019 Mengetahui cara menyeimbangkan gizi ketika sedang puasa
111	5/5/2020 19:40:23	KIRANA DEWI PRIATNO	UNIDA Gontor	2017 Memperluas pengetahuan
112	5/5/2020 19:59:15	Laily khoerunnisa	Unsika	2019 Mencari wawasan dan ilmu tambahan
113	5/5/2020 17:20:34	Lisa ayu fadilah	Universitas Singaperbang:2019/mahasiswa	Menambah wawasan dan ilmu walaupun ditengah keterbatasan ruang gerak akibat pandemi covid 19
114	5/5/2020 19:48:15	Liska Damayanti Barus	Universitas Negeri Medan	2018 Menambah pengetahuan dan wawasan Gizi yang mendalam
115	5/5/2020 21:40:21	Lulu Triada Nur Alifa	UIN Walisongo Semarang	2019 Ingin menambah ilmu dan pengetahuan terkait pandemi yang berkaitan dengan gizi
116	5/6/2020 9:32:29	Luthfi Nurul Kamila	Universitas Siliwangi	2018 Menambah pengetahuan, kebetulan lagi ada matkul keamanan pangan:) terimakasih
117	5/5/2020 19:35:03	Marya Ulfah	Universitas Darussalam G	2017 Menambah wawasan di saat pandemi
118	5/5/2020 19:21:23	Mega Rani Agustin	Universitas Singaperbang	2018 Menambah ilmu pengetahuan
119	5/5/2020 17:20:12	Meli Indriyani	Universitas Singaperbang	2018 Mengisi waktu luang agar dapat ilmu yang bermanfaat
120	5/5/2020 19:45:44	MELLIISA	Poltekkes kemenkes ben	2019 Ingin menambah imut di tengah wabarakath covid 19,dan menambah teman baru dari berbagai instansi
121	5/5/2020 19:53:56	Miliza Mayang Sari	POLTEKES KEMENKE 2017/Semene 6	Untuk menambah pengetahuan mengenai pemilihan dan penyimpanan pangan pada saat puasa di situasi pandemi COVID-1

Gambar 10. Daftar hadir peserta webinar 98-121

1	Timestamp	Nama (lengkap dengan ge	Instansi / Universitas	Angkatan (Contoh: 2018 / Tujuan mengikuti Webinar Gizi 2020
122	5/8/2020 8:51:58	Millenia Dorais Sinaga	UPN Veteran Jakarta	2018 Menambah ilmu
123	5/6/2020 6:29:28	Mira Santika Dewi	Universitas Muhammadiyah	2016 Menambah pengetahuan
124	5/7/2020 4:38:34	Mochammad Rifky Habib	Universitas Singaperbang	2018 Mendapat ilmu yang bermanfaat
125	5/6/2020 10:24:46	MOHAMAD ANDIKA	STIKES WIDYA NUSANT	2018 Ingin menambah ilmu dibidang gizi
126	5/5/2020 19:44:31	Mohamad Fakhri Ma'arif, S	Universitas Diponehoro Alumnus	Bisa bersilaturahmi
127	5/5/2020 19:06:21	Morel Sangee Sipahutar	Universitas Singaperbang:2019/Mahasiswa	Ingin menambah ilmu terkhusus di bidang gizi
128	5/5/2020 17:45:20	Muhammad Ferdyan	Universitas Singaperbang:	2019 Tidak ada alasan spesifik, hanya mau mengisi waktu luang dengan pemahaman yang baru
129	5/5/2020 19:59:11	Muhammad Naufal Rosyik	IPB 2019/56	Ingin menambah pengalaman tentang gizi dan memilih makanan yang baik apalagi di saat kebutuhan bulan p
130	5/5/2020 20:45:33	Muhammad Nurgalih Perri	Universitas pendidikan Inc	2019 Ingin mempelajari banyak tentang gizi karena gizi termasuk kedalam salah satu kebutuhan dalam kebutuhan kondisi fisik tu
131	5/5/2020 19:39:46	Muhammad Zakwan	ILMU GIZI-UNIVERSITAS	2018 Mendapatkan pengetahuan tentang pangan lebih lagi, dan mencari ilmu.
132	5/7/2020 23:35:08	Mulyana aji saputra	Universitas buana perjuan	2019 Ingin menambah wawasan tentang gizi
133	5/6/2020 9:37:13	Nabila	Uin walisongo	2018 Agar dapat mengedukasi ke masyarakat
134	5/5/2020 19:44:31	Nabila Adzra Kirana	Stikes mitra keluarga	2018 Menambah ilmu selama karantina
135	5/8/2020 14:31:48	Nabila Framesti Anita Yul	Universitas Buana Perjuar 2019:SMAN 1 KLARI	menambah ilmu dan wawasan
136	5/7/2020 11:57:22	Nabilah Nur Rifqoh	Poltekkes Kemenkes Bar	2019 Menambah ilmu
137	5/5/2020 19:50:15	Nanda Fadhlilah Nurul Faj	Politeknik Kesehatan Ker	2018 Menambah pengetahuan dan siapa tau berhubungan dengan Quality Control
138	5/5/2020 20:36:37	Nanda Khairunnisa	Poltekkes Kemenkes Ber	2017 Untuk menambah ilmu
139	5/5/2020 18:01:05	Nanda Putri Agritama	Universitas Singaperbang:	2019 Untuk menambah wawasan pengetahuan sehingga bisa di terapkan pada keseharian
140	5/5/2020 19:44:48	Naurah Nazhifah	STIKes Surabaya 20q6	Untuk menambah ilmu dan pengetahuan, mengurangi rebahan hehe
141	5/6/2020 8:02:03	Ni kadek arthningsih	Dhyana pura bali	2016 Mengetahui informasi Penyimpanan pangan
142	5/8/2020 19:21:00	Nida Fithrotun Nisa	Universitas Diponegoro	2018 Untuk mendapatkan ilmu yg sebelumnya belum pernah dapat
143	5/5/2020 19:19:16	Niken Karmelia	Universitas Singaperbang:	2019 Ingin menambah ilmu
144	5/6/2020 8:17:24	Nizar Henza Nurtsalim	Singaperbangsa Karawan	2019 Menambah ilmu
145	5/5/2020 20:47:49	Nuke Rouffiyanti Abdillah	Unsika	2018 untuk mengikuti topik yg dibahas di webinar

Gambar 11. Daftar hadir peserta webinar 122-145

1	Timestamp	Nama (lengkap dengan ge	Instansi / Universitas	Angkatan (Contoh: 2018 / Tujuan mengikuti Webinar Gizi 2020
146	5/6/2020 22:31:30	NUR AINI	Stikes Surabaya	2016 menambah ilmu meskipun tetap dirumah saja
147	5/6/2020 8:49:21	Nur Azizah May Astuti	Universitas Singaperbang	2018 Untuk belajar lebih dalam
148	5/8/2020 19:10:35	Nur Laili Fairuza	Universitas Singaperbang	2019 Agar mendapatkan ilmu pengetahuan meski dalam pandemi saat ini.
149	5/5/2020 21:44:52	Nur Sofe	UNSIKA	2019 untuk mengetahui cara menyimpan dan memilih bahan pangan saat puasa di tengah pandemi.
150	5/6/2020 4:27:36	Nurendah S.Kep	Stikes kharisma karawan	2019 Ingin mengetahui bagaimana caranya tetap memperhatikan asupan gizi seimbang ketika puasa pada saat pandemic COVID
151	5/6/2020 11:09:50	Nuridayah Fadiah	Universitas Singaperbang	2019 Ingin menambah ilmu yang bermanfaat
152	5/5/2020 17:24:43	Nurkhalisa Rahadiani	Universitas Singaperbang	2018 Tujuannya untuk mengetahui dan menambah ilmu serta informasi yang dijelaskan
153	5/5/2020 19:14:36	Nurranti Yasinta	Universitas Singaperbang	2019 Ingin menambah pengetahuan
154	5/5/2020 20:56:08	Nurwisuda santi	Politeknik kesehatan tanji	2019 Menambah wawasan
155	5/5/2020 20:30:53	Olifia Niken Faradiani	Poltekkes Kemenkes Jak	2019 Mendapatkan pengetahuan bahan makanan yang sebaiknya dikonsumsi pada saat puasa dan di tengah pandemi saat ini
156	5/8/2020 9:11:02	Oon Sopiah, S. SIT., M. P	Paedi D3 Kebidanan Faki-	Menambah wawasan dan pengetahuan tentang Gizi yang sehat dan seimbang bagi tubuh, sehingga bisa diaplikasikan dim
157	5/5/2020 20:37:46	Panca Nur Rahma	Poltekkes Kemenkes Jak	2019 Mengisi waktu senggang
158	5/5/2020 21:00:31	Pika kusmita	Poltekkes Kemenkes Ber	2019 Untuk menambah wawasan
159	5/7/2020 13:57:51	Pradipta Adi Nugraha S.T	Universitas Negeri Malang	2010 Pentingnya mengetahui asupan gizi di situasi krisis sekarang
160	5/5/2020 19:51:15	PRIMA DINDA	Universitas Srwijaya	2017 Untuk menambah pengetahuan dan wawasan terkait tema yang diangkat dan sangat menarik ditengah kondisi pandemi sek
161	5/8/2020 13:46:15	Pumawan Pontana Putra	Universitas Andalas Alumni	Mendapatkan ilmu
162	5/5/2020 19:38:46	Puspita	Politeknik Negeri Jember	2018 Menambah ilmu pengetahuan
163	5/5/2020 19:39:50	Putri Mardiana	Politeknik Negeri Jember	2017 Menambah ilmu
164	5/7/2020 13:42:58	Putri Tasyana Wihar Faini	UIN Sunan Ampel Surabaya	2018 Ingin menambah pengetahuan mengenai gizi
165	5/7/2020 20:56:38	Putri Wakhidatul Khamidi	IAIN SURAKARTA	2018 Ingin mengetahui seputar kesehatan
166	5/5/2020 17:18:24	Rahmanita Femyliati	Universitas Singaperbang	2018 Menambah relasi pertemanan
167	5/5/2020 20:53:59	Rahmat Wahyu Ramadhan	Universitas singaperbang	2019 Ingin menambah wawasan
168	5/7/2020 14:25:17	Ratna Hamidah	Universitas Singaperbang	2018 menambah ilmu
169	5/6/2020 5:41:42	Reggetta Neva Fitriyah El	Universitas Singaperbang	2019 Agar lebih mengetahui cara memilih dan menyimpan bahan pangan yang baik dan tepat dan agar asupan gizi tetap seimbar

Gambar 12. Daftar hadir peserta webinar 146-169

1	Timestamp	Nama (lengkap dengan ge	Instansi / Universitas	Angkatan (Contoh: 2018 / Tujuan mengikuti Webinar Gizi 2020
170	5/5/2020 23:07:48	Reniwati	UIN SUNAN GUNUNG DJ	2019 Menambah pengetahuan khususnya tentang gizi
171	5/7/2020 14:28:03	Rhafly Alfiansyah	Universitas Padjadjaran	2017 Mengisi waktu luang
172	5/5/2020 19:49:12	RHAPSODY DINI WIDJAI	Universitas Muhammadiyah	2016 Karena tema nya menarik, dan berharap bisa diterapkan di rumah
173	5/7/2020 15:12:15	Rifadwiani Narulita	POLTEKES KEMENKE	2019 ingin mengisi waktu luang, dan menambah ilmu
174	5/5/2020 20:28:06	RIFDA AULIA RAHMA	UNIVERSITAS MUHAMM	2016 Menambah wawasan
175	5/6/2020 8:32:48	Rihla syamila az zahra	UnsiKa	2018 Ingin menambah pengetahuan
176	5/7/2020 15:13:44	Rika Fathul Barkah	Fakultas Keguruan dan Ilr	2019 Ingin menambah pengetahuan serta ikut berpartisipasi dalam acara ini
177	5/6/2020 8:37:49	Rina Sofiani	Poltekkes Kemenkes Bar	2016 Memperoleh ilmu yang bermanfaat
178	5/6/2020 7:06:40	Rina Tjahyanti Putri	Esa Unggul	2019 Agar bisa menambah ilmu pengetahuan tentang gizi
179	5/7/2020 14:42:31	Rizqi Tsaniya	Universitas Singaperbang	2018 Untuk menambah ilmu
180	5/9/2020 0:28:35	Rizza Wijaya, S.TP., M.S	Politeknik negeri jember	alumnus upgrade knowledge
181	5/5/2020 23:58:04	Rofidatul Husna	Universitas Muhammadiyah	2017 ingin mengetahui lebih banyak mengenai cara yang tepat mengenai pemilihan dan penyimpanan pangan
182	5/5/2020 22:16:12	Rona Baariq Mumtaz Azz	STIKES PERTAMEDIKA	2019 Untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap terkait dengan ilmu gizi agar dapat memberikan manfaat gizi itu sendiri kep
183	5/7/2020 13:26:56	ROSMALNI, AMG	STIKIM	2019 Update ilmu pengetahuan gizi & mendapat sertifikat
184	5/5/2020 20:49:30	Sa'adatu Ad Daraini	Universitas Islam Negeri V	2019 Menambahkan pengetahuan mengenai penyimpanan pangan pada saat puasa di situasi pandemi
185	5/5/2020 20:34:57	Sabrina Miftahul Sidik	Universitas Singaperbang	2018 Ingin mendapatkan ilmu maupun informasi di masa pandemi ini
186	5/5/2020 17:24:22	Santika citra dewi	Universitas singaperbang	2019 Menambah pengetahuan mengenai gizi
187	5/8/2020 7:17:45	Sarah Grasya Elisabeth	Unibersitas Singaperbang	2018 Mendapatkan informasi baru
188	5/5/2020 19:47:38	Sarah Yuliani Assabita	UnsiKa	2018 Ingin memanfaatkan waktu luang selama WHH
189	5/5/2020 20:00:00	Savadilla solin	Universitas Negeri Medan	2018 Menambah wawasan, pengalaman serta relasi
190	5/6/2020 8:46:10	Sayidatul Ulinuha	Universitas Darussalam G	2017 Menambah wawasan dan relasi
191	5/5/2020 21:47:39	SEKAR INDRASWARI	UnsiKa	2018 Mengisi waktu yang bisa dibuang luang kak. Tapi gak luang" Banget.
192	5/5/2020 22:06:37	Sekar Rizky Quraniaita	STIKES Pertamedika	2019 Untuk menambah pengetahuan seputar gizi
193	5/7/2020 10:49:49	SHABRINA RAHMI NOVIT	STIKIM	2019 Untuk mendapat pengetahuan mengenai bagaimana cara memilih dan menyimpan pangan kita saat puasa seperti ini dalam

Gambar 13. Daftar hadir peserta webinar 170-193

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Timestamp	Nama (lengkap dengan ge	Instansi / Universitas	Angkatan (Contoh: 2018 / Tujuan mengikuti Webinar Gizi 2020					
194	5/7/2020 18:59:36	Shintya maylindq	universitas jenderal soedir	2016	Mendapat pengetahuan pengalaman dan relasi baru				
195	5/5/2020 23:26:38	SILFI SAFIRAH	STIE Yadika Bangil	2019	Menambah wawasan tentang pentingnya asupan gizi seimbang, pemilihan dan penyimpanan pangan ketika puasa pada saat				
196	5/5/2020 21:26:39	Sinta Puspita Dewi	Universitas Singaperbang	2018	Menambah pengetahuan mengenai pemilihan dan penyimpanan pangan di situasi pandemi				
197	5/5/2020 20:11:42	sintia aprilia	universitas jember	2019	menambah pengetahuan				
198	5/5/2020 19:29:07	Sintia Dewi Rahayu	Univeritas singaperbangs	2018	Nambah ilmu				
199	5/5/2020 17:29:04	Siska Ramdhani Komaru	Universitas Singaperbang	2019	Supaya tahu lebih dalam cara memilih dan memilih pangan saat berpuasa				
200	5/6/2020 10:31:35	Sita Nanswari	Universitas Sruwijaya	2018	Untuk mendapatkan banyak informasi mengenai cara pemilihan dan penyimpanan pangan				
201	5/5/2020 20:30:09	Siti Aliyah	Universitas Darussalam G	2017	Ingin menambah ilmu yg tidak didapat dijurusanku				
202	5/6/2020 14:15:30	Siti Hoiriyah	Politeknik Negeri Jember	2017	agar mendapat tambahan ilmu				
203	5/5/2020 20:30:53	Siti Nurhaliza	Universitas Gunadarma	2018	Ingin menambah pengetahuan				
204	5/5/2020 20:58:23	Sonia Noptriani	Poltekkes Kemenkes Ber	2017	Ingin mendapat pengetahuan baru tentang cara penyimpanan pangan, karena saya begitu tertarik dengan materi yang berhu				
205	5/6/2020 10:30:35	Stephanie Victoria Ester	Universitas Singaperbang	2018	ingin memperbanyak ilmu				
206	5/5/2020 19:22:31	Suci Desiani S.	Poltekkes Kemenkes Ker	2019	Meningkatkan ilmu pengetahuan saya, dan isu yang diangkat dalam webinar ini memang membuat saya tertarik untuk me				
207	5/7/2020 10:37:57	Sukmawati Boru Saragih	STIKIM Lenteng agung	2019	Ingin menambah wawasan tentang pangan dalam menghadapi pandemic covid19 inim				
208	5/5/2020 17:26:31	Sulthon Maulana Alauddir	UNSIKA	2019	Tambah pengetahuan dan tambah sertifikat				
209	5/5/2020 17:20:56	Susan Viviana	Universitas Singaperbang	2018	Ingin menambah wawasan dan ilmu pengetahuan				
210	5/5/2020 18:36:08	Syafana Afra Febriyana	Universitas Singaperbang	2019	Menambah ilmu dan mengisi waktu luang fengan cara yang bermanfaat. Selain itu, dengan mengikuti seminar, juga akan m				
211	5/7/2020 18:56:03	Syahla Nur Affiah	Poltekkes Bandung Jurus	2019	Untuk menambah pengetahuan				
212	5/5/2020 19:50:44	Syarafina	Universitas Negeri Medan	2018	Untuk menambah ilmu pengetahuan terkait topik webinar yang akan di bahas				
213	5/8/2020 6:01:56	Tatty Setiawati: AMG	Sekolah Tinggi Ilmu Kese	2020	Menambah Ilmu Asuhan Gizi Seimbang				
214	5/5/2020 21:30:39	TRI WAHYUNI	UNIVERSITAS NGUDI W.	2018	Mengisi waktu kosong dengan kegiatan yang bermanfaat serta mencari ilmu dari kegiatan ini.				
215	5/8/2020 18:48:40	Tribita Fajarini Kardi	Universitas Singaperbang	2019	ingin menambah wawasan sambil mengisi waktu luang				
216	5/5/2020 19:45:20	TRISNA WIFVIA LARASA	STIKES SURABAYA	2016	Menambah wawasan				
217	5/8/2020 5:58:03	Tsabitia Nurul Karimah	Universitas Singaperbang	2019	Agar mengetahui dan lebih paham dalam menghadapi pandemi ini				

Gambar 14. Daftar hadir peserta webinar 174-217

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Timestamp	Nama (lengkap dengan ge	Instansi / Universitas	Angkatan (Contoh: 2018 / Tujuan mengikuti Webinar Gizi 2020					
218	5/5/2020 20:23:25	Umul Annisa Fadhillah	Politeknik Kesehatan Ker	2018 / Mahasiswa	Ingin mengisi waktu luang dan menambah wawasan seputar gizi				
219	5/5/2020 19:17:10	Vabio Jasper Dwiyan	Universitas singaperbangs	2019	Ingin tahu gizi apa saja yang baik dan buruk				
220	5/6/2020 13:05:22	VENA ANGGIE AFILIA	Unsiika	2019	Ingin menambah pengetahuan baru				
221	5/5/2020 19:05:38	VILLA DWI HASTUTI	POLTEKES KEMENKE	2017	Ingin menambah wawasan ilmu, teman dan pengalaman, memanfaatkan waktu di bulan biasa dengan belajar.				
222	5/5/2020 20:05:55	Vina Nur Azizah	Universitas Singaperbang	2018	Untuk menambah wawasan.				
223	5/5/2020 17:38:58	wanda adhelia	universitas singaperbangs	2019	menambah ilmu				
224	5/7/2020 23:39:16	Wani Asri Syawitri	Universitas Singaperbang	2019	Menambah wawasan.				
225	5/7/2020 2:29:23	Waode Haja Aminah	Poltekkes kemenkes ken	2019	menambah ilmu dan wawasan terkait Gizi				
226	5/7/2020 15:35:12	WIDIA ANANDA	Universitas Buana Perjuar	2019	Ingin menambah pengetahuan seputar pemerhatian gizi yang baik terutama dalam keadaan puasa seperti ini				
227	5/6/2020 12:04:48	William Ben Gunawan	Diponegoro	2018	Menambah ilmu sebagai mahasiswa gizi.				
228	5/5/2020 17:35:04	Wina Fitriyani	Universitas Singaperbang	2019	Agar bisa menambah wawasan				
229	5/7/2020 18:55:49	Yasyga Syahida Hasya N	Politeknik Kesehatan Ker	2019	untuk menambah ilmu, khususnya tentang gizi, dan insyaAllah agar dapat diamankan kepada sesama.				
230	5/5/2020 21:42:21	Yeti Fitriyanti	Universitas Singaperbang	2019	Ingin menambah wawasan dan mendapat e sertifikat				
231	5/5/2020 20:47:23	Yosika Wulandari	POLTEKES KEMENKES	2019	Ingin memperoleh teman-teman baru dan wawasan baru				
232	5/6/2020 0:09:04	Yulinda Tirta Dini Cahya	Universitas Muhammadiyah	2017	untuk mengikuti diskusi dan menambah informasi tentunya seputar gizi pada situasi pandemi covid 19				
233	5/6/2020 0:11:45	Yulinda Tirta Dini Cahya	Universitas Muhammadiyah:2017	alumnus	Mengikuti diskusi untuk menambah wawasan dan informasi terkait seputar gizi di situasi pandemi covid 19				
234	5/5/2020 20:51:40	Yunia Puspita	Poltekkes Kemenkes	2017	Untuk memperluas wawasan dan mengisi hari dengan kegiatan positif				
235	5/5/2020 18:54:34	Aditya murtiaksono, S.Si	Universitas Singaperbang	2019	Untuk menambah pengetahuan dan wawasan				
236	5/9/2020 12:38:56	Sni Setiyani	Stikim	2019	Memahami ilmu gizi yg semakin berkembang saat ini khususnya saat wabah covid 19				
237	5/9/2020 13:41:11	Dini Nurhuda, Amd	Sekolah tinggi ilmu keseh	2019	Ingin menambah wawasan tentang gizi				
238	5/9/2020 13:59:46	Devi Angeliana Kusumani	Universitas Esa Unggul	-	Ilmu gizi				

Gambar 15. Daftar hadir peserta webinar 218-238



Berikut ini merupakan sertifikat webinar sebagai pembicara atau narasumber:



Gambar 16. Sertifikat pembicara

## **PENUTUP**

Kegiatan ini merupakan program yang diadakan oleh Progran Studi Gizi Universitas Sungaperbangsa Karawang (UNSIKA). Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan hasil positif baik dari segi pemilihan dan penyimpnana bahan makanan sehingga dapat meningkatkan higiene dan sanitasi pra pengolahan dan meminimalisir kontaminasi yang mempengaruhi mutu makanan yang akan dimakan.