

|               |   |
|---------------|---|
| Periode       | : Semester Genap  |
| Tahun         | : 2020  |
| Skema Abdimas | : PKM   |
| Tema Renstra  | : Kualitas Kesehatan, Penyakit Tropis, Gizi dan Obat-obatan |

**LAPORAN AKHIR  
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**



**PENINGKATAN PEMAHAMAN POLA MAKAN SEHAT UNTUK KELUARGA SELAMA  
PANDEMIK COVID 19 (Kolaborasi Gizi dan Psikologi)**

TIM PENGUSUL

|             |                                     |             |
|-------------|-------------------------------------|-------------|
| Ketua Tim   | : Dudung Angkasa, S.Gz., M.Gizi, RD | 0324118701  |
| Anggota Tim | : Harna, S.Gz., M.Si                | 0305079101  |
|             | Nurul Khasanah, M.Psi               | 0310047902  |
| Mahasiswa   | : Yulia Citra                       | 20190302024 |
|             | Nia Puspita Sari                    | 20180302070 |
|             | Jihan Salsabila                     | 20180302087 |
|             | Amelia Rahmawati                    | 20170302043 |
|             | Eni Rohaini                         | 20170302001 |

PRODI STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
2020

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Kegiatan Abdimas : **PENINGKATAN PEMAHAMAN POLA MAKAN SEHAT UNTUK KELUARGA SELAMA PANDEMIK COVID 19**
2. Nama sasaran Mitra : Mitra LPPM
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Dudung Angkasa, S.Gz., M.Gizi, RD
  - b. NIDN : 0324118701
  - c. Jabatan/Golongan : Lektor (300)
  - d. Program Studi : Ilmu Gizi
  - e. Perguruan Tinggi : Universitas Esa Unggul
  - f. BidangKeahlian : Gizi
  - g. Telepon : 081298933173
  - h. Email : dudung.angkasa@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 2 Orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 5 Orang
6. Lokasi Kegiatan Mitra
  - a. Alamat : Jl. Kemanggisan Raya No. 9 RT.11RW.5 Kebon Jeruk
  - b. Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
  - c. Provinsi : DKI Jakarta
7. Periode/ Waktu Kegiatan : Semester Genap/ 6 bulan
8. Luaran Yang Dihasilkan : Jurnal Abdimas
9. Usulan/ Realisasi Anggaran
  - a. Dana Internal UEU : Rp. 2.500.000,-
  - b. Sumber dana lain : -

Jakarta, 08 Desember 2020

Menyetujui  
Dekan Fakultas



(Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed, Apt.)  
NIP/NIK: 215020572

Pengusul  
Ketua Tim Pelaksana

(Dudung Angkasa, SGz., M.Gizi, RD)  
NIDN: 0324118701

Mengetahui,  
Ka. LPPM



(Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc.)  
NIK: 209100388

## RINGKASAN

Pandemik Covid 19 membuat perubahan yang signifikan pada berbagai sisi kehidupan termasuk dari segi pola makan. Pola makan merupakan salah satu *modifiable risk factor* yang berpengaruh besar terhadap status gizi dan kesehatan keluarga. Selama pandemik karena adanya protokol kesehatan yang menjaga jarak, membatasi kerumunan, apalagi pesan untuk *stay at home* dan sebagainya berakibat pola makan menjadi tidak sehat yaitu cenderung memilih makanan cemilan, *fast food*, kurang sayur dan buah. Lebih buruk lagi, aktivitas fisik juga menjadi terbatas. Perubahan pola makan dan aktivitas fisik ke arah buruh ini tentu akan menjadi pencetus masalah gizi dan kesehatan. Dalam jangka pendek, perubahan yang buruk tersebut dapat menurunkan imunitas sehingga membuat lebih rentan terkena penyakit infeksi. Dampak jangka panjang ialah meningkatnya resiko untuk terkena penyakit degeneratif.

Masalah utama yang dihadapi mitra ialah 1) kurang mengenal karakteristik masalah gizi, 2) rendah pemahaman tentang pola makan dan aktivitas fisik yang aman selama pandemik. Selain itu, masih rendahnya pemahaman keluarga untuk menerapkan pola hidup sehat di keluarga termasuk dalam mengolah stress. Target luaran yang diharapkan pada kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman peserta tentang karakteristik masalah gizi akibat perubahan pola makan dan aktivitas fisik yang buruk. Untuk mencapai itu, disusunlah kegiatan secara terstruktur sebagai berikut: 1) membentuk tim panitia abdimas melalui group whatsapp, 2) pembuatan rundown acara, 3) pembuatan materi, 4) penyusunan evaluasi materi/*content*, 5) penyusunan infografis kegiatan seperti flyer, 6) gladi resik kegiatan, 7) pelaksanaan kegiatan melalui zoom online, 8) evaluasi kegiatan, 8) pembuatan laporan akhir.

## PRAKATA

Segala puji bagi Allah SWT dan shalawat semoga selalu terlimpah pada Rosulullah Muhammad SAW. Atas rahmatNya tersusunlah laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tentunya berharap menjadi insan yang disinggung dalam hadist Rosulullah SAW, yaitu sebaik-baiknya manusia ialah yang paling bermanfaat bagi orang lain. Selaku akademisi, kami tentu saja mengucapkan terimakasih kepada mitra, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), dan semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya pengabdian Iptek bagi Masyarakat ini. Tanpa bantuannya tentu kegiatan ini tidak lancar dan mencapai tujuannya.

Kami berharap agar setelah selesai pengabdian ini, peserta dapat menerapkan kebiasaan baik di rumah tangganya. Laporan ini tentu jauh dari sempurna seluruh kritik dan masukan harap ditujukan ke [dudung.angkasa@esaunggul.ac.id](mailto:dudung.angkasa@esaunggul.ac.id).

Atas perhatiannya kami haturkan banyak terimakasih.

Tim Pengabdian Masyarakat

## DAFTAR ISI

|  |    |
|--|----|
| RINGKASAN.....   | 4  |
| PRAKATA.....   | 4  |
| DAFTAR ISI.....  | 5  |
| BAB 1 PENDAHULUAN.....   | 6  |
| BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....                                 | 7  |
| BAB III METODE PELAKSANAAN.....                                      | 8  |
| BAB V. RENCANA KERJA, JADWAL KEGIATAN, DAN JUSTIFIKASI ANGGARAN..... | 12 |
| 5.2. Anggaran Biaya.....   | 12 |
| 5.3. Jadwal Pengabdian Masyarakat.....                               | 13 |
| BAB IV.....  | 14 |
| REFERENSI.....   | 16 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN.....   | 17 |



## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1. ANALISIS SITUASI

Rendahnya pemahaman tentang bagaimana masalah gizi dan masalah kesehatan terkait gizi (*nutrition-related health problem*) muncul meningkatkan resiko masyarakat terkena penyakit degeneratif seperti stroke, jantung dan sebagainya. Seiring juga dengan terjadinya *nutrition transition* akibat perubahan teknologi baik transportasi dan komunikasi yang membuat masyarakat cenderung sedentary, maupun teknologi pangan yang menyediakan pangan dengan kemasan dan pengolahan/penyajian yang ‘cepat’ (*fast food*) tentunya saja membuat masalah kesehatan terkait gizi semakin tinggi (Popkin et al., 2012).

Apalagi prevalensi penyakit tidak menular seperti kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi berdasarkan Riskesdas 2018 meningkat signifikan dibandingkan Riskesdas 2013 (RI, 2013). Misalnya saja, kenaikan prevalensi stroke sebanyak 3 poin (7 % di 2013, 10,9% di 2018) (KEMENKES, 2018). Dampak besar dari penyakit tidak menular ialah meningkatnya beban jaminan sosial kesehatan masyarakat karena penyembuhan yang membutuhkan waktu lama (Retnaningsih, 2017). Pasien pun mengalami penurunan kualitas hidup dimana fungsi sosial, ekonomi dan sebagainya menjadi menurun atau bahkan tidak sama sekali.

Masalah yang biasa dialami orang yang tidak memahami karakteristik masalah gizi ialah tidak mampu mengenali makanan bergizi seimbang dengan tidak, tidak mampu memilih makanan yang sehat ataupun melakukan aktivitas fisik yang sesuai kondisi, tidak memiliki kepercayaan diri (*self efficacy*) untuk mampu menerapkan pengetahuan yang sudah didapat, serta tidak dapat membuat keputusan untuk mengalokasikan keuangannya untuk mencegah masalah gizi dan masalah kesehatan terkait gizi (Francis et al., 2009).

Salah satu bentuk kegiatan yang dapat diberikan pada kelompok semacam ini ialah memberikan penyuluhan dan diskusi. Penyuluhan yang diberikan harus mudah dimengerti dengan cara menggunakan perumpamaan yang dikenal dan juga contoh yang jelas. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman tentang karakteristik masalah gizi akibat perubahan pola makan dan aktivitas fisik yang buruk ini dapat membantu mencegah peserta dari dampak buruk yang timbul. Tentu kegiatan berpegang pada prinsip mencegah lebih baik daripada mengobati!.

### 1.2. PERMASALAHAN MITRA

Masalah utama yang dihadapi mitra ialah a) tidak mampu mengenali makanan bergizi seimbang dengan tidak, b) tidak mampu memilih makanan yang sehat ataupun melakukan aktivitas fisik yang sesuai kondisi. Selain itu, masalah mitra juga berkaitan dengan kemampuan keluarga dalam mengatur stress yang disampaikan oleh Tim Psikologi. Permasalahan di atas telah dibicarakan dengan Mitra pada rapat awal antara Tim Pengusul dan Mitra.

## BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN

### 2.1. SOLUSI

Dua permasalahan utama a) tidak mampu mengenali makanan bergizi seimbang dengan tidak, b) tidak mampu memilih makanan yang sehat ataupun melakukan aktivitas fisik yang sesuai kondisi diselesaikan dengan solusi yang dilakukan secara bertahap. Solusi tersebut ialah edukasi **Gizi Seimbang (Zimba)**.

Program edukasi ini bertujuan agar peserta mampu mengenali karakteristik masalah gizi dan mau menerapkan Zimba. Solusi disampaikan dengan perumpamaan yang mudah dikenal oleh peserta dan menekankan edukasi dan praktik yang dikenal dalam menyelesaikan masalah.

### 2.2. TARGET LUARAN

| No | Jenis Luaran                            | Luaran  |   |
|----|---|---|---|
|    |   | Tahun ke-1                                    |   |
| 1. | Publikasi ilmiah <sup>1)</sup>          | Nasional terakreditasi SINTA (Jurnal Abdimas) | √ |
| 2. | Kekayaan Intelektual (KI) <sup>2)</sup> | Paten   |   |
|    |   | Paten sederhana                               |   |
|    |   | Hak cipta                                     |   |
|    |   | Perlindungan varietas tanaman                 |   |
| 3. | Dokumentasi Pelaksanaan Video Kegiatan  |   | √ |

Luaran kegiatan ini berupa sebuah peningkatan pemahaman mengenai karakteristik masalah gizi dan cara mengatasinya. Luaran pun dalam bentuk artikel pada jurnal pengabdian masyarakat dan video kegiatan.

## BAB III METODE PELAKSANAAN

### 3.1. METODE PELAKSANAAN

Untuk mengatasi masalah tersebut akan dilakukan kegiatan pengabdian yang disiapkan selama satu bulan di bulan September. Kegiatan tersebut ialah 1) membentuk tim panitia abdimas melalui group whatsapp, 2) pembuatan rundown acara, 3) pembuatan materi, 4) penyusunan evaluasi materi/*content*, 5) penyusunan infografis kegiatan seperti flyer, 6) gladi resik kegiatan, 7) pelaksanaan kegiatan melalui zoom online, 8) evaluasi kegiatan, 9) pembuatan laporan akhir

Panitia yang berperan dalam kegiatan ini terdiri dari dosen dan mahasiswa. Kolaborasi dosen dari bidang Gizi (Dudung Angkasa) dan bidang Psikologi (Nurul Khasanah) memberikan edukasi sesuai bidang keilmuan untuk membantu ‘memecahkan masalah’ mitra. Tim mahasiswa yang terlibat selain berperan dalam menyusun materi evaluasi, juga berperan sebagai MC, membuat poster, dan menjadi co-host pada kegiatan abdimas zoom online. Pembentukan panitia melalui group whatsapp tim abdimas ini berguna untuk pengenalan program, tujuan, manfaat, dan tata cara pelaksanaan program pengabdian masyarakat. Group Whatsapp abdimas ini juga dapat menjadi salah satu cara mendapatkan masukan/usulan dari dosen dan mahasiswa. Selain itu, Group whatsapp abdimas ini dapat berbagi peran/kontribusi agar kegiatan dapat terlaksana sesuai *rundown* acaranya.

Secara detail tiap kegiatan dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Edukasi Gizi

Edukasi disampaikan dengan poin utama berupa karakteristik masalah gizi, masalah kesehatan terkait gizi, berbagi peran keluarga dalam mengatasi masalah gizi, pengenalan gizi seimbang dan cara menjaga kebiasaan baik yang telah terbentuk. Materi disampaikan dalam rentang waktu 10-15 menit. Diskusi dilakukan setelah presentasi.

#### 2) Edukasi Keluarga

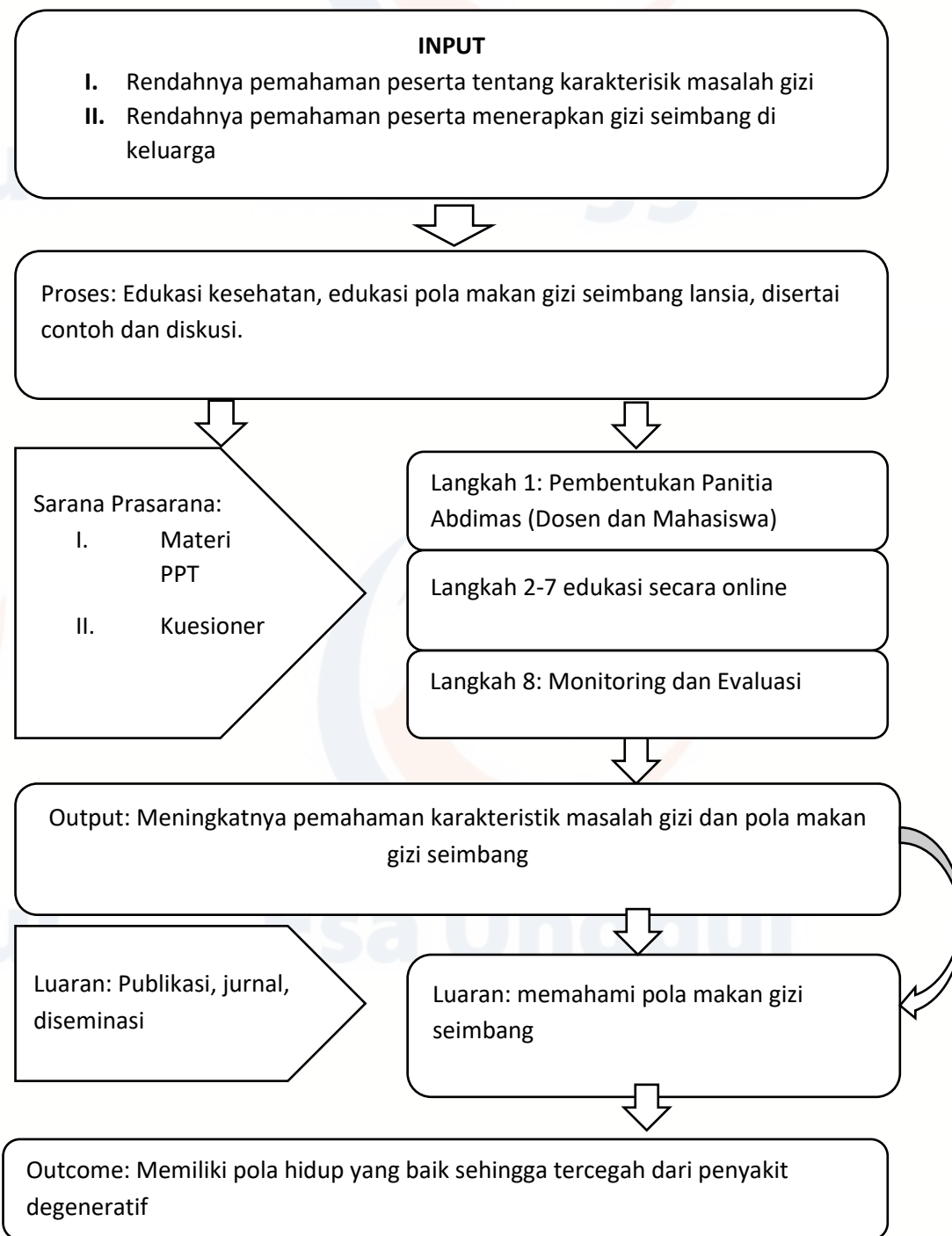
Edukasi terkait keluarga ini berfokus pada bagaimana keluarga dalam secara bersatu menerapkan pola hidup sehat selama pandemik. Materi ini juga berfokus mengatasi permasalahan keluarga yang menjadi hambatan menerapkan pola hidup sehat keluarga. Diskusi dilakukan setelah presentasi dengan durasi waktu yang serupa dengan pemateri pertama.

#### 3) Evaluasi Kegiatan

Setelah edukasi oleh pembicara, peserta diberikan *posttest* untuk mengetahui apakah sudah dipahami peserta materi yang disampaikan pembicara. Selain itu, peserta diminta menilai kepuasaannya terhadap keseluruhan kegiatannya.



### 3.2. Gambaran IPTEKS



IPTEK yang akan diimplementasikan pada peserta berupa edukasi kesehatan tentang karakteristik masalah gizi, pola makan gizi seimbang untuk keluarga.

## **BAB IV Kelayakan Fakultas dan Program Studi**

### **4.1. Kelayakan Fakultas dan Program Studi**

Program Studi S1 Gizi adalah salah satu bagian dari program studi yang ada di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul. Fakultas selain melakukan pengajaran kepada mahasiswa, juga melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat. Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di acara Car free Day di Jalan Sudirman Jakarta, juga melakukan pengabdian masyarakat dengan pemeriksaan kesehatan meliputi : pemeriksaan kesehatan, profil lipid, dan sebagainya.

Fakultas juga melaporkan setiap kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Esa Unggul (UEU). LPPM adalah unsur pelaksana akademik yang mengkoordinasi, memantau, dan menilai pelaksanaan kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Dosen, baik secara mandiri maupun kelompok. LPPM UEU memfasilitasi segala bentuk kegiatan kerjasama penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, baik antar ilmu maupun antar lembaga.

LPPM UEU telah berpartisipasi pada kegiatan Pengabdian Masyarakat baik yang diselenggarakan oleh DRPM Kemenristek Dikti, Lembaga Pemerintah lainnya yang ada di dalam dan luar negeri. Adapun topik-topik Pengabdian Kepada Masyarakat yang diangkat menyesuaikan pada penerapan atau kajian aspek sumber daya yang berhubungan dengan Pendidikan, Sosial dan Budaya, Lembaga, Teknologi Informasi untuk mendukung kebijakan. Dalam melaksanakan strategi Program Pengabdian Kepada Masyarakat UEU memiliki Rencana Startegis Pengabdian Kepada Masyarakat periode 2017 – 2021 yang meliputi 7 (tujuh) Tema Sentral yang menjadi unggulan UEU, yaitu pada masalah:

1. Pengentasan Kemiskinan (*Poverty Alleviation*) dan Ketahanan & Keamanan Pangan (*Food Safety & Security*)
2. Pemanfaatan Energi Baru dan Terbarukan (*New And Renewable Energy*)
3. Kualitas Kesehatan, Penyakit Tropis, Gizi & Obat-Obatan (*Health, Tropical Diseases, Nutrition & Medicine*)
4. Penerapan Pengelolaan Bencana (*Disaster Management*) dan Integrasi Nasional & Harmoni Sosial (*Nation Integration & Social Harmony*)
5. Implementasi Otonomi Daerah & Desentralisasi (*Regional Autonomy & Decentralization*)
6. Pengembangan Seni & Budaya/Industri Kreatif (*Arts & Culture/ Creative Industry*) dan Teknologi Informasi & Komunikasi (*Information & Communication Technology*)
7. Pembangunan Manusia & Daya Saing Bangsa (*Human Development & Competitiveness*)

Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan darma ke-3 dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi berupaya untuk meningkatkan tata kelola, kualitas, kuantitas Pengabdian Kepada Masyarakat dalam luaran berupa Publikasi Ilmiah, Hak Kekayaan Intelektual, Paten, Prototipe dan Buku yang memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan peningkatan kesejahteraan bagi masyarakat.

#### 4.2 Kualifikasi Kepakaran Tim Pelaksana

Tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat merupakan kolaborasi dosen yang keahlian dalam bidang Gizi dan Psikologi. Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini, tim pelaksana sangat berkompeten dan mempunyai kualifikasi yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

Sebagai rangkuman terkait pembagian tugas tim pengabdian masyarakat berikut disampaikan kembali.

##### a) **Ketua Tim (Dudung Angkasa)**

Bertugas dalam pengembangan proposal, koordinasi dengan pihak mitra dan memberikan edukasi gizi seimbang, diskusi dengan peserta terkait materinya hingga menyiapkan evaluasinya.

##### b) **Anggota 1 (Nurul Khasanah)**

Bertugas menyampaikan materi tentang permasalahan keluarga dalam menerapkan pola hidup sehat, diskusi terkait materinya hingga menyiapkan evaluasinya.

##### c) **Anggota 2 (Harna)**

Sebagai moderator kegiatan

##### d) **Anggota 3-7 (Mahasiswa)**

- i. Yulia Citra : membuat flyer
- ii. Nia Puspita Sari: koordinasi dengan peserta
- iii. Jihan Salsabila: menyusun google form evaluasi
- iv. Amelia Rahmawati: penanggung jawab dokumentasi
- v. Eni Rohaini: penyelarasan laporan

## BAB V. RENCANA KERJA, JADWAL KEGIATAN, DAN JUSTIFIKASI ANGGARAN

### 5.1. Rencana Kerja

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan persiapan satu bulan yang terdiri dari 3 (tiga) kegiatan utama. Kegiatan tersebut ialah 1) Pembuatan materi edukasi tentang kesehatan gizi seimbang, pola hidup sehat keluarga, 2) Pemberian materi dan diskusi, dan 3) evaluasi kegiatan melalui kuesioner secara online.

Secara detail tiap kegiatan dijelaskan sebagai berikut:

### 5.2. Anggaran Biaya

| No | Jenis Pengeluaran   | Biaya yang Diusulkan (Rp) |
|----|---|---------------------------|
|    |   | Tahun ke-1                |
| 1  | Pulsa Kuota 5 Mahasiswa @ Rp 50.000,-   | Rp. 250.000,-             |
| 2  | Pembelian bahan habis pakai untuk ATK, fotocopy, surat menyurat, penyusunan laporan, cetak, materai, penjilidan laporan . | Rp. 1.000.000,-           |
| 3  | Luaran Publikasi  | Rp. 1.000.000,-           |
| 4  | Pulsa Kuota dan Pulsa Telpon  | Rp. 250.000,-             |
|    | Jumlah  | Rp. 2.500.000,-           |



### 5.3. Jadwal Pengabdian Masyarakat

| No | Jenis Kegiatan                | Pekan ke- |   |   |   |
|----|-------------------------------|-----------|---|---|---|
|    |                               | 1         | 2 | 3 | 4 |
| 1  | Meninjau Pustaka              | ■         | ■ |   |   |
| 2  | Observasi                     | ■         | ■ |   |   |
| 3  | Analisis                      |           |   |   |   |
| 4  | Pembuatan materi              |           |   |   |   |
| 5  | Edukasi, Diskusi dan Evaluasi |           |   | ■ |   |
| 6  | Menyusun laporan akhir.       |           |   |   | ■ |

## BAB IV

### HASIL YANG DICAPAI

Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini. Peserta didominasi oleh perempuan dan peserta luar jakarta seperti dari Depok, Tangerang bahkan hingga wilayah timur Indonesia yaitu Bone, Sulawesi. Rataan usia peserta masih di angka dewasa menengah dengan rentang 18 tahun hingga 61 tahun.

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan edukasi (n= 31)

| Karakteristik Peserta           | n (%)                           |
|---------------------------------|---------------------------------|
| Jenis Kelamin, <i>perempuan</i> | 28 (90.3)                       |
| Domisili, luar Jakarta          | 22 (71.0)                       |
| Usia                            | 30.89 (18.18-61.5) <sup>a</sup> |

Keterangan: <sup>a</sup>rataan (min-max)

Terlihat pada Tabel 2, hanya pertanyaan mengenai identifikasi makanan bergizi seimbang dan manfaat gizi seimbang yang sebagian kecil menjawab tidak tepat. Sebagian besar peserta mampu menjawab dengan baik. Hanya saja untuk jawaban sempurna masih sedikit. Hal ini diduga disebabkan peserta belum terbiasa dengan pilihan jawaban lebih dari satu. Padahal di instruksi soal sudah diberikan petunjuk bahwa jawaban tepat dapat terdiri dari beberapa pilihan.

Tabel 2. Hasil posttest peserta kegiatan edukasi (n= 31)

| No. | Topik Pertanyaan             | Jawaban n (%) |               |             |
|-----|------------------------------|---------------|---------------|-------------|
|     |                              | Tepat Penuh   | Tepat Separuh | Tidak Tepat |
| 1   | Karakteristik masalah gizi   | 2 (6.5)       | 29 (93.5)     | 0 (0)       |
| 2   | Definisi Gizi Seimbang       | 4 (12.9)      | 27 (87.1)     | 0 (0)       |
| 3   | Identifikasi makanan bergizi | 0 (0)         | 21 (67.7)     | 10 (32.3)   |
| 4   | Manfaat Gizi seimbang        | 3 (9.7)       | 24 (77.4)     | 4 (12.9)    |
| 5   | Penerapan Gizi Seimbang      | 7 (22.6)      | 24 (77.4)     | 0 (0)       |

Lebih dari separuh peserta menilai acara ini sangat menarik dan materi telah disampaikan dengan baik oleh pemateri. Selain itu, sebagian peserta sudah mendapatkan harapannya dan menilai keseluruhan acara telah berjalan dengan baik. Terakhir peserta juga menyatakan akan tertarik pada acara serupa jika diadakan kembali. Hasil polling tersebut secara detail dapat dilihat pada Tabel 3 berikut. Hasil tersebut juga disampaikan secara langsung pada akhir acara.

**Tabel 3. Tingkat Kepuasan Mitra terhadap Kegiatan berdasarkan Polling**

| Pertanyaan                                 | Respon                    |
|--|---------------------------|
| Seberapa menarik kegiatan ini?             | 53.% sangat menarik       |
| Apakah materi disampaikan dengan baik?     | 53% baik                  |
| Apakah harapannya sudah tercapai?          | 67% tercapai              |
| Penilaian keseluruhan terhadap acara       | 100% baik dan sangat baik |
| Jika ada acara serupa, tertarik mengikuti? | 100% tertarik             |

## REFERENSI

- Francis, S. L., Taylor, M. L., & Haldeman, L. M. (2009). Nutrition Education Improves Morale and Self-Efficacy for Middle-Aged and Older Women. *Journal of Nutrition For the Elderly*, 28(3), 272–286. <https://doi.org/10.1080/01639360903140205>
- KEMENKES, R. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. *Kementrian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.*
- Popkin, B. M., Adair, L. S., & Ng, S. W. (2012). Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition Reviews*, 70(1), 3–21. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x>
- Retnaningsih, H. (2017). Defisit BPJS Kesehatan Dan Wacana Sharing Cost Peserta JKN-KIS Mandiri Berpenyakit Katastropik. *Info Singkat Kesejahteraan Sosial*, 9(22/II/Puslit).
- RI, K. (2013). Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2013. *Jakarta: Kemenkes RI*, 259.



## LAMPIRAN-LAMPIRAN

- Lampiran 1.** : Surat Kerjasama Mitra.
- Lampiran 2.** : Biodata Ketua dan Anggota Tim Abdimas
- Lampiran 3.** : Foto-foto Kegiatan
- Lampiran 4.** : Sertifikat Narasumber dan Panitia
- Lampiran 5.** : Poster/Flyer Kegiatan melalui Zoom online

**Lampiran 1. Surat Kerjasama**



## Lampiran 2. Biodata Pengusul dan Anggota

### A. KETUA PENGUSUL

|                 |                                |
|-----------------|--------------------------------|
| Nama            | DUDUNG ANGKASA S.Gz, M.Gizi    |
| NIDN/NIDK       | 0324118701                     |
| Pangkat/Jabatan | Lektor (300)                   |
| E-mail          | dudung.angkasa@esaunggul.ac.id |
| ID Sinta        | 5976195                        |
| h-Index         | 1                              |

### Publikasi di Jurnal Internasional terindeks

| No | Judul Artikel  | Peran (First author, Corresponding author, atau co- author) | Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN             | URL artikel (jika ada)                                  |
|----|--|---|---|---|
| 1  | Development of Protein and Calcium-Rich Snack Food Made From a Local Fish Anchovy ( <i>Stolephorus spp</i> ) Flour, Soy Protein Isolate, and Bambarra Groundnut ( <i>Vigna subterranea</i> ) Flour | corresponding author  | Nutrition and Food Sciences Research, 2018, 5, 4, 2383-3009         | <a href="http://nfsr.sbmu.ac">http://nfsr.sbmu.ac</a>   |
| 2  | Inadequate dietary alpha-linolenic acid intake among Indonesian pregnant women is associated with lower newborn weights in urban Jakarta   | first author  | Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 2017, 26, S9, 0964-7058 | <a href="https://search.infor">https://search.infor</a> |

### Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2

| No | Judul Artikel  | Peran (First author, Corresponding author, atau co- author) | Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN     | URL artikel (jika ada)                                  |
|----|--|---|---|---|
| 1  | Hubungan Peran Keluarga dan Pengetahuan Ibu Terhadap Pemberian ASI di Desa Tanah Merah Kabupaten Tangerang | corresponding author  | Indonesian Journal of Human Nutrition, 2018, 5, 1, 23553987 | <a href="http://ijhn.ub.ac.id">http://ijhn.ub.ac.id</a> |

|   |  |                      |  |   |
|---|--|----------------------|--|---|
| 2 | LENGTH OF PATERNAL EDUCATION IS ASSOCIATED WITH HEIGHT-FOR-AGE OF SCHOOL CHILDREN IN RURAL AREA OF SEPATAN TIMUR-TANGERANG | first author         | Gizi Indonesia, 2018, 41, 1, 25285874                        | <a href="https://ejournal.per">https://ejournal.per</a>           |
| 3 | Konsumsi Fast Food, Soft Drink, Aktivitas Fisik, dan Kejadian Overweight Siswa Sekolah Dasar di Jakarta                    | corresponding author | Indonesian Journal of Human Nutrition, 2017, 4, 1, 2442-6636 | <a href="http://www.ijhn.uib.ac.id">http://www.ijhn.uib.ac.id</a> |

#### Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks

| No | Judul Artikel | Peran (First author, Corresponding author, atau co-author) | Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN | URL artikel (jika ada) |
|----|---------------|--|---|------------------------|
|----|---------------|--|---|------------------------|

#### Buku

| No | Judul Buku | Tahun Penerbitan | ISBN | Penerbit | URL (jika ada) |
|----|------------|------------------|------|----------|----------------|
|----|------------|------------------|------|----------|----------------|

#### Perolehan KI

| No | Judul KI   | Tahun Perolehan | Jenis KI  | Nomor     | Status KI (terdaftar/granted) | URL (jika ada) |
|----|--|-----------------|-----------|-----------|-------------------------------|----------------|
| 1  | Apakah Faktor Orangtua Berkaitan dengan Status Gizi Anak Sekolah | 2017            | Hak Cipta | 05999     | Granted                       | -              |
| 2  | Jelajah Guna & Pelangi Makanan                                   | 2018            | Hak Cipta | 000119835 | Granted                       | -              |
| 3  | Pentingnya Sarapan: Bersama Gisel & Kawan-Kawan Seri 2           | 2018            | Hak Cipta | 000119942 | Granted                       | -              |

#### Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

| No | Peran, Tahun | Nama Skema | Judul | Dana Disetujui |
|----|--------------|------------|-------|----------------|
|----|--------------|------------|-------|----------------|



Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima risikonya.

Tangerang, 14 Desember 2020



Dudung Angkasa, SGz., M.Gizi, RD

## B. Anggota Pengusul 1 (Nurul Khasanah)

|                 |  |
|-----------------|--|
| Nama            | Nurul Khasanah, M.Psi., Psikolog   |
| NIDN/NIDK       | 0310047902   |
| Pangkat/Jabatan | Asisten Ahli (150)   |
| E-mail          | <a href="mailto:nurul.khasanah@esaunggul.ac.id">nurul.khasanah@esaunggul.ac.id</a> |
| ID Sinta        | 6653907  |
| h-Index         | 0  |

### Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi

| No | Judul Artikel  | Peran (First author, Corresponding author, atau co- author) | Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN | URL artikel (jika ada)  |
|----|--|---|---|---|
| 1  | Pengaruh Metode <i>Glass Analysis</i> Terhadap <i>Self-Efficacy</i> Membaca dan <i>Reading Level</i> (Studi Pada Siswa Kelas 3 SD Dengan Kesulitan Membaca di SD Inklusi di Tangerang Selatan) | First author  | Jurnal Psikologi, 2000, 2, 18, 1907-7483/2528-3227      | <a href="https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/30">https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/30</a>           |
| 2  | Peran Dukungan Sosial dan Resiliensi Pada Orangtua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus   | First author  | Forum Ilmiah, 2018, 2, 1693-4466                        | <a href="http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/2362/2043">http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/2362/2043</a> |

### Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

| No | Peran, Tahun    | Nama Skema | Judul  | Dana Disetujui |
|----|-----------------|------------|--|----------------|
| 1  | Pembicara, 2020 | Mandiri    | Menciptakan Suasana Belajar Menyenangkan Bagi Anak Usia Dini Di Masa Pandemi | -              |
| 2  | Pembicara, 2020 | Mandiri    | Peran Orangtua Dalam Perlindungan Anak Menghadapi ' New Normal'              | -              |
| 3  | Pembicara, 2020 | Mandiri    | Peran Okupasi Terapi di  | -              |

|   |                 |         |  |   |
|---|-----------------|---------|--|---|
|   |                 |         | Sekolah Inklusi                            |   |
| 4 | Pembicara, 2019 | Mandiri | Sosialisasi Pola Asuh Anak                 | - |
| 5 | Pembicara, 2017 | Mandiri | Anakku Di Masa Sulit, Aku Harus Bagaimana? | - |

### C. Anggota Pengusul 2 (Harna)

#### A. Identitas Diri

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Nama Lengkap            | Harna, S.Gz, M.Si  |
| Jenis Kelamin           | Perempuan  |
| Jabatan Fungsional      | -  |
| NIP/NIK                 | 218030727  |
| NIDN                    | 0305079101   |
| Tempat Tanggal Lahir    | Bone, 5 Juli 1991  |
| E-mail                  | Harna@esaunggul.ac.id  |
| Nomor Telepon/HP        | +6281289903103o  |
| Alamat Kantor           | Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510                                    |
| Nomor Telepon/Faks      | (021) 5674223 ext. 216; 219 / (021) 5674248  |
| Mata Kuliah yang Diampu | Metabolisme energi dan zat gizi makro<br>Metabolisme zat gizi mikro<br>Pendidikan Gizi |

#### B. Riwayat Pendidikan

|                       | S-1  | S-2  |
|-----------------------|--|--|
| Nama Perguruan Tinggi | Universitas Hasanuddin   | Institut Pertanian Bogor   |
| Bidang Ilmu           | Ilmu Gizi  | Ilmu Gizi  |
| Tahun Lulus           | 2013   | 2017   |
| Judul Skripsi/Thesis  | Fungsi seksual wanita usia 45-65 tahun yang sering konsumsi daging kerang semele sp berdasarkan female sexual function Index (FSFI) di desa Bonea Kab Muna | Intervensi Susu Tinggi Protein terhadap Profil Lipid, Glukosa Darah, Tingkat Nafsu Makan, dan Status Gizi Kelompok Usia Dewasa |
| Nama Pembimbing       | Dr. Burhanuddin Bahar  | Dr. Clara M. Kusharto  |

#### C. Pengalaman Penelitian

| No | Tahun | Judul Penelitian   | Pendanaan            |            |
|----|-------|--|----------------------|------------|
|    |       |  | sumber               | Jumlah     |
| 1  | 2016  | Intervensi Susu Tinggi Protein terhadap Profil Lipid, Glukosa Darah, Tingkat Nafsu Makan, dan Status Gizi Kelompok Usia Dewasa | PT. Kotra Pharma     | 20.000.000 |
| 2  | 2019  | Faktor-faktro yang mempengaruhi kejadian Anemia Ibu Hamil di   | Internal Universitas | 27.000.000 |



|   |      |  |                      |            |
|---|------|--|----------------------|------------|
|   |      | Puskesmas Kebon Jeruk  |                      |            |
| 3 | 2020 | Perbedaan Durasi Tidur, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Pada Anak Obesitas Dan Non Obesitas | Internal Universitas | 27.000.000 |

Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat

| No | Tahun | Judul Pengabdian Kepada Masyarakat   | Pendanaan     |            |
|----|-------|--|---------------|------------|
|    |       |  | sumber        | Jumlah     |
|    | 2018  | PROMOSI KESEHATAN PENGENALAN GIZI SEIMBANG   | Dompot Dhuafa | -          |
|    | 2019  | Program Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil melalui Media Aplikatif di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat" | Internal UEU  | 13.500.000 |
|    | 2019  | Segitiga Obat Dalam Mengatasi Status Gizi Kurang Pada Balita Di Posyandu Desa Jayamukti                            | Hibah Dikti   | 39.400.000 |
| 2  | 2020  | Standar pemberian MP ASI berdasarkan WHO   | Mandiri       | 1.000.000  |

Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

| No | Judul Artikel Ilmiah  | Volume/Nomor/Tahun | Nama Jurnal  |
|----|---|--------------------|--|
| 1  | Intervensi Susu Tinggi Protein Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Kelompok Usia Dewasa | 13(4):354-361      | MKMI   |
| 2  | Pengaruh Pemberian Susu Tinggi Protein terhadap Tingkat Nafsu Makan dan Kadar Glukosa Postprandial                | 14(4) 329-338      | MKMI   |
| 3  | Prevalensi dan Determinan Kejadian Anemia Ibu Hamil   | 4 (2), 78-83       | Jurnal Ilmu Kesehatan                                |
| 4  | SEGITIGA OBAT DALAM MENGATASI STATUS GIZI KURANG PADA BALITA DI POSYANDU DESA JAYAMUKTI                           | 2 (2), 145-156     | URNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM) |
| 5  | Aktivitas Fisik, Durasi Tidur   | 5 (4), 186-190     | JURNAL AL-AZHAR                                      |

|   |   |                |                                    |
|---|---|----------------|------------------------------------|
|   | dan Tingkat Kecukupan Energi pada Anak Obesitas di SD Islam Al Azhar 1        |                | INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI |
| 6 | Edukasi Gizi Efektif Terkait Pemantauan Status Gizi Anak dengan Down Syndrome | 1 (1), 20-24   | Jurnal Abmas Negeri                |
| 7 | Perbedaan Kualitas Non Ketogenik dan Diet Ketogenik Pada Wanita Usia Subur    | 4 (2), 181-196 | Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan  |

#### D. Pernyataan Kesesuaian

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima risikonya.

Jakarta, November 2020



Harna, S.Gz, M.Si

### Lampiran 3. Foto-foto Kegiatan

Smart. Creative and. Entrepreneur

HEART

Normal artery

Narrowed artery

Plaque

■ Nutrition problem → *chronic, latent*

EDUCATION DI ILMU GIZI

Duding Angk...

Universitas

Quality Auto 720p >

Siti Zufah

1023 - Retno Suliati

EDUCATION DI ILMU GIZI

Duding Angkasa, SGz., M.G...

Harna Harna

7330 NURUL KHASANAH SP...

Zoom Auto 720p >

2:22:44 / 2:30:56

Lampiran 4. Sertifikat Narasumber dan Panitia



**SERTIFIKAT**

DIBERIKAN KEPADA

**Dudung Angkasa, S.Gz., M.Gizi, RD**

Atas partisipasinya sebagai PEMATERI dalam kegiatan Forum Ilmiah Abdimas dengan tema "Hidup Sehat Keluarga Di Masa Pandemi" yang diselenggarakan oleh LPPM Universitas Esa Unggul pada tanggal 22 Oktober 2020



**Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc**

KEPALA LPPM UNIVERSITAS ESA UNGGUL



## Lampiran 5. Poster Flyer Kegiatan

**Universitas Esa Unggul**

**FREE!!!**  
Terbuka Untuk UMUM

**FORUM ILMIAH ABDIMAS**

**"TOPIK: HIDUP SEHAT KELUARGA DIMASA PANDEMIK"**

**HOW TO JOIN?**

1. Mengisi pendaftaran di [bit.ly/RegisFIA22](https://bit.ly/RegisFIA22) sebelum acara (wajib)
2. Masuk ke zoom dengan Meeting ID: 861 8402 8967; Password: 509831 (Wajib menggunakan nama asli)
3. Mengisi kuesioner di [bit.ly/KuesionerFIA22](https://bit.ly/KuesionerFIA22) setelah acara (wajib)

**[ LIVE • ]**

**KAMIS, 22 OKT 2020**  
13.00-SELESAI WIB

**ZOOM**

**E-SERTIFIKAT**

**GIVEAWAYS**

**SPEAKER**  
Nurul Khasanah, M.Psi., Psikolog  
**Dosen Prodi Ilmu Psikologi**  
Peran gaya hidup sehat & komunikasi efektif dalam mendukung kebersamaan keluarga pada masa pandemic covid 19

**SPEAKER**  
Dudung Angkasa, S.Gz., M.Gizi, RD  
**Dosen Prodi Ilmu Gizi**  
Pola Makan Baik Keluarga Jadi Asyik

**MODERATOR**  
Harna, S.Gz, M. Si  
**Dosen Prodi Ilmu Gizi**

**MC**  
Siti Zulfah  
**Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi**

[www.esaunggul.ac.id](http://www.esaunggul.ac.id) [univ\\_esaunggul](https://www.instagram.com/univ_esaunggul) [universitas.esaunggul](https://www.facebook.com/universitas.esaunggul) [UnivEsaUnggul](https://www.twitter.com/UnivEsaUnggul)