

Periode : Semester Genap
Tahun : 2022
Skema Abdimas : Program Kemitraan Masyarakat
Tema Renstra : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Universitas
Esa Unggul
LAPORAN AKHIR
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT

**“SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SAAT BULAN
RAMADHAN TAHUN 2022”**



Universitas
Esa Unggul
Oleh :
Mayumi Nitami, SKM., MKM 0304019002

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
TAHUN 2022


**Halaman Pengesahan Proposal
Program Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan Pengabdian : Sosialisai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Saat Bulan Ramadhan Tahun 2022
2. Nama mitra sasaran (1) : LPPM Universitas Esa Unggul
3. Ketua Tim :
 - a. Nama : Mayumi Nitami, SKM., MKM
 - b. NIDN : 0304019002
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Fakultas / Prodi : Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan/Kesehatan Masyarakat
 - e. Telepon : 085312321832
 - f. e-mail : mayumi.nitami@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 1 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : -
6. Lokasi Kegiatan mitra : Universitas Esa Unggul
 - a. Alamat : -
 - b. Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
7. Periode/ Waktu Kegiatan : 1 bulan
8. Luaran yang dihasilkan : Jurnal Pengabdian Masyarakat
9. Usulan/ Realisasi Anggaran :
 - a. Dana Internal UEU : Rp. 0
 - b. Sumber Dana Lain (1) :

Jakarta, 20 Juni 2022

Menyetujui,
Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul

Pengusul,
Ketua Tim Pelaksana


Prof. Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed., Apt
NIK 215020572


Mayumi Nitami SKM., MKM
NIK 217030665

Menyetujui,
Ketua LPPM
Universitas Esa Unggul


Dr. Eny Yudhya Mulyani, S.Gz., M.Sc.
NIK : 209100388

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat : Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Saat Bulan Ramadhan Tahun 2022

2. Tim Pengabdian kepada Masyarakat

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian
1.	Mayumi Nitami, SKM., MKM	Ketua	Kesehatan Lingkungan

3. Objek Pengabdian kepada Masyarakat : Sosialisasi PHBS

4. Masa pelaksanaan

Mulai : April 2022

Berakhir tahun : April 2022

5. Usulan biaya

Tahun ke-1 : Tidak Ada

6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat : Jakarta Barat

7. Instansi yang terlibat : LPPM Universitas Esa Unggul

8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan :

Pada saat bulan ramadhan, sering dijadikan alasan untuk tidak bekerja dengan maksimal karena lemas, mengantuk, lesu, dan lain sebagainya, sehingga menurunkan produktivitas kerja sehari-hari. Kondisi tersebut sering muncul karena perilaku tidak sehat yang kita lakukan tanpa sadar menjadi kebiasaan selama kita berpuasa di bulan ramadhan. Perilaku tidak sehat saat bulan ramadhan yang sering dilakukan dan membuat masalah kesehatan muncul. Oleh karena itu, penerapan PHBS saat bulan ramadhan perlu dilakukan dengan harapan dapat menjaga tubuh agar tetap sehat dan aktif saat berpuasa sehingga bisa tetap melakukan aktifitas seperti sedia kala walaupun sedang berpuasa.

Kontribusi Mendasar Pada Khalayak Sasaran : Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat mengenai PHBS di saat bulan ramadhan ini dapat membantu civitas akademik Universitas Esa Unggul agar tubuh tetap sehat dan aktif saat berpuasa berpuasa sehingga bisa tetap melakukan aktivitas seperti sedia kala walaupun sedang berpuasa.

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran : Jurnal Nasional Terakreditasi Sinta

10. Rencana luaran berupa jasa, metode, model, sistem, produk/barang, paten, atau luaran lainnya yang ditargetkan : Publikasi Jurnal dan Poster

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iii
DAFTAR ISI.....	iiiv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
DAFTAR TIM PELAKSANA DAN TUGAS.....	viiiix
RINGKASAN PROPOSAL	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Pendahuluan.....	1
1. Analisa Situasi	1
2. Permasalahan Mitra	2
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	3
A. Solusi Yang Ditawarkan	3
B. Target Luaran.....	3
BAB III METODE PELAKSANAAN	4
A. Metode Pelaksanaan.....	4
B. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer	6
C. Roadmap.....	7
BAB IV KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI.....	8
A. Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM dibidang Kesehatan	8
B. Kepakaran yang dibutuhkan dalam Kegiatan Pengabmas	9
BAB V RENCANA KERJA, JADWAL KEGIATAN DAN JUSTIFIKASI	
 ANGGARAN.....	10
A. Bentuk Kegiatan Abdimas	10
B. Lokasi dan Jadwal Kegiatan	10
C. Hasil dan Luaran yang dicapai.....	11
Bab VI Kesimpulan dan Saran.....	13
1. Kesimpulan.....	13
2. Saran.....	13

DAFTAR PUSTAKA.....	14
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	15



gggul



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Un



gggul



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Un



gggul



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Un

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana Rundown Kegiatan.....	5
Tabel 4.1 Rencana Induk Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Kesehatan Masyarakat.....	8
Tabel 4.2 Kepakaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat.....	9
Tabel 5.1 Rundown Kegiatan	10
Tabel 5.2 Anggaran Pelaksanaan Abdimas	11

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Flow Chart Kegiatan	4
Gambar 3.2 Alur Gambaran IPTEK yang di Transfer	6
Gambar 3.3 <i>Roadmap</i> Pengabdian Masyarakat.....	7

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Surat Pernyataan Ketua Pengabdian kepada Masyarakat
- Lampiran 2.** Gambaran Ipteks yang ditransfer ke Mitra
- Lampiran 3.** Daftar Hadir
- Lampiran 4.** Dokumentasi
- Lampiran 5.** Format Biodata Anggota Tim Dosen
- Lampiran 6.** Peta Lokasi Wilayah Pengabdian kepada Masyarakat dan Kondisi Mitra

DAFTAR TIM PELAKSANA DAN TUGAS

Nama : Mayumi Nitami, SKM., MKM
NIDN : 0304019002
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas/ Prodi : Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan/Kesehatan Masyarakat
Tugas : 1. Bertanggung jawab dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat
2. Terlibat dalam perencanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
3. Terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat

RINGKASAN PROPOSAL

PHBS adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Kemenkes, 2018).

Menurut Kemenkes, perilaku hidup sehat di bulan ramadhan harus dilakukan demi kualitas kesehatan yang lebih baik agar tetap sehat dan aktif saat puasa, serta dapat mengerjakan ibadah dan aktivitas lainnya di bulan ramadhan. PHBS saat dibulan ramadhan ini bisa dilakukan dengan berbagai cara misalnya seperti tidak merokok, perbanyak makan-makanan yang berserat, beraktivitas seperti biasa, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit agar tubuh tetap bugar, menghindari makan-makanan berminyak, mengatur pola tidur, dan minum air putih minimal 8 gelas perhari (Kemenkes, 2019).

Menurut Kemenkes (2018) selama menjalankan ibadah puasa ramadhan, biasanya ada beberapa masalah kesehatan yang biasa dihadapi. Masalah kesehatan tersebut biasanya muncul karena tubuh kita kekurangan serat, air, dan terlalu banyak mengkonsumsi gorengan. Selama bulan puasa tentu saja pola makan kita akan berubah dari biasanya, sehingga perlu kita siasati dengan benar agar tubuh tetap sehat dan bisa menjalankan aktivitas disiang hari tanpa adanya masalah dengan cara menjalankan pola hidup bersih dan sehat.

Tujuan kegiatan ini untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan aktif saat berpuasa sehingga bisa tetap melakukan aktifitas seperti sedia kala walaupun sedang berpuasa. Cara menerapkan PHBS saat bulan puasa bisa dilakukan dengan cara memperbanyak makan buah dan sayur saat buka dan sahur, minum air putih yang cukup yaitu 8 gelas sehari, melakukan aktifitas fisik setiap hari, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, tidak merokok, dan istirahat yang cukup.

Adapun metode sosialisasi yaitu dilakukan online dalam kegiatan forum ilmiah abdimas spesial ramadhan dengan tema “Sehat Jasmani dan Rohani Saat Puasa Ramadhan” dengan menggunakan media *power point* ± selama 15 menit. Alur kegiatan ini dimulai dengan ceramah sesuai dengan tema, yang dilakukan oleh 3 narasumber yang berbeda, dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pendahuluan

1. Analisa Situasi

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2011). PHBS adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Kemenkes, 2018).

Selama bulan ramadhan, seluruh umat muslim diwajibkan untuk menunaikan ibadah puasa, yaitu sebuah kegiatan menahan lapar dan haus yang dimulai dari terbitnya fajar hingga tenggelamnya matahari. Sehingga selama lebih dari 12 jam ini tubuh kita tidak mendapatkan suplai makanan dan minuman tetapi akan terus kehilangan asupan nutrisi juga cairan dalam tubuh yang dapat menyebabkan kita kekurangan energi dalam menjalankan aktivitas keseharian disaat berpuasa di bulan ramadhan.

Menurut Kemenkes (2018) selama menjalankan ibadah puasa ramadhan, biasanya ada beberapa masalah kesehatan yang biasa dihadapi. Masalah kesehatan tersebut biasanya muncul karena tubuh kita kekurangan serat, air, dan terlalu banyak mengkonsumsi gorengan. Selama bulan puasa tentu saja pola makan kita akan berubah dari biasanya, sehingga perlu kita siasati dengan benar agar tubuh tetap sehat dan bisa menjalankan aktifitas disiang hari tanpa adanya masalah dengan cara menjalankan pola hidup bersih dan sehat.

Pada saat bulan ramadhan, sering dijadikan alasan untuk tidak bekerja dengan maksimal karena lemas, mengantuk, lesu, dan lain sebagainya, sehingga menurunkan produktivitas kerja sehari-hari. Selain itu pula, kondisi tersebut sering muncul karena perilaku tidak sehat yang kita lakukan tanpa sadar menjadi kebiasaan selama kita berpuasa di bulan ramadhan.

Perilaku tidak sehat saat bulan ramadhan yang sering dilakukan dan membuat masalah kesehatan muncul yaitu makan berlebih saat sahur dan berbuka agar kuat menahan lapar seharian, kurangnya asupan buah dan sayur, kurang minum air putih, dan lain sebagainya.

Oleh karena itu, penerapan PHBS saat bulan ramadhan perlu dilakukan dengan harapan dapat menjaga tubuh agar tetap sehat dan aktif saat berpuasa sehingga bisa tetap melakukan aktifitas seperti sedia kala walaupun sedang berpuasa. Cara menerapkan PHBS saat bulan puasa bisa dilakukan dengan cara memperbanyak makan buah dan sayur saat buka dan sahur, minum air putih yang cukup yaitu 8 gelas sehari, melakukan aktifitas fisik setiap hari, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, tidak merokok, dan istirahat yang cukup.

2. Permasalahan Mitra

Beberapa permasalahan yang ditemukan di civitas akademik Universitas Esa Unggul sasaran pengabdian masyarakat adalah peneliti masih banyak menemukan mahasiswa, dosen, ataupun staf Universitas Esa Unggul yang mengalami kesehatan pada saat bulan ramadhan seperti lemas, mengantuk, lesu, dehidrasi, dan lain sebagainya, sehingga dapat berpengaruh pada menurunnya produktivitas kerja sehari-hari. Penyebab dari munculnya masalah kesehatan tersebut disebabkan karena perilaku tidak sehat yang tanpa sadar kita lakukan dan menjadi kebiasaan selama berpuasa di bulan ramadhan.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

Solusi yang diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Melakukan penyuluhan mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di saat bulan ramadhan sehingga civitas akademik Universitas Esa Unggul dapat mengetahui bagaimana PHBS di saat bulan ramadhan.
2. Untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan civitas akademik Universitas Esa Unggul tentang PHBS di saat bulan samadhan.
3. Meningkatkan kesadaran civitas akademik Universitas Esa Unggul betapa pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di saat bulan Ramadhan sehingga dapat meningkatkan produktivitas civitas akademik Universitas Esa Unggul.

B. Target Luaran

Dalam pengabdian masyarakat ini, penulis memiliki target yang nantinya akan memberikan manfaat bagi civitas akademik Universitas Esa Unggul :

1. Berdasarkan pemetaan permasalahan tersebut, pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan civitas akademik Universitas Esa Unggul sehingga dapat meningkatkan produktivitas baik mahasiswa, tenaga pengajar atau dosen, maupun staf di Universitas Esa Unggul selama berpuasa di bulan ramadhan.
2. Dipublikasikan pada prosiding, jurnal nasional atau internasional.

BAB III METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan secara *online atau daring* dengan metode penyuluhan. Dalam melaksanakan penyuluhan ini maka tim akan bekerjasama dengan mahasiswa atau penitia forum ilmiah abdimas untuk menentukan waktu penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat. Kemudian tim dan mahasiswa atau panitia mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan pada kegiatan ini seperti materi penyuluhan dan poster, *link* kuesioner dengan google form, link zoom meeting, dan link absensi.

Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan kegiatan yang terdiri dari penyuluhan, tanya jawab, pengukuran pengetahuan berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) disaat bulan ramadhan, tahap monitoring dan evaluasi kegiatan sampai dengan penulisan laporan.



Gambar 3.1 Flow Chart Kegiatan

Penyuluhan akan dilaksanakan pada hari Kamis 14 April 2022 pukul 13.00 WIB sampai dengan pukul 14.25 WIB yang dilakukan sekitar 1 jam lebih yang dilakukan oleh 3 narasumber dengan topik yang berbeda-beda. Alat yang digunakan dalam sosialisasi ini antara lain laptop, zoom meeting, internet dan ruangan. Kemudian untuk mengukur pengetahuan siswa/i dengan menggunakan kuesioner.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di forum ilmiah abdimas ini yaitu:

1. Penyampaian materi penyuluhan.
2. Tanya jawab untuk merespon pemahaman dari para peserta.
3. Mengukur pengetahuan para peserta setelah penyuluhan dilakukan.
4. Monitoring dan evaluasi dengan meminta *feedback* terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Sasaran kegiatan sosialisasi ini adalah civitas akademik Universitas Esa Unggul, baik itu tenaga pengajar, karyawan Universitas Esa Unggul, dosen, maupun mahasiswa secara *online atau daring* sebanyak 11 peserta.

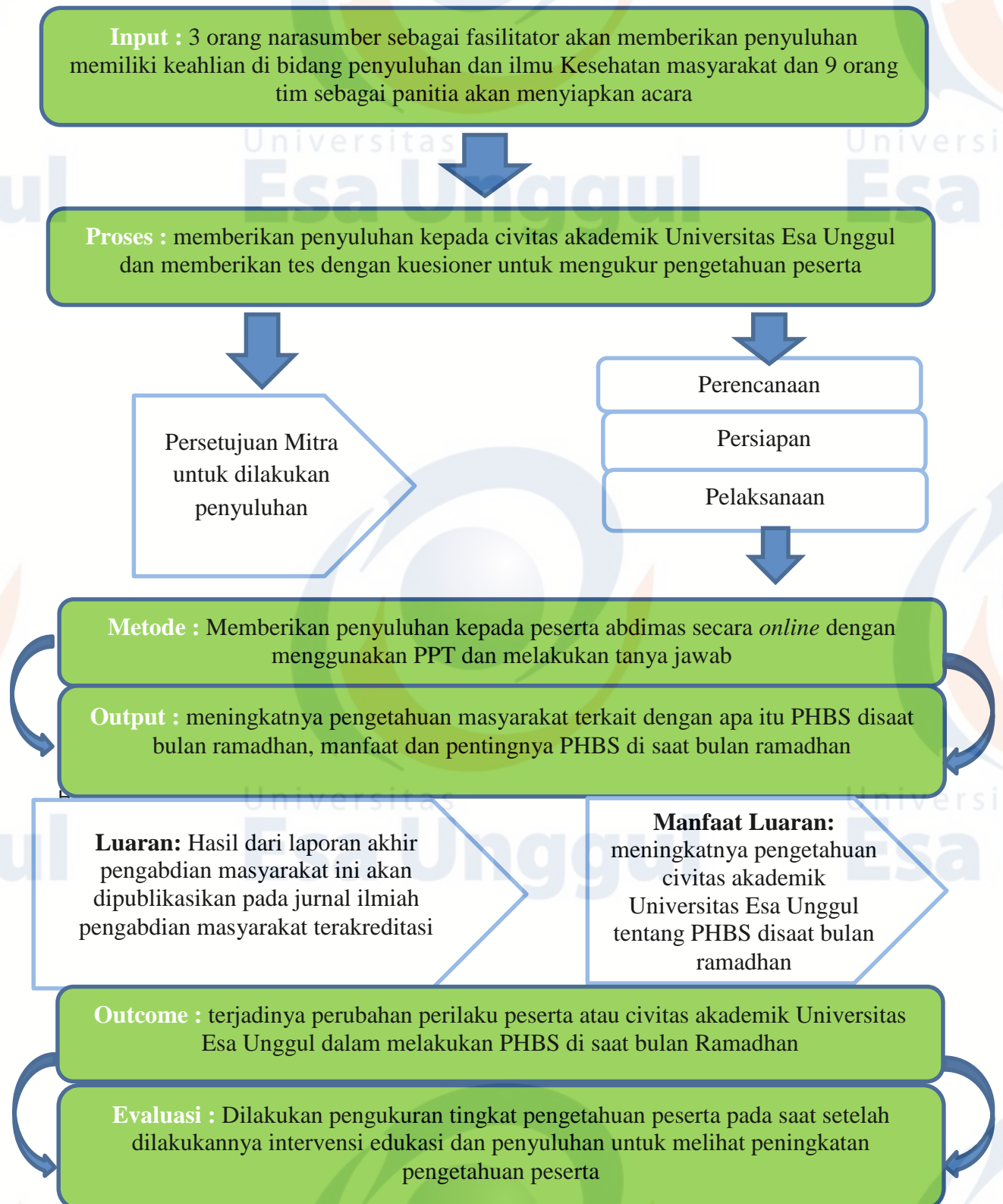
Adapun rundown kegiatan pengabdian masyarakat yaitu:

Tabel 3.1 Rencana Rundown Kegiatan

No	Waktu	Deskripsi Kegiatan	PIC
1	12.45-13.00	Registrasi Peserta (approval masuk GM waiting room)	Host
2	13.00-13.05	Pembukaan Pembacaan peraturan webinar Pembacaan doa	MC
3	13.05-13.10	Sambutan oleh ketua pelaksana	Ketua Pelaksana Forum Ilmiah Abdimas
4	13.10-13.25	Penyampaian Materi 1 “Turun Berat Badan Saat Puasa Dengan Gizi Dan Olahraga”	Peserta, Pembicara, dan Moderator
5.	13.25-13.40	Penyampaian Materi 2 “Puasa Dalam Perspektif Psikologi”	Peserta, Pembicara, dan Moderator
6.	13.40-13.55	Penyampaian Materi 3 “PHBS Di Saat Bulan Ramadhan”	Peserta, Pembicara, dan Moderator
7.	13.55-14.20	Tanya jawab	Peserta, Pembicara, dan Moderator
8.	14.20-14.25	Penutup, ucapan terima kasih dari ketua pelaksana Meningatkan peserta untuk mengisi kuesioner dan dokumentasi	MC

Untuk mengevaluasi kegiatan penyuluhan yaitu dengan melakukan pengukuran pengetahuan berkaitan dengan memberikan pertanyaan melalui google form. Kemudian kuesioner sesudah penyuluhan akan dilakukan analisis deskriptif.

B. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer



Gambar 3.2 Alur Gambaran IPTEK yang Ditransfer

C. Roadmap



Gambar 3.3 Road Map Pengabdian Masyarakat

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan mengikuti roadmap pengabmas dan penelitian yaitu berkaitan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

BAB IV

KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI

A. Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM dibidang Kesehatan

Tabel 4.1 Rencana Induk Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Kesehatan Masyarakat

RIP Prodi Kesmas	Output						Outcome
	2017	2018	2019	2020	2021	2022	
Epidemiologi Penyakit Menular Dan tidak menular	Edukasi dan intervensi dalam upaya menurunkan angka kejadian penyakit menular dan tidak menular di area perkotaan		Pembinaan kader Kesehatan berkaitan dengan penyakit menular dan tidak menular		Pelaksanaan Program		Publikasi Nasional & Internasional, Hak Paten dan Kerjasama Industri
Teknologi Kesehatan	Penyuluhan penggunaan obat	Penyuluhan Pencegahan NAPZA	Penyuluhan dan edukasi cara bijak mengkonsumsi obat				
Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3)	Upaya Promosi kesehatan dan keselamatan kerja		Edukasi dan implementasi program K3 di sektor formal dan informal				
Gizi Masyarakat	Pemberdayaan Masyarakat terkait Kesehatan dan Gizi Melalui aplikasi IPTEK Produk						
Kesehatan Lingkungan (KL)	Edukasi Cuci tangan, sanitasi air bersih, dan kesehatan gigi dan mulut		Pengembangan fasilitas Sanitasi Total Berbasis Masyarakat				
Promosi Dan Perilaku Kesehatan	Edukasi Personal Hygiene pada masyarakat dan pemeriksaan kesehatan		Intervensi dan pengembangan program personal hygiene pada masyarakat				

1. Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM dibidang Kesehatan

- a. Pada tahun 2011, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk tim Master Trainer (MT) yang terdiri dari 1 orang guru dan 1 orang dari pihak dinkes (Ahli Gizi) untuk menjadi 1 tim dalam memberikan pelatihan di tiga wilayah (kota, kabupaten Tangerang, dan Kota Tangerang Selatan).
- b. Pada tahun 2013, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai HIV/AIDS pada siswa di SMU Al-Kamal, Jakarta Barat.
- c. Pada tahun 2016, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan BEM FIKES di Permukiman Tpa Desa Neglasari, Tangerang.
- d. Pada tahun 2016, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat semua prodi dalam rangka memperingati Dies Natalis Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di SDN 11 Duri Kepa, Jakarta Barat.

B. Kepakaran yang dibutuhkan dalam Kegiatan Pengabmas

Dalam pelaksanaan kegiatan abdimas ini diperlukan kepakaran pelaksana abdimas, yaitu kepakaran dibidang penyuluhan dan promosi Kesehatan, karena kegiatan yang dilakukan berupa pemberian penyuluhan kesehatan.

Adapun kepakaran yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Kepakaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Permasalahan	Kepakaran	Nama TIM	Keterangan
1	PHBS di saat bulan ramadhan	Promosi Kesehatan	Mayumi Nitami, SKM., MKM	Melakukan Penyuluhan Kesehatan

BAB V

RENCANA KERJA, JADWAL KEGIATAN DAN JUSTIFIKASI ANGGARAN

A. Bentuk Kegiatan Abdimas

Adapun bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu agar tubuh tetap sehat dan produktif meskipun sedang berpuasa. Dibawah ini merupakan bentuk-bentuk kegiatan yang dilakukan:

- a). Koordinasi dengan tim dosen dan mahasiswa
- b). Pelaksanaan sosialisasi secara daring
- c). Pengukuran pengetahuan sesudah penyuluhan
- d). Monitoring dan evaluasi kegiatan untuk mengetahui saran dan kritik dari peserta
- e). Penulisan dan presentasi laporan

B. Lokasi dan Jadwal Kegiatan

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Universitas Esa Unggul tanggal 14 April 2022 pukul 13.00 WIB sampai dengan pukul 14.25 WIB. Rundown kegiatan pengabmas yang akan dilaksanakan tertera pada tabel berikut:

Tabel 5.1 Rundown Kegiatan

No	Waktu	Deskripsi Kegiatan	PIC
1	12.45-13.00	Registrasi Peserta (approval masuk GM waiting room)	Host
2	13.00-13.05	Pembukaan Pembacaan peraturan webinar Pembacaan doa	MC
3	13.05-13.10	Sambutan oleh ketua pelaksana	Ketua Pelaksana Forum Ilmiah Abdimas
4	13.10-13.25	Penyampaian Materi 1 “Turun Berat Badan Saat Puasa Dengan Gizi Dan Olahraga”	Peserta, Pembicara, dan Moderator
5	13.25-13.40	Penyampaian Materi 2 “Puasa Dalam Perspektif Psikologi”	Peserta, Pembicara, dan Moderator
6	13.40-13.55	Penyampaian Materi 3 “PHBS Di Saat Bulan Ramadhan”	Peserta, Pembicara, dan Moderator
7	13.55-14.20	Tanya jawab	Peserta, Pembicara, dan Moderator
8	14.20-14.25	Penutup, ucapan terima kasih dari ketua pelaksana Mengingatkan peserta untuk mengisi kuesioner dan dokumentasi	MC

C. Hasil Luaran Yang Dicapai

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 14 April 2022, yang dimulai pada pukul 13.00 WIB sampai dengan pukul 14.00 WIB dengan total peserta 11 civitas akademik Universitas Esa Unggul. Selain peserta kegiatan, yaitu tim atau panitia dan narasumber pada kegiatan forum ilmiah abdimas bergabung dalam zoom meeting. Kemudian kegiatan forum ilmiah dibuka yang dimulai dengan perkenalan singkat. Penyuluhan yang pertama dilakukan oleh narasumber ke 1 dengan judul “Turun Berat Badan Saat Puasa Dengan Gizi dan Olahraga”, penyuluhan kedua disampaikan oleh narasumber ke 2 dengan judul “Puasa Dalam Perspektif Psikologi”, dan penyuluhan ke 3 dilakukan oleh narasumber ke 3 yaitu dengan judul “PHBS Di Saat Bulan Ramadhan”.

Setelah penyuluhan, dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab dan dilakukan pengukuran pengetahuan dengan menyebarkan kuesioner tentang PHBS di saat bulan Ramadhan. Berikut merupakan hasil dari kuesioner yang berkaitan dengan PHBS di saat bulan Ramadhan:

Tabel 5.2 Proporsi Pengetahuan tentang PHBS di Saat Bulan Ramadhan

Pertanyaan	Benar	Salah
PHBS kepanjangan dari.....	9	2
Manfaat PHBS saat puasa di bulan Ramadhan....	9	2
Kenapa harus mengonsumsi yang banyak serat saat bulan Ramadhan, kecuali....	5	6
Berapa lama waktu yang disarankan untuk aktivitas fisik selama bulan Ramadhan....	6	5
Cara yang direkomendasikan untuk mencukupi 8 gelas per hari di bulan Ramadhan, Kecuali.....	4	7

Dari tabel 5.2, dapat dilihat berdasarkan hasil kuesioner, peserta yang menjawab benar pada pertanyaan nomor 1 sebanyak 9, pertanyaan nomor 2 sebanyak 9, pertanyaan nomor 3 sebanyak 5, pertanyaan nomor 4 sebanyak 6, dan pertanyaan nomor 5 sebanyak 4. Ada penurunan jawaban yang betul pada pertanyaan nomor 5, hal ini terjadi mungkin karena mereka tidak yakin dengan jawaban mereka.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini banyak mendapat dukungan dari pihak prodi kesehatan masyarakat, peserta dan tim. Hal ini dilihat dari partisipasi mereka mulai dari persiapan pengabdian masyarakat sampai dengan terlaksananya kegiatan ini.

Berikut merupakan realisasi penyerapan anggaran :

Tabel 5.3 Anggaran Pelaksanaan Abdimas

No	Komponen Biaya	Biaya yang Diusulkan (Rp)
1	Pembelian barang habis pakai	100.000,-
2	Pembelian souvenir untuk penyanya terbaik	200.000,-
3	Laporan	400.000,-
4	Honorarium tim mahasiswa	600.000,-
5	Sertifikat	100.000,-
6	Souvenir untuk peserta yang terlibat	450.000,-
7	Publikasi	500.000,-
Jumlah		2.350.000,-

Bab VI

Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat di forum ilmiah abdimas mengenai PHBS di saat bulan Ramadhan berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat dukungan dari pihak Universitas peserta yang hadir cukup banyak dan hadir dari awal hingga akhir acara. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode penyuluhan dengan media power point dapat digunakan meningkatkan pengetahuan peserta. Dalam kegiatan yang dilakukan terlihat bahwa sebagian besar peserta dapat menjawab pertanyaan yang ada dengan benar. Hasil dari kuesioner di temukan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari penyuluhan mengenai PHBS di saat bulan ramadhan.

2. Saran

Sebaiknya setelah kegiatan penyuluhan ini dilakukan pengukuran terkait dengan PHBS di saat bulan Ramadhan sehingga para civitas akademik Universitas Esa Unggul atau peserta yang mengikuti kegiatan forum ilmiah abdimas ini dapat mengetahui dampak yang terjadi jika kita tidak melakukan PHBS di saat bulan ramadhan, dan manfaat apa yang terjadi jika kita menerapkan PHBS disaat bulan ramadhan. Pada akhirnya peserta dapat melakukan PHBS di saat bulan ramadhan dengan cara makan-makanan dengan baik dan bergizi, melakukan aktivitas fisik, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, membersihkan lingkungan sekitar, minum air putih yang cukup seperti 8 gelas perhari, dan istirahat yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269 TAHUN 2011 Tentang Pembinaan Pedoman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*, 1–97. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Kemenkes. (2018a). *Perilaku Hidup Bersih Sehat*. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/perilaku-hidup-bersih-sehat#:~:text=PHBS adalah semua perilaku yang,kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat>
- Kemenkes. (2018b). *Tips Sehat Selama Bulan Ramadhan*. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8692>
- Kemenkes. (2019). *Media Sehat Puasa*. Retrieved from https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Media_sehat_puasa_1338.pdf

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Ketua Pengabdian kepada Masyarakat

KOP SURAT FAKULTAS

**Surat Pernyataan Ketua Pelaksana
Program Pengabdian kepada masyarakat**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mayumi Nitami, SKM., MKM
NIDN/ NIK : 0304019002/217030665
Fakultas/ Prodi : Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan/Kesehatan Masyarakat
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Dengan ini saya menyatakan bahwa proposal program penelitian yang diajukan dengan judul :
Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Saat Bulan Ramadhan Tahun 2022.

Yang saya usulkan dalam skema Kualitas Kesehatan, Penyakit Tropis, Gizi & Obat internal
Universitas Esa Unggul tahun 2022 bersifat original dan belum dibiayai oleh Lembaga/ sumber
dana lain.

Bilamana diketahui dikemudian hari adanya indikasi ketidak jujur/ itikad kurang baik
sebagaimana dimaksud di atas, maka kegiatan ini dibatalkan dan saya bersedia mengembalikan
dana yang telah diterima kepada pihak Universitas Esa Unggul melalui LPPM.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

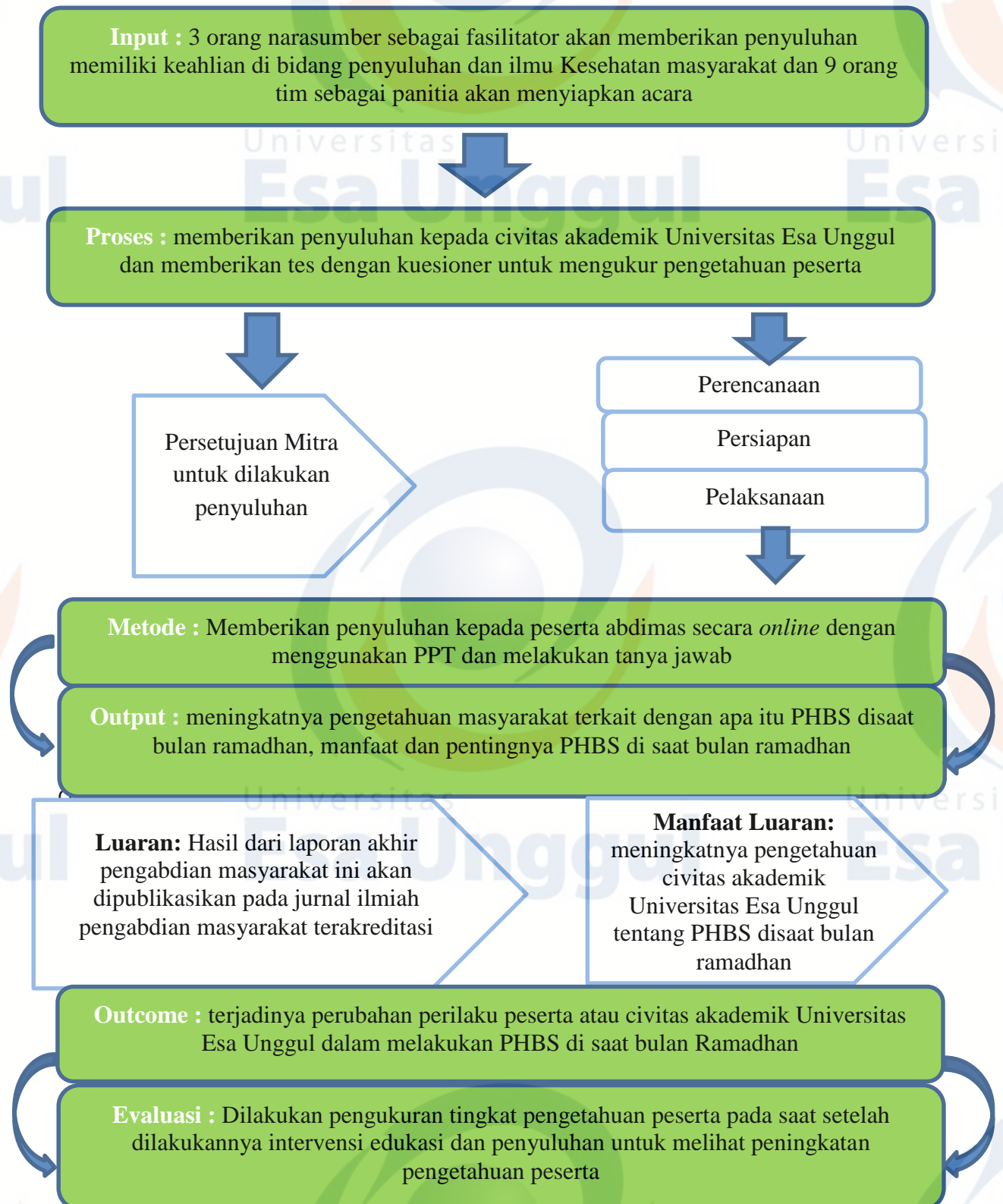
Jakarta, 20 Juni 2022

Yang menyatakan,



Mayumi Nitami, SKM., MKM
217030665

Lampiran 3. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer



Lampiran 4. Daftar Hadir

No.	Nama lengkap	Nomor Handphone	Jenis Kelamin
1	Mariyana Widiastuti, M.Psi, Psikolog	081804253878	Perempuan
2	Rachmanida Nuzrina, S.Gz, M.Gizi	08119146500	Perempuan
3	Ahmad Irfandi, SKM., MKM	085270471392	Laki-Laki
4	Achmad Rofandi	081297841999	Laki-Laki
5	Ernalinda Rosya, S.Kep.,Ns.,M.Kep	081363460980	Perempuan
6	Stella Defany	081931607300	Perempuan
7	Decy Situngkir, S. K. M., M. K. K. K	08983697021	Perempuan
8	Mayumi Nitami MKM	085312321832	Perempuan
9	Seprianto, S.Pi, M.Si	081211884434	Laki-Laki
10	Andreas Martinino Watratan	081344386739	Laki-Laki
11	Ivanina Z Pane S.Sos, MS	081310631193	Perempuan

Lampiran 5. Dokumentasi

Forum Ilmiah Abdimas
(special Ramadhan)

SEHAT JASMANI DAN ROHANI SAAT PUASA RAMADHAN

Narasumber
Mury Kuswari, S.Pd., M.Si.
Turus Berat Badan saat Puasa dengan Gizi dan Olahraga
- Dosen Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Narasumber
Maryana Widiasari, M.Psi., Psikolog
Puasa dalam Perspektif Psikologi
- Dosen Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul

Narasumber
Wayumi Nisrati, SEM., MKM
PHBS di Saat Bulan Ramadhan
- Dosen Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Moderator
Yuliani, S.Kep., MM., M.Kep.
- Dosen Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Free e-Sertifikat

LIVE

How to Join ?
1. Mengisi Pendaftaran di bit.ly/AbsensiFIA14Apr22 sebelum acara (Wajib)
2. Masuk ke Zoom dengan Meeting ID bit.ly/Zoom411373 dan Passcode 411373

GRATIS

Zoom
Kamis, 14 April 2022
13.00 – Selesai WIB

www.esaunggul.ac.id Universitas Esa Unggul

Gambar 1 Backdrop Kegiatan Forum Ilmiah Abdimas

SESUAIKAN RUTINITAS DAN GAYA HIDUP AGAR PUASA TETAP SEHAT

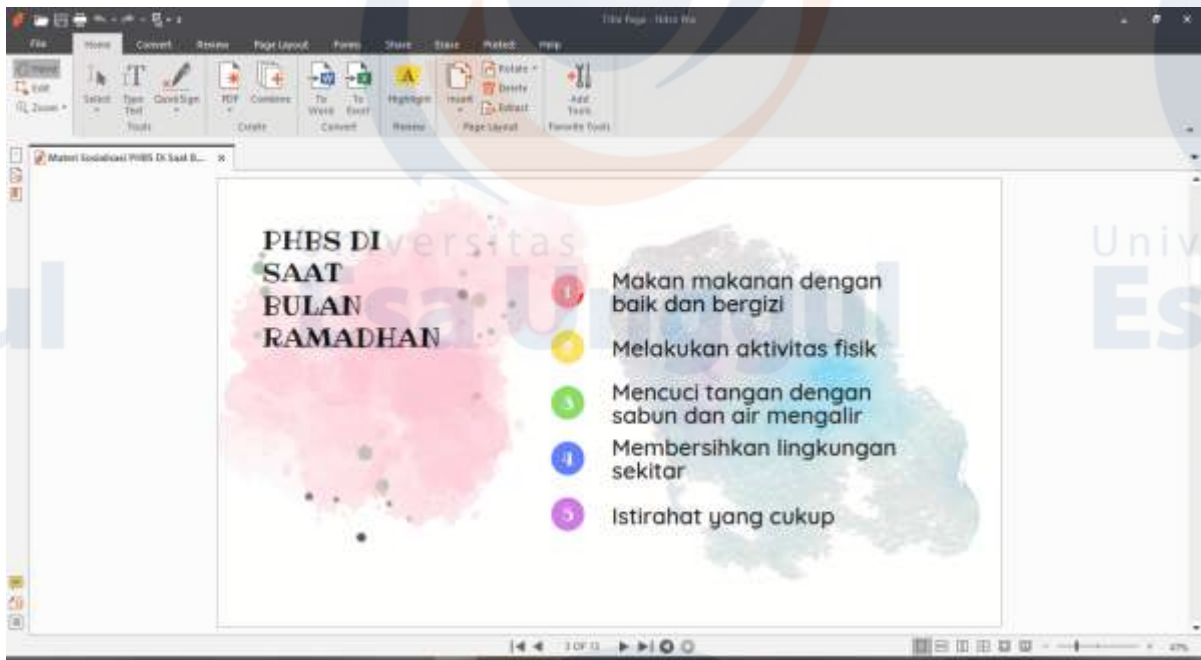
WAKTU SAHUR
Tanda berakhir, pertanda mulai memulai kembali dengan energi penuh dan syukur

PAGE SIANG SAMPAI SORE
Beraktivitas seperti biasa, dengan tinggalkan ibadah wajib, pertanyak sudah cukup

WAKTU BERBUKA PUASA
Makan dengan semangat secepat, dan tak lupa berdoa, tetap menghormati Allah

PUASA BUKAN MERAMPAS PORSI MAKAN
Makanlah makan sesuai porsi dan jangan berlebihan, Sunnah makanan puasa, saat dan berhemat, hindari asupan untuk banyak bergum adan stok kas

Gambar 2 Poster PHBS di Saat Bulan Ramadhan



Gambar 3 Materi Penyuluhan PHBS di Saat Bulan Ramadhan



Gambar 4 Sertifikat Pembicara Kegiatan Forum Ilmiah Abdimas

Lampiran 6. Format Biodata Anggota Tim Dosen

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap dan gelar	Mayumi Nitami, SKM., MKM
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP/NIK/No. identitas lainnya	1472014401900001
5	NIDN	0304019002
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Duri, 04 Januari 1990
7	E-mail	mayumi.nitami@esaunggul.ac.id
8	Nomor Telepon/HP	085312321832
9	Alamat Kantor	Jalan Arjuna Utara No.09 Kebon Jeruk, Jakarta Barat
10	Nomor Telepon/Faks	
11	Mata Kuliah yang diampu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vektor Penyakit dan Pengendalian 2. Analisis Risiko Kesehatan lingkungan 3. Surveilens Kesehatan Masyarakat 4. Dasar-Dasar Kesehatan Lingkungan 5. Sanitasi Makanan dan Minuman

B. Riwayat Pendidikan

Program	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia	-
Bidang Ilmu	Kesehatan Lingkungan	Kesehatan Lingkungan	-
Tahun Masuk – Lulus	2011-2014	2014-2016	-
Judul Skripsi-Tesis-Disertasi	Gambaran Higiene Sanitasi Penyelenggaraan Makanan Berdasarkan Hazard Analysis Critical Control Point (Haccp) Di “J Katering” Cimanggis, Depok, Jawa Barat	Determinan Pemberantasan Sarang Nyamuk Dengue Pada Rumah Tangga Di Bogor Tahun 2016	-
Nama Pembimbing /Promotor	Ririn Arminsih Wulandari	Sri Tjahyani Budiutami	-

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir (bukan skripsi, tesis, maupun disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2016	Determinan Pemberantasan Sarang Nyamuk Dengue Pada Rumah Tangga di Bogor Tahun 2016	Mandiri	-
2	2019	Gambaran Penerapan Sanitasi Total Berbasis Masyarakat Pada Stakeholder Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Penjaringan Jakarta Utara Tahun 2019	Mandiri	-
3	2020	Hubungan Antara Kualitas Lingkungan Fisik Rumah Dengan Kejadian ISPA Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rawajati 2 Pancoran Jakarta Selatan	Mandiri	-
4	2021	Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Usia 13-19 Tahundi Poli PKPR Puskesmas Kecamatan Kembangan	Mandiri	-

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2020	Program Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMK "X" Tangerang Raya	Mandiri	-
2	2021	Pengelolaan Sampah di Era New Normal Tahun 2020	Mandiri	-
3	2021	Sosialisasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) sebagai Upaya Antisipasi Kecelakaan Kerja dan Penyakit Akibat Kerja (PAK)	Mandiri	-

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	2016	Determinan Pemberantasan Sarang Nyamuk Dengue Pada Rumah Tangga di Bogor Tahun 2016	Berita Kedokteran Masyarakat	Vol. 32, No.6/2016
2	2020	Gambaran Penerapan Sanitasi Total Berbasis Masyarakat Pada Stakeholder di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Penjaringan Jakarta Utara Tahun 2019	Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat (SNKM)	
3	2020	Hubungan Antara Kualitas Lingkungan Fisik Rumah Dengan Kejadian ISPA Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rawajati 2 Pancoran Jakarta Selatan		
4	2021	Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Usia 13-19 Tahundi Poli PKPR Puskesmas Kecamatan Kembangan	Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia (MIKKI)	

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			
2			
3			
4			

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

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

No	Judul/Tema/Rekayasa Sosial lainnya yang telah ditetapkan	Tahun	Tempat penerapan	Respons Masyarakat

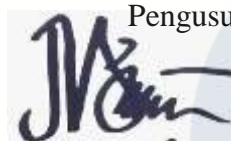
J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi, atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			

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 sanksi.

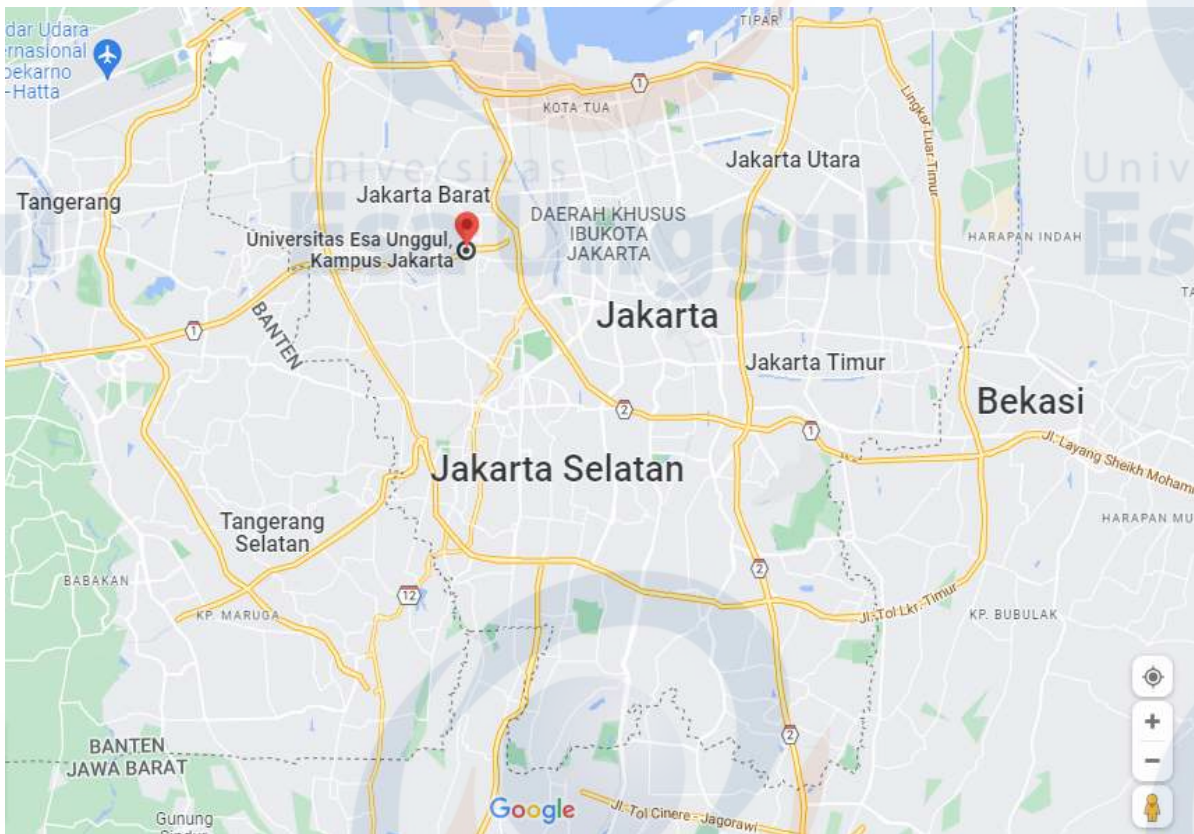
Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan program pengabdian kepada masyarakat Universitas Esa Unggul pada skema hibah internal Penelitian Universitas Esa Unggul.

Jakarta, 20 Juni 2022
Pengusul



Mayumi Nitami-SKM., MKM

Lampiran 7. Peta Lokasi Wilayah Pengabdian kepada Masyarakat dan Kondisi Mitra



Lokasi Universitas Esa Unggul