

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 354/ Ilmu Gizi

LAPORAN HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



PELAYANAN KESEHATAN DAN KONSULTASI GIZI KEBUGARAN PADA ATLET KARATE INKAI KAMPAR

TIM PENGUSUL

KETUA	: EKA ROSHIFITA RIZQI, S.Gz, MPH	NIDN : 1004059101
ANGGOTA	: WIDAWATI, SP, MHSc, MSSc	NIDN : 1013107401
	AZLIN MARSELA	NIM : 1713211007

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TA 2020/2021**

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul Pengabdian : Pemeriksaan Status Gizi dan Edukasi Gizi Seimbang di Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Kode>Nama Rumpun : 354/ Ilmu Gizi
Ilmu

Peneliti :

a. Nama Lengkap : Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
b. NIDN/NIP : 1004059101
c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
d. Program Studi : S1 Gizi
e. No Hp : 082134460024
f. email : eka.roshifita@mail.ugm.ac.id

Anggota (1) :

a. Nama lengkap : Widawati, SP, MHSc, MSSc
b. NIDN/NIP : 1013107401
c. Program Studi : S1 Gizi

Anggota (2) :

a. Nama lengkap : Azlin Marsela
b. NIM : 1713211007
c. Program Studi : S1 Gizi

Mitra PkM : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Jarak PT ke Lokasi : 0 km
PkM
Biaya Pengabdian : Rp 1.070.000

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Dewi Anggriani Harahap, M.Keb
NIP-TT 096.542.089

Bangkinang, 23 November 2020

Ketua Pengabdian

Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
NIP-TT 096.542.185

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep
NIP-TT 096.542.024

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian : Pemeriksaan Status Gizi dan Edukasi Gizi Seimbang di Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

2. Tim Pengabdian :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1	Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH	Dosen Tetap	Gizi	S1 Gizi
2	Widawati, SP, MHSc, MSSc	Dosen Tetap	Gizi	S1 Gizi
3	Azlin Marsela	Mahasiswa	Gizi	S1 Gizi

3. Objek Pengabdian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi pengabdian):
Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan November tahun 2020

Berakhir : bulan Januari tahun 2021

5. Lokasi Pengabdian (lab/lapangan): Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya): -

8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan: Peningkatan pengetahuan mahasiswa S1 Gizi akan pentingnya menjaga asupan gizi seimbang serta menjaga status gizi selama pandemic COVID-19

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi): jurnal nasional tidak terakreditasi, tahun 2021

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan	ii
Daftar Isi	iii
Ringkasan	1
BAB 1. PENDAHULUAN	2
1.1 Analisis Situasi	2
1.2 Permasalahan Mitra/ Kelompok Masyarakat	4
BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	5
2.1 Solusi Permasalahan	5
2.2 Target Luaran.....	6
BAB 3. METODE PELAKSANAAN.....	8
BAB 4. Kelayakan Kepakaran	13
4.1 Kinerja LPPM Universitas Pahlawan	8
4.2 Kelayakan Tim Pengusul.....	8
BAB 5. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN.....	14
5.1 Anggaran Biaya.....	14
5.2 Jadwal Kegiatan	12
BAB 6. HASIL KEGIATAN.....	15
BAB 7. KESIMPULAN DAN SARAN.....	16

REFERENSI

LAMPIRAN

RINGKASAN

Perguruan Atlet Karate INKAI Kampar telah berdiri sejak tahun 1982 dan memiliki 10 pelatih bersabuk hitam. Karate INKAI Kampar terdiri atas 5 ranting, yaitu ranting Bangkinang, Salo, SDIT, Kuok 1 dan Kuok 2. Fokus tim pengabdian masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai ada pada atlet karate INKAI Kampar ranting Bangkinang, karena setiap dua kali seminggu berlatih di Balai dan Lapangan Pelajar Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. Berdasarkan hasil observasi tim, setiap atlet karate latihan, banyak ditemukan pedagang kaki lima yang berjualan minuman manis dan dingin, berbagai makanan cepat saji seperti bakso bakar, kebab, burger dan lain-lain di Lapangan Pelajar. Makanan dan minuman tersebut tidak memiliki mutu gizi yang baik jika dikonsumsi dan dapat mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani atlet.

Metode pengabdian yaitu model *Community development*, model sosialisasi dan pendampingan. Pengabdian dilaksanakan di Lapangan Pelajar Bangkinang, diikuti oleh pelatih dan atlet dengan hasil: 1) Antusias mitra terhadap sosialisasi serta pelatihan yang telah dilakukan, 2) Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan mitra tentang gizi kebugaran

Kesimpulan pengabdian meningkatnya pengetahuan dan keterampilan mitra tentang gizi kebugaran. Saran Kepada mitra perguruan atlet karate inkai kampar agar dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diberikan

Kata Kunci: Pelayanan Kesehatan, Konsultasi Gizi Kebugaran, Atlet Karate

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Perguruan Atlet Karate INKAI Kampar telah berdiri sejak tahun 1982 dan memiliki 10 pelatih bersabuk hitam. Atlet karate yang mengikuti perguruan karate INKAI ranting Bangkinang berjumlah kurang lebih 90 orang mulai dari anak-anak hingga dewasa. Atlet karate INKAI Kampar sudah melakukan banyak pertandingan seperti O2SN, pertandingan antar perguruan, pertandingan antar kabupaten, pertandingan antar kota seperti Batam, Padang, Medan dan daerah Jawa, serta pertandingan internasional seperti Malaysia.

Karate INKAI Kampar terdiri atas 5 ranting, yaitu ranting Bangkinang, Salo, SDIT, Kuok 1 dan Kuok 2. Perguruan Atlet Karate INKAI Kampar memiliki jadwal latihan 2 kali seminggu yaitu pada hari Minggu dan Kamis, pukul 16.00 s.d. 18.00 WIB. Pada hari Minggu dilakukan latihan gabungan dengan kelima ranting tersebut. Latihan bertempat di Balai dan Lapangan Pelajar Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. Sedangkan pada hari Kamis, latihan dilakukan di lokasi ranting masing-masing.

Fokus tim pengabdian masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai ada pada atlet karate INKAI Kampar ranting Bangkinang, karena setiap dua kali seminggu berlatih di Balai dan Lapangan Pelajar Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. Berdasarkan hasil observasi tim, setiap atlet karate latihan, banyak ditemukan pedagang kaki lima yang berjualan minuman manis dan dingin, berbagai makanan cepat saji seperti bakso bakar, kebab, burger dan lain-lain di Lapangan Pelajar. Makanan dan minuman tersebut tidak memiliki mutu gizi yang baik jika dikonsumsi dan dapat mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani atlet. Berdasarkan wawancara tim dengan pihak perguruan atlet karate INKAI Kampar diketahui atlet belum pernah menerima pelayanan kesehatan karena minimnya fasilitas sehingga tidak mengetahui bagaimana kondisi kesehatannya. Baik pelatih maupun atlet juga tidak mengetahui pengaturan gizi kebugaran yang penting untuk menunjang prestasi maupun performa atlet saat latihan.

Melalui upaya pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, maka tim pengabdian masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sangat berkeinginan untuk melakukan pelayanan kesehatan dan konsultasi gizi kebugaran. Kegiatan pengabdian ini diusulkan ke Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai agar bisa didanai sehingga tim pengabdian mampu untuk memberdayakan dan melakukan transfer ilmu mengenai kesehatan dan gizi kebugaran.

1.2 Permasalahan Mitra/ Kelompok Masyarakat

Melalui diskusi dengan pihak Perguruan Atlet Karate INKAI Kampar maka permasalahan prioritas yang akan ditangani adalah sebagai berikut:

No	Prioritas Permasalahan
1	Kurangnya fasilitas layanan pemeriksaan kesehatan
2	Kurangnya pengetahuan pelatih maupun atlet mengenai gizi kebugaran

BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi Permasalahan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka direncanakan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut dan target luarannya sebagai berikut:

No	Bidang	Prioritas Permasalahan	Solusi	Luaran
1	Sarana dan prasarana	Minimnya Fasilitas Layanan Pemeriksaan Kesehatan Baik alat maupun Tenaga kesehatan	Memberikan Pelayanan kesehatan	Peningkatan kesehatan
2	Edukasi gizi	Kurangnya Pengetahuan Pelatih maupun Atlet mengenai Gizi kebugaran	Pendampingan Melalui konsultasi Gizi kebugaran Pada pelatih dan atlet	Terjadi peningkatan Pengetahuan Pelatih dan Atlet Mengenai Gizi kebugaran

2.2 TARGET LUARAN

Tabel 2.2 Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi pada media masa (Cetak/elektronik)	<i>draft</i>
2	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, atau sumber daya lainnya sesuai dengan jenis kegiatan yang diusulkan)	Ada
3	Peningkatan kualitas atlet (kelengkapan kualitas organisasi formal dan non formal)	Ada
4	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, social, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Ada

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Pendekatan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kepada atlet karate INKAI Kampar ranting Bangkinang adalah sebagai berikut :

1. Model *Community development* yaitu pendekatan yang melibatkan masyarakat secara langsung sebagai subjek dan objek pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Model pendekatan sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan kepada masyarakat

3.2 Teknis Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kepada atlet karate INKAI Kampar ranting Bangkinang adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahap persiapan ini dilakukan untuk menginventarisasi kondisi perguruan atlet karate INKAI Kampar yang telah menyatakan kesediaan untuk bekerjasama. Diskusi dengan ketua perguruan atlet karate INKAI Kampar dalam memilih dan mengelompokkan permasalahan-permasalahan yang harus diselesaikan terlebih dahulu dan menyusun solusi pemecahan masalah. Menginventarisasi kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan secara berurutan dan dibuat jadwal yang telah disepakati

2. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan disepakati dengan pelatih dan atlet karate INKAI Kampar ranting Bangkinang dan merujuk kepada waktu pelaksanaan yang telah ditentukan.

3. Evaluasi dan monitoring

Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan secara berkala dan terjadwal dengan melibatkan pihak Perguruan Atlet Karate INKAI Kampar. Pelaksanaan evaluasi akan dilakukan setelah kegiatan dilaksanakan untuk melihat pencapaian keberhasilan.

3.3 Penilaian Berat Badan

Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral yang terdapat di dalam tubuh. Berat badan merupakan komposit pengukuran ukuran total tubuh. Pengukuran berat badan mudah dilakukan dan alat ukur untuk menimbang berat badan mudah diperoleh.

Pengukuran berat badan memerlukan alat yang hasil ukurannya akurat. Untuk mendapatkan ukuran berat badan yang akurat, terdapat beberapa persyaratan alat ukur

berat di antaranya adalah alat ukur harus mudah digunakan dan dibawa, mudah

mendapatkannya, harga alat relatif murah dan terjangkau, ketelitian alat ukur sebaiknya 0,1 kg (terutama alat yang digunakan untuk memonitor pertumbuhan), skala jelas dan mudah dibaca, cukup aman jika digunakan, serta alat selalu dikalibrasi

3.4 Penilaian Tinggi Badan

Tinggi badan menggambarkan ukuran pertumbuhan massa tulang yang terjadi akibat dari asupan gizi. Pertambahan tinggi badan atau panjang terjadi dalam waktu yang lama sehingga sering disebut akibat masalah gizi kronis. Tinggi badan dapat diukur dengan menggunakan microtoise (baca: mikrotoa).

Kelebihan alat ukur ini adalah memiliki ketelitian 0,1 cm, mudah digunakan, tidak memerlukan tempat yang khusus, dan memiliki harga yang relatif terjangkau. Kelemahannya adalah setiap kali akan melakukan pengukuran harus dipasang pada dinding terlebih dahulu.

3.5 Penilaian Status Gizi

Penilaian Status Gizi anak usia 5-18 tahun dilakukan dengan menggunakan indeks antropometri IMT/U, sedangkan pada orang dewasa menggunakan IMT.

3.5 Gizi Kebugaran

Pemeliharaan status gizi dilakukan pada atlet dengan status gizi optimal, mulai dari persiapan umum atau setelah masuk persiapan khusus.

Pemeliharaan status gizi dilakukan dengan cara pengaturan makan yang baik, terus memantau status gizi/komposisi tubuh melalui pengukuran BB pagi hari, tinggi badan dan persentase lemak secara teratur

Hal yang perlu diperhatikan:

1. Konsumsi energi harus cukup, terutama karbohidrat kompleks
2. Mengatur diri sendiri, bahan bakar otot harus diisi kembali setelah latihan.
3. Porsi makan kecil tapi sering
4. Gunakan waktu istirahat sebaik mungkin. Gunakan waktu ekstra untuk makan agar lebih santai
5. Maksimalkan kemampuan endurens/daya tahan dengan meningkatkan kapasitas erobik dan meningkatkan kadar Hb serta maksimalkan regulator metabolisme dengan konsumsi vit dan mineral yang cukup
6. Banyak makan sayur hijau dan buah berwarna kuning, sereal, kacang-kacangan.
7. Kurangi lemak dan minyak
8. Banyak minum air dan jus buah, jangan tunggu sampai haus
9. Timbang Berat Badan setiap hari untuk monitoring status gizi (sesudah/sebelum latihan)

BAB 4. KELAYAKAN KEPAKARAN

4.1. Kinerja LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah dilakukan sejak Tahun 2010. Pada Tahun 2013 arah pengabdian kepada masyarakat lebih diarahkan kepada pemberdayaan masyarakat yang ada di lingkungan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan memanfaatkan, serta menggali potensi yang ada di setiap daerah sesuai dengan keahlian peneliti.

Lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sebagai lembaga tingkat institusi bertugas melaksanakan kegiatan edukatif dibidang pengabdian masyarakat. Sejak awal berdirinya, lembaga ini telah melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik yang dilakukan oleh dosen ataupun oleh mahasiswa. Pola program kegiatan masyarakat terdiri atas pelayanan masyarakat, pendidikan dan pelatihan untuk masyarakat, serta forum kajian atau lokakarya.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, telah menghasilkan beberapa karya baik dalam penelitian dan pengabdian masyarakat. Selama ini kegiatan Pengabdian Masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dilakukan dengan dana mandiri dosen serta dana dari Yayasan Pahlawan Tuanku Tambusai Riau. Selama 1 tahun terakhir, LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah berhasil melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberdayakan potensi dosen dan stakeholder. Berdasarkan data tahun 2014, terdapat 39 kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah berhasil dilaksanakan dengan pendanaan dari DIPA Yayasan dengan besaran dana Rp. 1.500.000,- sampai dengan Rp.10.000.000,-. Tahun 2015 Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai mendapatkan Hibah IbM dari DIKTI sebanyak Rp.84,5jt2 kelompok pengusul untuk pendanaan tahun 2016. Demikian juga untuk hibah bersaing, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai meloloskan 2 kelompok pengusul yang dibiayai DIKTI. Hal ini menunjukkan kinerja yang cukup membanggakan.

4.2. Kelayakan Tim Pengusul

1. Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH. Ketua tim adalah dosen muda dari Program Studi S1 Gizi yang memiliki semangat tinggi dalam penelitian dan pengabdian masyarakat. Ketua Tim merupakan dosen gizi yang mengajar mata kuliah Ilmu Gizi, Perkembangan Gizi Terkini, Dietetik, Epidemiologi Gizi

dan Gizi Olahraga. Sesuai dengan dasar keilmuan yang dimiliki ketua tim, ketua tim biasa berinteraksi dengan masyarakat, baik penyuluhan maupun pelatihan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi kebugaran

BAB 5
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

5.1 Anggaran Biaya

Total biaya yang diusulkan adalah sebesar Rp 2.900.000 yang dari dana Internal UPTT

No	Komponen	Biaya Yang Diusulkan (Rp)
1	Honorarium pelaksana dan pengumpul data	600.000
2	Bahan habis Pakai dan Peralatan	1.500.000
3	Perjalanan	400.000
4	Lain-lain	400.000
	Jumlah	2.900.000

5.2 Jadwal Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan selama 6 bulan dengan jadwal pelaksanaan sebagai berikut :

No	Kegiatan	Bulan 1	Bulan 2-3	Bulan 4	Bulan 5-6
1	Persiapan pelaksanaan kegiatan dan pengurusan izin				
2	Pertemuan dengan mitra				
3	Penyusunan proposal				
4	Penyuluhan dan Pelatihan pengukuran antropometri dan penilaian status gizi balita				
5	Evaluasi dan pengolahan				
8	Laporan				

BAB 6. HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada pelatih dan atlet karate INKAI Kampar dilaksanakan di Balai dan Lapangan Pelajar Bangkinang. Kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Melakukan layanan pemeriksaan kesehatan, tim dosen gizi melakukan pemeriksaan berat badan, tinggi badan, status gizi. Bekerjasama dengan pelatih karate tim dosen gizi melakukan tes kebugaran jasmani pada atlet.
2. Melakukan konsultasi gizi kebugaran pada pelatih dan atlet, pengaturan gizi seimbang untuk atlet. Untuk atlet karate anak, orangtua ikut serta saat pelayanan konsultasi agar dapat menyediakan makanan dengan gizi seimbang untuk anaknya sebagai atlet karate.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dicapai sebagai berikut:

1. Antusias mitra terhadap layanan pemeriksaan kesehatan pada atlet dengan berbagai kategori usia. Orangtua atlet karate anak juga ikut serta dalam layanan pemeriksaan Kesehatan.
2. Meningkatkan pengetahuan pelatih dan atlet mengenai gizi kebugaran. Orangtua atlet karate anak juga ikut serta dalam konsultasi gizi kebugaran.

Tabel 1. Distribusi Anak Karate Menurut Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi kurang (Kurus)	2	5
Gizi normal (Normal)	30	75
Gizi lebih (Gemuk)	8	20
Total	40	100

Distribusi anak karate menurut status gizi, dari 40 anak karate didapatkan 2 orang (5%) termasuk kategori gizi kurang (kurus), 30 orang (75%) termasuk kategori gizi normal, dan 8 orang (20%) termasuk kategori gizi lebih (gemuk).

Tabel 2. Distribusi Anak Karate Menurut Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	6	15
Baik	22	55
Total	40	100

Distribusi anak karate menurut tingkat kebugaran jasmani, dari 40 anak karate didapatkan 6 orang (15%) termasuk kategori kurang, 22 orang (55%) termasuk kategori cukup, dan 12 orang (30%) termasuk kategori baik.

BAB 7. PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Tingginya antusias mitra terhadap layanan pemeriksaan kesehatan
2. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan mitra tentang gizi kebugaran

7.2 Saran

1. Kepada mitra perguruan atlet karate INKAI Kampar dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diberikan oleh Tim pengabdian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
2. Kepada atlet karate anak agar dapat didampingi orangtua dalam meningkatkan kebugaran dengan menerapkan ilmu gizi yang telah diberikan oleh Tim Pengabdian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

REFERENSI

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2012. Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Notoatmodjo, S. (2000). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Lampiran 1

FORMULIR USULAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

1. Judul Pengabdian : Pemeriksaan Status Gizi dan Edukasi Gizi Seimbang di Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
2. Kategori Pengabdian :
3. Ketua : Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
NIP/NIDN : 1004059101
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Program Studi : S1 Gizi
No. Telp/Hp : 082134460024
e-mail : eka.roshifita@mail.ugm.ac.id
4. Anggota /NIP/NIDN/NIM :
 - a. Widawati, SP, MHSc, MSSc NIDN : 1013107401
 - b. Azlin Marsela NIM : 1713211007
 - c.
5. Lokasi Pengabdian : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
6. Mitra : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
7. Biaya Usulan : Rp 1.070.000


Menyetujui,
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Ketua,




Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep
NIP-TT 096.542.024

Bangkinang, 23 November.2020

Ketua Pelaksana



Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
NIP.TT 096. 542. 185

Lampiran 2.

BERITA ACARA PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada hari Sabtu tanggal Tiga Puluh Januari Dua Ribu Dua Puluh telah dilakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat di Gedung Utama Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau dengan judul sebagai berikut :

“Pemeriksaan Status Gizi dan Edukasi Gizi Seimbang di Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai”

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua Tim Pengabdian



(Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH)
NIP TT 096.542.185

Mengetahui,
Pimpinan di Tempat Pengabdian Masyarakat



(Nur Afrinis, M.Si)
NIP TT 096.542.086

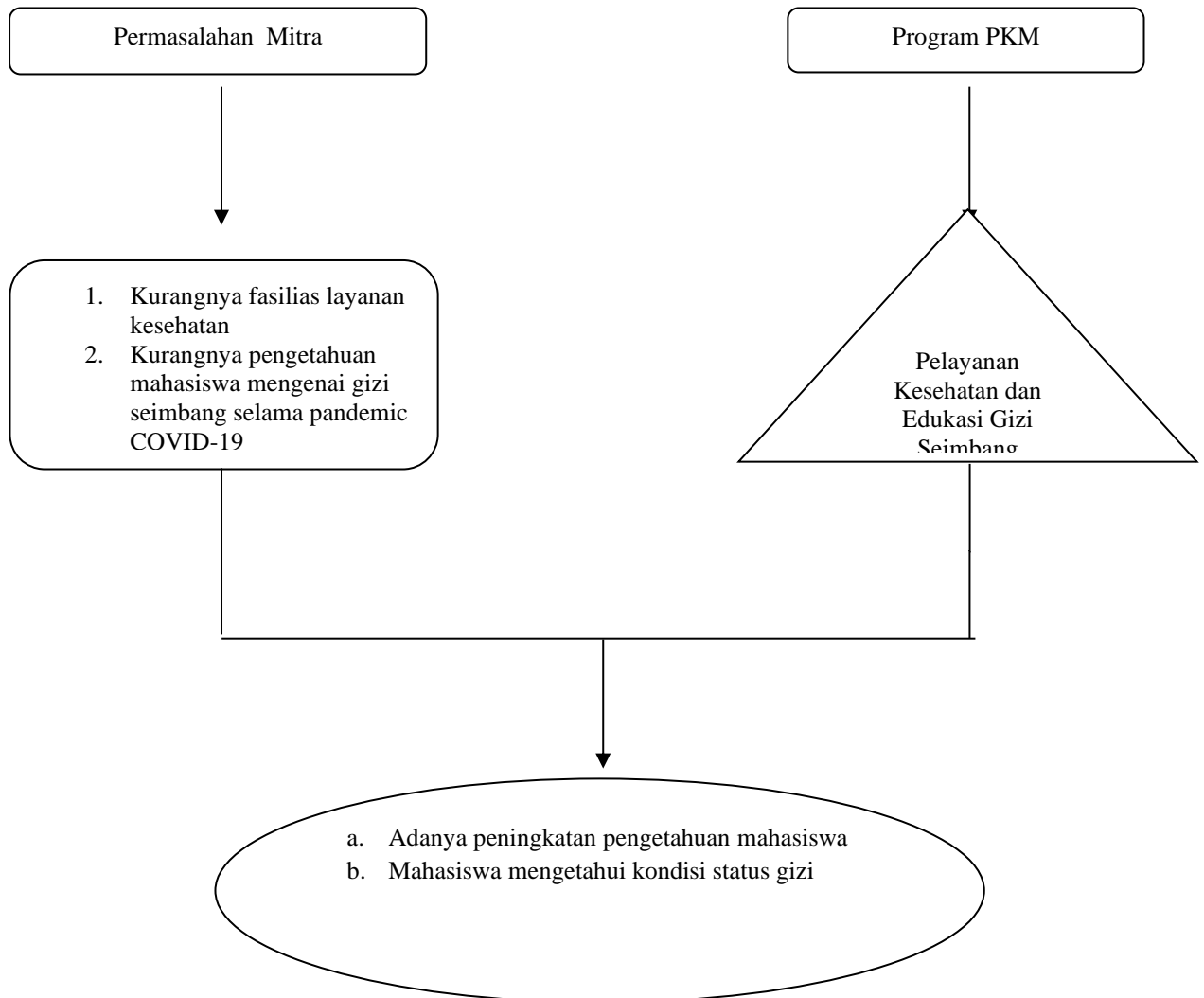
Mengetahui
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat



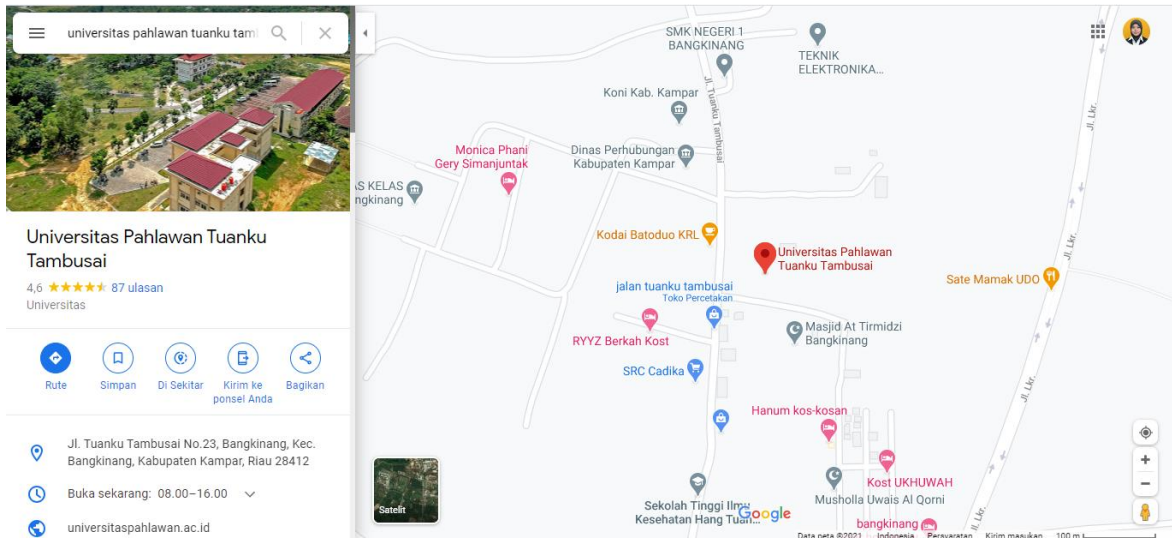
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep
NIP TT 096.542.024

Lampiran 3 Gambaran Iptek Kegiatan Pengabdian Masyarakat

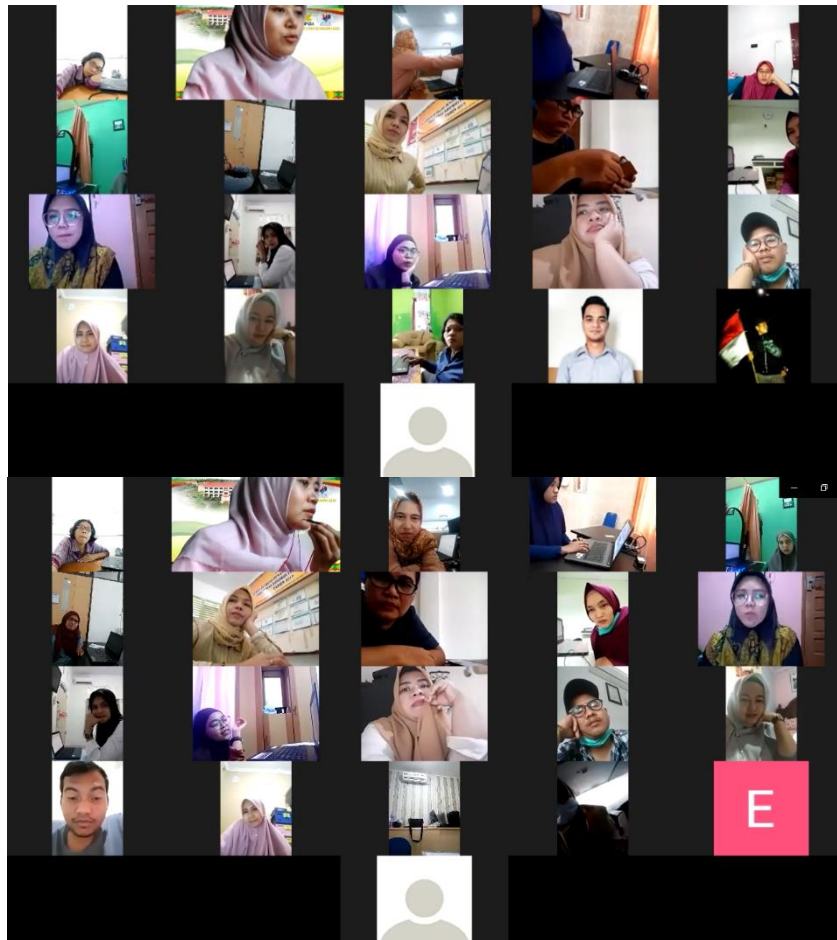


Lampiran 4. Peta Lokasi



Lampiran 5

DOKUMENTASI



(Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan COVID-19)



(Pemeriksaan status gizi)

Lampiran 6. Biaya Pengabdian

Honorarium pengabdian kepada masyarakat mengacu pada Peraturan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 78 /PMK.02/2019 tentang Standar Biaya Masukan Tahun Anggaran 2020 dengan contoh rincian anggaran sebagai berikut :

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1	Bahan penelitian				
	a. Bahan pengabdian habis pakai				
	Sewa timbangan	OK	40	Rp 10.000	Rp 400.000
	Sewa microtoise	OK	40	Rp 5.000	Rp 200.000
	Subtotal bahan penelitian				Rp 600.000
2	Pengumpulan data				
	a. Konsumsi	OK	20	Rp 10.000	Rp 200.000
	b. Pulsa	OK	1	Rp 50.000	Rp 50.000
	Subtotal pengumpulan data				Rp 250.000
3	Pelaporan luaran pengabdian				
	a. Jilid laporan	OK	2	Rp 10.000	Rp 20.000
	c. Luaran pengabdian	OK	1	Rp 200.000	Rp 200.000
	Subtotal pelaporan luaran penelitian				Rp 220.000
Total					Rp 1.070.000

Lampiran 7.

BIODATA KETUA TIM PENGUSUL

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP	096 542 185
5	NIDN	1004059101
6	Tempat Tanggal Lahir	Duri, 04 Mei 1991
7	Alamat Rumah	Jl Tuanku Tambusai, Perumahan YLZ Residence Blok C6 Bangkinang
8	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai no.23 Bangkinang
9	Hp.	082134460024
10	Alamat e-mail	eka.roshifita@mail.ugm.ac.id
12	Lulusan yang telah dihasilkan	S-1 = orang; s-2= ... orang; S3 = ...orang
	Mata Kuliah yang Diampu	1. Gizi Olahraga
		2. Ilmu Gizi Dasar
		3. Dietetik
		4. Gizi Kuliner
		5. Evaluasi Nilai Gizi
		6. Penilaian Status Gizi

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Gadjah Mada	Universitas Gadjah Mada	
Bidang Ilmu	Gizi Kesehatan	Gizi Kesehatan	
Tahun Masuk-Lulus	2009-2014	2014-2017	
Judul Skripsi/Tesis	Hubungan antara Dehidrasi dengan Respon Emosi Mahasiswa Universitas Gadjah Mada melalui Pendekatan Ortostatik	Hubungan antara Konsumsi Minuman dan Status Hidrasi dengan Kemampuan Konsentrasi Siswa di Sekolah yang Menggunakan AC dan Tanpa AC	
Nama Pembimbing	dr. Zaenal M.Sofro, AIFM, Sports&Circ.Med	Dr. dr. H. Zaenal M.Sofro, AIFM, Sport&Circ.Med	


	Mirza Hapsari STP, S.Gz, RD, MPH	dr. Mei Neni Sitaresmi, SpA(K), PhD	
--	-------------------------------------	--	--

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini Sesuai dengan kenyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan **Pengabdian Masyarakat**.

Bangkinang, 25 Juli 2020

Pengusul,



(Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH)