

LAPORAN KEGIATAN
RAMADHAN 1444 H NUTRITION WEBINAR SERIES



PRODI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA
2023

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Pertanggung Jawaban RAMADHAN 1444 H NUTRITION WEBINAR SERIES

Panitia Kegiatan
LP2M Universitas Alma Ata Peduli dari Alma Ata untuk Indonesia

Yogyakarta, 20 April 2023

Ketua,

Sekretaris



Nadhea Alriessyanne Hindarta, S.Gz., M.Gz Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H.

Mengetahui,

Ketua LP2M

Universitas Alma Ata



Daru Estiningsih, M. Sc. Apt

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah atas izin dan bimbingan Allah Subhanahuwata'ala, sehingga Laporan Pertanggungjawaban Kegiatan LP2M Universitas Alma Ata Peduli dari Alma Ata untuk Indonesia Laporan ini dibuat sebagai salah satu bentuk evaluasi atas keterlaksanaan LP2M Universitas Alma Ata Peduli dari Alma Ata untuk Indonesia dengan harapan memberikan informasi jelas dan komprehensif serta sebagai bahan kajian guna penyempurnaan dalam implementasi kegiatan serupa di tahun berikutnya.

Laporan ini berisi penjelasan terkait dengan proses Kegiatan LP2M Universitas Alma Ata Peduli dari Alma Ata untuk Indonesia mulai dari perencanaan, proses kegiatan, dan hasil evaluasi yang disajikan secara terperinci.

Atas nama Ketua LP2M Universitas Alma Ata mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Seluruh panitia, yang telah memberikan sumbangsuhnya mulai dari perencanaan hingga terlaksananya kegiatan ini. Semoga kontribusi Bapak/Ibu dapat menjadi amal jariyah yang diterima oleh Allah SWT amiin

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 20 April 2023
Ketua LP2M
Universitas Alma Ata



Daru Estiningsih, M. Sc. Apt

DAFTAR ISI

	HALAMAN
Lembar Pengesahan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
BAB I Pendahuluan.....	1
BAB II Laporan Kegiatan.....	3
BAB III Laporan Keuangan.....	5
BAB IV Penutup.....	6
Lampiran.....	7

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulan suci Ramadhan adalah bulan yang penuh berkah, pengampunan dan pembebasan dari api neraka. Oleh karenanya, umat islam menyambut dengan gembira bulan suci Ramadhan dan berlomba-lomba mendapatkan keberkahan atas keutamaan di bulan tersebut. Saat bulan suci Ramadhan, manusia diwajibkan menahan diri untuk tidak menyantap makanan dan minuman serta diharapkan mampu menjaga hawa nafsu.

Tidak dapat dimungkiri bahwa ketika berpuasa tubuh akan terasa lebih lemas karena tidak mendapat asupan selama kurang lebih 14 jam lamanya. Sedangkan, aktivitas sehari-hari tidak dapat ditinggalkan. Karena itu, dengan kondisi demikian manusia merasa perlu menjaga tubuh agar tetap bugar dan glowing selama bulan Ramadhan.

Faktanya, kulit rentan mengalami kekurangan mineral dan nutrisi selama kita menjalankan ibadah puasa. Dehidrasi menjadi ancaman bagi lapisan terluar tubuh apabila kita tidak cukup minum air putih ketika sahur maupun saat berbuka puasa. Saat masalah tersebut terjadi, maka kulit yang sehari-hari di rawat akan lebih mudah kering dan tampak tidak segar. Manusia juga rentan merasa lesu, lemah, dan tidak bugar saat puasa sehingga pada akhirnya harus membatalkan puasa. Faktor munculnya permasalahan tersebut biasanya karena kekurangan serat, air, dan makanan yang dikonsumsi tidak cukup baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh selama kurang lebih 14 jam.

Dengan demikian, sebagai bentuk upaya pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi terkait pengabdian kepada masyarakat, maka Universitas Alma Ata bermaksud mengadakan kegiatan webinar Ramadhan series yang dapat menambah pengetahuan masyarakat dengan mengangkat beberapa judul webinar diantaranya; 1) Bahan Makanan yang Tercantum di dalam Al-Qur'an dan Manfaatnya Ditinjau dari Ilmu Kesehatan, 2) Tetap Aktif Berolahraga di Bulan Ramadhan, 3) Tetap Bugar di Bulan Ramadhan Bagi Diabetesi, 4) Work/study, Life and Nutrition Balance.

B. Tujuan Kegiatan

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan dari penyelenggaraan acara ini untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait tips glowing dan bugar selama puasa ramadhan.
2. Memberikan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi seimbang selama bulan ramadhan.

C. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan ini merupakan kegiatan seminar yang dilakukan secara daring, menggunakan situs web atau aplikasi tertentu berbasis internet (webinar). Kegiatan webinar ini menggunakan metode ceramah dan disertai dengan sesi tanya jawab pada akhir penyampaian materi webinar.

1. Ceramah

Metode ini digunakan untuk memberikan informasi dan pemahaman yang lengkap tentang bagaimana menjaga tubuh agar tetap glowing dan bugar saat berpuasa di bulan ramadhan kepada para masyarakat umum. Dalam ceramah diuraikan kerangka materi secara lengkap dan jelas.

2. Tanya Jawab

Metode ini digunakan untuk menjawab atau memberikan informasi atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh sasaran kegiatan. Dimana sasaran kegiatan ini adalah masyarakat umum.

BAB II

LAPORAN KEGIATAN

A. Nama dan Tema Kegiatan

Webinar Ramadhan Series dengan tema kegiatan “Tetap Glowing dan Bugar Selama Puasa di Bulan Ramadhan”.

B. Bentuk Kegiatan

1. Webinar Ramadhan Series 1

Narasumber : Herni Dwi Herawati, S.Gz, MPH

Materi : Bahan Makanan Yang Tercantum di Dalam Al Quran dan Manfaatnya Ditinjau dari Sisi Kesehatan

2. Webinar Ramadhan Series 2

Narasumber : Nadhea Alriessyanne Hindarta, S.Gz, M.Gz

Materi : Tetap Aktif Beolahraga di Bulan Ramadhan

3. Webinar Ramadhan Series 3

Narasumber : Dr. Effatul Afifah, S.ST.,RD.,MPH

Materi : Tetap Bugar di Bulan Ramadhan Bagi Diabetis

4. Webinar Ramadhan Series 4

Narasumber : Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz, MPH

Materi : Diet Untuk Kulit Sehat

5. Webinar Ramadhan Series 5

Narasumber : Bunga Astria Paramashanti, S.Gz, MPH., PhD

Materi : Tetap Produktif Selama Ramadhan (Work/Study Life and Nutrition Balance)

C. Sasaran Kegiatan

Sasaran dari kegiatan Webinar Ramadhan Series yakni mahasiswa/i, tenaga pendidikan baik dari Universitas Alma Ata ataupun diluar Universitas Alma Ata, tenaga kesehatan, serta masyarakat umum.

D. Waktu dan Tempat

Tanggal : 7 - 17 April 2023

Waktu : 13.30 WIB - selesai

Tempat : Platform zoom cloud meeting

E. Penyelenggara

Kegiatan Webinar Ramadhan Series diselenggarakan oleh Himpunan Mahasiswa Gizi Universitas Alma Ata berkolaborasi dengan Prodi Gizi Universitas Alma Ata.

F. Hasil Kegiatan

Kegiatan Webinar Ramadhan Series merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh Himpunan Mahasiswa Gizi Universitas Alma Ata sebagai panitia serta berkolaborasi dengan tim dosen Prodi Gizi Universitas Alma Ata sebagai pembicara. Kegiatan ini menjadi wujud dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yakni pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini terdiri dari 5 sesi dari tanggal 7 -17 April 2023. Acara ini diisi oleh beberapa narasumber yang terdiri atas dosen program studi Gizi.

Kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan terdapat beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan, seperti fakta tentang konsumsi teh dan kopi saat berbuka puasa, jenis olahraga yang direkomendasikan untuk lansia selama bulan puasa, cara untuk tetap konsumsi air putih yang adekuat selama bulan puasa. Melalui kegiatan ini, pelaksana dan pembicara mengharapkan peserta memiliki pengetahuan yang lebih terkait cara menjaga dan/atau meningkatkan kesehatan selama bulan puasa, baik dari segi asupan maupun kebugaran tubuh.

G. Hasil Evaluasi

Beberapa kendala yang terjadi saat berlangsungnya acara antara lain :

1. Terdapat kendala jaringan yang kurang stabil selama pelaksanaan webinar
2. Penurunan antusias peserta karena pelaksanaan webinar mendekati libur Hari Raya Idul Fitri.

BAB III
LAPORAN KEUANGAN

Berikut perincian penggunaan dana pada kegiatan

No	Item	Jumlah	Satuan	Total
1	Sewa zoom	Rp 300.000,-	1 hari	Rp 300.000,-
2	Doorprize	Rp 50.000,-	4	Rp 200.000,-
			Total	Rp 500.000,-

BAB IV

PENUTUP

Demikianlah laporan pertanggungjawaban ini kami susun, semoga laporan ini diterima oleh semua pihak yang terlibat didalamnya. Sebagai penutup laporan pertanggung jawaban ini kami mencoba menarik pelajaran dari kepanitiaan ini. Kami menyadari dalam kepanitiaan ini masih banyak kelemahan dan kekurangan serta masih jauh kesempurnaan. Oleh karena itu kami mohon maaf dan menerima kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk mencapai hasil yang maksimal di masa kepanitiaan yang akan datang.

Akhir kata kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu mensukseskan kegiatan LP2M Universitas Alma Ata Peduli dari Alma Ata untuk Indonesia. Sehingga berjalan dengan lancar. Mohon maaf yang sebesar-besarnya atas kesalahan dan kekurangan kami dalam menjalankan tugas.

LAMPIRAN



Universitas
Alma Ata
The Globe Inspiring University



FIKES
S1 Gizi



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

Ramadhan 1444 H

Nutrition Webinar Series

FREE WEBINAR

Series 1 Series 2 Series 3 Series 4 Series 5



Nadhea Alriessyanne Hindarta, S.Gz, M.Gizi
Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., MPH
Herni Dwi Herawati, S.Gz, MPH
Dr. Effatul Afifah, SST, MPH
Bunga Astria Paramashanti, S.Gz., MPH, PhD

- Series 1 | Jumat 7 April 2023
13.30-Selesai
Bahan Makanan Yang Tercantum Dalam Al Quran dan Manfaatnya Ditinjau Dari Ilmu Kesehatan
- Series 2 | Senin 10 April 2023
13.30-Selesai
Tetap Aktif Berolahraga di Bulan Ramadhan
- Series 3 | Rabu 12 April 2023
13.30-Selesai
Tetap Bugar di Bulan Ramadhan Bagi Diabetisi
- Series 4 | Jumat 14 April 2023
13.30-Selesai
Diet untuk Kulit Sehat
- Series 5 | Senin 17 April 2023
13.30-Selesai
Tetap produktif selama Ramadhan: work/study, life and nutrition balance



Link Pendaftaran
<http://bit.ly/WebinarRamadhan1444>

 prodigizi.almaata

 Prodi Gizi Alma Ata

 almaata.ac.id

