

**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**

**NARASUMBER KEGIATAN WORKSHOP PEMBatasan KONSUMSI GULA,
GARAM, LEMAK, MELALUI DIET SEIMBANG UNTUK MENCEGAH PTM**



**DISUSUN OLEH :
Dr.dr. Faradila**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT STIMULUS (PKMS)

1. Judul pengabdian : Narasumber Kegiatan Workshop Pembatasan Konsumsi Gula, Garam, Lemak, Melalui Diet Seimbang Untuk Mencegah PTM
2. Sasaran : Kader Posyandu, Kader Posbindu, Umum
3. Pelaksana Pengabdian
 - a. Nama Lengkap : Dr.dr. Faradila
 - b. NIDN : 1120079101
 - c. Disiplin ilmu : Kedokteran – Biomedik – Gizi Klinik
 - d. Jabatan Fungsional : Lektor 200
 - e. Fakultas / Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan / Analis Kesehatan
 - f. Alamat kantor : Jl. RTA Milono KM 1,5 Palangka Raya
 - g. HP/email : 08116612296 / faradila1991@hotmail.com
4. Jumlah tim : 1 (satu) orang
5. Mahasiswa terlibat : -
6. Lokasi Kegiatan : Hotel Grand Global Palangkaraya
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 hari
8. Jumlah bantuan diusulkan : -

<p>Ketua Program Studi DIII Analis Kesehatan</p>  <p>Rinny Ardina, S.ST., M.Si NIK. 11.0601.1.004</p>	<ul style="list-style-type: none">• Penelitian yang diusulkan sesuai dengan Rencana Induk Riset• Penelitian yang diusulkan sesuai dengan bidang keilmuan PS;• Penelitian yang diusulkan melibatkan mahasiswa yang melakukan tugas akhir;• Usulan penelitian telah dibukukan oleh prodi
--	---

Palangka Raya, 18 Agustus 2023

Mengetahui,
Dekan FKES



Apt. Nurul Chusna, S.Farm, M.Sc
NIK. 15.0601.014

Anggota



Dr. dr. Faradila
NIDN. 1120079101

Mengetahui,
Kepala LP2M UM Palangkaraya



Apt. Muhammad Rizki Fadhil, M.Si

1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara pertumbuhan fisik dan perkembangan mental. Tingkat kesehatan tubuh yang normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Risiko yang disebabkan oleh ketidak seimbangan gizi dalam jangka pendek diantaranya meningkatnya angka kesakitan dan angka kematian, gangguan perkembangan, meningkatnya beban ekonomi untuk biaya perawatan dan pengobatan anak yang sakit. Jangka panjang menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, konsentrasi belajar, dan rendahnya produktivitas kerja serta meningkatkan resiko penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, hiperkolestolemia, kanker, penyakit jantung koroner dan stroke. Penyakit tidak menular yang disebutkan diatas selain disebabkan oleh gizi tidak seimbang juga karena kurangnya aktivitas (olahraga) secara rutin. Prinsip gizi seimbang itu sendiri terdiri dari bagaimana membuat variasi atau ragam makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani, sayuran dan buah disertai dengan aktivitas fisik yang memadai. Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu di buat suatu pelatihan pada masyarakat, terutama kader penyuluh kesehatan yang dapat menyampaikan langsung kepada masyarakat terkait pentingnya gizi seimbang untuk mencegah PTM.

2. JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan bertempat di Hotel Grand Global Palangkaraya, Hari Senin, 21 Agustus 2023 pukul 08.00-selesai.

3. PELAKSANA KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah dengan Dr.dr.Faradila sebagai Narasumber Penyakit Tidak Menular Terkait Gizi Seimbang dan Kader Posyandu serta Posbindu dari seluruh Kabupaten/Kota di Kalimantan Tengah sebagai peserta.

4. PEMBIAYAAN

Biaya pelaksanaan kegiatan ini sepenuhnya dibebankan pada Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah.

5. HASIL

Pelaksanaan kegiatan mendapatkan antusiasme yang cukup baik dari masyarakat, terutama kader Posyandu dan Posbindu. Peserta juga aktif melakukan sesi diskusi dengan Narasumber dan seminar di tutup dengan pernyataan kader untuk berkomitmen terus menerus melakukan sosialisasi gizi seimbang kepada masyarakat.

6. PENUTUP

Narasumber pada kesempatan ini juga menghimbau agar peserta benar-benar mengambil manfaat dari materi yang akan disampaikan oleh narasumber dan menyampaikan kembali apa yang diperoleh kepada orang-orang di sekitarnya.