



LAPORAN AKHIR

PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA

“KAMPUNG SEHAT GLIKEMIK” SEBAGAI SARANA MENINGKATKAN KEBERAGAMAN PANGAN SUMBER KARBOHIDRAT DI DESA PURWASARI BOGOR

BIDANG KEGIATAN: PKM- PENGABDIAN MASYARAKAT

Disusun oleh :

Eko Sapto Manguntori	I14110067/2011
Dian Irma Wahyuni	I14110015/2011
Fariza Yulia Kartika Sari	I14110023/2011
Nur Khoiriyah	I14110060/2011
Ghifari Ramdhan	I34120150/2012

INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2014

PENGESAHAN PKM- PENGABDIAN MASYARAKAT

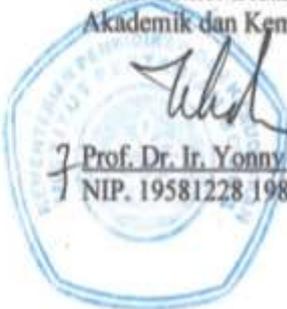
1. Judul Kegiatan : "Kampung Sehat Glikemik" sebagai sarana meningkatkan keberagaman pangan sumber karbohidrat di Desa Purwasari Bogor
2. Bidang Kegiatan : PKM- M
3. Ketua Pelaksana Kegiatan
 - a. Nama Lengkap : Eko Sapto Manguntori
 - b. NIM : 114110067
 - c. Jurusan : Gizi Masyarakat
 - d. Universitas : Institut Pertanian Bogor
 - e. Alamat rumah dan No.Hp: Jalan Kopi RT 8 RW 3No. 100 Kel. Pekayon, Pasar Rebo Jakarta Timur , 087775364642
 - f. Alamat email : ekosapto93@yahoo.com
4. Anggota pelaksana kegiatan : 4 (empat) orang
5. Dosen pendamping
 - a. Nama lengkap dan gelar : Dr.Drs. Rimbawan
 - b. NIDN : 0006046212
 - c. Alamat rumah danNo.Hp : Bukit Asri Blok C 8 No. 20 Ciomas Bogor 16610, 0818705159
6. Biaya Kegiatan Total : Rp. 9.450.000,00
 - a. DIKTI : Rp. 9.450.000,00
 - b. Sumber lain :-
7. Jangka waktu pelaksanaan : 4 bulan

Menyetujui,
Pembimbing Kemahasiswaan IPB



Dr. Rimbawan
NIP.19620406 198603 1002

Wakil Rektor Bidang
Akademik dan Kemahasiswaan



Prof. Dr. Ir. Yonny Koesmaryono, MS
NIP. 19581228 198503 1003

Bogor, 16Mei 2014

Ketua Pelaksana Kegiatan



Eko Sapto Manguntori
NIM. 114110067

Dosen Pembimbing



Dr. Rimbawan
NIP.19620406 198603 1002

RINGKASAN

Kurang beragamnya konsumsi pangan merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia. Pola pikir yang sudah mengakar dalam masyarakat bahwa nasi merupakan satu-satunya sumber karbohidrat utama merupakan salah satu penyebab kurangnya keberagaman konsumsi pangan. Masalah tersebut dapat diselesaikan dengan merubah pola pikir (*mindset*) masyarakat melalui pengetahuannya terhadap indeks glikemik pangan. Untuk itu dirancang program “Kampung Sehat Glikemik”.

Sasaran kegiatan ini yaitu masyarakat yang berada di Desa Purwasari Kecamatan Dramaga, Bogor, tanpa adanya batasan usia dan jenis kelamin. Pengetahuan mengenai indeks glikemik akan dipadukan dengan potensi masyarakat sekitar yang mayoritas merupakan petani. Metode yang dilakukan meliputi metode observasi langsung dan praktik lapang. Kegiatan yang akan dilaksanakan dalam program ini adalah ‘*What’s up IG*’ atau ‘Naon IG’ yaitu kegiatan mengenal indeks glikemik lebih mendalam dan mengenal berbagai jenis bahan pangan beserta nilai indeks glikemiknya. Kegiatan kedua adalah ‘Makan Yuk’ atau ‘Tuang Yuk’ berupa kegiatan pembiasaan konsumsi makanan pokok selain nasi. Kegiatan ketiga yaitu ‘Pekarangan Glikemik’ berupa kegiatan penanaman tanaman pekarangan khususnya tanaman sumber karbohidrat. Kegiatan selanjutnya ‘Pondok keluarga Glikemik’ berupa rumah sederhana untuk mengevaluasi kegiatan program, serta ‘*Action be good Glikemik*’ atau ‘Aksi keur sae Glikemik’ yaitu kegiatan pengaplikasian pengetahuan indeks glikemik dalam cara produksi makanan untuk rumah tangga. Selain itu terdapat juga inovasi alat pengenalan konsep indeks glikemik pangan yang berupa *Kalender Glikemik* yang memuat informasi seputar indeks glikemik aneka pangan.

Hasil dari kegiatan ini dilihat berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* melalui tiga aspek utama yang diukur yaitu pengetahuan (Kognitif), sikap (Afektif) dan tindakan (Psikomotor). Aspek pengetahuan masyarakat terhadap keberagaman pangan dan indeks glikemik pangan ditunjukkan mengalami peningkatan. Selain itu terdapat pula perubahan sikap yang positif ditujukan dengan meningkatnya kehadiran masyarakat pada setiap program (*Naon IG*, *Tuang Yuk*, *Aksi keur sae glikemik*, *Pekatanan Glikemik*, dan *Pondok Glikemik*). Terakhir adalah adanya perubahan perilaku atau tindakan yang ditujukan dengan masyarakat yang mulai membiasakan dalam mengonsumsi pangan selain nasi (seperti singkong dan ubi) yang dilihat ketika dilakukan monitoring dan tanya jawab. Namun perubahan perilaku atau aspek psikomotor ini masih belum signifikan terkait dengan kebiasaan masyarakat yang masih kurang dalam membiasakan mengonsumsi sumber karbohidrat selain nasi setiap harinya, dengan alasan karena kebiasaan, ketersediaan, dan daya terima.

Kata kunci : Indeks Glikemik, Karbohidrat, Diversifikasi pangan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
RINGKASAN	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Luaran yang Diharapkan	3
1.5 Kegunaan	3
1.6 Sasaran masyarakat	3
BAB 2 GAMBARAN UMUM MASYARAKAT	3
2.1 Gambar geografis	3
2.2 Gambaran Masyarakat	3
BAB 3 METODE KEGIATAN	4
BAB 4 PELAKSANAAN PROGRAM	4
4.1 Waktu dan tempat pelaksanaan.....	4
4.2 Tahapan Pelaksanaan/ Jadwal Faktual Pelaksanaan.....	5
4.3 Instrumen Pelaksanaan.....	5
4.4 Rekapitulasi Realisasi Biaya	5
BAB 5 HASIL YANG DICAPAI	6
5.1 <i>Pre-test</i>	6
5.2 <i>What's up IG</i> (Naon IG).....	7
5.3 Pondok Glikemik	8
5.4 Pekarangan Glikemik	8
5.5 Makan Yuk	9
5.6 ABG 'Action be Good Glicemic' (Aksi keur sae glikemik).....	9
5.7 Monitoring program	9
5.8 Post-test	9
5.9 Pencapaian hasil	10
5.10 Keberlanjutan Program	11
5.11 Kreativitas	11
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	12
6.1 Kesimpulan	12
6.2 Saran	13
DAFTAR PUSTAKA	13

DAFTAR TABEL

1. Jadwal kegiatan	5
2. Instrumen pelaksanaan	5
3. Realisasi biaya	5

DAFTAR GAMBAR

1. Hasil <i>pre-test</i> kegiatan	5
2. Hasil <i>post-test</i> kegiatan.....	5
3. Peningkatan nilai test	5

DAFTAR LAMPIRAN 14

1. Foto Kegiatan	14
2. Penggunaan dana	16
3. Bukti Nota keuangan	22
4. Kuesioner Pre-Test	40

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk yang tinggi. Menurut Badan Pusat Statistik (2012), jumlah penduduk Indonesia berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010 yaitu mencapai 238,5 juta orang dengan laju pertumbuhan penduduk sebesar 1,49% per tahun. Selain itu, BPS memproyeksi jumlah tersebut akan terus meningkat pada tahun 2015 yaitu mencapai 255,5 juta orang dan pada tahun 2020 mencapai 271,1 juta orang. Semakin bertambahnya jumlah penduduk, maka akan menimbulkan tantangan dan masalah baru khususnya di bidang penyediaan pangan.

Jumlah penduduk Indonesia yang semakin meningkat akan menyebabkan tingginya tingkat konsumsi penduduk yang akan menuntut ketersediaan pangan yang harus selalu cukup untuk memenuhi semua kebutuhan penduduk. Salah satu bahan pangan yang akan mengalami peningkatan permintaan adalah beras yang merupakan sumber pangan pokok penduduk Indonesia. Beras merupakan salah satu sumber karbohidrat yang umumnya memiliki nilai kalori yang tinggi. Nilai kalori yang tinggi tersebut akan berpengaruh pada kadar gula dalam tubuh yang dapat dijelaskan dalam suatu konsep indeks Glikemik. Indeks Glikemik yaitu tingkatan berbagai pangan berdasarkan efeknya terhadap gula darah dalam tubuh (Rimbawan dan Siagian 2004).

Selain kaitannya dengan nilai indeks gilkemik pangan dan gula darah tubuh, tingginya konsumsi beras juga akan mempengaruhi tingkat keberagaman pangan suatu negara yang dijelaskan dalam nilai pola pangan harapan (PPH). Kabupaten bogor merupakan salah satu kabupaten yang memiliki nilai pola pangan harapan (PHH) konsumsi sebesar 68 pada tahun 2011 dan menurun menjadi 67,6 pada tahun 2012. Hal ini membuktikan bahwa konsumsi masyarakat Kabupaten Bogor dikatakan masih belum beragam karena memiliki nilai PPH yang berada dibawah 90 sebagai acuan standar keberagaman pangan. Sehingga diperlukan suatu usaha untuk dapat meningkatkan nilai PPH tersebut untuk mencapai tingkat keberagaman pangan.

Program Kegiatan “Kampung Sehat Glikemik” merupakan salah satu upaya untuk mengubah sikap dan pola konsumsi pangan karbohidrat di masyarakat sesuai dengan konsep diversifikasi. Sehingga diharapkan masyarakat mengetahui dan memahami berbagai sumber karbohidrat selain beras untuk mencapai diversifikasi pangan khususnya sumber karbohidrat melalui pengenalan konsep indeks glikemik pangan. Selanjutnya masyarakat diharapkan mampu menerapkan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Sasaran kegiatan PKM ini ialah masyarakat Desa Purwasari di Kabupaten Bogor. Penduduk Desa Purwasari memiliki mata pencaharian sebagian besar sebagai petani. Sebagian besar komoditas pertanian yang ditanam adalah padi.

Selain itu kegiatan ini dipandang perlu melihat data primer yang didapatkan dari Puskesmas Desa Purwasari mengenai status kesehatan masyarakat pada tahun 2014, diketahui bahwa hampir 63% masyarakat menderita penyakit degeneratif meliputi diabetes, hipertensi, dan asam urat sedangkan sisanya yaitu 37% masyarakat menderita penyakit infeksi. Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang salah satu faktor penyebabnya adalah kebiasaan makan yang kurang seimbang dan baik serta masih kurangnya informasi terkait keberagaman konsumsi pangan.

1.2. Rumusan masalah

- 1.2.1 Masih banyaknya masyarakat yang menganggap beras sebagai satu-satunya pangan sumber karbohidrat
- 1.2.2 Adanya program diversifikasi pangan khususnya pangan karbohidrat untuk menyadarkan masyarakat melalui informasi-informasi terkait pangan karbohidrat (indeks glikemik).

1.3. Tujuan

Merubah pola pikir masyarakat bahwa beras merupakan salah satunya sumber pangan karbohidrat melalui adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat mengenai konsep keberagaman pangan dan indeks glikemik

1.4. Luaran Yang Diharapkan

Adanya peningkatan pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan tindakan (psikomotor) masyarakat Desa Purwasari terkait indeks konsep keberagaman pangan dan indeks glikemik.

1.5. Kegunaan

Masyarakat Desa Purwasari mampu mengubah sikap dan cara pandang mereka tentang jenis pangan sumber karbohidrat melalui konsumsi pangan selain nasi serta meningkatkan pengetahuan tentang indeks glikemik pangan.

1.6. Sasaran Masyarakat

Masyarakat Desa Purwasari pada umumnya dan kalangan ibu-ibu di RW 1 pada khususnya

BAB 2 GAMBARAN UMUM MASYARAKAT

2.1 Gambaran Geografis

Desa Purwasari merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Dramaga, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Jarak desa Purwasari dari kecamatan Dramaga sekitar 7 km. Luas wilayah berdasarkan penggunaan lahan di Desa Purwasari pada tahun 2010 yaitu mencapai 211,02 ha, dengan luas pemukiman sebesar 30,42 ha dan sisanya merupakan wilayah pertanian meliputi padi, ubi, dan berbagai sayur-sayuran. Besar wilayahnya terdiri dari pekarangan, perkebunan dan persawahan yang memiliki potensi besar untuk ditanami berbagai macam tanaman. Selain itu Desa Purwasari termasuk daerah dataran tinggi sehingga memiliki tanah yang subur dan dapat ditanami berbagai macam tanaman. Namun kenyataannya masyarakat hanya menanam lahannya dengan padi ataupun ubi.

2.2 Gambaran Masyarakat

Penduduk Desa Purwasari berjumlah 6.747 jiwa yang terdiri dari 3.474 laki-laki dan 3.273 perempuan. Adapun komposisi penduduk terbesar yaitu

berusia sekitar 30-56 tahun kemudian disusul oleh remaja, anak-anak, dan paling sedikit lansia. Masyarakat Desa Purwasari memiliki tingkat pendidikan yang rendah dengan persentase penduduk lulusan SD sebesar 27,59 %, tidak lulus SD 19,57 %, tidak sekolah 18,39 %, kemudian sisanya sebesar 34,45% menempuh pendidikan SMP, SMA dan perguruan tinggi. Mata pencaharian masyarakat terpusat pada petani dan buruh tani. Selain itu, masyarakat juga mengembangkan usaha dibidang peternakan berupa domba dan bidang perikanan berupa budi daya ikan mas dan gurame sebagai komoditi lokal.

Selain itu, berdasarkan survei diketahui bahwa tingkat pengetahuan gizi masyarakat Purwasari dapat dikategorikan rendah. Hal ini dapat dilihat dari pola konsumsi makan yang kurang beragam. Masyarakat masih menganggap nasi sebagai satu-satunya makanan pokok yang tidak bisa digantikan. Selain itu sosialisasi tentang pengetahuan gizi jarang dilakukan di daerah tersebut. Walaupun sudah terbentuk suatu Posdaya yang mempunyai bidang khusus tentang kesehatan, namun bidang tersebut masih jarang aktif dalam menyelenggarakan kegiatan-kegiatan mengenai gizi masyarakat.

BAB 3 METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan merupakan metode pengaplikasian komunikasi massa yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan praktik langsung kepada masyarakat mengenai indeks glikemik setiap bahan pangan dan pentingnya diversifikasi pangan dalam pengaplikasiannya. Berikut ini merupakan implementasi kegiatan yang akan diberikan yaitu *Pre test* dan *Post test*, *What's up IG*, Pekarangan glikemik, *ABG's (Action be Good Glicemic)*, Makan yuk, Pondok Keluarga Glikemik, Keberlanjutan Program.

BAB 4 PELAKSANAAN PROGRAM

4.1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Program dilaksanakan selama 4 bulan 2 minggu yaitu mulai dari minggu ketiga bulan Februari hingga bulan Juni. Tempat pelaksanaan program di Desa Purwasari, Kecamatan Dramaga, Kabupaten Bogor, Jawa Barat.

4.2. Tahapan Pelaksanaan/ Jadwal Faktual Pelaksanaan

Tabel 1 Tabel Kegiatan

No	Rincian Kegiatan	Waktu Pelaksanaan																			
		Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Persiapan Kegiatan			■	■																
2.	Koordinasi Lanjutan			■	■																
3.	Sosialisasi dan Kuesioner (pretest)					■															
4.	Pelaksanaan Kegiatan:																				
	What'Sup IG						■					■									
	Monitoring Kalender IG										■					■					
	Makan Yuk											■									
	Pekarangan Glikemik							■				■				■					
	Pondok Keluarga Glikemik							■				■			■			■			
	ABG's (Action Be Good Glikemics)														■						
	Post test																				■
5.	Evaluasi seluruh kegiatan									■			■						■		
6.	Penyusunan laporan																				

Keterangan: ■ = Kegiatan yang sudah dilaksanakan

4.3 Instrumen Pelaksanaan

Tabel 2 Intrumen yang digunakan dalam pelaksanaan program

Kegiatan	Intrumen yang digunakan
<i>Post test dan pre test</i>	Berkas soal
<i>What's up IG /Naon IG</i>	Kalender Glikemik Bahan Materi Presentasi
ABG / Aksi keur sae Glikemik	Bahan Materi Presentasi Sajian makanan selain nasi/ <i>Food Model</i>
Makan Yuk / Tuang Yuk	Sajian makanan selain nasi/ <i>Food Model</i>
Pekarangan Glikemik	Benih tanaman dan peralatan pertanian
Pondok Glikemik	Poster keberagaman pangan Buku tentang gizi dan indeks glikemik Pondok bilik kayu

4.4 Rekapitulasi Realisasi Biaya

Pemasukan : Dana Ditmawa Rp. 6.500.000,00

Pengeluaran :

No	Jenis pengeluaran	Biaya (Rp)
1	Peralatan penunjang	5.091.000,00

2	Bahan habis pakai	1.825.400,00
3	Perjalanan	556.500,00
4	Lain-lain	1.392.300,00
Total		8.865.200,00
Kekurangan Rp. 2.565.200,00		

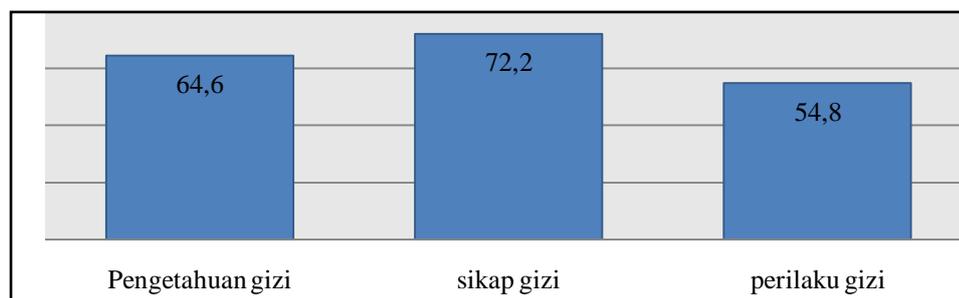
BAB 5 HASIL YANG DICAPAI

Kegiatan PKM-M “Kampung Sehat Glikemik” dilakukan dengan persetujuan dosen pembimbing Dr. Rimbawan. Sebelum melaksanakan maupun merancang kegiatan ke desa Purwasari tim PKM ini terlebih dahulu berkonsultasi meminta pendapat tentang kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu dosen pembimbing juga memberikan literatur yang terkait dengan indeks glikemik untuk media penyampaian ke masyarakat desa Purwasari. Tim PKM-M “Kampung Sehat Glikemik” dalam melaksanakan kegiatan ini membagi *jobdesk* masing-masing anggota untuk memperlancar jalannya kegiatan tersebut. Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim ini selalu menyelenggarakan rapat kecil untuk menyusun acara agar menarik dan dapat diterima oleh masyarakat. Berikut akan dijelaskan hasil kegiatan yang telah dicapai dari tim PKM-M “Kampung Sehat Glikemik”

4.1 Pre-test

Pre-test dilaksanakan pada 6 Maret 2014 dengan sasaran adalah ibu-ibu pengajian di desa Purwasari dengan jumlah 26 orang. Namun hanya sejumlah 24 data yang dapat diambil, hal ini dikarenakan beberapa responden mengalami kesulitan untuk diwawancarai karena faktor usia. Sebelumnya, soal ini sudah didiskusikan dan disetujui terlebih dahulu oleh dosen pembimbing. Pertanyaan dalam *pre-test* ini dibagi menjadi tiga jenis yaitu kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotorik (perilaku). Pengetahuan yang akan diukur dalam *pre-test* adalah konsep gizi khususnya mengenai keberagaman pangan, gula darah dan

penyakit yang berhubungan dengan gula darah. Berikut ini merupakan gambar hasil pre test yang telah dilakukan.



Gambar 1 Hasil *pre-test* kegiatan kampung sehat glikemik

Berdasarkan gambar 1 hasil *pre-test*, dari segi pengetahuan diketahui sebesar 64,6% responden yang menjawab pertanyaan dengan benar. Hasil ini menunjukkan bahwa masyarakat masih belum mengetahui pengetahuan dasar mengenai keberagaman pangan dan indeks glikemik.

Aspek selanjutnya yang diukur adalah afektif (sikap). Sikap di sini difokuskan pada konsep gizi dalam kehidupan sehari-hari serta keberagaman pangan. Hasil yang didapatkan dalam aspek afektif sebesar 72,2%. Nilai ini telah menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat Purwasari memiliki sikap yang baik dalam hal konsep gizi secara umum. Namun untuk konsep gizi yang khusus seperti pengenalan jenis-jenis energi dan zat gizi masyarakat Purwasari belum terlalu mengerti. Hal ini ditunjukkan dari soal tentang pengenalan zat, hasil yang tepat hanya bisa dijawab dua orang dari dua puluh empat orang yang diberikan *pre-test*.

Aspek ketiga adalah aspek psikomotorik (perilaku/tindakan). Aspek psikomotorik difokuskan pada perilaku masyarakat terutama pola makan yang beragam. Rata-rata masyarakat memiliki perilaku yang kurang baik mengenai pola pangan beragam. Hal ini ditunjukkan pada hasil *pre-test* sebanyak 54,8%. Keseluruhan hasil *pre-test* ini akan dibandingkan dengan *post-test* yang akan dilakukan di akhir program.

4.2 *What's up IG* (Naon IG)

What's up IG atau Naon IG dilakukan pada tanggal 13 Maret 2014. Kegiatan ini merupakan pemberian materi terkait indeks glikemik pangan, kemudian dilanjutkan dengan pemutaran video jenis-jenis karbohidrat baik dan

buruk serta diskusi terkait materi. Instrumen lain yang digunakan adalah Kalender Glikemik. Kalender tersebut digunakan sebagai salah satu instrumen dalam mengenali dan mengetahui tingkat IG pangan serta dapat memilih pangan yang tepat sesuai dengan kondisi tubuh. Pembagian kalender juga disertai dengan penjelasan kalender. Indikasi keberhasilan pencapaian dapat dilihat dari hasil monitoring yang dilaksanakan pada 5 April 2014. Hasil monitoringnya menyatakan bahwa pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan terutama mengenai IG walaupun tidak terlalu tinggi.

4.3 Pondok Glikemik

Kegiatan Pondok Glikemik yang dimulai pada tanggal 16 Maret 2014. Pondok glikemik dilakukan dengan melakukan survei tempat yang dijadikan pondok. Peralatan yang dibutuhkan meliputi buku pendamping terkait materi Glikemik ataupun yang terkait dengan pengolahan pangan serta manfaatnya bagi kesehatan. Kemudian pembuatan mading yang berisi informasi tentang penyakit yang berhubungan dengan kelebihan kadar gula darah serta faktor risiko yang menyertainya, seperti obesitas. Mading yang dibuat ditempelkan di sekitar tempat yang dijadikan pondok glikemik.

Kegiatan lain yang dilakukan di Pondok glikemik meliputi Senam Bersama, Penyuluhan Kader Posyandu, serta ‘Tuang yuk!’. Dengan adanya pondok glikemik diharapkan adanya keberlanjutan dari pelaksanaan program PKM ini yang dapat dilanjutkan oleh anggota Posdaya, kader Posyandu serta tokoh lainnya.

4.4 Pekarangan Glikemik

Kegiatan pekarangan glikemik dimulai pada tanggal 23 Maret 2014. Kegiatan ini merupakan bentuk usaha dalam rangka mengadakan ketersediaan sumber karbohidrat selain padi sehingga paradigma masyarakat tentang sumber pangan karbohidrat menjadi luas. Kegiatan dilakukan dengan pembuatan pekarangan sederhana dengan ditanami beragam jenis pangan karbohidrat seperti ubi, singkong jagung dan talas. Pembuatan lahan dilakukan bersama-sama dengan masyarakat sekitar.

Kegiatan yang telah dilakukan meliputi pengolahan lahan warga yang akan ditanami bibit dan pemberian pupuk. Pelaksanaan penanaman di Pekarangan glikemik melibatkan masyarakat terutama Kelompok Wanita Tani (KWT) bagian dari Posdaya sehingga dapat berkelanjutan dan dipelihara oleh masyarakat setempat.

4.5 Makan Yuk! (Tuang Yuk)

Makan Yuk adalah salah satu program yang kegiatannya berhubungan dengan konsumsi makanan sumber karbohidrat selain nasi. Kegiatan ini berguna untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk membuat dan menikmati makanan baru yaitu makanan lengkap dengan pengganti nasi yaitu nasi singkong, sayur bayam, sambal, tempa, tahu, serta buah.

4.6 ABG 'Action Be Good glicemic' (Aksi keur sae glikemik)

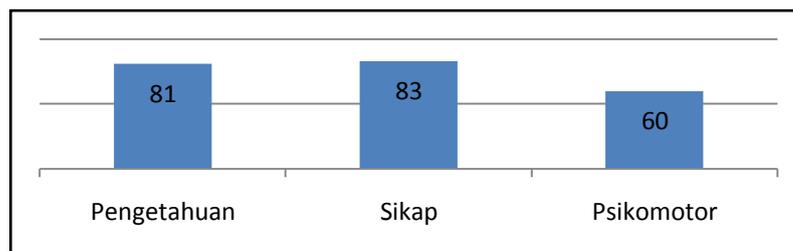
ABG terdiri dari kegiatan pemberian materi terkait cara pengolahan makan yang baik dan benar dan pengaruhnya pada indeks glikemik pangan, lomba memasak makanan beragam dengan pengganti nasi, serta makan bersama. Kegiatan ini berguna untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk membuat dan menikmati makanan baru yaitu makanan lengkap dengan makanan pokok pengganti nasi yaitu nasi singkong, sayur bayam, sambal, tempa, tahu, serta buah.

4.7 Monitoring Program

Kegiatan monitoring meliputi kegiatan Sidak (operasi mendadak) ke rumah-rumah masyarakat untuk melihat menu masakan pada hari itu, dan menghasilkan hasil bahwa ada beberapa masyarakat yang sudah mengimplementasikan ilmunya terkait keberagaman pangan dengan mengkonsumsi singkong sebagai makanan pokok, pendamping dari sayur bayam serta lauk pauknya.

4.8 Post-test

Pada akhir program dilaksanakan kembali ujian tulis yaitu *post-test* terkait indeks glikemik pangan. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan sama seperti pertanyaan pada *pre-test*. Berikut ini merupakan hasil post test.

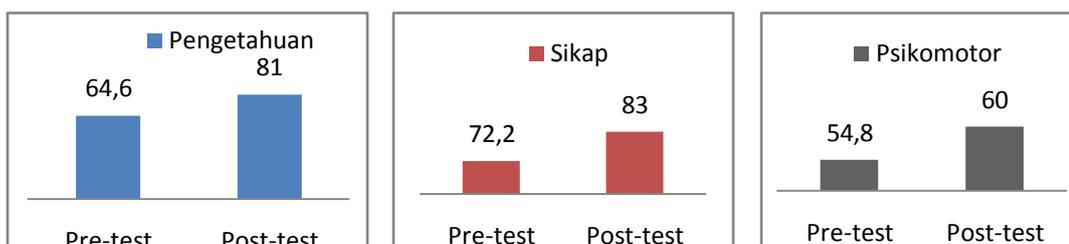


Gambar 2 Hasil *post-test* kegiatan kampung sehat glikemik

Berdasarkan gambar 2 nilai pengetahuan meningkat menjadi 81%, sikap meningkat 83%, serta psikomotor meningkat menjadi 60%.

4.9 Pencapaian hasil

Berikut ini merupakan hasil perbedaan antara pre test dan post test yang menunjukkan bentuk pencapaian hasil dari program kegiatan ‘PKM Kampug Sehat Glikemik’ ini.



Gambar 3 Peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi sasaran

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada aspek pengetahuan gizi masyarakat sebesar 6.4% dari 64.6% menjadi 81 % pada akhir program. Selain itu, sikap gizi dinilai dari pencapaian *pre* dan *post-test*. Terdapat peningkatan sikap gizi dari kondisi awal ke akhir yaitu sebesar 10.8%. Perilaku masyarakat juga mengalami peningkatan yaitu sebesar 5.2%. Perilaku ditunjukkan pada kebiasaan masyarakat dalam mengkonsumsi makanan pokok selain nasi dan juga hasil dari *pre* dan *post-test*.

Sedangkan penilaian sikap masyarakat diukur dari respon partisipasi masyarakat desa Purwasari terhadap program yang diberikan (*Naon IG, Tuang Yuk, Aksi keur sae glikemik, Pekatangan Glikemik, dan Pondok Glikemik*). Berdasarkan presensi jumlah partisipasi masyarakat mengalami peningkatan dari 20

orang pada minggu pertama, kemudian 24 orang pada minggu kedua, dan 33 orang pada minggu ketiga.

4.10 Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program PKM “Kampung Sehat Glikemik” dilakukan dengan kerja sama dengan Posdaya khususnya KWT (Kelompok Wanita Tani) serta kader Posyandu. Untuk kelompok wanita tani kami memberikan *Training of Trainer* (ToT) sebagai bentuk keberlanjutan program dari pekarangan glikemik. Di sana kami memberikan penjelasan jenis-jenis karbohidrat dan manfaatnya untuk kesehatan. Kami berdiskusi dengan KWT mengenai penanaman berbagai macam jenis karbohidrat. Tujuan adanya ToT dengan kelompok wanita tani untuk memberi pengetahuan kepada mereka tentang berbagai jenis tanaman karbohidrat serta diharapkan kelompok wanita tani ini dapat melanjutkan kegiatan pekarangan glikemik ke pekarangan masing-masing. Untuk pelatihan kepada kader posyandu dilakukan sebagai bentuk keberlanjutan program secara umum dari PKM “Kampung Sehat Glikemik”.

Pelatihan kader posyandu akan dijelaskan secara umum mengenai pengetahuan gizi terutama keberagaman pangan sumber karbohidrat serta indeks glikemik. Tujuan diadakan pelatihan dengan kader posyandu untuk memberikan pengetahuan gizi secara khusus kepada kader sehingga nantinya kader akan menjelaskan informasi tersebut ke masyarakat Purwasari. Selain itu keberlanjutan program PKM “Kampung Sehat Glikemik” melalui kegiatan komersial seperti penjualan kalender “sehat glikemik” ke masyarakat. Promosi komersial ini dilakukan lewat media sosial facebook. Kami mempromosikan kalender sehat glikemik dengan menyebarkan ke teman-teman se kampus hingga luar kampus. Uang yang didapatkan dari penjualan kalender ini akan digunakan untuk mendukung kegiatan lanjutan dari program PKM “Kampung Sehat Glikemik”.

4.11 Kreativitas

Kreativitas dari PKM “Kampung Sehat Gikemik” terdapat di penyederhanaan bahasa ilmiah, menggunakan media interaktif seperti kalender sehat glikemik, serta penggunaan konsep aspek pendidikan gizi secara

menyeluruh. Kami mengubah bahasa ilmiah tentang indeks glikemik menjadi lebih sederhana agar mudah dimengerti oleh masyarakat Purwasari. Bahasa yang diubah seperti indeks glikemik menjadi tingkatan gula makanan, diabetes menjadi kencing manis dan lain sebagainya. Untuk media, kami menggunakan media kalender sehat glikemik dalam membantu menjalankan program. Kalender sehat glikemik berisi skor indeks glikemik berbagai jenis makanan. Kalender ini juga bisa disebut kamus indeks glikemik dari berbagai jenis makanan. Manfaat adanya media ini untuk memberikan informasi tentang indeks glikemik secara kreatif dan berbeda dengan lainnya. Selain itu, kegiatan PKM “Kampung Sehat Glikemik” menerapkan konsep pendidikan gizi secara menyeluruh. Konsep yang kita gunakan mencakup aspek pengetahuan, afektif dan psikomotorik. Manfaat dari penerapan aspek seperti ini agar perubahan pola makan dan gaya hidup masyarakat berubah secara menyeluruh serta perubahan berefek jangka panjang.

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Diversifikasi pangan sangat diperlukan guna mengatasi masalah gizi di masyarakat. Diversifikasi pangan juga dapat menjadi solusi atas semakin tinggi tingkat permintaan masyarakat atas beras seiring bertambahnya jumlah penduduk sementara produksi dalam negeri tidak mencukupi untuk itu. Salah satu cara untuk meningkatkan keberagaman pangan di masyarakat adalah pengenalan konsep indeks glikemik pangan yang akan menjelaskan berbagai sumber karbohidrat.

Program “Kampung Sehat Glikemik” yang memperkenalkan konsep indeks glikemik pangan telah mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat Desa Purwasari. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil Post-Test yang menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap keberagaman pangan dan indeks glikemik pangan dibandingkan pada saat Pre-Test. Lalu perubahan sikap mereka ditujukan dengan meningkatnya kehadiran masyarakat di setiap program yang diberikan (*Naon IG, Tuang Yuk, Aksi keur sae glikemik, Pekatangan Glikemik, dan Pondok Glikemik*). Terakhir perubahan perilaku yang

ditujukan dengan kebiasaan masyarakat mengonsumsi pangan selain nasi yang dilihat ketika dilakukan monitoring dan tanya jawab.

6.2 Saran

Kegiatan PKM-M “Kampung Sehat Glikemik” harus diadakan kegiatan keberlanjutan untuk memantau perubahan pola makan dari masyarakat. Hal ini disebabkan perubahan pola makan masyarakat membutuhkan waktu yang panjang, sehingga adanya kegiatan lanjutan membantu untuk mengimplementasikan ilmu-ilmu yang sudah diberikan berkaitan dengan keberagaman pangan. Selain itu kegiatan ini sebaiknya dilaksanakan dengan bantuan pihak-pihak yang dipercaya masyarakat seperti ibu ketua majelis, bapak ketua Posdaya dan lain sebagainya. Hal ini bertujuan untuk membantu proses jalannya kegiatan, sehingga masyarakat mau menerima dan mengimplementasikan ilmu yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS [Badan Pusat Statistik Indonesia]. 2012. Kependudukan. <http://www.bps.go.id> (Diakses pada 15 Juli 2014).
- Rimbawan, Siagian A. (2004). *Indeks Glikemik Pangan*. Jakarta (ID) : Penebar Swadaya

LAMPIRAN

1 Foto Kegiatan



Gambar 1. Kegiatan *Pre-test* dan *Post-test*



Gambar 2 Pekarangan Glikemik



Gambar 3 Kalender Glikemik



Gambar 4 Aplikasi nasi singkong yang dikonsumsi salah satu keluarga



Gambar 5 Kegiatan What's up IG dan Konsultasi dosen pembimbing



Gambar 6 Kegiatan Pondok



Gambar 7 Pembuatan pondok

2. Penggunaan dana

Pemasukan

Dana Ditmawa

Rp. 6.500.000,00

Pengeluaran

No	Jenis pengeluaran	Biaya (Rp)
1	Peralatan penunjang	5.091.000,00
2	Bahan habis pakai	1.825.400,00
3	Perjalanan	556.500,00
4	Lain-lain	1.392.300,00
Total		8.865.200,00

Rincian Pengeluaran : Peralatan Penunjang

Tanggal	Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Keterangan (Rp)
13/02/2013	Print proposal	Sebagai bahan pedoman pelaksanaan	3 jilid	6000	18000
05/03/2013	Fotokopi	Sebagai sarana form untuk pre test	1 paket (30 lembar)	9500	9500
08/03/2013	X banner 60 x 160 cm	Sarana untuk mendukung pondok glikemik	1 buah	75000	75000
	Banner 100 x 63	Sarana untuk mendukung pondok glikemik dan pekarangan glikemik	2 buah	15000	30000
	Stiker chromo	Sarana untuk kegiatan	3 buah	6000	18000
	Print AC260	Sarana untuk pondok glikemik	2 buah	3500	7000
09/03/2013	Peralatan	Penunjang untuk kegiatan pondok glikemik	1 paket	26000	26000
13/03/2013	Kalender IG + stiker	Kegiatan What's up IG	35 buah	38000	133000
08/03/2014	Buku	Sarana untuk menunjang kegiatan pondok glikemik	2 buah	15000	30000
07/03/2014	Buku	Sarana untuk kegiatan pondok glikemik	2 buah	59000	59000
27/03/2014	Bibit	Sebagai sarana untuk pekarangan glikemik	1 paket	27000	27000
27/03	CD RW	sebagai sarana kegiatan	2 buah	3000	6000

/2014		makan yuk dan senam sehat			
08/05/2014	buku	sebagai sarana pondok glikemik	2 buah	57750	115500
25/05/2015	Bibit jagung	Sebagai sarana pekarangan glikemik	1 plastik	20000	20000
06/05/2014	Bahan bangunan	Sebagai sarana pembuatan podok glikemik	1 paket	3000000	3000000
14/06/2014	Karpet	Sebagai sarana pondok glikemik	1 buah	45000	45000
14/06/2014	Rak	Sebagai sarana pondok glikemik	1 buah	200000	200000
14/06/2014	Triplek	Sebagai sarana pekarangan glikemik	1 buah	75000	75000
Subtotal					5091000

Rincian Pengeluaran : Bahan habis pakai

Tanggal	Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga satuan (RP)	Keterangan (Rp)
05/03/2014	Gula, ubi, singkong	Sarana untuk pengenalan kegiatan dan pre test	1 paket	30000	30000
06/03/2014	Yasmin air gelas	Untuk konsumsi	1 dus	12000	12000
12/03/2014	Sembako (minyak dan gula)	Sarana untuk hadiah dalam acara what's up IG	1 paket	22000	22000
13/03/2014	Untuk singkong, ubi	Sarana untuk hadiah dalam acara what's up IG	1 paket	14000	14000
13/03/2014	Untuk pembelian snack ringan	Sarana untuk hadiah dalam acara what's up IG	2 ons	5000	10000
27/03/2014	Konsumsi pekarangan glikemik	Sarana untuk konsumsi	1 paket	37000	37000
27/03/2014	Konsumsi makanan	Sebagai sarana kegiatan makan	1 paket	57500	57500

	peserta	yuk			
27/03/2014	Melon, semangka, pisang	Sebagai sarana hadiah dalam kegiatan makan yuk	1 paket	57000	57000
20/04/2014	Konsumsi (pisang cokelat)	Sebagai sarana konsumsi dalam kegiatan what's up IG	1 paket (30 buah)	25000	25000
20/04/2014	Konsumsi (pepaya)	Sebagai sarana konsumsi dalam kegiatan what's up IG	1 buah	13000	13000
20/04/2014	Konsumi (yasmin gelas)	Sebagai sarana konsumsi dalam kegiatan what's up IG	1 dus	11000	11000
20/04/2014	Teh, mie telur	Sebagai sarana hadiah dalam kegiatan what's up IG 2	1 paket	16900	16900
20/04/2014	Snack	Sebagai sarana konsumsi dalam kegiatan what's up IG 2	1/4 kg	8000	8000
08/05/2014	Konsumsi (melon, salak, snack kacang)	Sebagai sarana konsumsi dalam kegiatan ABG	1 paket	35000	35000
08/05/2014	Sembako (bihun dan susu)	Sebagai sarana hadiah dalam kegiatan ABG	1 paket	32000	32000
15/05/2014	Konsumsi (molen)	Sebagai sarana konsumsi dalam kegiatan ABG	1 paket	15000	15000
15/05/2014	Konsumsi (melon)	Sebagai sarana konsumsi dalam kegiatan ABG	1 paket	19000	19000
15/05/2014	Sembako (bihun, gula, kecap)	Sebagai sarana hadiah dalam kegiatan ABG	1 paket	25500	25500
18/05/2014	Konsumsi (puding)	Sebagai sarana konsumsi dalam kegiatan ABG	1 paket	16000	16000

18/05/2014	Konsumsi (molen, singkong)	Sebagai sarana konsumsi dalam kegiatan kader posyandu	1 paket	100000	10000
25/05/2014	Konsumsi	Sebagai sarana untuk menunjang kegiatan ABG	1 paket	45000	45000
15/06/2014	Reward	Sebagai sarana reward dan penghargaan pada masyarakat	1 paket	205500	205500
15/06/2014	Reward : kerupuk	Sebagai sarana reward dan penghargaan pada masyarakat	1 paket	36000	36000
15/06/2014	Tempat	Sebagai sarana reward dan penghargaan pada masyarakat	3 buah	26000 (2 buah)+11000	37000
15/06/2014	Reward	Sebagai sarana reward dan penghargaan pada masyarakat	1 paket	378000	378000
20/06/2014	Konsumsi	Sebagai sarana pesta dan post test kegiatan akhir PKM	1 paket	250000	250000
19/06/2014	Tumpeng	Sebagai sarana pesta dan post test kegiatan akhir PKM	1 paket	70000	70000
20/06/2014	Plastik	Sebagai sarana reward dan penghargaan pada masyarakat	2 buah	300 dan 2000	5000
20/06/2014	Kayu	Pembuatan nama untuk pekarangan glikemik	1 paket	330000	330000
Subtotal					1825400

Rincian Pengeluaran : Perjalanan

Tanggal	Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Keterangan (Rp)
----------------	-----------------	--------------------	------------------	--------------------------	------------------------

16/02/2014	Sewa motor	Perjalanan ke desa untuk acara pre test	2 jam	15000	15000
16/02/2014	Bensin	Tranportasi	3 liter	6500	18500
06/03/2014	Bensin	Tranportasi	2 liter	6500	13000
09/03/2014	Sewa motor	Perjalanan ke desa untuk acara what's up IG	1 motor, 2,5 jam	20000	20000
09/03/2014	Bensin	Tranportasi	3 liter	6500	18500
13/03/2014	Bensin	Tranportasi	2 liter	6500	13000
27/03/2014	Bensin	Transportasi	3 liter	6500	18500
27/03/2014	Sewa motor	Transportasi	1 motor, 3 jam	25000	25000
27/03/2014	Sewa motor	Transportasi	2 jam	20000	20000
27/03/2014	Bensin	Transportasi	2 liter	13000	13000
20/04/2014	Sewa motor	Transportasi	2 jam	20000	20000
20/04/2014	Bensin	Transportasi	2 liter	13000	13000
08/05/2014	Bensin	Transportasi	3 liter	6500	18500
08/05/2014	Sewa motor	Transportasi	1 motor, 3 jam	20000	20000
11/05/2014	Sewa motor	Tranportasi	1 motor, 3 jam	20000	20000
11/05/2014	Bensin	Transportasi	2 liter	6500	13000
15/05/2014	Bensin	Tranportasi	2 liter	6500	13000
15/05/2014	Sewa motor	Tranportasi	3 jam, 1 motor	20000	20000
18/05/2014	Bensin	Transportasi	3 liter	6500	18000
18/05/2014	Sewa motor	Transportasi	1 motor, 3 jam	30000	30000
25/05/2014	Bensin	Transportasi	1 paket	30500	30500
30/05/2014	Sewa motor	Tranportasi	1 motor, 3 jam	30000	30000
20/06/2014	Sewa	Tranportasi	1 paket	13000	130000

014	angkot			0	
21/06/2014	Bensin	Tranportasi	1 liter	6500	6500
Subtotal					556500

Rincian Pengeluaran : Lain-Lain

Tanggal	Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Keterangan (Rp)
21/02/2014	Buku	Untuk log book	1 buah	11000	11000
13/03/2014	Sewa proyektor	Sebagai sarana kegiatan what's up IG	1 paket (2jam)	50000	50000
20/04/2014	sewa proyektor	sebagai sarana kegiatan what's up IG	1 paket (2 jam)	50000	50000
11/05/2014	fotokopi	sebagai sarana pre test dalam kegiatan ABG	30 lembar	100	3000
15/05/2014	sewa proyektor	sebagai sarana kegiatan ABG	1 paket	50000	50000
16/05/2014	print hitam putih	print laporan kemajuan	1 paket	15000	15000
18/05/2014	print hitam putih	print laporan kemajuan	1 paket	30800	30800
05/05/2014	print poster	sebagai sarana untuk membuat poster PKM	2 buah (A1)	80000	160000
20/06/2014	sewa speaker dan panggung	sarana peresmian dan perpisahan	1 paket	1000000	1000000
Subtotal					1392300

Kekurangan Rp. 2.565.200,00

3. Bukti nota keuangan

A. Peralatan Penunjang

ACC "GIZI" Tgl. 13.02.2014
Printing & Copier 0812 1885 0805

Banyaknya	Harga	Nama Barang	Jumlah
		Print	18.000
Total Rp.			18.000

Alamat: Jl. Raya Gizi 119, Near Gizi Gate, Komplek, Jl. Daulat Rangk/Ekswar, Near Cret. Sgl. Cret.
 Near 219, Near Gizi

ACC "GIZI" Tgl. / /
Printing & Copier 0812 1885 0805

Banyaknya	Harga	Nama Barang	Jumlah
		PC	9500
Total Rp.			9500

Alamat: Jl. Raya Gizi 119, Near Gizi Gate, Komplek, Jl. Daulat Rangk/Ekswar, Near Cret. Sgl. Cret.
 Near 219, Near Gizi

RESTU AYAH FURNITURE

Kp. Prapatan Kayu Manis RT 03/07

Lemari Pakaian Sofa Bed
Rak TV Sofa Minimalis
Meja Belajar / Kantor Kursi Makan
Rak Piring Kitchen Set, Dll

Informasi & Pemesanan
Hub:
0899 3161 402

Kp. Prabuwara Cemerlang
124 02/02
Tg. 18-06-2014
Kepada Yth. Ari

NOTA No:

No	Nama Barang	Qty	Satuan	Harga @	Jumlah
	286	5	sm		}

Tanda Terima,

(*[Signature]*)

Hormat Kami,

(*[Signature]*)

Total Rp. 2.000.000
Uang Muka Rp. 1.000.000
Sisa Rp. 1.000.000

PD. SUMBER JAYA

Jual Bahan - Bahan Bangunan,
Alat - Alat Listrik
Jl. Raya Rawas Taman, Tanah Gersak - Bogor
Telp. : (0251) 753 9243

Tuan
Toko
17/6 2014

NOTA No.:

Banyaknya	NAMA BARANG	Harga	Jumlah
10	triplet		60000
			}

JUMLAH Rp.

Tanda Terima

(_____)

PERHATIAN!!
Barang-barang yang sudah dibeli tidak dapat dikembalikan / ditukar

Hormat Kami,

(Bpk. Tuan)

No	
Teloh terima dari	Tika
Uang sejumlah	Empat belas ribu
Untuk pembayaran	hingkong 1 kg, oh 1 kg
	Pogor, 13-03-2014
Rp. 14.000	NWJ

No	
Teloh terima dari	Nur
Uang sejumlah	sepuluh ribu rupiah
Untuk pembayaran	snack ringan 2 ons
	Pogor, 13-03-2014
Rp. 10.000	NWJ

No	
Teloh terima dari	Dian
Uang sejumlah	Tiga puluh tujuh ribu rupiah
Untuk pembayaran	- minuman + gorengan - susu
	Pogor, 27-03-2014
Rp. 27.000	NWJ

C. Perjalanan

AWII RENTAL MOTOR & MOBIL

JLN. BABAKAN RAYA NO 65
DRAMAGA - BOGOR

- 085711395436 - 087873333696 - 082122104225
PIN - 24C910EE

NAMA : Fariza YKS BOGOR :

NIM : 114110023

ALAMAT KOSTN : BARA 6

NAMA KOSTN : AULIA

NO. TELPON / YG AKTIF : 085642545832

KENDARAAN : Beat Hitam NOMOR POLISI : F 3025 BS

JAM ON : 16:40 PERLENGKAPAN :

JAM OFF : _____ HELM : ✓ JAS HUJAN : _____

TARIF SEWA : 45.000/ PERHARI

DP BAYAR : _____

SISA / LUNAS : 15.000

TTD PENYEWA : Muz
(Muz Farizy)



BOGOR 16-02-14
PEMILIK RENTAL
(Muz)

No. _____

Telah terima dari Eko

Uang sejumlah Delapan belas ribu rupiah

Untuk pembayaran Berawal 2 liter

Bogor, 16-02-2014

Rp. 10.000

	No _____ Telah terima dari <u>Eko</u> Uang sejumlah <u>Delapan belas ribu rupiah</u> Untuk pembayaran <u>Bensin 3 liter</u> _____ Bayor, 09-03-2014 <u>Dp. 18.000</u>
	No _____ Telah terima dari <u>Eko</u> Uang sejumlah <u>Tiga belas ribu rupiah</u> Untuk pembayaran <u>Bensin 2 liter</u> _____ Bayor, 13-03-2014 <u>Dp. 13.000</u>
	No _____ Telah terima dari <u>Tika</u> Uang sejumlah <u>Delapan belas ribu rupiah</u> Untuk pembayaran <u>Bensin 3 liter.</u> _____ Bayor, 27-03-2014 <u>Dp. 18.000</u>
	No _____ Telah terima dari <u>Fariqa</u> Uang sejumlah <u>Dua puluh lima ribu rupiah</u> Untuk pembayaran <u>kuwa motor 2 jam</u> _____ Bayor 27-03-2014 <u>Dp. 25.000</u> <u>Ally</u>

	No _____ Telah terima dari <u>Nur</u> Uang sejumlah <u>Dua ratus tujuh puluh sembilan ribu</u> Untuk pembayaran <u>Transportasi dari tanggal 27-05-2014</u> <u>sampai 30-05-2014</u>
	<u>Bogor, 30-05-2014</u>
	<u>Rp. 279.000</u> <u>Nur</u>
	No _____ Telah terima dari <u>Nur</u> Uang sejumlah <u>Seratus tiga puluh ribu rupiah</u> Untuk pembayaran <u>Kwa Angkot</u>
	<u>Bogor, 20-06-2014</u>
	<u>Rp. 130.000</u> <u>Nur</u>
	No _____ Telah terima dari <u>Nur</u> Uang sejumlah <u>Enam ribu lima ratus</u> Untuk pembayaran <u>Bensin 1 liter</u>
	<u>Bogor, 21-06-2014</u>
	<u>Rp. 6500</u> <u>Nur</u>

	No. _____
	Telah terima dari <u>Nur</u>
	Uang sejumlah <u>lima puluh ribu rupiah</u>
	Untuk pembayaran <u>sewa proyektor</u>
	<u>20-04-2014</u>
	<u>Nur</u>
	Rp. <u>50.000</u>
	No. _____
	Telah terima dari <u>Nur</u>
	Uang sejumlah <u>Tiga ribu rupiah</u>
	Untuk pembayaran <u>Fototopi hitam putih</u>
	<u>Bogor, 11-05-2014</u>
	<u>Nur</u>
	Rp. <u>3000</u>
	No. _____
	Telah terima dari <u>Nur</u>
	Uang sejumlah <u>lima puluh ribu rupiah</u>
	Untuk pembayaran <u>sewa proyektor</u>
	<u>15-05-2014</u>
	<u>Nur</u>
	Rp. <u>50.000</u>



ACC "GIZI"
Printing & Copier

Tgl. 16.10.2014

0812 1885 0805

Banyaknya	Harga	Nama Barang	Jumlah
		print lap. kemajuan	1500
			2
Total Rp.			1500



Menerima : Photo Copy B/W, Photo Copy Color, Pengikutan, Jilid Spiral Plastik/Kanvas, Hard Cover, Soft Cover,
Print B/W, Print Color

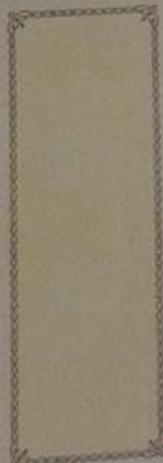


No. _____
Telah terima dari Nur
Uang sejumlah Tiga puluh delapan ratus rupiah
Untuk pembayaran print laporan kemajuan

18-05-2014

Nur

Rp. 30.800



No. _____
Telah terima dari Nur
Uang sejumlah seratus enam puluh ribu rupiah
Untuk pembayaran print poster

Bojor, 05-05-2014

Nur

Rp. 160.000

No	_____
Telah terima dari	<u>Eko</u>
Dang sejumlah	<u>sdh jata rupiah</u>
Untuk pembayaran	<u>sewa panggung dan speaker</u>
	<u>Boyer, 20-06-2014</u>
	<u>Aliy</u>
Rp	<u>1000 000</u>

4. Kuesioner *Pre test*

Nama ibu :
Alamat :
Pekerjaan :

Pengetahuan Gizi

1. Kentang termasuk makanan sumber..
 - a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Vitamin
2. Kencing manis termasuk penyakit...
 - a. Penyakit infeksi
 - b. Penyakit ringan
 - c. Penyakit degeneratif (keturunan)
3. Kelebihan makan makanan sumber karbohidrat mengakibatkan penyakit..
 - a. HIV
 - b. obesitas
 - c. stroke
4. Pilihlah susunan menu yang baik..
 - a. Nasi, Mi goreng, telur, sawi
 - b. Nasi, ayam goreng, tahu, tumis kangkung
 - c. Nasi ubi, daging, tahu, tumis kangkung, pepaya
5. Sukun termasuk makanan sumber..
 - a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Vitamin
6. Apa yang dimaksud dengan keberagaman pangan
 - a. Makanan yang memiliki jumlah banyak
 - b. Makanan yang memiliki kandungan gizi satu jenis
 - c. Makanan yang terdiri dari berbagai jenis gizi

Sikap Gizi

1. Singkong dapat menggantikan nasi sebagai makanan sumber karbohidrat
 - a. Setuju
 - b. Ragu-ragu
 - c. Tidak setuju
2. Kentang dan talas merupakan sumber protein
 - a. Setuju
 - b. Ragu-ragu
 - c. Tidak setuju
3. Pola makan yang baik adalah 3x makan utama dan 2x makan selingan
 - a. Setuju
 - b. Ragu-ragu
 - c. Tidak setuju

4. Mengonsumsi makanan tinggi sumber karbohidrat memiliki kecenderungan penyakit kencing manis
 - a. Setuju
 - b. Ragu-ragu
 - c. Tidak setuju
5. Pencucian beras yang baik sebaiknya dilakukan sebesar 3x
 - a. Setuju
 - b. Ragu-ragu
 - c. Tidak setuju
6. Mengonsumsi bubur lebih cepat lapar dibandingkan dengan mengonsumsi nasi
 - a. Setuju
 - b. Ragu-ragu
 - c. Tidak setuju

Perilaku gizi

1. Apakah keluarga biasa mengonsumsi makanan karbohidrat selain nasi?
 - a. Ya
 - b. tidak
2. Berapa kali ibu dan keluarga mengonsumsi nasi dalam sehari?
 - a. 1-2 kali
 - b. 3 kali
 - c. Lebih 3 kali
3. Seberapa banyak ibu mengonsumsi nasi.... piring
4. Apakah keluarga ibu selalu menghadirkan makanan beragam setiap hari?
 - a. Ya
 - b. tidak
5. Makanan sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi oleh ibu dan keluarga?
 - a. Ubi
 - b. Singkong
 - c. nasi
6. Berapa kali ibu dan keluarga mengonsumsi buah-buahan setiap hari?
 - a. 1-2 kali
 - b. 3 kali
 - c. Lebih dari 3 kali
7. Berapa banyak buah-buahan yang dikonsumsi dalam sekali makan...
8. Apakah ibu memiliki pekarangan rumah yang ditanami tanaman sumber karbohidrat
 - a. Ya
 - b. tidak
9. Berapa kali ibu dan keluarga mengonsumsi mie instan perminggunya ?
 - a. 1-2 kali
 - b. 3 kali
 - c. Lebih 3 kali