

**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT
PROGRAM UNGGULAN UPPM (PU-UPPM)**



**PROMOSI KESEHATAN: PENYULUHAN BAHAYA
JUNK FOOD BAGI KESEHATAN DI SMAN 1
PEUKAN BADA ACEH BESAR**

Oleh:
TIM DOSEN

**AKADEMI KEPERAWATAN KESDAM IM
BANDA ACEH
2017/2018**



**YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
AKADEMI KEPERAWATAN
"KESDAM ISKANDAR MUDA BANDA ACEH"**

Jln. Mayjen T. Hamzah Bendahara Lr. Bahagia Banda Aceh 23121
Tlp / Fax : 0651-26583 Email : akperkesdam_im@yahoo.com



**SURAT KEPUTUSAN
Nomor : Skep / 15 / VII / 2017
Tentang**

**PENETAPAN SEBAGAI PANITIA PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PENYULUHAN BAHAYA *JUNK FOOD*
AKADEMI KEPERAWATAN KESDAM IM BANDA ACEH
TAHUN AKADEMIK 2017/2018**

DIREKTUR AKADEMI KEPERAWATAN KESDAM ISKANDAR MUDA BANDA ACEH

- Menimbang : 1. Bahwa Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh Sebagai Salah Satu unsur pelaksana Akademik yang melaksanakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi perlu berupaya melakukan pengembangan meningkatkan kualitas dan mutu Pendidikan diantaranya adalah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (Pengabmas) Penyuluhan Bahaya *Junk Food*.
2. Bahwa dalam rangka kelancaran Pengabdian Masyarakat tersebut, perlu ditetapkan Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Bahaya *Junk Food* sesuai dengan anggaran yang telah ditetapkan.
3. Bahwa untuk maksud tersebut diatas, perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Direktur.

- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 14 tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
2. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 49 tahun 2014, tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
3. Buku Pedoman Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010, tentang Buku Pedoman Beban Kerja Dosen dan Evaluasi Pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi;
4. Surat Keputusan LAM-PTKes Nomor : 027 tanggal 31 Januari 2018, tentang Penetapan Peringkat Akreditasi Akper dengan nomer: 0169/LAM-PTKes/Akr/Dip/III/2018 Menyatakan D-III Keperawatan Iskandar Muda Banda Aceh dengan Peringkat "B"; dan
5. Kalender Akademik Akper Kesdam IM Banda Aceh TA. 2017/2018; dan Pertimbangan Direktur beserta Staf Akper Kesdam IM Banda Aceh

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Menetapkan Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Bahaya *Junk Food* Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh Untuk Tahun Akademik 2017/ 2018 sebagaimana daftar terlampir.

- Kedua : Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Bahaya *Junk Food* bertugas mempersiapkan dan melaksanakan hal-hal yang berhubungan dengan kelancaran pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh.
- Ketiga : Segala Biaya yang timbul dengan dikeluarkan Surat Keputusan ini dibebankan pada Program Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Bahaya *Junk Food* Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh.

Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan catatan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Banda Aceh
Pada tanggal 10 Juli 2017



Tembusan:

1. Ketua YWBKH Pusat
2. Kakesdam IM
3. Ketua YWBKH Perwakilan Daerah Aceh
4. Dosen yang bersangkutan
5. Para Pudir Akper Kesdam IM Banda Aceh



**YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
AKADEMI KEPERAWATAN
"KESDAM ISKANDAR MUDA BANDA ACEH"**

Jln. Mayjen T. Hamzah Bendahara Lr. Bahagia Banda Aceh 23121
Tlp / Fax : 0651-26583 Email : akperkesdam_im@yahoo.com



Lampiran : Surat Keputusan Direktur Akper Kesdam IM B.Aceh
Nomor : Skep/ 15 /VII / 2017
Tanggal : 10 Juli 2017

**PENETAPAN SEBAGAI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT
PENYULUHAN BAHAYA JUNK FOOD
AKPER KESDAM IM BANDA ACEH T. A 2017/2018**

- | | |
|---------------------|---|
| a. Penanggung Jawab | : dr. Hasnita |
| b. Ketua Panitia | : Ns. Laras Cynthia Kasih, M. Kep |
| c. Anggota | : Fitriani Amersha, S. Kep., Ns., M. Kep
Ns. Eri Riana Pertiwi, S. Kep
Ns. Vitria Erlinda, M. Kep |

Direktur,

dr. Hasnita

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian kepada Masyarakat :

“Promosi Kesehatan: Penyuluhan Bahaya *Junk Food* Bagi Kesehatan di SMAN 1 Peukan Bada Aceh Besar ”

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 371/ Ilmu Keperawatan

Program Studi : Akper Kesdam IM Banda Aceh

Ketua Kegiatan

1. Nama Lengkap : Ns. Laras Cynthia Kasih, M. Kep
2. NIDN/NIK : 1303128801
3. Jabatan Fungsional : Dosen Akper Kesdam IM Banda Aceh
4. Nama Institusi : Akper Kesdam IM Banda Aceh
5. Nomor HP : 0811-6831-288
6. Alamat surel (email) : larascynthiakasih@gmail.com
7. Masyarakat Sasar : Siswa SMAN 1 Peukan Bada
8. Nama Tim :
 - a. Dosen/NIDN/NIK : 1. Ns. Fitriani Amersha, M. Kep
 2. Ns. Eri Riana pertiwi, S. Kep
 3. Ns. Vitria Erlinda, M.Kep
9. Jumlah Realisasi Biaya : Rp. 7.500.000

Banda Aceh, Juli 2017

Mengetahui,
Ka. UPPM



Ns. Afni Yan Syah, S. Kep
NIK. 070520120888

Ketua



Ns. Laras Cynthia Kasih, M. Kep
NIDN. 1303128801

Menyetujui,
Direktur



dr. Hasnita
NIK. 170520141176

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Laporan Hasil Kegiatan Promosi Kesehatan: Penyuluhan Bahaya *Junk Food* Bagi Kesehatan Di SMAN 1 Peukan Bada Aceh Besar. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga sekalian yang telah membawa kita dari alam kebodohan menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penyusunan laporan ini diharapkan dapat bermanfaat adanya, terutama untuk pengabdian masyarakat bagi dosen Akper Kesdam IM Banda Aceh. Sudah barang tentu kami menyadari bahwa penyusunan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini kami sangat mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak dalam upaya perbaikan untuk masa yang akan datang.

Banda Aceh, Juli 2017

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
SK Direktur Sebagai Panitia Pelaksana Pengabmas	ii
Halaman Pengesahan	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	vii

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Kegiatan.....	2
C. Manfaat Kegiatan.....	2

BAB II

REALISASI KEGIATAN

A. Susunan Tim Pelaksana.....	3
B. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan.....	3
C. Masyarakat Sasaran.....	3
D. Tinjauan Hasil yang Dicapai	4

BAB III

PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN

Realisasi Biaya.....	5
----------------------	---

BAB IV

PENUTUP.....	6
--------------	---

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 2. Rincian Biaya

Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta

PROMOSI KESEHATAN: PENYULUHAN BAHAYA *JUNK FOOD* BAGI KESEHATAN DI SMAN 1 PEUKAN BADA ACEH BESAR

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Junk Food merupakan istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi atau makanan yang mempunyai kalori tinggi tetapi nilai gizinya sedikit atau sama sekali tidak ada nilai gizinya.

Ada beberapa jenis *Junk Food* yang kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari mulai dari mie instan, gorengan dan lain sebagainya. Mengonsumsi makan cepat saji secara berlebihan sangat beresiko bagi kesehatan. Terlebih makanan yang mengandung berbagai bahan kimia yang tidak baik bagi kesehatan. Bahan kimia ini antara lain pewarna makanan, pengawet, penyedap, pemanis, lemak dan lain-lain.

Junk Food termasuk makanan yang digemari oleh masyarakat terutama oleh remaja. Makanan ini sangat beragam mulai dari makanan ringan hingga makanan yang termasuk makanan utama, karena didalam kemasan sering kita lihat bahan yang disertakan mengandung karbohidrat. Tetapi jangan menganggap makanan ini sangat bergizi bagi tubuh kita karena kita tidak tahu pastiapa saja kandungan didalamnya. Bahkan kita tidak tahu apa yang terjadi didalam tubuh kita apabila kita terus mengonsumsi makanan instan atau *Junk Food*.

Industri pengolahan makanan modern telah berhasil mayakinkan public bahwa mereka mendapatkan nilai gizi dari makanan olahan, padahal tidak. Dengan menghasilkan cita rasa yang enak, *Junk Food* yang mengandung banyak lemak, garam, gula, termasuk bahan tambahan dan bahan aitif sintetik dapat berpotensi menimbulkan banyak penyakit mulai dari penyakit ringan sampai berat seperti diabetes, obesitas, reumatik, hipertensi, serangan jantung, stroke, dan kanker. Saat ini penyakit degenerative ini tidak

hanya diderita oleh orang tua yang sudah berumur, tetapi juga remaja dan anak-anak.

Berkaitan dengan hal itu diperlukan suatu upaya bersama dan juga kesadaran untuk mengulangi penyakit ini. Dengan adanya penyuluhan ini dapat meningkatkan kesadaran serta pemahaman mengenai bahaya *Junk Food* bagi kesehatan sebagai salah satu masalah kesehatan serius

B. Tujuan Kegiatan

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan siswa SMAN 1 Peukan bada Aceh Besar mampu memahami :

1. Bahaya mengkomsumsi *junk food*, dan mampu mengatur pola makan dengan baik
2. Menjelaskan pengertian *junk food*
3. Mampu menyebutkan makanan yang tergolong *junk food*
4. Mampu mnyebutkan beberapa bahaya mengkomsumsi *junk food*
5. Mampu menjelaskan salah satu penyakit yang muncul karena *junk food*
6. Menjelaskan tips mengatasi dan meminimalisir *junk food* dalam tubuh

C. Manfaat Kegiatan

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan kepada siswa SMAN 1 Peukan Bada Aceh Besar dapat mengetahui bahaya mengkomsumsi *Junk Food* dan bisa mangatasi dan mengurangi *Junk Food* dalam tubuh.

BAB II REALISASI KERJA

A. Susunan Tim Pelaksana

- | | |
|------------|--------------------------------------|
| 1. Ketua | : 1. Ns. Laras Cynthia kasih, M. Kep |
| 2. Anggota | 2. Ns. Fitrioni Amersha, M.Kep |
| | 3. Ns. Eri Riana Pertiwi, S.Kep |
| | 4. Ns. Vitria Erlinda, M. Kep |

B. Bentuk Kegiatan dan Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

1. Bentuk Kegiatan

- a. Pembukaan
- b. Pelaksanaan
 1. Menjelaskan pengertian
 2. Menjelaskan macam-macam makanan *Junk Food*
 3. Menjelaskan bahaya mengkomsumsi *Junk Food*
 4. Menjelaskan penyakit yang muncul karena mengkomsumsi junkfood
 5. Menjelaskan tips mengatasi dan meminimalisir kandungan *Junk Food*
- c. Evaluasi
- d. Pembacaan Do'a
- e. Penutup

2. Jadwal Kegiatan dan tempat kegiatan

Hari / Tanggal : Rabu, 12 Juli 2017

Pukul : 10.00 WIB s/d selesai

Tempat : SMAN 1 Peukan Bada Aceh Besar

C. Masyarakat Sasaran

Masyarakat yang menjadi sasaran pada kegiatan ini adalah siswa SMAN 1 Peukan Bada Aceh Besar.

D. Tinjauan Hasil yang Dicapai

Penyuluhan tentang cacingan telah dilaksanakan pada hari Rabu 12 Juli 2017 pada pukul 10.00 WIB yang bertempat di SMAN 1 Peukan Bada Aceh Besar.

Pelaksanaan penyuluhan berjalan sesuai dengan rencana. Hal ini tampak dari partisipasi siswa SMAN 1 Peukan Bada Aceh Besar yang hadir sesuai dengan rencana yang diharapkan dan berperan aktif dalam pelaksanaan penyuluhan, terbukti dengan antusiasnya siswa yang bertanya tentang makanan *Junk Food*.

Hasil yang dicapai dari kegiatan penyuluhan ini antara lain sebagai berikut:

1. Siswa tampak mengerti tentang bahaya *Junk Food*.
2. Siswa sudah memahami mengapa *Junk Food* berbahaya bagi kesehatan
3. Siswa merasa puas terhadap penyuluhan yang telah diberikan

BAB III

PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN

Anggaran biaya untuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dijabarkan ke dalam beberapa komponen-komponen yang sangat menunjang keberhasilan kegiatan tersebut.

Total Penyerapan Biaya

a. Kesekretariatan	Rp. 1.100.000,-
b. Komsumsi	Rp. 2.000.000,-
c. Honorarium	Rp. 4.000.000,-
d. <u>Transportasi</u>	<u>Rp. 400.000,-</u> +
Total	Rp. 7.500.000

Terbilang **“Tujuh Juta Lima Ratus Ribu Rupiah”**

BAB IV PENUTUP

Demikian laporan ini kami buat agar menjadi pedoman dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang bahaya *junk food* bagi kesehatan pada siswa SMAN 1 Peukan Bada Aceh Besar disusun. dalam rangka pengabdian kepada masyarakat Akper Kesdam IM Banda Aceh tahun 2017. Kerjasama dari semua pihak sangat diharapkan demi tercapainya tujuan kegiatan dengan maksimal. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 12 Juli 2017

Mengetahui,
Ka. UPPM



Ns Afni Yan Syah, S. Kep
NIK. 070520120888

Ketua



Ns. Laras Cynthia Kasih, M. Kep
NIDN. 1303128801

Menyetujui,
Direktur



dr. Hasnita
NIK. 170520141176

**DOKUMENTASI PELAKSANAAN KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT BAHAYA *JUNK FOOD***



RINCIAN DANA KEGIATAN

a. Kesekretariatan	Rp. 1.100.000,-
b. Komsumsi	Rp. 2.000.000,-
c. Honorarium	Rp. 4.000.000,-
d. <u>Transportasi</u>	Rp. 400.000,- +
Total	Rp. 7.500.000

Terbilang “**Tujuh Juta Lima Ratus Ribu Rupiah**”



ABSENSI PENYULUHAN
BAHAYA JUNK FOOD BAGI KESEHATAN

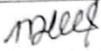
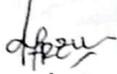
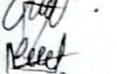
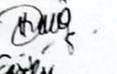
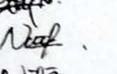
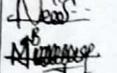
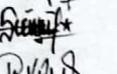
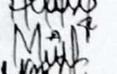
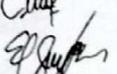
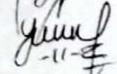
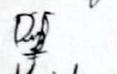
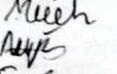
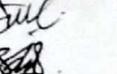
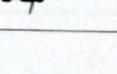
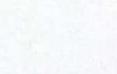
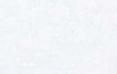
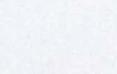
Penyuluh : Mahasiswa Akper Kesdam IM Banda Aceh

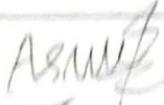
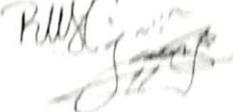
Tempat : SMA Negeri 1 Peukan Bada, Aceh Besar

Hari/tanggal : Rabu, 12 Juli 2017

NO	Nama	Tanda tangan
1.	yusuf Arsyad Chan	
2.	FERDI YANSYAH.	
3.	M. FIRMANSAPUTRA	
4.	DHAFIR	
5.	MUKSAL MINA	
6.	IMAM MAULANA	
7.	AHMAD TAJUS SUBKI	
8.	Mzikri Fadhillah	
9.	Martunis	
10.	m. hidayatullah	
11.	MUARIF	
12.	RIANDI SAPUTRA	
13.	M. QAMAHARRAZI	
14.	M. IKRAM.	
15.	Razi Numan Jar	
16.	RIYAN FAHRIANDA	

NO	Nama	Tanda tangan
17.	M. RAHMAN	
18.	TAUFIQOR RIFKI	
19.	ZULFADLI	
20.	SANDI MAHPANDA	
21.	SYAFRUDIN	
22.	M. AGIL Muanif	
23.	MUNIBBUTHABRI	
24.	M. Khadafi	
25.	ILHAM SYUKUR	
26.	M. IRFANDA	
27.	M. Devi Istami	
28.	Riski Maulana	
29.	RICKY MAULANA	
30.	RIAUDI SYAMPURA	
31.	IRFANDI	
32.	LUTFI	
33.	Deddy Prasetya Sinaga	
34.	ZIKRAMUHAMMAD	
35.	MUAMMAR Qordani	
36.	ACHA AFFANDA	
37.	MAHENDRA	
38.	INDRA MAUJANA	
39.	Armiyun	
40.	MAHMUD	
41.	Fajar Irfanda	
42.	M. Dicky Ramadhan	
43.	M. Ratadharan Iqbal	
44.	MUHAMMAD AL-KAUSAR	
45.	FALZAN SAPUTRA	
46.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

NO	Nama	Tanda tangan
46	MAULANA EFENDI	
47	SALMAN AL FARISI	
48	NURHAYANI	
49	Faimah Rahmawati Zamzoni	
50	Tunda Nouta Sari	
51	Nabila Defitri	
52	Maulina Khwanii	
53	Anggi Fitriani	
54	Khaishah Sahira	
55	Darajatul Firdha	
56	Anjil Nistina	
57	Nur Azizah	
58	Nurul hudia	
59	MUNIRA BAHRI	
60	Silvia erwina	
61	PUTSI MAULIZA	
62	MALSA MAULINA	
63	MILIAL RAHMI	
64	FERRA AURILIA T.	
65	Rahmadani	
66	CUTE RAHMEN	
67	Elsa Oktafiani	
68	YENI	
69	Dea Khairina.	
70	MAKFIRAH	
71	NURPADLIA RAHMI	
72	Suci Andriani	
73	Sabrina.	

NO	Nama	Tanda tangan
74	Asmaul + Lusqa	
75	Vina Indriyani	
76	Muliara	
77	Riska amanda Fitriani	
78	Jasmin Rahmatillah	
79	Ratna Sari	
80	Wahyuni	
81	Eva Maulina	
82	Neiro Rosanti	
83	Nana azrina	
84	Ulida Gebrina	
85	yulya nita	
86	Anisa Magfirah	
87	FITRIANA	
89	ICA RAFIANA	
90	QADHRATINI NADDA	
91	DESI YULITA	
92	Nana Susucina	
93	DIVA Tea ershan	
94	Dea Octaviana	
95	MAULIZA	
96	Adheta Febriana	
97	Eri ARYANTI	
98	Nurhanita	
99	HURULARINTI	
100	Indah ramadhani	
101	ELIZA MAIDAR	
102	LISA AGUSTINA	
103	NORA FATIHA SARI	