

**LAPORAN KEGIATAN**  
**EDUKASI GIZI PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN**  
**HARUN ASY SYAFI'I PUTRI (HASPI)**



**PRODI S1 GIZI**  
**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS ALMA ATA**  
**2025**

## LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Pertanggung Jawaban  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT: EDUKASI GIZI PADA REMAJA  
DI PONDOK PESANTREN HARUN ASY SYAFI'I PUTRI (HASPI)

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

Yogyakarta, 1 Agustus 2025

Ketua,



Pramitha Sari, S.Gz., Dietisien, M.H.Kes.

Sekretaris



Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H.

Mengetahui,

Ketua LP2M

Universitas Alma Ata



Dr. 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, 1 Agustus 2025  
Ketua LP2M  
Universitas Alma Ata



**Dr. Daru Estiningsih, M. Sc. Apt**

## DAFTAR ISI

	<b>HALAMAN</b>
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**

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan hormon, serta perkembangan psikososial yang signifikan. Pada masa ini, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat secara drastis untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Namun, sering kali remaja belum memiliki pengetahuan dan kesadaran yang memadai tentang pentingnya gizi seimbang, sehingga mereka rentan mengalami masalah gizi baik kekurangan maupun kelebihan, seperti anemia, kurang energi kronis, dan kelebihan berat badan.

Pondok pesantren merupakan salah satu institusi pendidikan yang memiliki peran strategis dalam pembentukan karakter dan kebiasaan hidup sehat para santri. Santri, khususnya santriwati, biasanya memiliki pola makan dan gaya hidup yang berbeda dengan remaja pada umumnya karena mereka tinggal di asrama dengan pola konsumsi makanan yang relatif seragam dan aktivitas fisik tertentu yang khas pesantren. Apabila tidak diimbangi dengan pemahaman gizi yang benar, kondisi ini dapat meningkatkan risiko timbulnya masalah gizi.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi berupa edukasi gizi yang tepat sasaran untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi di kalangan santriwati. Kegiatan edukasi gizi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang, pencegahan anemia, serta pembiasaan konsumsi makanan sehat yang mendukung kesehatan dan prestasi belajar mereka.

Sebagai wujud implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat, tim dosen dan mahasiswa menyelenggarakan kegiatan “Edukasi Gizi pada Remaja di Pondok Pesantren Harun Asy Syafi’i Putri (HASPI)” dengan pendekatan interaktif dan praktis, sehingga diharapkan dapat memberikan dampak positif dan berkelanjutan bagi kesehatan santriwati.

### **B. Tujuan Kegiatan**

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

1. Meningkatkan pengetahuan santriwati tentang gizi seimbang dan perilaku makan sehat.
2. Meningkatkan kesadaran santriwati dalam praktek pola hidup yang sehat

### **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. Cemarrah**

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**

Edukasi gizi pada remaja di pondok pesantren Harun Asy Syafi'i Putri (Haspi)

#### **B. Bentuk Kegiatan**

##### **Sesi 1**

Narasumber : Pramitha Sari, S.Gz., Dietisien, M.H.Kes

Materi : Pemaparan hasil status gizi dan kesehatan remaja putri di HASPI

##### **Sesi 2**

Narasumber : Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz, MPH

Materi : Gizi seimbang untuk remaja

#### **C. Sasaran Kegiatan**

Sasaran dari kegiatan edukasi gizi dan kesehatan ini yakni seluruh remaja putri SMP dan SMA di pondok pesantren Harun Asy Syafi'i Putri (Haspi), Kabupaten Bantul, D.I. Yogyakarta

#### **D. Waktu dan Tempat**

Tanggal : Kamis, 19 Juni 2025

Waktu : 09.00-12.00

Tempat : Aula sekolah Harun Asy Syafi'i Putri (Haspi)

#### **E. Penyelenggara**

Kegiatan edukasi gizi pada remaja diselenggarakan oleh Prodi S1 Gizi Universitas Alma Ata.

#### **F. Hasil Kegiatan**

Kegiatan Webinar Ramadhan Series merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh Prodi S1 Gizi Universitas Alma Ata. Kegiatan ini menjadi wujud dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yakni pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini terdiri dari dua sesi yang dilaksanakan pada 19 Juni 2025. Acara ini diisi oleh dua narasumber yang terdiri atas dosen program studi Gizi.

Kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan terdapat beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan, seperti penjelasan *emotional eating* pada remaja, tips menurunkan berat badan, kaitan *Premenstrual Syndrome* dengan food craving pada remaja, dan lainnya. Melalui kegiatan ini, pelaksana dan pembicara mengharapkan

peserta memiliki pengetahuan yang lebih terkait cara menjaga dan/atau meningkatkan status kesehatan dan gizi pada masa remaja.

**G. Hasil Evaluasi**

Beberapa kendala yang terjadi saat berlangsungnya acara antara lain:

1. Santri memiliki rutinitas padat (belajar, mengaji, kegiatan pesantren) sehingga waktu untuk edukasi gizi terbatas.
2. Sistem catering atau dapur umum membuat santri kurang bisa memilih makanan sesuai materi edukasi.

**BAB III**  
**LAPORAN KEUANGAN**

Berikut perincian penggunaan dana pada kegiatan

<b>No</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Satuan</b>	<b>Total</b>
1	Konsumsi	Rp 5.000,-	80 hari	Rp 400.000,-
2	Doorprize	Rp 10.000,-	3	Rp 30.000,-
			Total	Rp 430.000,-

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

Demikianlah laporan pertanggungjawaban ini kami susun, semoga laporan ini diterima oleh semua pihak yang terlibat di dalamnya. 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







# SERTIFIKAT

DIBERIKAN KEPADA:

**Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., MPH**

Sebagai :

**NARASUMBER**

Pengabdian masyarakat dengan tema "Faktor Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja di Pondok Pesantren Putri Harun Asy Syafii Yogyakarta" yang diselenggarakan pada 19 Juni 2025

Ketua Tim Penelitian

**Pramitha Sari, S.Gz., Dietisien., M.H.Kes**

Ketua Panitia

**Andini Vici Rahmadani**

