



**PROPOSAL PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA**

**LABU SIBENTOT (PELATIHAN PEMBUATAN KREASI BENTO SEHAT) KEPADA ORANG TUA SISWA DI RA AL AMIN SEKARAN, GUNUNGPATI, SEMARANG SEBAGAI UPAYA PENAMBAH NAFSU MAKAN DAN PENINGKATAN GIZI ANAK**

**BIDANG KEGIATAN:**

**PKM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**Diusulkan oleh:**

**Tiara Ayu Huurun P'en (6411413015) Angkatan 2013**  
**Renita Muzalfah (6411413022) Angkatan 2013**  
**Miana Ciputra Handari (6411413003) Angkatan 2013**  
**Siti Khaerunisa (6411413004) Angkatan 2013**  
**Merita Kurnia Putri (1301414011) Angkatan 2014**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**KOTA SEMARANG**  
**2015**

## PENGESAHAN PKM-PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul Kegiatan : **LABU SIBENTOT (PELATIHAN PEMBUATAN KREASI BENTO SEHAT) KEPADA ORANG TUA SISWA DI RA AL AMIN SEKARAN, GUNUNGPATI, SEMARANG SEBAGAI UPAYA PENAMBAH NAFSU MAKAN DAN PENINGKATAN GIZI ANAK**
2. Bidang Kegiatan : PKM-M
3. Ketua Pelaksana Kegiatan
- a. Nama Lengkap : Tiara Ayu Huurun I'en
  - b. NIM : 6411413015
  - c. Program Studi : Kesehatan Masyarakat
  - d. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang
  - e. Alamat Rumah dan No Tel./HP : Jl.Cucut rt 05 rw 03 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal, Hp.085777774782
  - f. Alamat email : [tiaraayuien@gmail.com](mailto:tiaraayuien@gmail.com)
4. Anggota Pelaksana Kegiatan/Penulis : 4 orang
5. Dosen Pendamping
- a. Nama Lengkap dan Gelar : Mardiana S.KM, M.Si.
  - b. NIDN : 0020048004
  - c. Alamat Rumah dan No Tel./HP : Klipang Pesona Asri Regency No. 101, Hp. 081225206480
6. Biaya Kegiatan Total
- a. Dikti : Rp 7.820.000,00
  - b. Sumber lain (sebutkan...) : -
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 3 bulan.

Semarang, 29 September 2015

Ketua Pelaksana Kegiatan,



( Tiara Ayu Huurun I'en )  
NIM. 6411413015  
Dosen Pendamping,



( Mardiana S.KM, M.Si.)  
NIDN. 0020048004



Pembantu Rektor Bidang  
Kemahasiswaan,



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>BAB 1. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Perumusan Masalah</b> .....	<b>3</b>
<b>1.3 Tujuan</b> .....	<b>3</b>
<b>1.4 Luaran yang diharapkan</b> .....	<b>3</b>
<b>1.5 Manfaat Program</b> .....	<b>3</b>
<b>BAB 2. GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN</b> .....	<b>3</b>
<b>BAB 3. METODE PELAKSANAAN</b> .....	<b>4</b>
<b>3.1 Persiapan Kegiatan</b> .....	<b>5</b>
<b>3.2 Sosialisasi Program dan Tahap Pelaksanaan</b> .....	<b>5</b>
<b>3.3 Tahap Monitoring</b> .....	<b>5</b>
<b>BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN</b> .....	<b>7</b>
<b>4.1 Anggaran Biaya</b> .....	<b>7</b>
<b>4.2 Jadwal Kegiatan</b> .....	<b>7</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	
<b>Lampiran 1</b> .....	<b>8</b>
<b>Lampiran 2</b> .....	<b>15</b>
<b>Lampiran 3</b> .....	<b>17</b>
<b>Lampiran 4</b> .....	<b>18</b>
<b>Lampiran 5</b> .....	<b>19</b>
<b>Lampiran 6</b> .....	<b>20</b>

## RINGKASAN

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi balita gizi buruk dan kurang di Indonesia mencapai 19,6 persen. Angka tersebut meningkat dibandingkan dengan data Riskesdas 2010 sebesar 17,9 persen dan Riskesdas 2007 sebesar 18,4%. Sepanjang tahun 2013 sebanyak 32 balita di Semarang mengalami gizi buruk (Widoyono 2013). Angka tersebut juga mengalami naik turun di tahun terakhir ini. Optimalisasi tumbuh kembang anak menjadi prioritas utama. Salah satu masalah yang sering dialami adalah kesulitan makan pada anak yang secara langsung mengganggu tumbuh kembang anak. Untuk mengurangi masalah tersebut di siswa Raudhatul Athfal (RA) Al Amin (tingkat TK) Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang dilakukan pelatihan pembuatan makanan dengan penuh kreasi dan kaya gizi yang dinamakan bento sehat. **LABU SIBENTOT (Pelatihan Pembuatan Kreasi Bento Sehat)** ini dilakukan kepada orang tua siswa RA Al Amin. Program di dilakukan melalui tiga tahap yaitu tahap persiapan kegiatan, tahap pelaksanaan dan tahap monitoring. Biaya yang dibutuhkan dalam melakukan program ini adalah Rp 7.820.000,00.

**Kata kunci: Bento, LABU SIBENTOT, kreasi**

## BAB 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi balita gizi buruk dan kurang di Indonesia mencapai 19,6 persen. Angka tersebut meningkat dibandingkan dengan data Riskesdas 2010 sebesar 17,9 persen dan Riskesdas 2007 sebesar 18,4%. Sepanjang tahun 2013 sebanyak 32 balita di Semarang mengalami gizi buruk (Widoyono 2013). Asupan makan yang beragam juga diperlukan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi penting yang lain. Namun yang sering terjadi pada rentang usia ini adalah asupan makan anak cenderung kurang karena anak menolak makan yang tidak disukai dan hanya mau mengonsumsi makanan favoritnya (Kurniasih, dkk, 2010).

Optimalisasi tumbuh kembang anak menjadi prioritas utama. Salah satu masalah yang sering dialami adalah kesulitan makan pada anak yang secara langsung mengganggu tumbuh kembang anak. Faktor kesulitan makan pada anak inilah yang sering dialami oleh sekitar 25% pada usia anak, jumlah akan meningkat sekitar 40-70% pada anak yang lahir prematur atau dengan penyakit kronik. Hal ini pulalah yang sering membuat masalah tersendiri bagi orang tua, bahkan dokter yang merawatnya.

Penelitian yang dilakukan di Jakarta menyebutkan pada anak prasekolah usia 4-6 tahun, didapatkan prevalensi kesulitan makan sebesar 33,6%. Sebagian besar 79,2% telah berlangsung lebih dari 3 bulan. Pemberian makan pada anak memang sering menjadi masalah buat orangtua atau pengasuh anak. Keluhan tersebut termasuk sering dikeluhkan orang tua kepada dokter yang merawat anaknya. Lama kelamaan hal ini dianggap biasa, sehingga akhirnya timbul komplikasi dan gangguan tumbuh kembang lainnya pada anak.

Salah satu keterlambatan penanganan masalah tersebut adalah pemberian vitamin tanpa mencari penyebabnya sehingga kesulitan makan tersebut terjadi berkepanjangan. Akhirnya orang tua berpindah-pindah dokter dan berganti-ganti vitamin tapi tampak anak kesulitan makannya tidak membaik. Sering juga terjadi bahwa kesulitan makan tersebut mengalami *overdiagnosis* karena didiagnosis dan diobati sebagai infeksi tuberkulosis yang belum tentu benar diderita anak. Dengan penanganan kesulitan makan pada anak yang optimal diharapkan dapat mencegah komplikasi yang ditimbulkan, sehingga dapat meningkatkan kualitas anak Indonesia dalam menghadapi persaingan di era globalisasi mendatang khususnya. Tumbuh kembang dalam usia anak sangat menentukan kualitas seseorang bila sudah dewasa nantinya.

Kegiatan pemberian makan pada anak merupakan salah satu aspek terpenting dalam hubungan orang tua dan anak, terutama bagi orang tua merupakan suatu pengalaman yang menarik dan bermanfaat. Sayangnya, kesulitan sering kali timbul disaat makan, berbagai perilaku makan seperti

menolak makan, melepeh, memuntahkan makanan, ngemut dan pilah-pilih makanan bisa jadi merepotkan, sehingga hal tersebut sangat mencemaskan orang tua dan juga menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu. Faktor keluarga dan orang tua adalah unsur yang sangat penting dan berpengaruh dalam memberikan perhatian dan kasih sayang untuk meningkatkan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

Taman kanak-kanan (TK) merupakan awal dari pengenalan anak dengan suatu lingkungan sosial yang ada di masyarakat umum di luar keluarga. Seorang anak usia Tk sedang mengalami masa tumbuh kembang yang relatif pesat. Proses perubahan fisik, emosi dan sosial anak berlangsung dengan cepat. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor dari diri anak sendiri dan lingkungan. Konsumsi pangan, pada usia ini anak masih merupakan golongan konsumen pasif, yaitu belum dapat mengambil dan memilih makanan sendiri sesuai dengan kebutuhannya sehingga pada usia ini anak sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan apabila kondisinya kurang gizi. (Santoso 2004, dalam Masitah Matondang 2007).

Kurang gizi pada anak TK umumnya disebabkan karena kebiasaan makan anak yang tidak teratur. Pada masa ini anak sudah mulai memilih sendiri makanan yang disenangi dan sudah mulai menyukai makanan di luar rumah dari pada makan di rumah. (Santoso, dalam Masitah Matondang 2007).

Berbagai masalah kesehatan dijumpai di kalangan anak prasekolah atau Tk, di antaranya adalah kurangnya pertumbuhan secara optimal. Salah satu faktor yang sangat menentukan adalah faktor gizi. Kurang gizi pada masa ini akan mengakibatkan terganggunya pertumbuhan berat badan, mental, kecerdasan dan mudah terserang penyakit infeksi. Di samping kurang gizi, ditemukan juga masalah kesehatan pada anak yang disebabkan gizi lebih yang dapat menyebabkan kegemukan dan anak berisiko menderita penyakit degeneratif seperti penyakit hipertensi, penyakit jantung dan lain sebagainya. (Santoso, dalam Masitah Matondang 2007).

**Bentō** atau **o-bentō** adalah istilah bahasa Jepang untuk makanan bekal berupa nasi berikut lauk-pauk dalam kemasan praktis yang bisa dibawa-bawa dan dimakan di tempat lain. Seperti halnya nasi bungkus, bentō bisa dimakan sebagai makan siang, makan malam, atau bekal piknik. (wikipedia)

Bentō biasanya dikemas untuk porsi satu orang, walaupun dalam arti luas bisa berarti makanan bekal untuk kelompok atau keluarga. Bento dibeli atau disiapkan sendiri di rumah. Ketika dibeli, bentō sudah dilengkapi dengan sumpit sekali pakai, berikut penyedap rasa yang disesuaikan dengan lauk, seperti kecap asin atau saus uster dalam kemasan mini.

Ciri khas bentō adalah pengaturan jenis lauk dan warna agar sedap dipandang serta mengundang selera. Bento dapat pula dihias dan disusun rapi dalam gaya yang disebut *kyaraben*. Kemasan bento selalu memiliki tutup, dan wadah bentō bisa berupa kotak atau nampan segi empat dari plastik, kotak

roti, atau kotak kayu kerajinan tangan yang dipernis. Ibu rumah tangga di Jepang dianggap perlu terampil menyiapkan bentō, walaupun bentō bisa dibeli di mana-mana. Di Indonesia, hidangan ala bento mulai dipopulerkan jaringan restoran siap saji Hoka Hoka Bento sejak tahun 1985.

**LABU SIBENTOT (Pelatihan Pembuatan Kreasi Bento Sehat)** ini dilakukan kepada orang tua TK merupakan salah satu upaya untuk menambah nafsu makan sehingga diharapkan gizi anak meningkat. Karena, Bento Sehat dibuat sedemikian menarik dan mengandung banyak gizi.

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah kami paparkan diatas, maka dapat dirumuskan masalah-masalah yang dihadapi sebagai berikut :

- 1) Bagaimana mensosialisasikan pelatihan pembuatan kreasi bento sehat kepada orang tua siswa RA Al-Amin Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang?
- 2) Apakah pelatihan pembuatan kreasi bento sehat kepada orang tua siswa RA Al-Amin Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang dapat menambah nafsu makan dan meningkatkan gizi anak?

## 1.3 Tujuan

Tujuan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan pengetahuan dan pelatihan kepada orang tua TK Sekar Mekar Sekaran, Gunungpati tentang pembuatan kreasi bento sehat
- 2) Untuk mengetahui pelatihan pembuatan kreasi bento sehat dapat meningkatkan gizi dan menambah nafsu makan.

## 1.4 Luaran yang diharapkan

Luaran yang diharapkan dari program pengabdian masyarakat ini adalah :

- 1) Orang tua siswa RA Al Amin Sekaran, Gunungpati mendapat pengetahuan tentang cara pembuatan kreasi bento sehat.
- 2) Siswa RA Al Amin Sekaran, Gunungpati menjadi menyukai sayur dan tidak jajan sembarangan.

## 1.5 Manfaat Program

Melalui program pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada orang tua siswa TK Sekar Mekar Sekaran, Gunung Pati, Semarang diharapkan orang tua lebih memperhatikan menu bekal makanan untuk anaknya, sehingga anak tidak jajan sembarangan.

## **BAB 2. GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN**

Program Kreatifitas Mahasiswa Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan di desa Sekaran, Kelurahan Gunungpati, Kota Semarang.

Kondisi geografis Kecamatan Gunungpati dengan ketinggian dari permukaan air laut 259 m dan sebagian besar berfungsi sebagai lahan konservasi yang mayoritas penduduknya didominasi oleh pendatang, khususnya pelajar yang sedang belajar di Sekaran Gunung pati. Di desa Kecamatan Gunungpati terdapat banyak Taman Kanak-kanak (TK) sekitar 41 TK, salah satunya RA Al Amin. Orang tua siswa RA Al Amin mengakui bahwa kesulitan sering kali timbul disaat memberi makan kepada anaknya, berbagai perilaku makan seperti menolak makan, melepeh, memuntahkan makanan, ngemut dan pilah-pilih makanan bisa jadi merepotkan, sehingga hal tersebut sangat mencemaskan orang tua dan juga menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu. Berbagai upaya dilakukan ibu untuk masalah tersebut seperti membawakan bekal anak, tetapi para ibu memberikan bekal sederhana seperti mi goreng instan, nasi goreng tanpa tambahan sayur dan buah. Berbagai alasan melatarbelakangi ini mulai dari ibu yang sibuk bekerja, makanan tersebut praktis dibuat, serta anak-anak menyukainya.

Perilaku ibu yang sudah baik seperti membawakan bekal anaknya agar sang anak tidak jajan sembarangan perlu dilanjutkan, namun dengan menu makanan yang lebih bergizi dengan tambahan sayur dan buah yang kaya akan vitamin dan serat yang baik untuk pertumbuhan anak dengan tampilan yang menarik agar sang anak mau untuk memakan sayuran tersebut.

Pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa ini akan dilakukan di RA Al Amin, Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang. Sasarannya yaitu orang tua siswa RA Al Amin. Program ini akan memberikan pelatihan kepada orang tua siswa RA Al Amin tentang pembuatan kreasi bento sehat. Kreasinya berupa berbagai macam bentuk seperti hello kitty, buah, dan lain-lain. Dalam pelatihan ini dibagi menjadi lima kelompok guna memudahkan dalam pembuatan bento sehat.

### **BAB 3. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan yang akan digunakan dalam program kreatifitas masyarakat adalah dengan penyuluhan dan pelatihan LABU SIBENTOT (Pelatihan Pembuatan Kreasi Bento Sehat). Program Kreatifitas Mahasiswa Pengabdian Masyarakat ini di bagi menjadi tiga tahap, yaitu (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) tahap monitoring.

#### **3.1 Persiapan Kegiatan**

Persiapan ini dilakukan dengan proses perijinan untuk mengadakan sosialisasi dan pelatihan. Perijinan dilakukan kepada kepala sekolah di RA Al Amin, Sekaran, Gunungpati. Persiapan ini akan menghasilkan kesepakatan hari dan tempat pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan kepada para orang tua anak-anak TK. Selain perijinan, juga diadakan persiapan terhadap bahan-bahan makanan yang akan digunakan untuk pelatihan pembuatan bento sehat, agar pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan berjalan lancar. Proses selanjutnya adalah pendataan orang tua siswa TK dengan meminta data kepada kepala sekolah.

### 3.2 Sosialisasi Program dan tahap pelaksanaan

Sosialisasi program kepada orang tua RA Al Amin di desa Sekaran Gunung Pati harus bekerjasama dengan kepala sekolah dan guru-guru di sekolah. Pihak sekolah menginformasikan kepada orang tua RA Al Amin untuk mengikuti Program LABU SIBENTOT (pelatihan pembuatan kreasi bento sehat) sebagai cara untuk meningkatkan nafsu makan anak terhadap makanan-makanan sehat seperti sayuran yang akan dikemas secara unik dan kreatif. Proses sosialisasi dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

#### 1) Penyuluhan dan Pembuatan Bento Sehat

Dalam proses penyuluhan alat yang di gunakan adalah yang mudah untuk di cari dan di gunakan oleh ibu-ibu rumah tangga. Sedangkan bahannya sendiri digunakan sayuran yang mudah di dapatkan di pasaran serta dalam box bento sehat akan di selipkan beberapa camilan sehat seperti susu UHT dan beberapa wafer. Dalam proses penyuluhan alat dan bahan yang di gunakan adalah :

Alat-Alat Yang di butuhkan:

- a. Bento Box Large – White (Meletakkan hasil bento hello kitty)
- b. Sandwich Mold – Hello Kitty Shape (Mencetak nasi menjadi bentuk hello kitty)
- c. Cookie Cutter – Plunger Daisy (Membentuk keju menjadi bentuk bunga)
- d. Pinset Ujung Bengkok (Mengambil dan meletakkan pernak-pernik bento yg berukuran kecil )
- e. Bento Cutter Japan Face Accessories (Membentuk keju menjadi bulatan)
- f. Gunting (Menggunting pola dan nori Pita hello kitty)
- g. Kertas dan bollpoint (Menggambar pola pita hello kitty)

Bahan Makanan yang di gunakan :

- a. Nasi secukupnya
- b. Nori lembaran (yang biasa di gunakan untuk nasi sushi)
- c. Lauk – Pauk: Mie Goreng, Bola-bola udang/nugget, Telur dadar gulung
- d. Bahan Optional: Makaroni bentuk pita, Susu UHT isi 115ml, Snack, Keju, Selada keriting, Telur dadar untuk membuat egg sheet, Brokoli yang sudah di rebus

Cara pembuatan Bento Sehat adalah sebagai berikut :

Gunakan Telur dadar dan brokoli untuk membuat “*egg sheet flower*” lalu letakkan di box bento.

Cara membuat pita hello kitty :

- a. Gambar pola pita hello kitty dengan mengikuti pola pita dalam cetakan.
- b. Tumpuk Nori + kertas yang berpola pita hello kitty, lalu gunting secara bersama-sama.
- c. Letakkan Cookie cutter Plunger Daisy di atas keju, lalu tekan perlahan (hati-hati karena keju mudah retak saat di cutter).

Cara membuat nasi hello kitty :

- a. Ambil nasi secukupnya, masukkan dalam cetakan dan padatkan
- b. Masukkan mie goreng ke dalam box bento, lalu tumpuk dengan selada keriting.
- c. Letakkan nasi yang telah di cetak, di atas selada keriting.
- d. Mulai pasang Die Cut Nori hello kitty, bisa di mulai dari mata, mulut, lalu kumis dan terakhir pasang pita hello kitty
- e. Setelah “merias” nasi hello kitty selesai. Langkah selanjutnya tata bahan-bahan pendukung lainnya.
- f. Dan bento sehat berbentuk hello kitty siap untuk di sajikan

### **3.3 Tahap Monitoring**

- a. Penilaian program oleh masyarakat  
Penilaian dilakukan setelah dilaksanakan program. Pada tahap ini melibatkan orang tua siswa RA Al Amin yang telah mengikuti pelatihan bento sehat serta melibatkan juga siswa RA Al Amin yang telah diberi bekal bento sehat. Penilaian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pendapat orang tua RA Al Amin, Sekaran, Gunungpati, Semarang menilai program yang kami perkenalkan.
- b. Monitoring keberlanjutan program  
Setelah orang tua siswa RA Al Amin menilai produk, selanjutnya dilakukan monitoring lanjutan untuk keberlanjutan program.
- c. Evaluasi  
Pada tahap ini, seluruh tahapan kegiatan dievaluasi keberhasilan dan kekurangannya, sejauh mana keberhasilan itu dicapai, dan diadakan perbaikan-perbaikan pada proses yang dirasa belum optimal. Monitoring dilakukan 3 kali untuk melihat dan mengetahui perkembangan apa yang terjadi di kalangan orang tua dan siswa RA Al Amin setelah diberi sosialisasi dan pelatihan.

## BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

### 4.1 Anggaran Biaya

No	Jenis Pengeluaran	Biaya (Rp)
1	Peralutan penunjang	Rp. 3.760.000,00
2	Bahan habis pakai	Rp. 2.010.000,00
3	Perjalanan	Rp. 1.120.000,00
4	Lain-lain	Rp. 930.000,00
Jumlah Total		Rp. 7.820.000,00

### 4.2 Jadwal Kegiatan

Program kreatifitas mahasiswa ini direncanakan dalam waktu 3 (tiga) bulan pada tahun 2015, perkiraan waktu dan kegiatan pokok program pengabdian ini disajikan pada tabel dibawah ini.

No.	Nama Kegiatan	Bulan Ke				
		1	2	3	4	5
1	Perijinan, persiapan tempat, dan perlengkapan	√				
2	Penyuluhan kepada orangtua siswa TK dan pelatihan bento		√			
3	Pemantauan, evaluasi, dan penyusunan laporan		√	√	√	√

## Lampiran 1. Biodata Ketua, Anggota dan Dosen Pembimbing

### Lampiran 1. Biodata Ketua Dan Anggota

#### 1. Biodata Ketua Kelompok

##### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Tiara Ayu Huurun I'en
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Ilmu Kesehatan Masyarakat
4	NIM	6411413015
5	Tempat tanggal lahir	Tegal , 10 Januari 1995
6	E-mail	tiaraayuien@gmail.com
7	Nomor telepon/HP	085777774782

##### B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	MI.NURUL ISLAM II	SMP NEGERI 1 SLAWI	SMA NEGERI 3 SLAWI
Jurusan	-	-	IPA
Tahun masuk-lulus	2001-2007	2007-2010	2010-2013

##### C. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			

##### D. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan PKM-M

Semarang, 23 September 2015  
Pengusul,



(Tiara Ayu)

## 2. Biodata Anggota Kelompok

### 2.1 Biodata Anggota 1

#### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Miana Ciputra Handari
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Ilmu Kesehatan Masyarakat
4	NIM	6411413003
5	Tempat tanggal lahir	Banjarnegara, 27 Agustus 1994
6	E-mail	<a href="mailto:miana.ciputra@gmail.com">miana.ciputra@gmail.com</a>
7	Nomor telepon/HP	087737879702

#### B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SD MUHAMMADIYAH 1 BANJARNEGARA	SMP NEGERI 1 BANJARNEGARA	SMA NEGERI 1 BANJARNEGARA
Jurusan	-	-	IPA
Tahun masuk-lulus	2001-2007	2007-2010	2010-2013

#### C. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			

#### D. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	LCC EKONOMI TINGKAT NASIONAL	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	2010

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan PKM-M

Semarang, 23 September 2015

Pengusul

(Miana Ciputra Handari)

## 2. Biodata Anggota Kelompok

### 2.2 Biodata Anggota 2

#### A. Identitas diri

1	Nama Lengkap	Siti Khaerunisa
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Ilmu Kesehatan Masyarakat
4	NIM	6411413004
5	Tempat tanggal lahir	Tegal , 24 Desember 1995
6	E-mail	icakhaerunisa@gmail.com
7	Nomor telepon/HP	085786393390

#### B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SD NEGERI 1 Pagerbarang	SMP NEGERI 1 Pagerbarang	SMA NEGERI 1 SLAWI
Jurusan	-	-	IPA
Tahun masuk-lulus	2001-2007	2007-2010	2010-2013

#### C. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			

#### D. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan PKM-M

Semarang, 23 September 2015

Pengusul,



(Siti Khaerunisa)

## 2. Biodata Anggota Kelompok

### 2.3 Biodata Anggota 3

#### A. Identitas diri

1	Nama Lengkap	Renita Muzalfah
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Ilmu Kesehatan Masyarakat
4	NIM	6411413022
5	Tempat tanggal lahir	Brebes , 15 Juni 1994
6	E-mail	renitamuzaza@gmail.com
7	Nomor telepon/HP	081548912478

#### B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SD NEGERI 1 Mlayang 02	MTs Muh. 1 Sirampog	SMA NEGERI 1 Bumiayu
Jurusan	-	-	IPA
Tahun masuk-lulus	2001-2007	2007-2010	2010-2013

#### C. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			

#### D. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan PKM-M

Semarang, 23 September 2015

Pengusul,



(Renita Muzalfah)

## A. Identitas Diri

Anggota 5

1	Nama Lengkap	Merita Kurnia Putri
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Bimbingan dan Konseling
4	NIM	1301414011
5	Tempat tanggal lahir	Pati, 25 Maret 1996
6	E-mail	Meritakp25@gmail.com
7	Nomor telepon/HP	08998767679

## B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SD Negeri 01 Karangrejo	SMP Negeri 1 Juwana	SMA Negeri 1 Jakenan
Jurusan	-	-	IPS
Tahun masuk-lulus	2002-2008	2008-2011	2011-2014

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan PKM-M.

Semarang, 23 September 2015

Pengusul,

(Merita Kurnia Putri)

## Biodata Dosen Pendamping

### A. Biodata Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Mardiana, S.KM, M.Si.
2	Jenis Kelamin	P
3	Program Studi	Asisten Ahli
4	NIDN	0020048004
5	Tempat tanggal lahir	Bogor, 20 April 1980
6	E-mail	<a href="mailto:mardiana_zhw@yahoo.com">mardiana_zhw@yahoo.com</a>
7	Nomor telepon/Hp	024-8508107/081225206480

### B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SDN Tebet Barat 03 Pagi Jakarta	SMPN 115 Tebet Utara Jakarta	SMUN 26 Jakarta
Jurusan	-	-	-
Tahun masuk- lulus	1986-1992	1992-1995	1995-1998

### C. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Penerapan Media Puzzle Gizi Seimbang dalam Penyuluhan Gizi pada Anak Sekolah di Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang	Procending seminar nasional “Peran Pendidikan Kesehatan Masyarakat dalam Konservasi Lingkungan. Jurusan IKM FIK UNNES”. ISBN 978-602-847623-0	IKM UNNES
2	<i>Effect of Rehydration Solution on Fatigue among Women Worker</i>	Prosiding seminar internasional “Exploring Research Potentials”. Universitas Sriwijaya, ISBN 978-979-98938-5-7 hal 343-348	UNISRI Palembang
3	<i>Carbohydrate Loading ang Exercise Performance</i>	Abstract of internasional seminar of Physical Education and Sport FIK UNNES	FIK UNNES
4	Efek Laurutan Gula Darah terhadap Kelelahan pada Pekerja Wanita	Prosiding Seminar Nasional Kesehatan “Sinergi 4 Pilar Pembangunan Kesehatan Masyarakat Sebagai Upaya Pencapaian MDGs, ISBN 978-602-9818-0-9 hal 220-227	UNSOED Purwokerto

5	Analisis Penggunaan Monosodium Glutamat (MSG) pada Pedagang Bakso di Sekitar Kampus Sekaran	Dipresentasikan pada seminar nasional Kesehatan Tantangan dan Strategi Perlindungan Rakyat terhadap dampak Merokok, Prosiding ISBN 978-602-99904-3-0 Hal. 116-124	UNSIL Tasikmalaya
---	---	---	-------------------

#### D. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan PKM-M

Semarang, 23 September 2015  
Pembimbing



(Mardiana, S.KM, M.Si)

## Lampiran 2. Justifikasi Anggaran Kegiatan

### a) Peralatan penunjang

Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Keterangan
Box bento	2 bulan	40	Rp. 50.000,00	Rp. 2.000.000,00
Sandwich mold	2 bulan	8	Rp. 50.000,00	Rp. 400.000,00
Cookie cutter	2 bulan	8	Rp. 45.000,00	Rp. 360.000,00
Bento cutter	2 bulan	8	Rp. 55.000,00	Rp. 440.000,00
Pinset	2 bulan	8	Rp. 20.000,00	Rp. 160.000,00
Nampan	2 bulan	8	Rp. 50.000,00	Rp. 400.000,00
<b>Sub total</b>				<b>Rp. 3.760.000,00</b>

### b) Bahan Habis Pakai

Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Keterangan
Telur ayam	2 bulan	40	Rp. 2.000,00	Rp. 80.000,00
Susu UHT 115ml	2 bulan	40	Rp. 3.000,00	Rp. 120.000,00
Snack	2 bulan	40	Rp. 2.000,00	Rp. 80.000,00
Brokoli	2 bulan	20	Rp. 8.000,00	Rp. 160.000,00
Makroni pita	2 bulan	2	Rp. 50.000,00	Rp. 100.000,00
Bola-bola kepiting	2 bulan	4	Rp. 15.000,00	Rp. 60.000,00
Nori	2 bulan	4	Rp. 25.000,00	Rp. 100.000,00
Keju slice	2 bulan	4	Rp. 15.000,00	Rp. 60.000,00
Nasi Putih	2 bulan	40	Rp. 2.000,00	Rp. 80.000,00
HVS	5 bulan	2 reem	Rp. 35.000,00	Rp. 70.000,00
Tinta Print	5 bulan	4 buah	Rp. 50.000,00	Rp. 200.000,00
Konsumsi penyuluhan	2 bulan	45	Rp. 10.000,00	Rp. 450.000,00
Konsumsi pelatihan	2 bulan	45	Rp. 10.000,00	Rp. 450.000,00
<b>Sub total</b>				<b>Rp. 2.010.000,00</b>

### c) Perjalanan

Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Keterangan
Perjalanan ke RA AL IMAN	Pra kegiatan	4x2=8	Rp. 40.000,00	Rp. 320.000,00
Perjalanan	Kegiatan	4x2=8	Rp. 40.000,00	Rp. 320.000,00

Perjalanan	Pasca kegiatan	4x3=12	Rp. 40.000,00	Rp. 480.000,00
<b>Sub total</b>				<b>Rp. 1.120.000,00</b>

## d) Lain-lain

Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Keterangan
Sewa camdig	1 kali	1 hari	Rp. 50.000,00	Rp. 50.000,00
Sewa gedung	1 kali	1 hari	Rp 100.000,00	Rp. 100.000,00
Pembuatan leafleat	1 kali	40	Rp. 2.000,00	Rp. 80.000,00
Laporan	1 kali	1	Rp. 100.000,00	Rp. 100.000,00
CD	1 kali	1	Rp. 100.000,00	Rp. 100.000,00
Biaya tak terduga			Rp. 500.000,00	Rp. 500.000,00
<b>Sub total</b>				<b>Rp. 930.000,00</b>
<b>Total (Keseluruhan)</b>				<b>Rp. 7.820.000,00</b>

### Lampiran 3. Susunan Organisasi Tim Kegiatan dan Pembagian Tugas

No	Nama/NIM	Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (jam/minggu)	Uraian Tugas
1.	Tiara Ayu Huurun I'en/6411413015	S1	Ilmu Kesehatan	10	Mengarahkan jalannya kegiatan pelatihan, kerjasama dengan institusi
2.	Miana Cipura Handari/6411413003	S1	Ilmu Kesehatan	10	Menyiapkan perlengkapan dan keperluan dalam proses pelaksanaan
3.	Siti Khaerunisa/6411413004	S1	Ilmu Kesehatan	10	Mengelola keuangan dan jadwal kegiatan pelatihan
4.	Renita Muzalfah/6411413022	S1	Ilmu Kesehatan	10	Menyiapkan keperluan surat menyurat dan perijinan
5.	Ade ade	S1		10	Menyiapkan keperluan surat menyurat dan perijinan

## Lampiran 4. Surat Pernyataan Ketua Kegiatan



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**Gedung H: Kampus Sekaran-Gunungpati-Semarang 50229**

Pembantu Rektor Bidang Kemahasiswaan, email: pr3@unnes.ac.id, Telp/Fax: (024) 8508003

**SURAT PERNYATAAN KETUA PENELITI/PELAKSANA**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Tiara Ayu Huurun I'en  
 NIM : 6411413015  
 Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa proposal PKM-M saya dengan judul :

**LABU SIBENTOT (Pelatihan Pembuatan Kreasi Bento Sehat) Kepada Orang Tua Siswa di RA Al Amin Sekaran, Gunungpati, Semarang Sebagai Upaya Penambah Nafsu Makan dan Peningkatan Gizi Anak, yang diusulkan untuk tahun anggaran 2015/2016 bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga atau sumber dana lain.**

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke kas negara.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 23 September 2015

Mengetahui,  
 Pembantu Rektor  
 Bidang Kemahasiswaan,



(Dr. Bambang Budi Raharjo, M.Si)  
 NIP. 196012171986011001

Yang Menyatakan,



(Tiara Ayu Huurun I'en)  
 NIM. 6411413015

## Lampiran 5. Surat Pernyataan Kesediaan dari Mitra

Lampiran 6. Surat Mitra

### SURAT PERNYATAAN KERJASAMA

Yang bertandatangan di bawah ini :

- a. Nama : Tiara Ayu Huurun I'en
- b. NIM : 6411413015
- c. TTL : Tegal, 10 Januari 1995
- d. Alamat Lengkap : Jl. Cucut RT 5 RW 2 No. 9 Kalisapu Kec. Slawi Kab. Tegal
- e. Fakultas/Jurusan : FIK/ Ilmu Kesehatan Masyarakat

Yang selanjutnya di sebut dengan pihak pertama :

- a. Nama Istitusi : RA AL IMAN
- b. Alamat : Jl. Taman Siswa No. 105 GUNungpati Semarang Jawa Tengah (Dekat gg. Goda)

Yang selanjutnya di sebut dengan pihak kedua :

Mengadakan perjanjian kerjasama bahwa pihak pertama memberikan penawaran kepada pihak kedua untuk melakukan penyuluhan dan pelatihan LABU SIBENTOT (PELATIHAN PEMBUATAN KREASI BENTO SEHAT) KEPADA ORANG TUA SISWA DI RA AL IMAN, GUNUNGPATI SEBAGAI UPAYA PENAMBAH NAFSU MAKAN DAN PENINGKATAN GIZI ANAK. Selanjutnya pihak kedua menerima tawaran tersebut dan melakukan kerjasama dengan pihak pertama.

Demikian surat pernyataan kerjasama ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 23 September 2015

Pihak Pertama

Pihak Kedua



(Tiara Ayu Huurun I'en)



(Siti Kartini, S.Pdi)

Lampiran 6. Denah Detail Lokasi Mitra Kerja

