

SOSIALISASI HEALTHY LIFESTYLE UNTUK MENGURANGI KONSUMSI GULA BERLEBIH PADA REMAJA





DAFTAR ISI

Daftar Anggota.....	03
Latar Belakang.....	04
Tujuan Kegiatan.....	05
Tempat & Waktu Pelaksanaan.....	06
Sasaran Kegiatan.....	07
Rundown Acara.....	08
Mitra Kegiatan.....	09
Hasil Kegiatan.....	10
Kesimpulan.....	11
Dokumentasi.....	12





ANGGOTA KELOMPOK

21044010137 Almira Vivia Irawati

21044010148 Fazara Anggie Azarine

21044010149 Nira Fitriyani

21044010163 Nadya Putri Ayu N

21044010167 Reyhan Auni Fazari

21044010171 Moch Harris Ramadhan

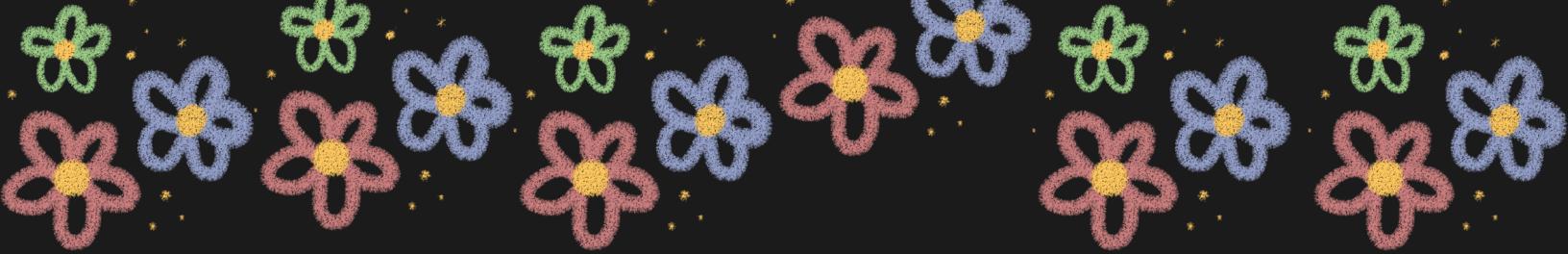
21044010190 Annisa Andien A



L A T A R B E L A K A N G

Dalam rangka menyukseskan *Sustainable Development Goals*, saat ini tatanan global beramai-ramai untuk mengimplementasikan agenda tersebut. Dari 17 sasaran SDGs, salah satunya adalah sasaran nomor 3 yakni "*Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages*". Di era saat ini banyak sekali bisnis FnB yang menjual makanan serta minuman manis. Produk minuman yang sangat digemari oleh masyarakat dari kalangan berbagai usia, antara lain yakni adalah minuman boba, kopi, dsb.

Namun, di sisi lain konsumen harus cermat dalam mempertimbangkan kebutuhan gula dengan tidak *overconsumption* makanan serta minuman manis, yang dapat berdampak kepada kesehatan. Oleh karena itu, kami menyusun sebuah *project* SDGs dengan sasaran nomor 3 yang berupa penyuluhan terhadap remaja mengenai konsumsi gula berlebih, karena konsumsi gula berlebih dapat meningkatkan resiko terkena diabetes.



T

U

J

U

A

N



Kegiatan kami ditujukan untuk menyukseskan target SDGs 3.4 yakni mengurangi kematian dini akibat penyakit tidak menular, dengan indikator 3.4.1 "Tingkat kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, atau penyakit pernapasan kronis", dan untuk meningkatkan kesadaran akan bahayanya konsumsi gula berlebih yang bisa menyerang usia muda apabila tidak bisa menjaga kesehatan dengan baik.

K

E

G

I

A

T

A

N

T E M P A T & W A K T U
P E L A K S A N A A N



Tempat : SMA Negeri 1 Madiun
Tanggal : 20 November 2023
Waktu : 11.30 – 14.30 WIB

S A S A R A N K E G I A T A N

Target dalam kegiatan "Sosialisasi *Healthy Lifestyle* Untuk Mengurangi Konsumsi Gula Berlebih Pada Remaja" yaitu 50 peserta siswa-siswi SMAN 1 Madiun yang nantinya juga disediakan fasilitas cek gula darah gratis.

Berikut daftar hadir siswa dalam kegiatan sosialisasi:

DAFTAR HADIR SISWA PESERTA PEMERIKSAAN GULA DARAH		
NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	Zera Nisikha P	1 ✓
2	Siti Yessi Gammang Nastasha Cintay	2 ✓
3	Renata Mayra Farida	3 ✓
4	Nurul Zara Madina	4 ✓
5	Manda H	5 ✓
6	Carolina H	6 ✓
7	Aristia R	7 ✓
8	Hilmy Rizka	8 ✓
9	Gita azizah	9 ✓
10	Nellyan Aunel Egyello	10 ✓
11	Belenina V.D	11 ✓
12	Ariyadi Lelis	12 ✓
13	Ramadhan Yunika B	13 ✓
14	Priscilla Nofilia W	14 ✓
15	Andrea Bagas W	15 ✓
16	Cita Vega I.W	16 ✓
17	Patin Neneng Endayah	17 ✓
18	Fazia Nugraha Komala W	18 ✓
19	Putriana Cita Ruspiani	19 ✓
20	Rizka Farwina Mardiana	20 ✓

DAFTAR HADIR SISWA PESERTA PEMERIKSAAN GULA DARAH		
NO	NAMA	TANDA TANGAN
21	Telisha Firdausi D. W	21 ✓
22	Desyennyi Cahyacita D.S	22 ✓
23	Dianita Arina M	23 ✓
24	Arifita Rika	24 ✓
25	Biyah	25 ✓
26	Ahmad Al Farid	26 ✓
27	Umar Hanifah S	27 ✓
28	Qolliyati Hanifa A.D	28 ✓
29	Siwi Siti H	29 ✓
30	Fauziah Rosyida	30 ✓
31	Arini Dwi	31 ✓
32	Aqiqah Tantari Esaqan	32 ✓
33	Zayy Faridina	33 ✓
34	Rizky Siregar	34 ✓
35	Rendy L. Sia	35 ✓
36	Bima Putra P	36 ✓
37	Hape Rizqa	37 ✓
38	Fauziah Hikma Suciawati	38 ✓
39	Gloriana B.A.	39 ✓
40	Liaison Isari B	40 ✓

DAFTAR HADIR SISWA PESERTA PEMERIKSAAN GULA DARAH		
NO	NAMA	TANDA TANGAN
41	Cindrea Zahira T.P	41 ✓
42	Bellina Putri Priswonya	42 ✓
43	Risnay Siregar P	43 ✓
44	Rosa Andini P	44 ✓
45	Pasha Ramadhani	45 ✓
46	Fauziah Dianara Effita	46 ✓
47	Zamica Putriana Suciawati	47 ✓
48	Davidah P. R	48 ✓
49	Alisya Rendy Kusumah	49 ✓
50		50 ✓

Ketentuan Peserta Pemeriksaan Gula Darah :

- Orang dewasa (diketahui berat badan)
- Orang dewasa yang tidak obesitas
- Berat badan normal dewasa
- Makas makassan manis

Contact Person : Almira Vivia (081333573467)

S A S A R A N K E G I A T A N

Berikut daftar nama yang hadir untuk cek pemeriksaan gula darah:

DAFTAR HADIR SISWA			
NO	NAMA	TANDA TANGAN	HASIL PEMERIKSAAN GDA
1	Cendika H	1	93
2	Alvinya Farah	2	86
3	Afreza Burda	3	87
4	Ardila Syifa	4	86
5	Mirna Dimasra	5	89
6	Bella Afwan	6	88
7	Fahretta Herga	7	95
8	Gia Ulige	8	100
9	Raja Farra Mecca	9	86
10	Istiqomah Nudha	10	82
11	Hilman Khoga	11	108
12	Azrin Dwi	12	59
13	F Farah Niqraha K	13	88
14	Khamim Nadi	14	96
15	Vitoria Putri	15	77
16	Chelista Ramadhani	16	91
17	Naysha Syifa	17	98
18	Dera Cinta	18	92
19	Anggita Dwiita	19	61
20	Mendy Dipo S-	20	97

DAFTAR HADIR SISWA			
NO	NAMA	TANDA TANGAN	HASIL PEMERIKSAAN GDA
21	Abdullah	21	85
22	Muhammad Gilang	22	95
23	Dina Nithania	23	88
24	Dian Ayyla M	24	88
25	Destina Cahya	25	76
26	Melawati Farrah Amara	26	89
27	Kevia Zahra A.R	27	85
28	Asyrafah Andri N	28	86
29	Ziva Adinta	29	95
30	Natalia Karenia	30	81
31	Adilla Angga	31	84
32	Dyah Ayu	32	77
33	Ziva Aqila	33	66
34	Vlona Dianawati	34	99
35	Gisella Lubis	35	94
36	Gihang At	36	49
37	Arba'a M	37	107
38	Wulan Syifa	38	103
39	Bella Tu Novandi	39	77
40	Perissa Andien	40	77

DAFTAR HADIR SISWA			
NO	NAMA	TANDA TANGAN	HASIL PEMERIKSAAN GDA
41	Ibu Ida	41	106
42	Tatara	42	84
43	Klars	43	99
44	Em	44	108
45	Nira	45	99
46	Yuri	46	55
47		47	
48		48	
49		49	
50		50	

Kriteria Penilaian Pemeriksaan Gula Darah :

- Overweight (lebih dari berat badan)
- Normal orang tanpa diabetes
- Berat badan terlalu rendah
- Malas makannya sehat

Note : Lingkari nomor lagi yg ikut pemeriksaan tsb gula darah.

Obesitas = 200 = rendah
 Normal = 150 = normal
 Dietatis = 200 = tinggi



R U N D O W N K E G I A T A N

WIB START	WIB END	Duration (Min)	Activity	Pengisi Acara	Location	Dress Code	Event
11.30	12.00	30	Persiapan Panitia	All	Sekolah		
12.00	12.05	5	Sambutan Ketua Pelaksana	ALL	Sekolah		
12.05	12.10	5	Sambutan dari Sekolah	ALL	Sekolah		
12.10	12.15	5	Perkenalan Pemateri: Bapak dr. Iwan Hartono, M.Kes.	ALL	Sekolah		
12.15	12.30	15	Materi: Bapak dr. Iwan Hartono, M.Kes.	Acara	Sekolah		
12.30	12.40	10	Ice Breaking	All	Sekolah		
12.40	12.55	15	Materi Kedua: Fazara Angie Azarine & Reyhan Auni Fazari	Acara	Sekolah		Time Keeper
12.55	13.55	60	Sesi Cek Gula Darah	All	Sekolah		Pengisi Acara
13.55	14.00	5	Penutup dari Ketua Pelaksana	All	Sekolah		
14.00	14.10	10	Pembagian Makan dan Souvenir	All	Sekolah	ALMET - KEMEJA BEBAS - CELANA KAIN (Dilarang Kaos / Celana Jeans)	Pengisi Acara
14.15	14.20	5	Sesi Foto Bersama	All	Sekolah		
14.20	SELESAI	-	Eval Panitia dan Bersih-Bersih Ruangan	All	Sekolah		



**PT. KINO TBK
INDONESIA**
Sebagai Sponsor Utama



SMAN 1 MADIUN
Sebagai Mitra Sekolah Tujuan



DR. IWAN HARTONO, M. KES
Narasumber Utama



PUSKESMAS SUKOSARI
Support Cek Gula Darah



FAZARA ANGGIE AZARINE
Sebagai Speaker 1



REYHAN AUNI FAZARI
Sebagai Speaker 2

H A S I L K E G I A T A N

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 20 November 2023 diikuti dengan 49 peserta dari siswa-siswi OSIS & MPK SMAN 1 Madiun, 2 guru pendamping, 7 panitia kegiatan, dan 2 mitra lainnya yaitu narasumber utama Dr.Iwan Hartono beserta Ibu Rena Pelitawati sebagai tenaga ahli dari sesi pemeriksaan gula darah. Kegiatan berjalan dengan lancar diawali dengan sesi sambutan dari Ketua Pelaksana yakni Almira Vivia Irawati dilanjutkan dengan sesi sambutan dari pihak SMAN 1 Madiun yakni Bpk. Suprianto, S.P.d, M.P.d.

Pemaparan materi pertama disampaikan oleh Speaker 1: Fazara Anggie Azarine yang menjelaskan mengenai pemahaman SDGs, target poin 3 tentang "Good Health and Well-Being: Ensure Healthy Lives and Promote Well-Being for All at All Ages", Leadership, dilanjutkan dengan materi urgensi kesadaran SDGs untuk remaja serta kontribusi yang dapat dilakukan oleh remaja yang disampaikan oleh Speaker 2: Reyhan Auni Fazari.

Sesi materi utama yakni tentang penjelasan Diabetes pada Remaja khususnya pada penerapan "Healthy Lifestyle" ini diisi oleh Narasumber utama yaitu Dr. Iwan Hartono, M.Kes. yang memberikan pemahaman mengenai penyebab diabetes pada remaja, gejala penyakit diabetes, penjelasan kadar gula darah, dampak konsumsi gula berlebih, serta cara pencegahannya.

Setelah pemberian materi berakhir, kegiatan diisi dengan Ice Breaking oleh MC dan dilanjutkan dengan pemberian souvenir dari pihak panitia. Setelah seluruh sesi pemateri, kegiatan ditutup oleh Ketua Pelaksana dengan memberikan ucapan terimakasih kepada pihak yang terlibat khususnya kepada seluruh Narasumber, Pihak Sekolah, Mitra terkait, beserta Sponsor Kegiatan Utama yakni PT.Kino Tbk.Indonesia.

Sesi foto bersama pun dilakukan sebagai pertanda berakhirnya kegiatan. Kegiatan terakhir ini ditutup dengan sesi pemeriksaan gula darah dengan prioritas utama 50 kuota untuk siswa-siswi SMAN 1 Madiun. Meski pada sesi ini terdapat satu hambatan yakni sulitnya koordinasi antara panitia dengan guru sehingga banyak guru yang menyela antrian untuk sesi pemeriksaan gula darah, namun pelaksanaan pemeriksaan berjalan cukup kondusif dan mendapat antusiasme yang sangat baik dari sekolah mitra.

K E S I M P U L A N

Melalui kegiatan sosialisasi *Sustainable Development* yang berfokus pada sasaran nomor 3 yakni "*Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages*" dapat ditarik kesimpulan bahwa pada kalangan remaja di SMAN 1 Madiun belum banyak memiliki pengetahuan mengenai SDGs serta salah sasaran-sasarannya. Namun dapat terlihat bahwa siswa-siswi SMAN 1 Madiun telah memiliki kesadaran atau *awareness* mengenai kesehatan jangka panjang, utamanya mengenai penyakit diabetes. Sebagai bentuk menyukseskan SDGs, kami selaku kelompok 6 memberikan rekomendasi kepada seluruh *stakeholder* untuk meningkatkan *awareness* pada seluruh kalangan mengenai kesehatan jangka panjang, sebab *self awareness* merupakan salah satu bentuk dalam menyukseskan SDGs sasaran nomor 3.

DOKUMENTASI KEGIATAN



DOKUMENTASI KEGIATAN



DOKUMENTASI KEGIATAN



A F T E R M O V I E



https://youtu.be/2U4WCDYPa_Q?si=_bndPIvGcflPW7Kr