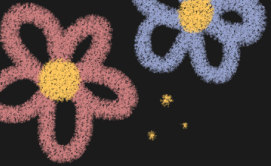


SOSIALISASI HEALTHY LIFESTYLE UNTUK MENGURANGI KONSUMSI GULA BERLEBIH PADA REMAJA



KELOMPOK 6
MADIUN, 20 NOVEMBER 2023





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

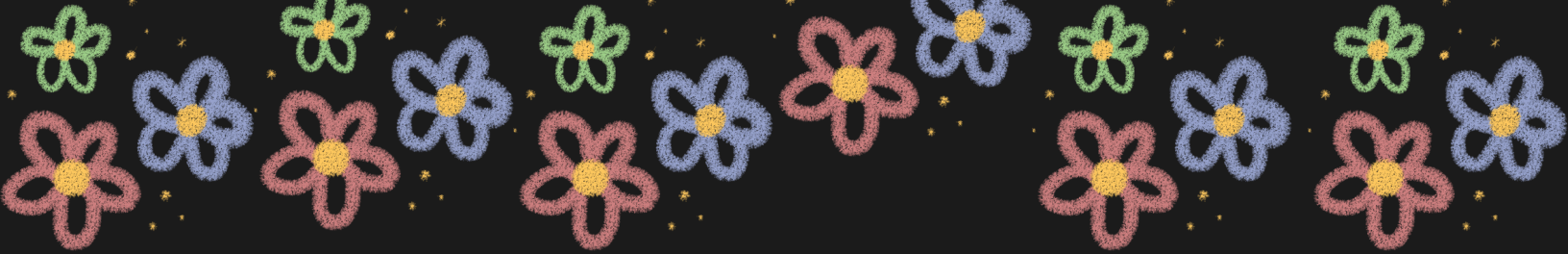
21044010190 Annisa Andien A



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:

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	Doni Wulandari P	1
2	Wati Yetti Gumbong Nurtika Candra	2
3	Rizka Hana Enda	3
4	Nanda Dwi Madani	4
5	Nanda H	5
6	Carissa H	6
7	Rafika B	7
8	Indah Dwi	8
9	Gara Iman	9
10	Nafiah Azzul Eged	10
11	Bakaria V.D	11
12	Ayuska Vitoay	12
13	Rizka Nika B	13
14	Rizka Nika W	14
15	Andrian Bagas W	15
16	Doni Vito V	16
17	Pati Nana Fadiah	17
18	Fahri Nugraha Kurniasih	18
19	Rahma Cita Rospurongon	19
20	Rizka Nika Mulya	20

NO	NAMA	TANDA TANGAN
21	Tessia Fumadun D.W	21
22	DESIYAH CHABIRIA B.S	22
23	Dinda Ariy M	23
24	Indira Seta	24
25	Dinda	25
26	Almas A. Faris	26
27	Rizka Nika S.	27
28	Indira Nika A.A	28
29	Indira Nika A	29
30	Indira Nika B	30
31	Indira Nika C	31
32	Indira Nika D	32
33	Indira Nika E	33
34	Indira Nika F	34
35	Indira Nika G	35
36	Indira Nika H	36
37	Indira Nika I	37
38	Indira Nika J	38
39	Indira Nika K	39
40	Indira Nika L	40

NO	NAMA	TANDA TANGAN
41	Indira Nika M	41
42	Indira Nika N	42
43	Indira Nika O	43
44	Indira Nika P	44
45	Indira Nika Q	45
46	Indira Nika R	46
47	Indira Nika S	47
48	Indira Nika T	48
49	Indira Nika U	49
50	Indira Nika V	50

Keterangan Peserta Pemeriksaan Gula Darah :

- Garamnya (bubuk) (bubuk) (bubuk)
- Bermanfaat untuk yang di diabetes
- Bermanfaat untuk yang di diabetes
- Bermanfaat untuk yang di diabetes

Contact Person : Almas Vito (08133575467)

SASARAN KEGIATAN

Berikut daftar nama yang hadir untuk cek pemeriksaan gula darah:

NO	NAMA	TANDA TANGAN	HASIL PEMERIKSAAN GDA
1	Centika H	1	95
2	Akhya Fardh	2	86
3	Arelisa Bunda	3	87
4	Ariska H	4	86
5	Karina Damaru	5	89
6	Baita Aden	6	88
7	Fahreza Hargo	7	95
8	Gia Vito	8	100
9	Rajou Farisa Marisa	9	80
10	Kristina Nadia	10	82
11	Heison Kingo	11	108
12	Astha Dwi	12	99
13	R Farah Nuzulita K	13	88
14	Kharis Nuzi	14	96
15	Vania Putri	15	77
16	Chelisa Ramadhani	16	91
17	Naysha Syifa	17	98
18	Dea Citra	18	92
19	Angela Dinda	19	81
20	Handa Rapi K	20	97

NO	NAMA	TANDA TANGAN	HASIL PEMERIKSAAN GDA
21	Ariska H	21	85
22	Muhammad Gihan	22	95
23	Dora Nathania	23	88
24	Diana Anisa M	24	89
25	Deshaga Gabriela	25	78
26	Muhammad Fatah Anisa	26	80
27	Karya Zahra A.P	27	85
28	Azzahra Anisa N	28	86
29	Lara Adinda	29	85
30	Natasha Syarifuddin	30	81
31	Adika Anisa	31	84
32	Dika Dwi	32	77
33	Bina Aji A	33	88
34	Yusuf Dharma	34	99
35	Fajar Rizki	35	94
36	Gilang Aji	36	89
37	Diba D.M	37	107
38	Mika Syifa	38	103
39	Bina Ti Nandini	39	77
40	Purwa Andrey	40	77

NO	NAMA	TANDA TANGAN	HASIL PEMERIKSAAN GDA
41	Bu Ida	41	106
42	Fatara	42	84
43	Haris	43	93
44	Bem	44	108
45	Nina	45	99
46	Vita	46	95
47		47	
48		48	
49		49	
50		50	

Keterangan Pemeriksaan Gula Darah :

- Overweight (lebih dari berat badan)
- Berat badan yang terlampau banyak
- Berat badan yang berlebih
- Makna kesehatan buruk

Notes : Lingkari nomor bagi yg ikut pemeriksaan tes gula darah.

Dibawah 70 = rendah
 Dibawah 100 = normal
 Dibawah 200 = tinggi

RUNDOWN KEGIATAN

WIB START	WIB END	Duration (Min)	Activity	Pengisi Acara	Location	Dress Code	Event
11.30	12.00	30	Persiapan Panitia	All	Sekolah	ALMET - KEMEJA BEBAS - CELANA KAIN (Dilarang Kaos / Celana Jeans)	Time Keeper Pengisi Acara
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 Anggie Azarine & Reyhan Auni Fazari	Acara	Sekolah		
12.55	13.55	60	Sesi Cek Gula Darah	All	Sekolah		
13.55	14.00	5	Penutup dari Ketua Pelaksana	All	Sekolah		
14.00	14.10	10	Pembagian Makan dan Souvenir	All	Sekolah		
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



AFTER MOVIE



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