



**KEMENTERIAN DALAM NEGERI
REPUBLIK INDONESIA
LAPORAN PELAKSANAAN AKTUALISASI
PELATIHAN DASAR CALON PEGAWAI NEGERI SIPIL
GOLONGAN III**

**PENINGKATAN PENGETAHUAN “ISI PIRINGKU” PADA DEWASA MELALUI
PEMBUATAN VIDEO TENTANG “ISI PIRINGKU” PADA DEWASA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS RETAK MUDIK**

Disusun oleh :

Nama	: dr. Reflika Fitra Ramdhani
NIP	: 199601192025062001
Jabatan	: Dokter Ahli Pertama
Unit kerja	: UPTD Puskesmas Retak Mudik
Instansi	: Kabupaten Mukomuko
Angkatan/Kelompok	: XXXVIII/3
No. Absen	: A.38.3.21

**PUSAT PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA
KEMENTERIAN DALAM NEGERI
REGIONAL BUKITTINGGI
TAHUN 2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN
LAPORAN PELAKSANAAN AKTUALISASI**

JUDUL : Peningkatan Pengetahuan “Isi Piringku” Pada Dewasa Melalui Pembuatan Video Tentang “Isi Piringku” Pada Dewasa Di Di Wilayah Kerja Puskesmas Retak Mudik

NAMA : dr. Reflika Fitra Ramdhani

NIP : 199601192025062001

PANGKAT/GOL : III/b

JABATAN : Dokter Ahli Pertama

INSTANSI : Kabupaten Mukomuko

ANGKATAN / KELOMPOK : XXXVIII/3

NOMER ABSEN : A38.3.21

Disahkan berdasarkan seminar aktualisasi yang di laksanakan pada tanggal 20 Desember tahun 2025 di Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia Kementrian Dalam Negeri Regional Bukittinggi.

Bukittinggi, 20 Desember 2025

Coach,

Penguji,

Cipta Eratama, S.STP

Norma Sulisiawati, S.Sos., M.E

NIP 199003182010101003

NIP 196708111989032003

Mengetahui
Kepala pusat
Pengembangan sumber daya manusia
Kementrian dalam negeri
Regional bukittinggi

Sarjayadi, S.S., M.AP
NIP.197003041996031001

BERITA ACARA
SEMINAR LAPORAN PELAKSANAAN AKTUALISASI

Pada Hari : Jumad
Tanggal : 19 Desember 2025
Pukul : 08.00-17.00 WIB
Tempat : zoom meeting

**Telah Diseminarkan Laporan Pelaksanaan Aktualisasi Latsar CPNS
Angkatan XXXVIII Tahun 2025**

JUDUL : Peningkatan Pengetahuan “Isi Piringku” Pada Dewasa Melalui Pembuatan Video Tentang “Isi Piringku” Pada Dewasa Di Di Wilayah Kerja Puskesmas Retak Mudik

DISUSUN OLEH : dr. Reflika Fitra Ramdhani
NIP : 199601192025062001
PANGKAT/GOL : III/b
UNIT KERJA : UPTD Puskesmas Retak Mudik
JABATAN : Dokter Ahli Pertama
INSTANSI : Kabupaten Mukomuko
ANGKATAN / KELOMPOK : XXXVIII/3
NOMER ABSEN : A38.3.21

Dan telah mendapat pengujian/komentar/masukan/saran dari Penguji, Mentor dan Coach/Moderator.

COACH
Cipta Eratama, S.STP

PESERTA
dr Reflika Fitra Ramdhani

NIP 199003182010101003

NIP 199601192025062001

PENGUJI
Norma Sulisiawati, S.Sos.,M.E

MENTOR
Darmono, SKM.

NIP 196708111989032003

NIP 197412081997041001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya. Berkat petunjuk dan kehendak-Nya pula penulis dapat menyelesaikan Laporan Aktualisasi dengan judul “Peningkatan Pengetahuan “Isi Piringku” Pada Dewasa Melalui Pembuatan Video Tentang “Isi Piringku” Pada Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Retak Mudik. Sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pelatihan Dasar CPNS Golongan III Angkatan XXXVIII Tahun 2025.

“Isi Piringku” adalah panduan gizi seimbang yang dikeluarkan oleh KEMENKES, yang membahas mulai dari bagian porsi jenis makanan, jumlah air minum sehari yang di rekomendasikan, aktivitas fisik, cuci tangan, menjaga berat badan ideal, hingga konsumsi gula, garam dan lemak maksimal dalam sehari. Isi piringku menjadi bagian yang penting dalam pencegahan penyakit namun masih banyak orang dewasa yang belum mengetahui, sehingga sangat disayangkan.

Dalam penyusunan laporan aktualisasi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Untuk itu dengan segala ketulusan hati penulis sampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Norma Sulisiawati, S.Sos., M.E sebagai penguji yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penyusunan rancangan aktualisasi ini.
2. Bapak Cipta Eratama, S.STP sebagai *coach* yang senantiasa membimbing dengan sepenuh hati, memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan rancangan aktualisasi ini.
3. Ibu drg. Dona Armelia. Selaku Kepala Puskesmas Retak Mudik yang telah menyetujui, mengarahkan, dan mendukung rancangan aktualisasi ini.
4. Bapak Darmono, SKM selaku mentor yang senantiasa membimbing dengan penuh kesabaran dan memberikan motivasi

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa laporan aktualisasi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan. Besar harapannya, semoga laporan aktualisasi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Bukit Tinggi, 19 Desember 2025
Penulis,

dr Reflika Fitra Ramdhani
NIP. 199601192025062001

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
BERITA ACARA	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan	3
BAB II PROFIL INSTANSI DAN PESERTA.....	4
A. Profil instansi	4
B. Profile Peserta	12
BAB III RINGKASAN RANCANGAN AKTUALISASI.....	14
A. Deskripsi Core isu	14
B. Keterkaitan isu dengan substansi mata pelatihan pada agenda III 17	
C. Analisis core isu	18
D. Gagasan Kreatif Pemecah Isu.....	19
BAB IV CAPAIAN PELAKSANAAN AKTUALISASI.....	24
A. Matriks Jadwal Aktualisasi.....	24
B. Matriks Pelaksanaan Aktualisasi.....	25
C. Matrik Rekapitulasi Realisasi Habituasi NND PNS (BerAkhlak)	34
D. Capaian Penyelesaian Core Isu.....	34
E. Manfaat terselesainya Core Isu.....	35
F. Rencana Tindak Lanjut Hasil Aktualisasi.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Rekomendasi.....	38

DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Bangunan Puskesmas Retak Mudik	4
Gambar 2.2 Struktur Organisasi Puskesmas Retak Mudik.....	6
Gambar 2.3 Foto Peserta	10

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 penderita diabetes tiap triwulan tahun 2024-2025.....	14
Tabel 3.2 tabel hasil kuesioner “Isi Piringku”	15
Tabel 3.3 Penentuan Penyebab Isu dengan Metode USG	18
Tabel 3.4 Keterangan rentang nilai	18

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Undang-undang ASN No. 20 Tahun 2023, Aparatur Sipil Negara (ASN) adalah profesi bagi pegawai negeri sipil dan pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja yang bekerja pada instansi pemerintah. Pegawai Aparatur Sipil Negara yang selanjutnya disebut Pegawai ASN adalah pegawai negeri sipil dan pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja yang diangkat oleh pejabat pembina kepegawaian dan disertai tugas dalam suatu jabatan pemerintahan atau disertai tugas negara lainnya dan diberikan penghasilan berdasarkan peraturan perundang-undangan.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2023 tentang Aparatur Sipil Negara (ASN) menegaskan bahwa ASN merupakan profesi yang memiliki peran penting dalam menjalankan fungsi pemerintahan, pembangunan, dan pelayanan publik. Untuk mewujudkan ASN yang profesional, berintegritas, dan berkompeten, diperlukan proses pembinaan yang sistematis sejak awal pengangkatan sebagai CPNS hingga menjadi PNS.

Sebagai tindak lanjut dari amanat undang-undang tersebut, Lembaga Administrasi Negara (LAN) menerbitkan Peraturan LAN Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2021 tentang Pelatihan Dasar CPNS. Peraturan ini menekankan bahwa Latsar CPNS bukan hanya sekadar pemenuhan syarat administrasi, melainkan suatu proses pembentukan karakter dan kompetensi ASN agar mampu menginternalisasi nilai-nilai dasar BerAKHLAK (Berorientasi pelayanan, Akuntabel, Kompeten, Harmonis, Loyal, Adaptif, dan Kolaboratif). Dengan demikian, setiap ASN diharapkan dapat menjalankan peran dan tugasnya sesuai regulasi serta mampu menjawab tantangan pemerintahan yang semakin kompleks.

Telah dilakukan pengamatan terhadap data penyakit diabetes di Puskesmas Retak Mudik tahun 2025 pada triwulan pertama yaitu bulan januari hingga bulan maret jumlah penderita diabetes mencapai 60 orang. Pada triwulan 2 yaitu bulann april hingga bulan juni berjumlahnya 34 orang, pada triwulan tiga yaitu bulan juli hingga bulan agustus, jumlahnya penderita diabetes mencapai 65 orang. Pada bulan agustus saja jumlah penderita diabetes 18 orang sedangkan pada bulan september 21 orang. Berdasarkan data ini dapat diperoleh gambaran masih bertambahnya jumlah penyakit. Penyakit ini adalah

contoh dari keadaan gizi dan pola hidup yang tidak seimbang secara terus menerus yang seharusnya bisa dikurangi dengan pedoman gizi seimbang yaitu “Isi Piringku”.

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan pada 10 responden yang datang ke puskesmas retak mudik dalam satu waktu bersamaan, didapatkan hasil tujuh diantaranya memiliki hasil kuesioner dengan nilai pengetahuan yang kurang mengenai isi piringku. Hal ini digambarkan dengan jawaban betul dari responden kurang dari enam poin. Sedangkan tiga responden lain menjawab benar kurang lebih enam poin. Bahkan lebih disayangkan lagi masih banyak responden yang belum mengetahui nama pedoman gizi seimbang. Sehingga bisa dibayangkan jika nama pedomannya saja responden banyak yang tidak tahu apalagi penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Yang menjadi perhatian saya juga, ternyata masih ada banyak responden yang bahkan belum bisa membedakan mana jenis makanan pokok dan yang bukan, yang tentu saja jika jenis makanan pokok saja masih bingung maka untuk menentukan proporsi makan pun bisa menjadi kendala. Hal ini tentu saja menggambarkan sebagian besar responden belum memiliki pengetahuan yang sesuai dengan anjuran isi piringku.

Diharapkan agar orang dewasa memiliki pengetahuan yang cukup tentang isi piringku, sehingga dapat menunjang pola konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu isi piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan.

Kurangnya pengetahuan tentang “isi piringku” pada orang dewasa dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius seperti masalah gizi, peningkatan risiko penyakit kronis, penurunan kesehatan fisik, serta dampak jangka panjang. Yang tentu saja akan memberikan beban yang berat dalam bidang kesehatan di masa sekarang dan akan datang. Jika hal ini tidak menjadi perhatian lama kelamaan bukan tidak mungkin jika masalah kesehatan ini akan berdampak jangka panjang pada hal yang lain seperti kesejahteraan masyarakat.

Berdasarkan paragraf di atas saya mengambil aktualisasi dengan judul Peningkatan Pengetahuan “Isi Piringku” Pada Dewasa Melalui Pembuatan Video Tentang “Isi Piringku” Pada Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Retak Mudik. Diharapkan dengan adanya video ini dapat meningkatkan pengetahuan

dewasa tentang “isi piringku”. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang “isi piringku” pada dewasa maka diharapkan dapat menurunkan masalah kesehatan yang disebabkan gizi yang kurang seimbang.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum aktualisasi ini adalah penulis dapat mengaktualisasikan nilai-nilai dasar profesi ASN yang terkandung dalam berorientasi pelayanan, akuntabel, kompeten, harmonis, loyal, adaptif, dan kolaboratif (berAKHLAK).

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus aktualisasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan “Isi Piringku” pada dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Retak Mudik.

3. Ruang Lingkup

Ruang lingkup atau batasan dalam kegiatan aktualisasi ini yaitu :

1. Kegiatan yang akan dilaksanakan adalah kegiatan yang sesuai dengan rancangan aktualisasi yang telah disusun.
2. Waktu pelaksanaan aktualisasi dari rancangan ini adalah 30 hari, terhitung sejak 27 Oktober hingga 28 November 2025.
3. Pelaksanaan aktualisasi ini akan dilaksanakan di UPTD Puskesmas Retak Mudik.
4. Dewasa yang dimaksud dalam rancangan aktualisasi ini adalah dewasa berumur 18 sampai 59 tahun yang tidak sedang hamil atau menyusui dan bersedia untuk menjadi partisipan.
5. Target sasaran adalah dewasa yang datang ke Puskesmas Retak mudik selama masa aktualisasi dengan jumlah 30 orang.
6. Materi “Isi Piringku” diambil berdasarkan pedoman gizi seimbang dari KEMENKES

BAB II

PROFIL INSTANSI DAN PESERTA

A. Profil instansi

1. Gambaran umum UPTD Puskesmas Retak Mudik



Gambar 2.1 Bangunan UPTD Puskesmas Retak Mudik

UPTD Puskesmas Retak Mudik merupakan Puskesmas Rawat Jalan dengan fasilitas 4 tempat tidur yang terletak di ibu kota Kecamatan Sungai Rumbai dengan Luas wilayah kerja $\pm 21 \text{ km}^2$.

Desa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Retak Mudik sebanyak 9 Desa :

a. Batas desa:

- Sebelah Utara berbatas dengan Desa Air Hitam (Wilayah PKM Pondok Suguh)
- Sebelah Selatan berbatas dengan Desa Retak Ilir (Wilayah PKM Ipuh)
- Sebelah Timur berbatasan dengan Hutan TNKS
- Sebelah Barat berbatasan dengan Samudera Indonesia.

b. Bangunan/ Sarana

UPTD Puskesmas Retak Mudik memiliki Bangunan/ Sarana :

- a. Bangunan Rawat Jalan : 1 buah
- b. Aula : 1 buah
- c. Rumah Dinas Dokter : 1 buah
- d. Rumah Dinas Paramedis : 2 buah.
- e. Puskesmas Pembantu : 2 buah
- f. Poskesdes : 4 buah

c. Prasarana

- a. Mobil Puskesmas Keliling
- b. IPAL
- c. Listrik Tenaga Surya

2. Visi dan Misi Puskesmas Retak Mudik.

UPTD Puskesmas Retak Mudik sebagai ujung tombak dalam memberikan pelayanan kesehatan di Kecamatan Sungai Rumbai sesuai dengan Rencana Strategis Pembangunan Kesehatan memiliki

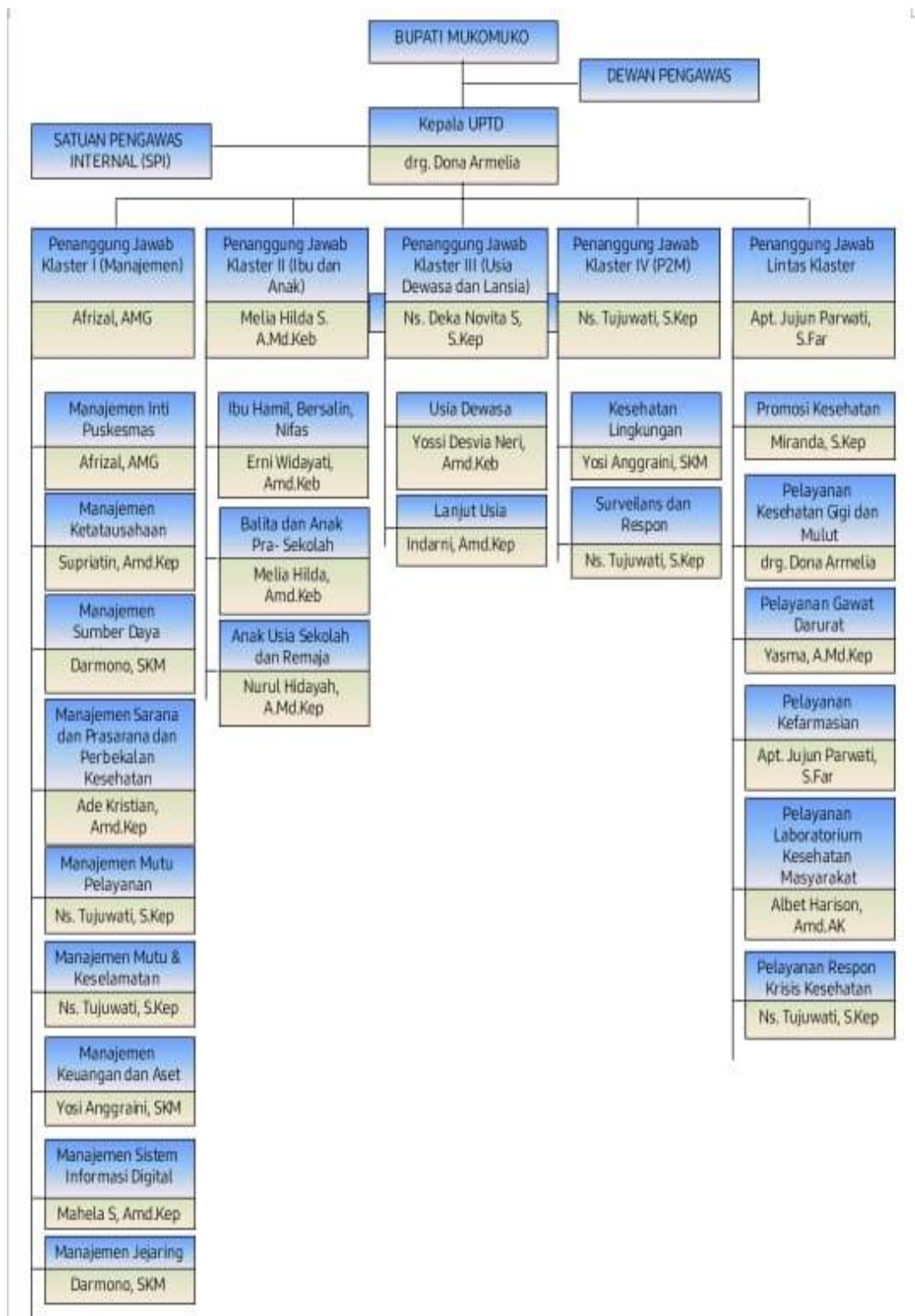
Visi

Terwujudnya Pelayanan yang Optimal Menuju Masyarakat Sehat

Misi :

1. Memberikan Pelayanan Kesehatan yang Bermutu, Merata dan Terjangkau.
2. Mendorong Masyarakat berperilaku Hidup Bersih dan Sehat
3. Mewujudkan Upaya Kesehatan Promotif dan Preventif.

3. Struktire organisasi



Gambar 2.2 bagan struktur organisasi Puskesmas Retak Mudik

4. Tugas Pokok dan fungsi

Puskesmas adalah Fasilitas Pelayanan Kesehatan tingkat pertama yang menyelenggarakan dan mengoordinasikan pelayanan kesehatan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan/atau paliatif di wilayah kerjanya. Dalam melaksanakan tugas, Puskesmas memiliki fungsi penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan primer di wilayah kerjanya. Pelayanan Kesehatan primer merupakan Pelayanan Kesehatan yang terdekat dengan masyarakat sebagai kontak pertama Pelayanan Kesehatan.

Pelayanan Kesehatan primer diselenggarakan secara terintegrasi dengan tujuan:

- a. Pemenuhan kebutuhan kesehatan dalam setiap fase kehidupan meliputi pemenuhan kebutuhan pada ibu, bayi dan anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia.
- b. Perbaikan determinan kesehatan atau faktor yang mempengaruhi kesehatan terdiri atas determinan sosial, ekonomi, komersial, dan lingkungan; dan melibatkan pihak terkait melalui penyusunan kebijakan dan tindakan lintas sektor untuk mengurangi risiko dari faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan.
- c. Penguatan kesehatan perseorangan, keluarga, dan masyarakat. dilaksanakan untuk mengoptimalkan status kesehatan dengan membangun kemandirian hidup sehat serta menguatkan peran sebagai mitra pembangunan kesehatan dan pemberi asuhan untuk diri sendiri dan untuk orang lain.
- d. Puskesmas dapat dimanfaatkan sebagai tempat atau wahana pendidikan bagi Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan, wahana program *internsip*, serta tempat penelitian dan pengembangan di bidang kesehatan yang dilaksanakan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Dalam melaksanakan fungsi, Puskesmas berperan mewujudkan wilayah kerja yang sehat dengan masyarakat yang:

- a. Berperilaku hidup sehat dilaksanakan melalui pembudayaan gerakan masyarakat hidup sehat. Pembudayaan gerakan masyarakat hidup sehat termasuk penggerakan komunitas gaya hidup sehat.
- b. Mudah mengakses Pelayanan Kesehatan bermutu; dilaksanakan melalui penyediaan jaminan kesehatan, Fasilitas Pelayanan Kesehatan,

- dan infrastruktur pendukung lainnya hingga tingkat desa/kelurahan, serta kemudahan dalam mendapatkan Pelayanan Kesehatan.
- c. Hidup dalam lingkungan sehat; merupakan hidup dalam kondisi kualitas lingkungan yang sehat baik dari aspek fisik, kimia, biologi, maupun sosial
 - d. Memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya, baik individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat. mencakup keadaan kesehatan fisik, jiwa, ataupun sosial yang lebih baik dari sebelumnya yang dapat dicapai sesuai dengan kemampuan maksimal dari setiap orang atau masyarakat.
 - e. Puskesmas juga berperan mewujudkan masyarakat yang waspada terhadap kejadian luar biasa dan kejadian penyakit menular yang berpotensi menimbulkan wabah. dilaksanakan melalui surveilans sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Dalam menyelenggarakan tugas dan fungsinya, Puskesmas menyelenggarakan Upaya Kesehatan perseorangan dan Upaya Kesehatan masyarakat.

Puskesmas memiliki wewenang:

- a. Menyelenggarakan Pelayanan Kesehatan dasar secara komprehensif, berkesinambungan, dan bermutu yang mengintegrasikan faktor biologis, psikologis, sosial, dan budaya dengan membina hubungan Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan dengan pasien/klien yang erat dan setara
- b. Menyelenggarakan Pelayanan Kesehatan yang mengutamakan kesehatan, keamanan, keselamatan pasien, petugas, pengunjung, dan lingkungan kerja dalam upaya promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan/atau paliatif
- c. Melaksanakan pembinaan dan pengawasan terhadap unit Pelayanan Kesehatan di tingkat desa/kelurahan yang berada di wilayah kerjanya, termasuk penyelenggaraan kesehatan tradisional
- d. Melakukan komunikasi, informasi, dan edukasi kepada individu dalam rangka mengatasi faktor risiko perilaku
- e. Menyelenggarakan Pelayanan Kesehatan dengan prinsip koordinatif dan kerja sama antarprofesi
- f. Membentuk jejaring dukungan sosial dengan sektor lain dalam rangka mengatasi faktor risiko sosial yang memengaruhi kondisi kesehatan perseorangan
- g. Menyelenggarakan rekam medis
- h. Melaksanakan penapisan rujukan sesuai dengan indikasi medis.
- i. Melaksanakan rujukan dan rujuk balik untuk menjamin kesinambungan pelayanan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

- j. menerima rujukan horizontal dari Fasilitas Pelayanan Kesehatan tingkat pertama ataupun sektor lain.

Dalam menyelenggarakan Upaya Kesehatan masyarakat, Puskesmas memiliki wewenang:

- a. Melakukan pemantauan wilayah setempat dan analisis masalah kesehatan masyarakat
- b. Menyusun perencanaan kegiatan berdasarkan hasil analisis masalah kesehatan masyarakat
- c. Menerapkan sistem kewaspadaan dini dan respons penanggulangan penyakit
- d. melaksanakan kegiatan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan/atau paliatif yang ditujukan kepada masyarakat
- e. Melaksanakan pembinaan dan pengawasan terhadap unit Pelayanan Kesehatan di tingkat desa/kelurahan dan Posyandu yang berada di wilayah kerjanya, termasuk penyelenggaraan kesehatan tradisional
- f. Melakukan komunikasi, informasi, dan edukasi dalam bidang kesehatan;
- g. Melakukan pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan
- h. Menciptakan komunitas gaya hidup sehat
- i. Mengoordinasikan organisasi kemasyarakatan dan mitra pembangunan yang menjalankan program kesehatan, swasta, Fasilitas Pelayanan Kesehatan tingkat pertama lain, dan jejaring di wilayah kerjanya dalam rangka mencapai wilayah kerja yang sehat.
- j. Menggerakkan masyarakat untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah kesehatan yang bekerja sama dengan pimpinan wilayah dan sektor lainnya terkait perbaikan determinan kesehatan, termasuk determinan sosial, ekonomi, komersial, dan lingkungan
- k. Memberikan rekomendasi terkait masalah kesehatan masyarakat dan melaksanakan advokasi dan sosialisasi kebijakan kesehatan, serta advokasi pembangunan berwawasan kesehatan
- l. Memberikan Pelayanan Kesehatan yang berorientasi pada keluarga, kelompok, dan masyarakat melalui pendekatan siklus hidup dengan mempertimbangkan faktor biologis, psikologis, sosial, budaya, dan spiritual.

Pembinaan dan pengawasan dilaksanakan Puskesmas melalui:

- a. Koordinasi dengan pemangku kebijakan lainnya dalam sinergi perencanaan di wilayah kerjanya
- b. Pertemuan rutin bulanan untuk monitoring dan evaluasi
- c. Supervisi fasilitatif

- d. peningkatan kapasitas sumber daya manusia
- e. analisis hasil pemantauan wilayah setempat

5. Nilai-Nilai Organisasi

a. Berorientasi Pelayanan

Berorientasi pelayanan yaitu komitmen memberikan pelayanan prima demi kepuasan masyarakat. Panduan perilaku (kode etik) sebagai berikut:

- Memahami dan memenuhi kebutuhan masyarakat;
- Ramah, cekatan, solutif, dan dapat diandalkan;
- Melakukan perbaikan tiada henti.

Kata kunci nilai dasar ASN berorientasi pelayanan yaitu: responsivitas, kualitas dan kepuasan. Dengan kalimat afirmasi “Kami berkomitmen memberikan pelayanan prima demi kepuasan masyarakat”.

b. Akuntabel

Akuntabel yaitu bertanggung jawab atas kepercayaan yang diberikan. Panduan perilaku (kode etik) sebagai berikut:

- Melaksanakan tugas dengan jujur, bertanggung jawab, cermat, disiplin dan berintegritas tinggi;
- Menggunakan kekayaan dan barang milik secara bertanggung jawab, efektif, dan efisien;
- Tidak menyalahgunakan kewenangan jabatan.

Kata kunci nilai dasar ASN akuntabel yaitu: tanggung jawab, integritas, konsisten, dapat dipercaya dan transparan. Dengan kalimat afirmasi “Kami siap disiplin kerja, disiplin waktu, dan taat aturan”.

c. Kompeten

Kompeten yaitu terus belajar dan mengembangkan kapabilitas. Panduan perilaku (kode etik) sebagai berikut:

- Meningkatkan kompetensi diri untuk menjawab tantangan yang selalu berubah;
- Membantu orang lain belajar;
- Melaksanakan tugas dengan kualitas terbaik.

Kata kunci nilai dasar ASN kompeten adalah kinerja terbaik, sukses, keberhasilan, learning agility, ahli di bidangnya. Dengan kalimat afirmasi “Kami siap selalu berusaha meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan kapabilitas”.

d. Harmonis

Harmonis yaitu saling peduli dan menghargai perbedaan. Panduan perilaku (kode etik) sebagai berikut:

- Menghargai setiap orang apapun latar belakangnya;
- Suka menolong orang lain;
- Membangun lingkungan kerja yang kondusif.

Kata kunci nilai dasar ASN Harmonis adalah peduli (caring), menghargai perbedaan (diversity) dan selaras. Dengan kalimat afirmasi “Kami siap menjaga hubungan baik dengan instansi terkait, dan saling peduli serta menghargai perbedaan”.

e. Loyal

Loyal yaitu berdedikasi dan mengutamakan kepentingan Bangsa dan Negara. Panduan perilaku (kode etik) sebagai berikut:

- Memegang teguh ideologi Pancasila, Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945, setia kepada Negara Kesatuan Republik Indonesia serta pemerintahan yang sah;
- Menjaga nama baik sesama ASN, pimpinan, instansi, dan negara;
- Menjaga rahasia jabatan dan negara.

Kata kunci nilai dasar ASN Loyal adalah komitmen, dedikasi, kontribusi, nasionalisme dan pengabdian. Dengan kalimat afirmasi “Kami berdedikasi dan mengutamakan kepentingan Bangsa dan Negara”.

f. Adaptif

Adaptif yaitu terus berinovasi dan antusias dalam menggerakkan serta menghadapi perubahan. Panduan perilaku (kode etik) sebagai berikut:

- Cepat menyesuaikan diri menghadapi perubahan;
- Terus berinovasi dan mengembangkan kreativitas; Bertindak proaktif.

Kata kunci nilai dasar ASN Adaptif adalah inovasi, antusias terhadap perubahan dan proaktif. Dengan kalimat afirmasi “Terus berinovasi dan antusias dalam menggerakkan serta menghadapi perubahan”.

g. Kolaboratif

Kolaboratif yaitu membangun kerjasama yang sinergis. Panduan perilaku (kode etik) sebagai berikut:

- Memberi kesempatan kepada berbagai pihak untuk berkontribusi;
- Terbuka dalam bekerja sama untuk menghasilkan nilai tambah;

- Menggerakkan pemanfaatan berbagai sumberdaya untuk tujuan bersama.

Kata kunci nilai dasar ASN Kolaboratif adalah kesediaan untuk bekerja sama dan sinergi untuk hasil yang lebih baik. Dengan kalimat afirmasi “Kami membangun kerjasama yang sinergis”.

B. Profile Peserta



Gambar 2.3 foto peserta

Nama	: dr Reflika Fitra Ramdhani
NIP	: 199601192025062001
Tempat/Tanggal Lahir	: Sekampung, 19 Januari 1996
Jenis Kelamin	: Perempuan
Jabatan	: Dokter Ahli Pertama
Instansi	: Kabupaten Mukomuko
Email	: Reflika1223@gmail.com

Tugas pokok dan fungsi jabatan

1. Pemeriksaan kesehatan: Melakukan pemeriksaan fisik lengkap dan mendengarkan keluhan pasien untuk mendapatkan gambaran kondisi kesehatan secara keseluruhan.
2. Diagnosis penyakit: Menentukan penyakit atau masalah kesehatan yang dialami pasien berdasarkan hasil pemeriksaan dan analisis medis.
3. Pemberian pengobatan: Memberikan pengobatan untuk penyakit umum yang tidak memerlukan penanganan spesialis.

4. Imunisasi: Melakukan imunisasi atau vaksinasi untuk mencegah penyakit tertentu.
5. Penyuluhan kesehatan: Memberikan edukasi dan konseling kepada pasien serta masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit.
6. Rujukan ke spesialis: Merujuk pasien ke dokter spesialis yang lebih ahli, jika diagnosis dan kondisi pasien memerlukan penanganan lebih lanjut.
7. Visum: Melakukan visum et repertum untuk kasus-kasus medis yang memerlukan laporan hukum.
8. Kegiatan lapangan: Melakukan tugas-tugas lapangan di bidang kesehatan, seperti dalam penanggulangan wabah penyakit di daerah terpencil.
9. Manajemen layanan: Bertanggung jawab dalam pengelolaan layanan klinis, seperti penyusunan prosedur operasi standar (SOP) klinis dan pemantauan kinerja di fasilitas kesehatan seperti puskesmas.
10. Penyedia layanan kesehatan primer: Berperan sebagai kontak pertama bagi pasien yang mencari perawatan kesehatan, baik untuk penyakit ringan maupun masalah kesehatan kronis.
11. Penentu gerbang rujukan: Bertindak sebagai penentu keputusan apakah seorang pasien perlu dirujuk ke dokter spesialis atau tidak, berdasarkan evaluasi medis yang komprehensif.
12. Pendidik dan konselor kesehatan: Menjadi sumber informasi tepercaya bagi pasien dan masyarakat tentang gaya hidup sehat, pencegahan penyakit, dan manajemen kondisi medis.
13. Koordinator perawatan: Berperan dalam mengoordinasikan perawatan pasien dengan berbagai tenaga kesehatan lain, seperti perawat, apoteker, dan terapis.
14. Pemantau kesehatan masyarakat: Melakukan kegiatan pemantauan dan pengendalian penyakit tertentu di wilayah kerjanya, seperti melakukan *screening* penyakit menular.

BAB III

LAPORAN AKTUALISASI

A. Deskripsi Core isu

1. Masih kurangnya pengetahuan “isi piringku” pada dewasa di wilayah kerja Puskesmas Retak Mudik

a. Kondisi masalah saat ini

Telah dilakukan pengamatan terhadap data penyakit diabetes di Puskesmas Retak Mudik sebagai berikut:

	Triwulan tahun 2024			
	Tw 1	Tw 2	Tw 3	Tw 4
Jumlah penderita	26	29	58	42
	Triwulan tahun 2025			
	Tw 1	Tw 2	Tw 3	Tw 4
Jumlah penderita	60	34	65	Belum terdapat data

Tabel 3.1 penderita diabetes di puskesmas Retak Mudik tiap triwulan tahun 2024-2025.

Berdasarkan data ini dapat diperoleh gambaran penyakit diabetes di Puskesmas Retak Mudik jumlahnya tidak dapat dianggap sedikit. Penyakit diabetes membutuhkan perhatian dan pengobatan rutin bagi penderitanya. Penyakit ini adalah contoh dari keadaan gizi dan pola hidup yang tidak seimbang secara terus menerus yang seharusnya bisa dikurangi dengan pedoman gizi seimbang yaitu “Isi Piringku”.

No resp ond en	No soal																				Jumlah jawaban benar
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		
	b	s	b	s	b	s	b	s	b	s	b	s	b	s	b	s	b	s	b	s	
1																					2
2																					2
3																					1
4																					5
5																					4
6																					3
7																					5
8																					7
9																					6
10																					6

Tabel 3.2 data hasil kuesioner tentang “Isi Piringku” warna hijau untuk jawaban benar, warna merah untuk jawaban salah

Pertanyaan dalam kuesioner :

1. Nama pedoman gizi seimbang
2. Jenis makanan pokok
3. Jumlah bagian lauk dalam satu piring
4. Jumlah gelas air minum dalam sehari
5. Aktivitas fisik sedang
6. Lama aktivitas fisik yang dianjurkan
7. Cucitangan rekomendasi kemenkes
8. Jumlah bagian makanan pokok dalam satu piring
9. Jumlah bagian sayur dalam piring
10. Jumlah bagian buah dalam 1 piring

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan pada 10 responden yang datang ke puskesmas retak mudik dalam satu waktu bersamaan, didapatkan hasil tujuh diantaranya memiliki hasil kuesioner dengan nilai pengetahuan yang kurang mengenai isi piringku. Hal ini digambarkan dengan jawaban betul dari responden kurang dari enam poin. Sedangkan tiga responden lain menjawab benar kurang lebih enam poin. Bahkan lebih disayangkan lagi masih banyak responden yang belum mengetahui nama pedoman gizi seimbang. Sehingga bisa dibayangkan jika nama pedomannya saja responden banyak yang tidak tahu apalagi penerapannya dalam dalam kehidupan sehari-hari. Yang menjadi menjadi perhatian saya juga, ternyata masih ada banyak responden yang bahkan belum bisa membedakan mana jenis makanan pokok dan yang bukan, yang tentu saja jika jenis makanan pokok saja masih bingung maka untuk menentukan proporsi makan pun bisa menjadi kendala. Hal ini tentu saja menggambarkan sebagian besar responden belum memiliki pengetahuan yang sesuai dengan anjuran isi piringku.

Diharapkan agar orang dewasa memiliki pengetahuan yang cukup tentang isi piringku, sehingga dapat menunjang pola konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu isi piringku juga memuat ajakan untuk mengkonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari,

dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan.

Penyebab masih kurangnya pengetahuan isi piringku pada dewasa adalah:

1. Kurangnya edukasi
Pendidikan mengenai isi piringku belum menjangkau seluruh lapisan masyarakat dewasa secara efektif sehingga banyak yang belum memahaminya.
2. Akses informasi terbatas
Informasi tentang gizi seimbang dan isi piringku tidak selalu mudah diakses, terutama bagi mereka yang kurang memanfaatkan teknologi atau tidak memiliki akses ke sumber informasi yang kredibel.
3. Kurangnya kesadaran dan prioritas
Kesibukan dan tuntutan hidup sehari-hari dapat membuat orang dewasa kurang memprioritaskan kesehatan dan gizi. Hal ini menyebabkan mereka tidak memiliki waktu atau minat untuk mempelajari pedoman seperti isi piringku.

- b. Dampak dan para pihak yang terkena dampak tersebut jika isu tidak diselesaikan

Kurangnya pengetahuan tentang “isi piringku” pada orang dewasa dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius seperti :

- a. Masalah gizi:
 1. Kekurangan Gizi (Gizi Buruk): Kekurangan gizi bisa terjadi jika asupan nutrisi tidak memadai, terutama dari sayuran dan buah-buahan, meskipun orang tersebut tidak merasa lapar.
 2. Kelebihan Gizi (Obesitas):
Ketidak mampuan mengontrol porsi dan komposisi makanan bisa menyebabkan asupan kalori berlebih, yang berujung pada kenaikan berat badan dan obesitas.
- b. Peningkatan Risiko Penyakit Kronis:
 1. Penyakit Jantung dan Diabetes:
Pola makan yang tidak seimbang dan tinggi lemak atau gula, yang sering terjadi pada orang dengan pengetahuan “Isi Piringku” rendah, meningkatkan risiko terkena penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe 2.

2. Gangguan Metabolik:
Ketidakseimbangan nutrisi memengaruhi metabolisme tubuh, berpotensi menyebabkan masalah seperti kolesterol tinggi atau gangguan fungsi organ lainnya.
- c. Penurunan Kesehatan Fisik:
 1. Penurunan Daya Tahan Tubuh:
Nutrisi yang kurang seimbang melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit.
 2. Gangguan Kesehatan Kulit:
Asupan vitamin dan mineral yang tidak cukup dapat menyebabkan masalah pada kulit.
- d. Dampak Jangka Panjang:
 1. Menurunkan Kualitas Hidup:
Masalah kesehatan yang timbul akibat pola makan tidak seimbang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan.
 2. Penurunan Produktivitas:
Kondisi fisik yang tidak optimal karena kurang gizi atau penyakit kronis dapat berdampak pada kemampuan bekerja dan produktivitas.

B. Keterkaitan isu dengan substansi mata pelatihan pada agenda III

Masih kurangnya pengetahuan orang dewasa tentang “isi piringku” memiliki keterkaitan erat dengan Management ASN dan Smart ASN. Smart ASN menekankan pentingnya aparatur sipil negara yang profesional, kompeten, adaptif, serta mampu memanfaatkan teknologi informasi. Saya tertarik untuk memberikan pengetahuan melalui penjelasan yang lebih mengenai isi piringku.

Penjelasan isi piringku akan disajikan melalui video singkat yang akan menjelaskan materi isi piringku secara lebih gamblang dan akan disertai contoh secara langsung. Dengan cara ini diharapkan selain menghemat energi untuk penyampaian, lebih menarik, tidak membuang waktu, dan diharapkan tentunya dapat meningkatkan pengetahuan orang dewasa tentang isi piringku secara langsung. Dalam konteks ini dokter ahli pertama dihadapkan masalah untuk meningkatkan pengetahuan dewasa tentang “isi piringku”, memanfaatkan teknologi digital untuk mendukung efektivitas kinerja, dan menerapkan sikap Ber-AKHLAK.

C. Analisis core isu

Penyebab masih kurangnya pengetahuan isi piringku pada dewasa adalah:

1. Kurangnya edukasi
2. Akses informasi terbatas
3. Kurangnya kesadaran dan prioritas

Dari beberapa faktor penyebab isu di atas dapat dilakukan penapisan untuk menentukan gagasan yang akan diangkat untuk menjadi solusi dalam rancangan aktualisasi, yaitu dengan menggunakan, metode Urgency, Seriousness, dan Growth (USG).

Berikut pembahasan sekilas mengenai metode USG :

- *Urgency*, menunjukan seberapa mendesak isu tersebut harus segera diatasi. Semakin tinggi tingkat urgensi, semakin cepat masalah tersebut perlu ditangani.
- *Seriousness*, mengukur seberapa besar dampak yang ditimbulkan oleh isu terhadap tujuan organisasi, kinerja, maupun keberlangsungan program.
- *Growth*, menilai kemungkinan masalah akan semakin meluas atau bertambah kompleks jika tidak segera ditangani.

Tabel 3.3 Penentuan Penyebab Isu dengan Metode USG

No.	Isu	kriteria			Jumlah	Prioritas
		U	S	G		
1	Kurangnya edukasi	4	4	5	13	I
2	Akses informasi terbatas	3	4	4	11	III
3	Kurangnya kesadaran dan prioritas	4	4	4	12	II

Tabel 3.4 keterangan rentang nilai

Bobot	Keterangan
5	Sangat mendesak/sangat serius/sangat Berdampak
4	Mendesak/serius/berdampak
3	Cukup mendesak/cukup Berdampak
2	Kurang mendesak/kurang serius/kurang Berdampak
1	Tidak mendesak/tidak serius/tidak berdampak

Berdasarkan penilaian penyebab isu menggunakan metode USG didapatkan penyebab yang paling mempengaruhi terjadinya masih kurangnya pengetahuan “isi piringku” pada dewasa di wilayah kerja Puskesmas Retak Mudik adalah kurangnya edukasi.

D. Gagasan Kreatif Pemecah Isu

Setelah melakukan analisis terhadap penyebab munculnya core issue, maka gagasan kreatif yang akan dilakukan untuk menyelesaikan core issue tersebut Adalah pembuatan video yang meningkatkan edukasi tentang pemahaman mengenai “isi piringku” pada dewasa di wilayah kerja Puskesmas Retak Mudik.

Sejalan dengan berjalannya waktu, ditemukan bahwa penerapan gizi seimbang dalam masyarakat belum optimal, sehingga menyebabkan berbagai masalah terkait perilaku makan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta berbagai penyakit yang berhubungan dengan gizi. Oleh karenanya, dibutuhkan pedoman gizi seimbang yang bukan hanya menjadi panduan konsumsi makanan sehari-hari, tapi juga perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan normal.

Pedoman empat sehat lima sempurna kemudian diganti dengan gizi seimbang sebagai pedoman kebutuhan gizi harian, serta untuk memetakan pembagian porsi makanan pokok, lauk pauk, buah dan sayur untuk sekali makan dengan memakai pendekatan isi piringku yang dilengkapi dengan panduan dalam membiasakan perilaku hidup sehat.

Isi piringku adalah panduan kebutuhan gizi harian seimbang, yang lahir dari perkembangan ilmu dan penyempurnaan para ahli gizi, dan disusun oleh Kementerian Kesehatan RI. Bedanya dengan 4 Sehat 5 Sempurna adalah pola makan Isi Piringku tak hanya memberi panduan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi sekali makan, tapi juga porsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi dalam satu hari.

✓ Makanan Pokok

Sumber karbohidrat dan tenaga utama, yang didapat dari beragam bahan makanan pokok. Seperti halnya Indonesia dengan keberagaman suku, budaya dan daerahnya, bahan makanan pokok di Indonesia pun beraneka ragam, seperti beras, jagung, sagu dan umbi-umbian (ubi, talas, singkong), kentang, gandum dan produk olahannya, seperti mie, roti dan pasta. Konsumsinya disesuaikan dengan kondisi, kebiasaan, dan budaya setempat. Makanan pokok mengisi $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ isi piring pada satu porsi makan. Meski beragam, bahan makanan pokok ini harus memenuhi syarat-syarat berikut ini:

- Mengandung karbohidrat (HA)
- Bersifat menyenangkan
- Rasanya netral
- Harganya murah
- Mudah didapat, ditanam dan diolah
- Bisa disimpan lama

✓ Lauk Pauk

Sumber protein hewani dan nabati yang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Lauk pauk mengisi $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ isi piring pada satu porsi makan. Lauk hewani kandungan kolesterol dan lemaknya lebih tinggi, namun memiliki kandungan asam amino yang lebih lengkap dan mudah diserap tubuh. Sedangkan lauk nabati kandungan lemak tak jenuh dan isoflavonnya lebih tinggi, namun berisiko kurang higienis dalam proses pengolahannya dari kacang-kacangan.

Contoh lauk hewani adalah daging merah (sapi, kambing, dll), unggas (ayam, bebek), ikan dan hasil laut, telur, susu dan produk olahannya. Sedangkan lauk nabati antara lain tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang tanah, kacang merah, kacang hijau).

✓ Buah-buahan

Sumber serat, vitamin dan mineral yang memiliki berbagai manfaat berikut ini:

- Mengandung air dan sumber gizi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh.
- Sumber antioksidan alami terbesar yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- Mencegah berbagai penyakit kronis, seperti stroke, jantung, hipertensi, kanker, dan kerusakan hati.
- Kaya vitamin, mineral dan zat penting lainnya yang dapat menjaga kebugaran tubuh.
- Obat luar tubuh untuk mengobati jerawat, bisul dan lain sebagainya.

Konsumsi rutin buah-buahan, seperti pisang, melon, semangka, pepaya, belimbing, apel, jambu air dan lain sebagainya untuk mendapatkan manfaat optimalnya. Buah-buahan mengisi $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ isi piring dalam 1 porsi makan.

✓ Sayur-sayuran

Sumber berbagai nutrisi penting, seperti asam folat, potasium, karoten, zat besi, vitamin A, vitamin C dan vitamin E, dengan kandungan air yang tinggi. Sayur sayuran mengisi $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ isi piring pada satu porsi makan. Manfaat sayur-sayuran antara lain

- Mengurangi dan mencegah stress
- Membuat BAB lebih lancar
- Mencegah penyakit kronis, seperti jantung, stroke dan kanker
- Menjaga berat badan seimbang
- Membersihkan racun dalam tubuh (detoksifikasi)
- Mencegah cacat pada bayi
- Menjaga kesehatan mata dan kulit
- Memperkuat tulang

Contoh sayur-sayuran antara lain terong, timun, bayam, kangkung, buncis, brokoli, wortel, tomat, kol dan lain sebagainya.

✓ Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Mengalir

Panduan Isi Piringku juga berisi ajakan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan setelah makan, sebelum dan sesudah buang air kecil dan besar, sebelum menyusui dan setelah beraktivitas. Hal ini karena kulit tangan yang lembab membuat kuman dan kotoran mudah menempel di tangan.

Mencuci tangan dengan sabun hingga bersih dapat mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke dalam tubuh, sehingga mencegah risiko terkena penyakit, diare, infeksi saluran pernapasan atas, cacingan, penyakit kulit dan mata dan Hepatitis A.

6 langkah mencuci tangan yang baik dan benar :

1. Tuangkan sabun pada tangan yang telah dibasahi. Kemudian gosok dan usap kedua telapak tangan dengan arah memutar.
2. Jangan lupa menggosok kedua punggung tangan secara bergantian.
3. Bersihkan sela-sela jari tangan dengan menggosok.
4. Kunci ujung jari kedua tangan untuk membersihkan.
5. Bersihkan kedua ibu jari dengan menggosok dan memutar secara bergantian.
6. Letakkan ujung jari di atas telapak tangan, lalu gosok perlahan. Bilas kedua telapak tangan dan keringkan.

✓ Beraktivitas Fisik

Aktivitas fisik berfungsi untuk mengeluarkan energi dari tubuh, lewat gerakan tubuh dan kerja otot rangka. Lakukan minimal 30 menit setiap hari, baik aktivitas ringan, seperti berjalan santai, membaca, menulis, atau latihan peregangan, dan aktivitas sedang, seperti berjalan cepat, berkebun, membersihkan rumah dan mencuci mobil.

Manfaat beraktivitas fisik secara rutin antara lain:

- Meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan metabolisme tubuh.
- Meningkatkan kerja otot jantung dan paru.
- Memelihara kesehatan tulang, otot, dan sendi.

- Mencegah stress, serta mengurangi kecemasan dan depresi.
- Mengurangi risiko diabetes dan tekanan darah tinggi.
- Menjaga berat badan ideal.
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh.

✓ Minum air 8 gelas sehari

Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar 2/3 atau 60-70% dari berat tubuh. Kekurangan konsumsi air bisa membuat kita dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Air putih merupakan minuman paling sehat dan tidak berbahaya karena dibutuhkan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Syarat –syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung mikroorganisme, dan tidak mengandung logam berat. Air minum adalah air yang melalui proses pengolahan ataupun tanpa pengolahan yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum.

✓ Memantau berat badan ideal

Mempertahankan berat badan ideal dapat mencegah penyakit tidak menular. Berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks massa tubuh adalah perhitungan berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter dikali tinggi badan dalam meter.

$$\text{IMT} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$$

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17-18,4
Normal		18,5-25
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1-27
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,1

✓ Gula, garam, dan lemak

Membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak dalam sehari. Gula maksimal 4 sendok makan, garam maksimal 1 sendok teh, sedangkan lemak batas maksimalnya 5 sendok makan.

Untuk mewujudkan gagasan kreatif tersebut, maka kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan selama masa habituasi Adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan konsultasi dengan mentor
2. Pembuatan video
3. Pembuatan soal Pre-Test dan soal Post-Test
4. Pembuatan surat informed consent
5. Pelaksanaan Sosialisasi
6. Pelaksanaan Evaluasi Kegiatan

BAB IV CAPAIAN PELAKSANAAN AKTUALISASI

A. Matriks Jadwal Kegiatan Aktualisasi

No.	Kegiatan	Oktober	November			
		I	I	II	III	IV
1	Kegiatan ke-1 : pelaksanaan konsultasi dengan mentor (Tanggal 27 Oktober - 30 Oktober 2025)					
2	Kegiatan ke-2 : pembuatan video (Tanggal 31 Oktober - 8 November 2025)					
3	Kegiatan ke-3 : pembuatan surat informed consent (Tanggal 10 November - 12 November 2025)					
4	Kegiatan ke-4 : pembuatan soal pre-test dan soal post-test (Tanggal 13 November - 15 November 2025)					
5	Kegiatan ke-5 : pelaksanaan sosialisasi (Tanggal 17 November - 22 November 2025)					
6	Kegiatan ke-6 : pelaksanaan evaluasi kegiatan (Tanggal 24 November-29 November 2025)					

B. Matriks pelaksanaan aktualisasi

Unit kerja	: Dokter Ahli Pertama, UPTD Puskesmas Retak Mudik
Identifikasi Isu	: 1. Masih Kurangnya Pengetahuan “Isi Piringku” Pada Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Retak Mudik 2. Masih Rendahnya Kesadaran Staf Puskesmas Untuk Menggunakan Seragam Pada Hari Senin Sampai Selasa 3. Belum Optimalnya Penggunaan Alat Medis Dalam Pelayanan Di Puskesmas.
Isu yang diangkat	: Masih kurangnya pengetahuan “isi piringku” pada dewasa di wilayah kerja Puskesmas Retak Mudik
Gagasan Pemecahan isu	: Peningkatan Pengetahuan “Isi Piringku” Pada Dewasa Melalui Pembuatan Video Tentang “Isi Piringku” Pada Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Retak Mudik

No	Kegiatan	Tahap Kegiatan	Output	Keterkaitan Substansi Mata Kuliah (Berakhlak)	Pihak-Pihak Yang Terkait	Potensi Konflik Ya/Tidak	Solusi Jika Ada Konflik	Keterangan
1.	Melaksanakan konsultasi terkait kegiatan aktualisasi	1. Menyiapkan bahan konsultasi	1.bahan konsultasi	Berorientasi pelayanan, Penulis telah mencari materi konsultasi sesuai kebutuhan “Isi Piringku” pada dewasa. Akuntabel, penulis telah menyiapkan bahan konsultasi secara teliti. Berupa materi “isi piringku, lembar perbaikan rancangan aktualisasi, dan lembar surat persetujuan aktualisasi Kompeten, penulis telah menyiapkan bahan konsultasi secara rinci.	-mentor -peserta	Tidak	Tidak ada yang signifikan	Melakukan konsultasi dengan mentor sebelum pelaksanaan aktualisasi

				Adaptif, penulis telah melakukan perbaikan laporan sidang proposal				
		2. menyusun Jadwal aktualisasi	2.jadwal aktualisasi	Akuntabel, penulis telah menyusun jadwal aktualisasi dari kegiatan awal hingga akhir runut satu-persatu Adaptif, penulis telah berusaha memastikan semua kegiatan dapat selesai sesuai jadwal Kompeten, penulis telah menyusun jadwal dengan efektif dan efisien				
		3.Melakukan konsultasi dengan pembimbing	3. catatan hasil konsultasi dan persetujuan mentor	Berorientasi pelayanan, penulis telah melakukan konsultasi dengan sopan dan santun. Akuntabel, penulis telah menulis arahan dari pembimbing sehingga tidak ada yang terlewat Adaptif, penulis telah menjelaskan secara singkat maksud kedatangan dan fungsi surat persetujuan dalam kegiatan Harmonis, penulis telah melakukan konsultasi dengan menyiapkan hal-hal yang dibutuhkan secara lengkap sehingga kegiatan berjalan lancar. Kolaboratif, penulis telah bersikap terbuka pada saran dan usulan yang di arahkan oleh pembimbing.				
2.	Membuat video	1..melakukan konsultasi terkait isi video	1.catatan hasil konsultasi	Berorientasi pelayanan, penulis telah melakukan konsultasi isi video dengan sopan dan santun. Adaptif, penulis telah berusaha mengembangkan ide kreatif selama konsultasi isi video dengan pembimbing. Harmonis, penulis telah melakukan konsultasi dengan pembimbing dengan mencatat semua hasil konsultasi sehingga tidak ada yang tertinggal. Kolaboratif, penulis telah bersikap terbuka pada saran	-peserta -mentor -staf puskesmas	Ya, bisa terjadi perbedaan pendapat	Komunikasi terbuka, menerima kritik dan saran, serta mencari kesepakatan bersama	Potensi konflik yang muncul kemungkinan bersifat teknis maupun koordinatif, sehingga dapat diantisipasi melalui komunikasi, kolaborasi, serta penegasan landasan pedoman yang dipakai Materi yang disampaikan dalam video harus ringkas, padat dan

				dan usulan yang di arahkan oleh pembimbing.				mudah dipahami serta menarik.
		2.Melakukan pembuatan video awal	2. video awal	Kompeten, penulis telah membuat video yang menarik dan mudah difahami sehingga mempermudah peserta memahami isi video. Berorientasi pelayanan, penulis telah membuat video awal untuk memberikan pemahaman lebih pada dewasa. Loyal , penulis telah membuat isi video awal yang berisi konten positif dan jauh dari hoaks sehingga menjaga nama baik instansi, pimpinan dan negara Adaptif, penulis telah menyesuaikan metode penyampaian materi dalam video secara sederhana, mudah difahami, dan materi tersampaikan dengan baik. Harmonis, penulis telah membuat video awal dengan memperhatikan saran dari kawan kawan staf Puskesmas. Kolaboratif, penulis telah membuat video awal dengan melibatkan kawan staf puskesmas dalam beberapa kegiatan tampilan video secara langsung.	- peserta - ella - bu yas - pak dar			
		3.meminta saran tentang tampilan video	3.catatan saran tampilan video	Berorientasi pelayanan, penulis telah bertanya jawab secara langsung kepada 5 staf puskesmas tentang tampilan isi video. Harmonis, penulis telah menerima pendapat staf puskesmas. Akuntabel, penulis telah mencatat dan membuat lembar saran dari hasil tanya jawab dengan staf puskesmas Adaptif, penulis telah menyempatkan waktu saat tidak pelayanan dengan pasien untuk melakukan tanya jawab dengan staf puskesmas Kolaboratif, penulis telah berdiskusi secara langsung	-peserta -jujun -ihes -bu fitria -bu yas -alysa			

				dan juga menyampaikan pendapat pada staf puskesmas				
		4. melakukan pembuatan video akhir	4. tersedia video akhir	Berorientasi pelayanan, penulis telah menyusun video akhir dengan membuat kalimat yang lebih mudah difahami. Adaptif, penulis telah membuat video akhir dengan menyesuaikan materi sesuai "isi piringku" namun dengan bahasa yang lebih sederhana. Kompeten, penulis telah mengubah tampilan video awal dengan tampilan yang langsung memberi contoh secara langsung Akuntabel, penulis telah menambahkan variasi penampilan isi video, namun masih sesuai dengan materi "isi piringku" kolaboratif, penulis telah membuat video akhir berdasarkan saran dan diskusi bersama staf puskesmas				
		5. meminta persetujuan mentor	5. lembar persetujuan mentor	Berorientasi pelayanan, penulis telah menemui mentor secara langsung dengan sopan dan santun Akuntabel, penulis telah menyampaikan maksud kedatangan dan menyampaikan usulan staf puskesmas dalam video kepada mentor Kolaboratif, penulis telah memasukkan usulan staf puskesmas dan berdiskusi langsung dengan mentor				
3.	Membuat surat informed consent	1. menyusun surat informed consent	1. surat informed consent	Akuntabel, penulis telah membuat format identitas pada responden berisi nama, umur, dan alamat Adaptif, penulis telah menyusun kalimat informed consent dengan bahasa yang sederhana agar mudah difahami. Kompeten, penulis telah menunjukkan kesungguhan dalam menyusun informed consent, dengan mencegah data tertukar melalui tambahan informasi berupa usia dan alamat.	-peserta-mentor	Ya Surat informed consent kurang menggambarkan isi kegiatan, sehingga peserta masih bingung	Semaksimal mungkin menyesuaikan isi informed consent dengan tujuan kegiatan	Surat informed consent berfungsi untuk memberi ketegasan secara hukum jika partisipan mengikuti kegiatan atas persetujuan diri sendiri.

				Loyal, penulis telah membuat surat informed consent dengan format lengkap sehingga mencegah tuntutan pihak lain pada instansi di kemudian hari.				
		2.melakukan konsultasi terkait pembuatan informed consent	2. catatan konsultasi	Harmonis penulis telah menerima saran dan berdiskusi secara langsung dengan mentor Kolaboratif, penulis telah bersikap terbuka pada saran dan usulan yang di arahkan oleh pembimbing. Kompeten, penulis telah melakukan konsultasi dengan menyampaikan pokok bahasan penting pada mentor saat sesi konsultasi. Berorientasi Pelayanan, penulis telah bersikap ramah, cekatan, solutif ketika melakukan konsultasi dengan mentor Akuntabel, penulis telah mencatat semua hasil konsultasi dengan teliti sehingga hasil sesuai arahan pembimbing.				
		3.Meminta persetujuan mentor	3. lembar persetujuan mentor	Berorientasi Pelayanan, penulis telah bersikap ramah, cekatan, solutif ketika meminta persetujuan kepada mentor. kompeten, penulis telah mengkonfirmasi ulang isi lembar informed consent kepada mentor Kolaboratif, penulis telah meminta persetujuan mentor secara langsung.				
4.	Membuat soal pretest dan post test	1.menyusun soal pretest dan post test	1. soal pretest dan post test	Adaptif, penulis telah menyusun soal pretest dan post test dengan bahasa yang mudah di fahami oleh dewasa dengan berbagai latar belakang. Akuntabel, penulis telah memastikan soal sudah sesuai materi dan bisa dipertanggungjawabkan. Kompeten, penulis telah kesungguhan dalam menyusun soal berdasarkan	-peserta-mentor	Ya Ada kemungkinan soal yang dibuat kurang sesuai dengan isi materi atau berbelit-belit.	1.Menyusun blueprint/kerangka soal berdasarkan tujuan materi sosialisasi. 2.Melakukan review bersama mentor sebelum soal digunakan	Pretest dan post test berfungsi untuk mengukur tingkat pengetahuan partisipan sebelum dan sesudah menyaksikan video "isi piringku". Potensi konflik bisa saja

				materi yang kredibel. Berorientasi pelayanan, penulis telah memahami materi kemudian menuangkan dalam bentuk soal yang ringkas namun sesuai dengan kebutuhan untuk mengukur pemahaman partisipan. Loyal, penulis telah membuat soal yang baik, terhindar dari ujaran kebencian pada sesama ASN, instansi dan negara				muncul terkait soal, dari mulai bahasa yang juga dipengaruhi oleh pendidikan partisipan, atau bahasa yang kurang ringkas sehingga sulit difahami.
		2.melakukan konsultasi terkait pembuatan soal pretest dan posttest	2. catatan konsultasi	Berorientasi pelayanan, penulis telah melakukan konsultasi pembuatan soal pretest dan post test dengan sopan dan santun. Akuntabel, penulis telah mencatat semua hasil konsultasi dengan teliti sehingga hasil sesuai dengan arahan pembimbing. Harmonis, penulis telah melakukan konsultasi dengan pembimbing dengan suasana yang nyaman di saat pembimbing sedang santai. Kolaboratif, penulis telah bersikap terbuka pada saran dan usulan yang di arahkan oleh pembimbing.				
		3.Meminta persetujuan mentor	3. lembar persetujuan mentor	Berorientasi Pelayanan, penulis telah bersikap ramah, cekatan, solutif ketika meminta persetujuan kepada mentor harmonis, penulis telah menemui mentor secara langsung pada saat mentor sedang waktu kosong. Kolaboratif, penulis telah meminta persetujuan mentor untuk memastikan bahwa soal sesuai materi dan hasil konsultasi				
5.	Melaksanakan Sosialisasi "isi piringku"	1.menyiapkan alat dan tempat untuk sosialisasi	1. alat dan tempat sosialisasi	Berorientasi pelayanan, penulis telah berusaha menyiapkan kebutuhan alat dan tempat sosialisasi agar responden menjadi lebih nyaman. Kompeten, penulis telah menyiapkan laptop sebagai media tayang video, agar responden lebih fokus, penulis juga menyiapkan lembar daftar hadir, lembar	-peserta -mentor -dewasa yang termasuk lingkup	Ya Rendahnya jumlah Peserta yang dengan sukarela mengikuti kegiatan, dikarenakan ada aktivitas lain yang ingin segera	Mengajak calon partisipan untuk menyempatkan waktu sebentar dan mengedukasi kalau sosialisasi tidak lama tapi dapat informasi yang bermanfaat untuk kesehatan masa mendatang	Pelaksanaan sosialisasi "isi piringku" bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan isi piringku pada dewasa sehingga dewasa diharapkan mampu

				informed consent, lembar pretest dan lembar post test. Harmonis, penulis telah menyiapkan meja dan kursi untuk responden, sehingga tidak mengganggu proses pelayanan yang sedang dilakukan di puskesmas.		dilakukan.		menerapkannya sehingga mencegah berbagai penyakit dimasa mendatang. Adanya konflik dapat dikurangi dengan meluangkan waktu edukasi pentingnya sosialisasi "isi piringku".
		2.Membagikan daftar hadir sosialisasi	2 lembar hadir sosialisasi	Berorientasi Pelayanan, penulis telah meminta izin kepada pengunjung puskesmas, minta waktunya sebentar untuk dilakukan sosialisasi. Kompeten, penulis telah memberikan penjelasan bahwa hasil sosialisasi ini tidak mempengaruhi pelayanan pasien di ruang pelayanan, sehingga pasien tidak merasa cemas. Adaptif, penulis telah memberikan penjelasan mengenai alur kegiatan sosialisasi kepada calon responden. Loyal, penulis telah memberikan kesempatan kepada pengunjung agar dapat menentukan apakah pengunjung bersedia menjadi responden.				
		3.Melakukan Kegiatan Sosialisasi "isi piringku" melalui video	3. laporan kegiatan sosialisasi	Berorientasi Pelayanan, penulis telah menganjurkan responden untuk mengisi informed consent. Loyal, penulis telah menyerahkan keputusan kepada responden atas ketersediannya mengikuti kegiatan, dan menjelaskan kegiatan ini tidak ada paksaan. Akuntabel, penulis telah mempersilahkan responden memilih jawaban kertas pretest sesuai pengetahuan responden. Adaptif, penulis telah menjawab pertanyaan responden berkaitan dengan kata-kata yang kurang dimengerti. Harmonis, penulis telah				

				mendampingi responden saat pemutaran video, guna mengkonfirmasi manakala ada pertanyaan mengenai isi video. Kompeten, penulis telah mendampingi responden dalam pengisian lembar post test, guna mengkonfirmasi jika ada pertanyaan atau terdapat kendala saat mengerjakan soal.				
6.	Melaksanakan evaluasi kegiatan	1. Merekap nilai pre-test	1.lembar rekapitulasi hasil pretest	Berorientasi Pelayanan, penulis telah memeriksa lembar hasil pretest responden satu persatu. Kompeten, penulis telah menjumlahkan jawaban benar lembar pretest satupersatu. Adaptif penulis telah memindahkan hasil jawaban dari lembar pretest ke dalam mikrosoft excel Akuntabel, penulis telah memindahkan data hasil pengolahan di mikrosoft excel ke dalam mikrosoft word.	-peserta-mentor	Ya 1.kemungkinan jumlah partisipan kurang dari target karna masih adanya dewasa yang belum merasa pentingnya mengikuti sosialisasi I 2.kesalahan input data saat rekap 3.hasil evaluasi tidak tepat waktu 4.interpretasi kurang tepat	1. berusaha meningkatkan edukasi pentingnya sosialisasi dan memenuhi target yang ingin di capai 2.meggunakan format rekap yang terstruktur atau bantuan aplikasi untuk mengurangi kesalahan. 3.memaksimalkan waktu sehingga pekerjaan tidak tertunda 4.memaksimalkan konsultasi dengan mentor sehingga interpretasi jauh dari kesalahan.	Evaluasi dengan merekap dan menganalisis nilai pre-test dan post-test dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan. Untuk mengurangi kesalahan dalam evaluasi diperlukan ketelitian, kerjasama. Dan bersikap terbuka atas berbagai masukan.
		2.Merekap nilai post-test	2. lembar rekapitulasi hasil post test	Berorientasi Pelayanan, penulis telah memeriksa lembar hasil post test responden satu persatu. Kompeten, penulis telah menjumlahkan jawaban benar lembar post test satupersatu. Adaptif , penulis telah memindahkan hasil jawaban dari lembar post test ke dalam mikrosoft excel Akuntabel,, penulis telah memindahkan data hasil pengolahan di mikrosoft excel ke dalam mikrosoft word.				

		3.Menganalisa Nilai <i>pre-test</i> dan <i>post- test</i>	3.lembar hasil analisa nilai pretest dan post test	Berorientasi Pelayanan, penulis telah menganalisa hasil dengan rapi agar dapat menjadi bahan evaluasi yang bermanfaat bagi peserta dan organisasi. Akuntabel, penulis telah melakukan penginputan data sesuai hasil pretest dan post test. Loyal, penulis telah menganalisa nilai pre-test dan post-test dengan sungguh-sungguh sehingga memberikan nilai lebih kepada instansi. Adaptif, penulis telah berusaha menyusun kesimpulan berdasarkan data yang ada.				
		4. Melakukan konsultasi dengan mentor	4.lembar catatan konsultasi	Berorientasi pelayanan, penulis telah menemui mentor secara langsung dengan ramah, dan sopan akuntabel, penulis telah mencatat hasil konsultasi dengan mentor harmonis, penulis telah menerima saran dari mentor dengan suka cita kolaboratif, penulis telah mengkonfirmasi ulang pemahaman penulis kepada mentor sebelum menuagkan ke dalam lembar catatan.				

C. Matrik Rekapitulasi Rencana Habitulasi NND PNS (BerAKHLAK)

No	Mata pelatihan	Kegiatan												Jumlah aktualisasi per MP
		Ke-1		Ke-2		Ke-3		Ke-4		Ke-5		Ke-6		
		rencana	realisasi	rencana	realisasi	rencana	realisasi	rencana	realisasi	rencana	realisai	rencana	realisasi	
1	Berorientasi pelayanan	2	2	3	5	3	3	2	3	3	3	3	4	18
2	Akuntabel	3	3	1	3	3	2	2	2	1	1	3	4	15
3	Kompeten	2	2	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	13
4	Harmonis	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	0	1	10
5	Loyal	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5
6	Adaptif	2	3	3	4	1	1	0	1	2	2	3	3	14
7	kolaboratif	2	2	1	5	2	2	2	2	0	1	0	1	13
Jumlah mp yang diaktualisasi per kegiatan		12	13	12	23	12	13	10	12	11	13	13	12	88

D. Capaian penyelesaian core isu

Sebelum dilakukan peningkatan pengetahuan pada dewasa melalui video tentang “isi piringku” , banyak dijumpai dewasa yangnng masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai “isi piringku”.

Kondisi core isu	
Sebelum aktualisasi	Setelah aktualisasi
Masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang “isi piringku”. Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan pada 10 responden yang datang ke puskesmas retak mudik dalam satu waktu bersamaan, didapatkan hasil tujuh diantaranya memiliki hasil kuesioner dengan nilai pengetahuan yang kurang mengenai isi piringku. Hal ini digambarkan dengan jawaban betul dari responden kurang dari enam poin. Sedangkan tiga responden lain menjawab benar kurang lebih enam poin. Hal ini tentu saja menggambarkan bahwa sebagian besar responden belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang “isi piringku”.	Telah dijumpai peningkatan pengetahuan pada responden yang datang ke puskesmas. Dari 32 responden yang mengikuti kegiatan didapatkan hasil hanya 3 orang yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang “isi piringku” pada hasil pretest, namun setelah dilakukan peningkatan pengetahuan dengan video didapatkan hasil 22 orang mendapatkan pengetahuan yang cukup dan 10 orang lainnya memiliki pengetahuan yang baik pada hasil post test.

E. Manfaat terselesaikannya core issu

Terdapat beberapa manfaat setelah terselesaikannya core issu melalui pembuatan video tentang “isi piringku” adalah :

1. Individu peserta

- Peserta mampu menerapkan nilai-nilai BerAKHLAK dalam peran dan kedudukan sebagai ASN di lingkungan Puskesmas Retak Mudik.
- Meningkatkan kemampuan dan kompetensi diri dalam bidang kesehatan dan teknologi
- Memberikan pembelajaran penyampaian informasi yang optimal melalui video kepada masyarakat.

2. Masyarakat

- Edukasi gizi yang mudah difahami, video menyajikan panduan gizi yang kompleks menjadi format fisual yang sederhana dan menarik
- Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang
- Pencegahan masalah gizi, dengan memahami porsi makan yang tepat
- Penerapan pola hidup sehat sehari-hari, karena video memberikan contoh konkret dan praktisentang cara penerapan panduan “isipiringku” menggunakan bahan pangan lokal yang tersedia.
- Peningkatan kesehatan tubuh secara menyeluruh, penerapan gizi seimbang secara konsisten dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

3. Instansi

- Media edukasi yang menarik dan mudah difahami, video adalah media visual audio yang lebih menarik dan mudah diserap oleh berbagai kalangan, dibanding ceramah atau poster.
- Alat penyuluhan yang efisien, video dapat diputar berulang kali, di ruang tunggu puskesmas, saat posyandu, atau kegiatan luar gedung tanpa memerlukan narasumber yang selalu hadir secara fisik
- Mendukung kampanye kesehatan terpadu

- Dengan adanya video “isi piringku” dapat menguatkan misi Puskesmas retak mudik yaitu mendorong masyarakat berperilaku hidup bersih dan sehat

F. RENCANA TINDAK LANJUT HASIL AKTUALISASI

No	Kegiatan	Output	Durasi dan waktu	Parapihak terlibat	Sumber biaya	Keterangan
1.	Melakukan publikasi video melalui facebook resmi Puskesmas retak mudik	Terpublikasinya video “isi piringku”	1 hari	-admin akun facebook Puskesmas	-	Dilakukan dengan hati-hati
2.	Melakukan pemutaran video di ruang tunggu puskesmas	Terputarnya video “isi piringku” di ruang tunggu puskesmas	1 bulan	-admin bagian pendaftaran	-	Dilakukan dengan semangat

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A.KESIMPULAN

1. aktualisasasi / habituasi mata pelatihan

Hasil dari pelaksanaan seluruh kegiatan aktualisasi yang berjudul Peningkatan Pengetahuan "Isi Piringku" Pada Dewasa Melalui Pembuatan Video Tentang "Isi Piringku" Pada Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Retak Mudik, dengan menerapkan nilai nilai dasar ASN BerAKHLAK, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Kegiatan ke-1 pelaksanaan konsultasi dengan mentor telah menerapkan nilai dasar BerAKHLAK yaitu berorientasi pelayanan, akuntabel, kompeten, harmonis, adaptif, dan kolaboratif.
2. Kegiatan ke-2 pembuatan video, telah menerapkan nilai dasar BerAKHLAK yaitu berorientasi pelayanan, akuntabel, kompeten, harmonis, loyal, adaptif, dan kolaboratif.
3. Kegiatan ke-3 pembuatan informed consent, telah menerapkan nilai dasar BerAKHLAK yaitu berorientasi pelayanan, akuntabel, kompeten, harmonis, loyal, adaptif, dan kolaboratif.
4. Kegiatan ke-4 pembuatan soal pretest dan post test, telah menerapkan nilai dasar BerAKHLAK yaitu berorientasi pelayanan, akuntabel, kompeten, harmonis, loyal, adaptif, dan kolaboratif.
5. Kegiatan ke-5 pelaksanaan sosialisasi, telah menerapkan nilai dasar BerAKHLAK yaitu berorientasi pelayanan, akuntabel, kompeten, harmonis, loyal, adaptif, dan kolaboratif.
6. Kegiatan ke-6 Pelaksanaan evaluasi kegiatan, telah menerapkan nilai dasar BerAKHLAK yaitu berorientasi pelayanan, akuntabel, kompeten, harmonis, loyal, adaptif, dan kolaboratif

2. Gagasan kreatif penyelesaian core issu

Gagasan kreatif yang telah dilakukan untuk menyelesaikan core issu yang ditemukan adalah "pembuatan video yang meningkatkan edukasi tentang pemahaman mengenai "isi piringku" pada dewasa di wilayah kerja Puskesmas Retak Mudik. Gagasan ini berkaitan smart Asn yaitu penggunaan IT untuk meningkatkan pengetahuan melalui pembuatan video.

3. Capaian hasil penyelesaian core issu

Setelah pelaksanaan kegiatan aktualisasi yang berjudul peningkatan pengetahuan “isi piringku” pada dewasa melalui pembuatan video tentang “isi piringku” pada dewasa di wilayah kerja puskesmas retak mudik. Maka diperoleh hasil berupa peningkatan pengetahuan dewasa tentang “isi piringku” di wilayah kerja puskesmas retak mudik.

B.Rekomendasi

1. Untuk penyelenggara pelatihan

Pelaksanaan pelatihan dasar CPNS ini berdampak pada peningkatan kualitas penulis dalam menjalankan tugas di instansi asal, akan tetapi dalam pelaksanaannya masih terdapat kendala yang perlu diperhatikan dan diperbaiki.

2. Untuk instansi asal peserta

Penulis berharap instansi mendukung rencana tindak lanjut dari aktualisasi ini.

LAMPIRAN

Lampiran

Lapiran 1. Laporan Mingguan Minggu ke-1

a. Tabel pelaksanaan aktualisasi

Judul kegiatan no.1	Konsultasi rancangan aktualisasi dengan mentor
Tanggal pelaksanaan kegiatan	27 oktober 2025 – 30 oktober 2025
Daftar lampiran bukti kegiatan	1. Bahan konsultasi 2. Jadwal aktualisasi 3. Catatan hasil konsultasi dan persetujuan mentor
Uraian kegiatan yang dilaksanakan: 1. Menyiapkan bahan konsultasi Penulis mulai menyiapkan bahan konsultasi “isi piringku” dengan cara mencari materi kebutuhan isi piringku untuk orang dewasa. Penulis berusaha memahami materi dan mencari materi yang spesifik sesuai dengan umur dewasa yaitu 18 hingga 59 tahun. Penulis berusaha menerapkan nilai berorientasi pelayanan. Penulis mencari langsung materi yang dibutuhkan berasal dari web kemenkes sehingga materi dapat dipertanggung jawabkan. Materi “isi piringku” yang dikeluarkan oleh kemenkes berisi point-point ringkas dalam bentuk leaflet dan kalimat singkat yang mudah difahami, namun butuh beberapa link untuk mendapat materi yang lebih memuaskan. Pada tahap ini penulis telah menerapkan nilai kompeten. Penulis juga melakukan cek ulang apakah materi yang hendak diambil sudah benar dan sesuai kebutuhan dengan teliti satu persatu sehingga tidak ada materi yang terlewatkan. Pada tahap ini penulis telah menerapkan nilai akuntabel. Penulis juga menyiapkan bahan konsultasi berupa laporan hasil perbaikan sidang proposal untuk tindak lanjut kegiatan aktualisasi dan juga surat persetujuan pelaksanaan aktualisasi. Penulis membuat perbaikan laporan dan melengkapi laporan satu persatu sesuai kebutuhan data perbaikan, dalam hal ini penulis menerapkan sikap adaptif. Dalam menyiapkan surat persetujuan pelaksanaan aktualisasi penulis menyiapkan secara rinci sesuai dengan format penulisan dalam hal ini penulis menerapkan sikap kompeten. Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap menyiapkan bahan konsultasi dengan mentor.	



Gambar 1 dokumentasi kegiatan menyiapkan bahan konsultasi



Gambar 2 dokumen bahan konsultasi

No	Link materi
1.	https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia
2.	https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang
3.	https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-panduan-puzzle-isi-piringku
4.	https://ayosehat.kemkes.go.id/leaflet-informasi-isi-piringku

Gambar 3 dokumentasi materi konsultasi

2. Menyusun jadwal aktualisasi

Penulis menyusun jadwal aktualisasi dengan memperhatikan tanggal pelaksanaan kegiatan secara rinci satu persatu penulis mencocokkan kebutuhan waktu kegiatan dengan usulan jangka waktu kegiatan satu persatu sehingga kegiatan mendapatkan waktu sesuai dengan kebutuhan tidak terlalu lama dan terlalu pendek dalam hal ini penulis menerapkan nilai akuntabel. Penulis menyusun jadwal dimulai dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan secara runut satu-persatu. Penulis juga berusaha memastikan semua kegiatan selesai tepat waktu sesuai jadwal dalam hal ini penulis berusaha menerapkan sikap adaptif.

Penulis menyusun jadwal dengan beberapa kali memastikan ulang bahwa urutan dan pembagian waktu kegiatan sudah sesuai kebutuhan, sehingga kegiatan berjalan dengan efektif dan efisien, dalam hal ini penulis menerapkan nilai dasar kompeten.

Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap menyusun jadwal aktualisasi.



Gambar 4. Kegiatan menyusun
jadwal aktualisasi

A photograph of a printed document titled 'JADWAL RENCANA KEGIATAN AKTUALISASI'. It contains a table with columns for No, Kegiatan, and Tanggal pelaksanaan. The table lists six activities with their respective dates from October 27 to November 29, 2022. Below the table, there are fields for Disetujui (Name and Position) and Diteliti (Name and Position), both of which are blank. The document is signed by 'Lipik Nila, 18 Oktober 2022'.

Gambar 5 dokumentasi jadwal rencana
kegiatan aktualisasi

3. Melakukan konsultasi dengan pembimbing dan meminta persetujuan pembimbing

Penulis melakukan konsultasi dengan pembimbing secara langsung. Saat melakukan konsultasi kepada pembimbing penulis bersikap ramah, sopan, santun. Dalam hal ini penulis berusaha menerapkan nilai berorientasi pelayanan. Sehingga pembimbing merasa lebih mudah mengutarakan pendapat. Penulis berusaha tidak menyela pembicaraan saat berkonsultasi, dan benar-benar menanyakan kebutuhan untuk mengkonfirmasi pemahaman saat pembimbing sudah selesai berbicara. Dalam hal ini penulis berusaha menerapkan nilai kolaboratif. Penulis juga memperhatikan arahan pembimbing secara terperinci, mencatat poin penting sesuai arahan saat konsultasi. Dan memperhatikan arahan detail dari pembimbing. Penulis menulis dalam kertas buram kemudian di pindahkan ke dalam catatan sehingga rapi. Dalam hal ini penulis berusaha menerapkan nilai dasar akuntabel.

Saat meminta surat persetujuan penulis meminta dengan sopan, santun dan menjelaskan secara singkat kebutuhan surat persetujuan dalam pelaksanaan kegiatan aktualisasi kepada mentor. Dalam hal ini penulis berusaha menerapkan sikap adaptif. Saat berkonsultasi dengan pembimbing penulis sudah menyiapkan bahan yang dibutuhkan secara lengkap sehingga pada saat pelaksanaan konsultasi berjalan dengan kondusif dan pembimbing dapat secara langsung memeriksa bahan konsultasi. Pada saat pelaksanaan pembimbing juga memberikan persetujuan melalui penandatanganan surat persetujuan secara langsung. Dalam hal ini penulis telah menerapkan sikap harmonis.

Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap melakukan konsultasi dengan pembimbing dan meminta persetujuan pembimbing.



Gambar 6 dokumentasi kegiatan konsultasi dan meminta persetujuan mentor



Gambar 7 dokumen kegiatan hasil konsultasi dan meminta persetujuan mentor

Manfaat kegiatan :

Manfaat kegiatan konsultasi rancangan aktualisasi dengan mentor mendorong terwujudnya misi Puskesmas Retak Mudik yaitu mewujudkan upaya kesehatan promotif dan preventif, membantu memenuhi kebutuhan kesehatan pada fase dewasa. Dalam konsultasi ini juga terbentuk penguatan kesehatan perorangan serta pembudayaan gerakan masyarakat khususnya dewasa untuk hidup sehat.

Analisis dampak :

Dampak yang terjadi jika penulis tidak menerapkan nilai-nilai dasar Asn pada pelaksanaan kegiatan konsultasi yang harusnya menjadi tempat konsultasi sehingga peserta lebih terarah, terkontrol, dan lebih menerapkan nilai-nilai dasar memberikan hasil yang kurang. Maka, hasil kegiatan tidak sesuai dengan harapan. Dan upaya kesehatan promotif dan preventif menjadi tidak tercapai dengan maksimal.

b. Tabel pelaksanaan aktualisasi

Judul kegiatan no.2	Pembuatan video
Tanggal pelaksanaan kegiatan	31 Oktober 2025 – 8 november 2025
Daftar lampiran bukti kegiatan	1. catatan hasil konsultasi 2. video awal

Uraian kegiatan yang dilaksanakan:

1. Melakukan konsultasi “isi video”

Penulis melakukan konsultasi dengan mentor secara langsung, penulis berusaha memahami saran yang di berikan oleh mentor dan di konfirmasi dengan tanyajawab secara langsung. Tentunya saat proses tanyajawab penulis akan bersikap ramah, sopan dan menunggu pembimbing selesai menyampaikan saran baru kemudian bertanya, sehingga penulis tidak menyela pembicaraan. Dalam hal ini penulis menerapkan nilai berorientasi pelayanan. Penulis juga segera menulis hasil konsultasi dalam kertas catatan dan mengkomunikasikan hal-hal yang dirasa belum jelas. Dalam hal ini penulis menerapkan nilai kolaboratif.

Pada saat konsultasi berlangsung penulis juga berusaha mengembangkan inovasi melalui pengembangan ide kreatif tapi sederhana dan menarik yang disampaikan langsung ke pada mentor. Dalam hal ini penulis berusaha menerapkan nilai adaptif. Penulis juga menyertakan bahan konsultasi dalam sesi konsultasi sehingga menyediakan keadaan lingkungan yang kondusif. Dalam hal ini penulis berusaha menerapkan nilai harmonis.

Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap melakukan konsultasi



Gambar 1 konsultasi dengan mentor



Gambar 2 catatan hasil konsultasi

2. Melakukan pembuatan video awal

Penulis dalam penyusunan materi pesan dalam video bersumber langsung dari web Kemenkes agar hasil benar terjaga dari pesan hoaks. Hal ini penulis lakukan dengan disesuaikan dengan materi inti yang akan disampaikan agar materi dapat di pahami secara maksimal. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai berorientasi pada pelayanan dan loyal. Penulis melakukan pembuatan video bahasa yang sederhana sehingga diharapkan apapun latar belakangnya audiens dapat dengan mudah memahaminya. Dalam hal ini penulis berusaha menerapkan nilai adaptif.

Dalam pembuatan video penulis berkolaborasi bersama teman-teman dari berbagai profesi di puskesmas, penulis bersikap terbuka atas semua masukan dari teman-teman dan berusaha menyatukan ide dalam pembuatan alur video. Dalam hal ini penulis berusaha menerapkan sikap kolaboratif. Diharapkan dengan menyatukan berbagai pendapat menghasilkan video yang lebih berkesan dan menarik. Dalam hal ini penulis berusaha menerapkan sikap harmonis.

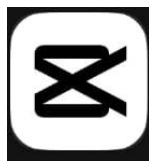
Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap melakukan pembuatan video



Gambar 3 dokumentasi kegiatan pembuatan video awal



Gambar 4 screen shoot materi video awal



Gambar 5 aplikasi yang digunakan mengedit video

Lampiran

Lampiran 2. Laporan Mingguan Minggu ke-2

c. Tabel pelaksanaan aktualisasi

Judul kegiatan no.2	Pembuatan video
Tanggal pelaksanaan kegiatan	3 November 2025 – 8 november 2025
Daftar lampiran bukti kegiatan	3.catatan saran tampilan video 4. video akhir 5.lembar persetujuan mentor
3. Meminta saran tentang tampilan video Penulis saat sedang tidak pelayanan pada pasien menyempatkan untuk, bertanya pada teman staf puskesmas mengenai tampilan isi video, dengan ramah dan cekatan menerima saran dari teman berupa bentuk tampilan penayangan video. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai berorientasi pelayanan. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk tindak lanjut dari saran konsultasi dengan mentor yang menyarankan sebelum video di setuju harus dilakukan penilaian terhadap aspek mudah difahami, jelas dan menarik dengan cara meminta pendapat orang lain sehingga memang video yang dihasilkan diharapkan memberikan gambaran maksimal . Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai gabungan harmonis. Sehingga penulis memutuskan untuk bertanya pada 5 orang staf puskes sebagai sample. Staf puskesmas menganjurkan untuk memberikan lebih banyak variatif dalam penyampaian video. Penulis pun tidak segan untuk melakukan perbaikan pada penayangan yang di pilih sehingga menghasilkan seperti yang diinginkan. Dengan memperhatikan saran dari teman sesama staf puskesmas. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai gabungan akuntabel. Penulispun berusaha memperbaiki bagian yang kurang menarik yaitu kalimat yang dipandang terlalu panjang dan kaku menjadi lebih ringkas. . Pada tahap ini penulis berusaha menerapkan sikap adaptif. Penulis mengganti kalimat yang dianggap bertele tele dengan kalimat yang pendek namun terkesan santai tapi memuat isi materi secara keseluruhan seperti arahan teman-teman staf puskesmas. Pada tahap ini penulis berusaha menerapkan sikap kolaboratif.	

Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap meminta pendapat tentang tampilan video.



Gambar 7 meminta saran tampilan video

PEMERINTAH KABUPATEN MUKOMUKO		DINAS KESEHATAN	
UPTD PUSKESMAS RETAK MUDIK			
Jl. Jendral Sudirman, Kecamatan Retak Mudik, 13010 Mukomuko			
CATATAN SARAN			
Nama sumber : staf puskesmas retak mudik			
Tempat : Puskesmas Retak Mudik			
No	Isi Saran	Waktu	Tempat
1	Penyusunan jadwal	10.00	Ruang pertemuan
2	Video tentang kesehatan	10.05	Ruang pertemuan
3	Video tentang kesehatan	10.10	Ruang pertemuan
4	Video tentang kesehatan	10.15	Ruang pertemuan
5	Video tentang kesehatan	10.20	Ruang pertemuan
6	Video tentang kesehatan	10.25	Ruang pertemuan
7	Video tentang kesehatan	10.30	Ruang pertemuan
8	Video tentang kesehatan	10.35	Ruang pertemuan
9	Video tentang kesehatan	10.40	Ruang pertemuan
10	Video tentang kesehatan	10.45	Ruang pertemuan
11	Video tentang kesehatan	10.50	Ruang pertemuan
12	Video tentang kesehatan	10.55	Ruang pertemuan
13	Video tentang kesehatan	11.00	Ruang pertemuan
14	Video tentang kesehatan	11.05	Ruang pertemuan
15	Video tentang kesehatan	11.10	Ruang pertemuan
16	Video tentang kesehatan	11.15	Ruang pertemuan
17	Video tentang kesehatan	11.20	Ruang pertemuan
18	Video tentang kesehatan	11.25	Ruang pertemuan
19	Video tentang kesehatan	11.30	Ruang pertemuan
20	Video tentang kesehatan	11.35	Ruang pertemuan
21	Video tentang kesehatan	11.40	Ruang pertemuan
22	Video tentang kesehatan	11.45	Ruang pertemuan
23	Video tentang kesehatan	11.50	Ruang pertemuan
24	Video tentang kesehatan	11.55	Ruang pertemuan
25	Video tentang kesehatan	12.00	Ruang pertemuan
26	Video tentang kesehatan	12.05	Ruang pertemuan
27	Video tentang kesehatan	12.10	Ruang pertemuan
28	Video tentang kesehatan	12.15	Ruang pertemuan
29	Video tentang kesehatan	12.20	Ruang pertemuan
30	Video tentang kesehatan	12.25	Ruang pertemuan
31	Video tentang kesehatan	12.30	Ruang pertemuan
32	Video tentang kesehatan	12.35	Ruang pertemuan
33	Video tentang kesehatan	12.40	Ruang pertemuan
34	Video tentang kesehatan	12.45	Ruang pertemuan
35	Video tentang kesehatan	12.50	Ruang pertemuan
36	Video tentang kesehatan	12.55	Ruang pertemuan
37	Video tentang kesehatan	13.00	Ruang pertemuan
38	Video tentang kesehatan	13.05	Ruang pertemuan
39	Video tentang kesehatan	13.10	Ruang pertemuan
40	Video tentang kesehatan	13.15	Ruang pertemuan
41	Video tentang kesehatan	13.20	Ruang pertemuan
42	Video tentang kesehatan	13.25	Ruang pertemuan
43	Video tentang kesehatan	13.30	Ruang pertemuan
44	Video tentang kesehatan	13.35	Ruang pertemuan
45	Video tentang kesehatan	13.40	Ruang pertemuan
46	Video tentang kesehatan	13.45	Ruang pertemuan
47	Video tentang kesehatan	13.50	Ruang pertemuan
48	Video tentang kesehatan	13.55	Ruang pertemuan
49	Video tentang kesehatan	14.00	Ruang pertemuan
50	Video tentang kesehatan	14.05	Ruang pertemuan
51	Video tentang kesehatan	14.10	Ruang pertemuan
52	Video tentang kesehatan	14.15	Ruang pertemuan
53	Video tentang kesehatan	14.20	Ruang pertemuan
54	Video tentang kesehatan	14.25	Ruang pertemuan
55	Video tentang kesehatan	14.30	Ruang pertemuan
56	Video tentang kesehatan	14.35	Ruang pertemuan
57	Video tentang kesehatan	14.40	Ruang pertemuan
58	Video tentang kesehatan	14.45	Ruang pertemuan
59	Video tentang kesehatan	14.50	Ruang pertemuan
60	Video tentang kesehatan	14.55	Ruang pertemuan
61	Video tentang kesehatan	15.00	Ruang pertemuan
62	Video tentang kesehatan	15.05	Ruang pertemuan
63	Video tentang kesehatan	15.10	Ruang pertemuan
64	Video tentang kesehatan	15.15	Ruang pertemuan
65	Video tentang kesehatan	15.20	Ruang pertemuan
66	Video tentang kesehatan	15.25	Ruang pertemuan
67	Video tentang kesehatan	15.30	Ruang pertemuan
68	Video tentang kesehatan	15.35	Ruang pertemuan
69	Video tentang kesehatan	15.40	Ruang pertemuan
70	Video tentang kesehatan	15.45	Ruang pertemuan
71	Video tentang kesehatan	15.50	Ruang pertemuan
72	Video tentang kesehatan	15.55	Ruang pertemuan
73	Video tentang kesehatan	16.00	Ruang pertemuan
74	Video tentang kesehatan	16.05	Ruang pertemuan
75	Video tentang kesehatan	16.10	Ruang pertemuan
76	Video tentang kesehatan	16.15	Ruang pertemuan
77	Video tentang kesehatan	16.20	Ruang pertemuan
78	Video tentang kesehatan	16.25	Ruang pertemuan
79	Video tentang kesehatan	16.30	Ruang pertemuan
80	Video tentang kesehatan	16.35	Ruang pertemuan
81	Video tentang kesehatan	16.40	Ruang pertemuan
82	Video tentang kesehatan	16.45	Ruang pertemuan
83	Video tentang kesehatan	16.50	Ruang pertemuan
84	Video tentang kesehatan	16.55	Ruang pertemuan
85	Video tentang kesehatan	17.00	Ruang pertemuan
86	Video tentang kesehatan	17.05	Ruang pertemuan
87	Video tentang kesehatan	17.10	Ruang pertemuan
88	Video tentang kesehatan	17.15	Ruang pertemuan
89	Video tentang kesehatan	17.20	Ruang pertemuan
90	Video tentang kesehatan	17.25	Ruang pertemuan
91	Video tentang kesehatan	17.30	Ruang pertemuan
92	Video tentang kesehatan	17.35	Ruang pertemuan
93	Video tentang kesehatan	17.40	Ruang pertemuan
94	Video tentang kesehatan	17.45	Ruang pertemuan
95	Video tentang kesehatan	17.50	Ruang pertemuan
96	Video tentang kesehatan	17.55	Ruang pertemuan
97	Video tentang kesehatan	18.00	Ruang pertemuan
98	Video tentang kesehatan	18.05	Ruang pertemuan
99	Video tentang kesehatan	18.10	Ruang pertemuan
100	Video tentang kesehatan	18.15	Ruang pertemuan

Gambar 8 lembar catatan saran

4. Melakukan pembuatan video akhir

Penulis melanjutkan pembuatan video dengan melakukan perubahan pada kalimat video yang dianggap terlalu kaku menjadi lebih bersahabat dan dapat mudah difahami oleh dewasa secara umum. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai berorientasi pelayanan Penulis berusaha memilih kata-kata dalam kalimat bahasa indonesia yang ringkas, namun memiliki maksud yang sama. Penulis berharap penonton video dapat dengan mudah memahami Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai adaptif.

Penulis juga menambahkan variasi pada tampilan video sehingga tidak berkesan monoton, dan diharapkan menjadi lebih menarik. Penulis

melakukan perubahan pada bentuk tampilan awal yang menampilkan poster diubah dengan penjelasan langsung pada inti. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap kompeten. Dan memuat kalimat pendek dan langsung pada pesan. Sesuai dengan saran dari staf puskesmas. Penulis juga menambahkan gambar yang muncul secara bergantian pada tiap penjelasan, sehingga diharapkan responden yang menonton menjadi lebih dapat memahami karena dijelaskan secara gamblang. Namun tetap disesuaikan dengan materi “Isi Piringku” pada dewasa. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap akuntabel. penulis telah berusaha membuat isi video sesuai saran dari anggota puskesmas. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap kolaboratif.

Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap melakukan pembuatan video akhir.



Gambar 9 dokumentasi pembuatan video akhir



Gambar 10 screen shoot video akhir

5. Meminta persetujuan mentor

Penulis meminta persetujuan kepada mentor dengan cara mendatangi mentor secara langsung di saat mentor sedang ada waktu luang. Penulis datang dan bersikap sopan serta santun. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap berorientasi pelayanan. Penulis menyampaikan maksud kedatangan dan menyiapkan lembar persetujuan terlebih dahulu. Penulis menjelaskan ke pada mentor secara rinci bentuk video dan topik topik yang dibahas dalam video serta menjelaskan teknik penyampaian materi dan gaya bahasa yang ditampilkan dalam video kepada mentor secara langsung. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan akuntabel. Penulis juga menjelaskan telah melakukan beberapa perubahan pada video sesuai hasil tanggapan dari meminta saran ke pada kawan berupa meringkas penyapaian materi, membuat penyampaian menggunakan bahasa yang tidak kaku. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai kolaboratif.

Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap melakukan konsultasi dengan pembimbing dan meminta persetujuan mentor.



Gambar 11 meminta persetujuan mentor



Gambar 12 lembar persetujuan mentor

Manfaat kegiatan :

Manfaat kegiatan pembuatan video adalah memberikan dukungan pada misi Puskesmas Retak Mudik yaitu mendorong masyarakat berperilaku hidup bersih dan sehat. Melalui pembuatan video ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat luas akan pentingnya penerapan “isi piringku” secara langsung dan detail sehingga membantu meningkatkan pemahaman bagaimana cara penerapannya dan manfaatnya secara langsung.

Analisis dampak :

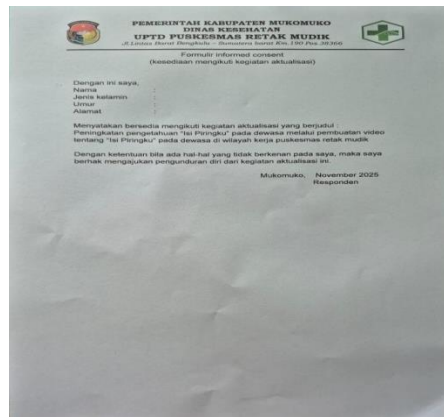
Dampak yang terjadi jika penulis tidak menerapkan nilai-nilai dasar Asn pada pelaksanaan kegiatan pembuatan video adalah, pembuatan video tidak memberikan dampak yang maksimal baik pada penerapan nilai ber-akhlak maupun output dari kegiatan. Masyarakat kurang bisa mendapatkan informasi yang disajikan secara mudah difahami.

Lampiran 3. Laporan mingguan minggu ke 3

Judul kegiatan no.3	Pembuatan surat informed consent
Tanggal pelaksanaan kegiatan	10 November 2025 – 12 november 2025
Daftar lampiran bukti kegiatan	1.Surat informed consent 2.Catatan hasil konsultasi 3.lembar persetujuan mentor
Uraian kegiatan yang dilaksanakan: i. Menyusun surat informed consent Penulis melakukan penyusunan surat informed consent dengan cara memasukkan kriteria seperti nama, jenis kelamin, umur dan alamat pada bagian atas form dengan tujuan memberikan data pendukung pada kertas informed consent. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap akuntabel. Penulis membuat kalimat informed consent dengan bahasa yang mudah difahami oleh semua kalangan, dan berisi ringkas namun bermakna. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai adaptif. Penulis juga memasukkan kalimat kesediaan mengikuti kegiatan tanpa paksaan serta dibubuhi tanda tangan dibagian bawah. Semua kriteria ini penulis buat untuk memberikan keleluasaan pada responden bila mana tidak setuju mengikuti maka tidak ada paksaan. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap loyal. Semua kriteria yang penulis masukkan adalah sebagai data catatan persetujuan tertulis dari masing-masing responden sehingga mencegah tertukar, atau komplain dikemudian hari. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap kompeten. Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap menyusun surat informed consent.	



Gambar 1 menyusun surat informed consent



Gambar 2 surat informed consent

2. Melakukan konsultasi terkait pembuatan informed consent

Penulis melakukan konsultasi dengan mentor secara langsung, penulismenemui mentor diruangannya. Penulis datang dengan membawa bahan konsultasi yang telah dipersiapkan terlebih dahulu. Pada saat berkonsultasi penulis bersikap ramah dan cekatan. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai berorientasi pelayanan. Penulis menyatakan ingin berkonsultasi dan menjelaskan pokok-pokok bagian pada informed consent kepada pembimbing secara rinci.pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai kompeten. Penulis tak lupa meminta saran dan masukan dari mentor sehingga diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih maksimal. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap kolaboratif. Mentor kemudian membaca dengan seksama dan mengingatkan jangan sampai surat informed consent terlupa diisi pada saat kegiatan sosialisasi. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai harmoni. Penulis mencatat saran

dan masukan yang diberikan oleh mentor dengan membuat point-point sehingga diharapkan tidak ada yang terlewatkan. pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai akuntabel.

Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap melakukan konsultasi pembuatan surat informed consent bersama mentor



Gambar 3 dokumentas konsultasi pembuatan surat informed consent

PEMERINTAH KABUPATEN MUKOMUKO
DINAS KESEHATAN
UPD Puskesmas Retak Mudik
Jl. Lintas Darat Bengkulu - Sumatera Barat Km. 130 P.O. Box 30200

CATATAN KONSULTASI

Kasasumbah : Darmomo, SKM
 Jabatan : Pengelola Kepegawaian Puskesmas
 Tanggal : 11-11-2023
 Tempat : Puskesmas Retak Mudik

No	Catatan konsultasi
1	1. Waktu : 10.00 - 11.00 2. Lokasi : Ruang konsultasi 3. Peserta : 1 orang (Darmomo, SKM) 4. Tujuan : Untuk mendapatkan persetujuan dari mentor

Gajah Mati, 11-11-2023
 Puskesmas Retak Mudik

Mengetahui Mentor : Darmomo, SKM
 NIP : 197412081997041001

Peserta : dr. Ratika Fitra R.
 NIP : 199601192025062001

Gambar 4 catatan konsultasi pembuatan surat informed consent

3. Meminta persetujuan mentor

Penulis meminta persetujuan kepada mentor dengan cara menemui mentor secara langsung. Penulis datang dengan meminta izin terlebih

dahulu apabila mentor sedang luang dan mengizinkan penulis menyampaikan maksud dan tujuan dengan sopan, ramah, dan langsung menjelaskan tujuan kedatangan tidak berbelit-belit. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap berorientasi pada pelayanan. Penulis memperhatikan ulang isi lembar informed consent dan Penulis mengkonfirmasi lembar informed consent kepada mentor. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai sikap kompeten. kemudian mentor mengecek ulang lembar informed consent. Mentor memberikan persetujuan terhadap informed consent. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai sikap kolaboratif.

Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap meminta persetujuan mentor tentang surat informed consent.



Gambar 5 dokumentasi permintaan persetujuan surat informed consent

Gambar 6 lembar persetujuan surat informed consent

Manfaat kegiatan :

Manfaat kegiatan pembuatan informed consent adalah memberikan dukungan pada visi terwujudnya pelayanan yang optimal menuju masyarakat sehat. Pembuatan surat informed consent menjadi salah satu dokumen penting yang menunjang pelayanan. Informed consent memberikan dukungan pencatatan atas kesediaan responden atau pasien mengikuti kegiatan atas keinginan sendiri dan menghindarkan instansi dari pernyataan tuntutan atas ketidaknyamanan dikemudian hari.

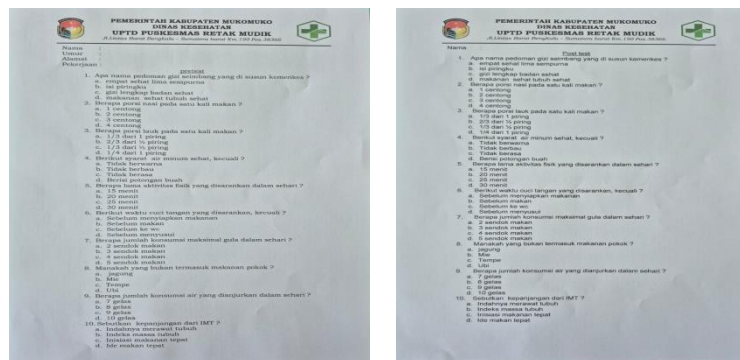
Analisis dampak :

Dampak yang terjadi jika penulis tidak menerapkan nilai-nilai dasar Asn pada pembuatan informed consent adalah instansi tidak mendapatkan perlindungan yang maksimal dari tuntutan masyarakat jika ada pihak yang kurang setuju. Masyarakat menjadi lebih terbuka karena berdasarkan persetujuan responden secara langsung.

Judul kegiatan no. 4	Membuat soal pretest dan post test
Tanggal pelaksanaan kegiatan	13 november – 15 november 2025
Daftar lampiran bukti kegiatan	1. Soal pretest dan post test 2. Catatan konsultasi 3. Lembar persetujuan mentor
1. Menyusun soal pretest dan post test Penulis melakukan penyusunan soal pretest dan post test dengan bahasa yang mudah difahami oleh dewasa dari berbagai latar belakang. Penulis juga menyusun soal berdasarkan materi kebutuhan untuk mengetahui seberapa dalam pengetahuan awal responden tentang materi isi piringku. Dalam hal ini penulis berusaha menerapkan nilai adaptif. Penulis juga mengecek ulang memastikan soal sudah sesuai dengan materi isi piringku yang membahas selain porsi makanan juga membahas perilaku hidup sehat yang juga dibahas bersama materi isi piringku. Dalam hal ini penulis berusaha menerapkan nilai akuntabel. Penulis mengambil materi dan menyusun soal satu persatu, mengambil tiap materi minimal satu soal. Materi yang penulis ambil didapat langsung dari web kemenkes. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai kompeten. Penulis mebuat soal dengan ringkas namun berisi materi yang diharapkan dapat mengukur pemahaman peserta setelah menonton video. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai berorientasi pelayanan. Tak lupa penulis memperhatikan pilihan kata yang digunakan supaya tidak mengarah pada opini tertentu yang mengarah pada ujaran kebencian. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai loyal. Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap menyusun soal pretest dan post test	



Gambar 5 dokumentasi penyusunan soal pretest dan post test



Gambar 6 soal pretest dan post test

2. Melakukan konsultasi dengan mentor

Penulis melakukan konsultasi pembuatan soal prestes dan post test langsung menemui mentor. Penulis menemui mentor saat mentor sedang dalam waktu luang, sehingga konsultasi tidak terburu-buru atau mengganggu pekerjaan mentor. pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap harmonis. Penulis melakukan komunikasi dengan ramah, tamah sopan dan santun. Pada kegiatan ini penlis berusaha menerapkan sikap berorientasi pelayanan. Penulis mengkonsultasikan soal yang telah dibuat satu persatu dan menjelaskan maksud soal dan pilihan gandanya kepada mentor. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap akuntabel. Mentor memberikan pendapat kalau soal pretest benar-benar disesuaikan dengan isi video, sehingga responden tidak bingung, mentor juga menganjurkan agar dibuat pertanyaan pada bagian post test yang mengukur seberapa menarik dan mudah difahaminya video yang ditonton dengan cara membuat pertanyaan

tambahan disertai pilihan menggunakan rentang. Mentor mengarahkan misalnya pilihan a itu sangat menarik pilihan b menarik, pilihan c kurang menarik, pilihan d tidak menarik. Hal ini diharapkan dapat memberi gambaran seberapa menarik dan mudah di fahami video melalui pertanyaan ringkas ini. Penulis menulis dengan cermat satu prsatu poin dan mengkonfirmasi ke pada mentor agar tidak terjadi salah paham. Penulis kemudian segera mencatat saran yang diberikan mentor dengan teliti sesuai arahan mentor Pada kegiatan ini penlis berusaha menerapkan sikap kolaboratif.



Gambar 7 dokumentasi konsultasi isi soal pretest dan post test dengan mentor

No	Catatan Konsultasi	Saran / Catatan dari
1.	Soal pretest dan post test dengan video yang sama. Apakah video yang sama itu sama? Apakah video yang sama itu sama? Apakah video yang sama itu sama?	1. Video yang sama itu sama. Apakah video yang sama itu sama? Apakah video yang sama itu sama?
2.	Soal pretest dan post test dengan video yang sama. Apakah video yang sama itu sama? Apakah video yang sama itu sama? Apakah video yang sama itu sama?	2. Video yang sama itu sama. Apakah video yang sama itu sama? Apakah video yang sama itu sama?
3.	Soal pretest dan post test dengan video yang sama. Apakah video yang sama itu sama? Apakah video yang sama itu sama? Apakah video yang sama itu sama?	3. Video yang sama itu sama. Apakah video yang sama itu sama? Apakah video yang sama itu sama?

Gambar 8 lembar catatan hasil konsultasi soal pretest dan post test

3. Meminta persetujuan mentor

Penulis meminta persetujuan kepada mentor secara langsung dengan datang ke ruangan mentor dan mencari waktu kosong mentor. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap harmonis.

Penulis datang dan menjelaskan kepada mentor maksud kedatangan dan menunjukkan kepada mentor secara langsung hasil perbaikan soal post test seperti anjuran mentor dengan ramah, dan santun. pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap berorientasi pelayanan. Penulis tidak segan untuk mengkonfirmasi ulang apakah ada poin yang tertinggal atau kurang pada lembar soal pretest dan post test. Penulis mengkonfirmasi ulang hasil konsultasi dengan mentor sebelumnya dan penuangan dalam soal seperti arahan mentor. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap kolaboratif.

Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap meminta persetujuan mentor

Gambar 9 meminta persetujuan mentor



Gambar 10 lembar persetujuan mentor

Manfaat kegiatan :

Kegiatan pembuatan soal pretest dan post test ini bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat, sehingga tergambar bagaimana pengetahuan masyarakat terkait perilaku hidup sehat. Hal ini tentu saja berkaitan secara tidak langsung mendukung misi Puskesmas Retak Mudik yaitu mendorong masyarakat berperilaku hidup sehat.

Analisis dampak :

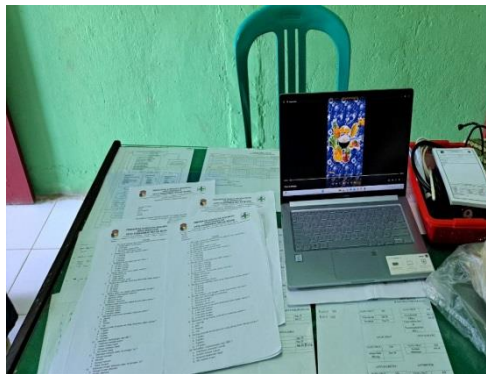
Dampak jika tidak mengaktualisasi nilai dasar maka, instansi tidak dapat mengukur atau bahkan mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup sehat yang tentunya berhubungan dengan bagaimana masyarakat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Lampiran 4. Laporan mingguan minggu ke 4

Judul kegiatan no.5	Melaksanakan sosialisasi “Isi Piringku”
Tanggal pelaksanaan kegiatan	17 November 2025 – 22 november 2025
Daftar lampiran bukti kegiatan	1. Alat dan tempat sosialisasi 2.Lembar daftar hadir 3.Laporan sosialisasi
Uraian kegiatan yang dilaksanakan: 1. Menyiapkan alat dan tempat untuk sosialisasi Penulis terlebih dahulu menyiapkan alat dan tempat untuk sosialisasi sehingga diharapkan sosialisasi berjalan dengan nyaman. dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap berorientasi pelayanan. Penulis memulai dengan menyiapkan laptop sebagai tempat media penayangan video. Penulis memilih laptop karena dengan menggunakan laptop maka diharapkan audiens akan menjadi lebih fokus dan laptop juga mudah dipindah menyesuaikan posisi responden tanpa mengganggu staf puskesmas yang lain. penulis juga telah menyiapkan, lembar pretest, lembar post test, lembar informed consent, dan lembar kehadiran, hal ini dilakukan agar tidak ada lembar yang terlewat untuk di isi. dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai kompeten. Penulis juga memposisikan kursi dan meja yang nyaman untuk responden sehingga tidak mengganggu proses pelayanan yang sedang dilakukan di puskesmas. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai harmonis. Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap menyiapkan .	



Gambar 1 dokumentasi menyiapkan alat dan tempat sosialisasi



Gambar 2 alat dan tempat untuk sosialisasi

2. Membagikan daftar hadir sosialisasi

Penulis meminta izin kepada pasien atau keluarga pasien yang datang ke puskesmas, meminta waktunya sebentar untuk dilakukan kegiatan sosialisasi. Kemudian penulis membagikan daftar hadir kepada responden yang bersedia mengikuti kegiatan sosialisasi. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai berorientasi pelayanan. Penulis sebelumnya menjelaskan terlebih dahulu kegiatan sosialisasi yang akan dilakukan berjudul “isi piringku” pada dewasa yang tidak hamil dan tidak menyusui. Sosialisasi ini tidak mempengaruhi pelayanan yang dilakukan di puskesmas. Sehingga responden tidak perlu khawatir dengan pelayanan yang dilaksanakan di puskesmas. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai kompeten. Responden juga dipersilahkan membaca terlebih dahulu surat informed consent dan diberi penjelasan bahwa akan dilakukan pengambilan nilai dari

pengisian kertas pretest lalu kemudian menonton video tentang “isi piringku” dan dilanjutkan dengan mengisi post test. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai adaptif. Dalam hal ini tidak dilakukan paksaan atau atas kesediaan responden sendiri. Responden yang berminat maka dianjurkan meenandatangani daftar hadir. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai loyal.

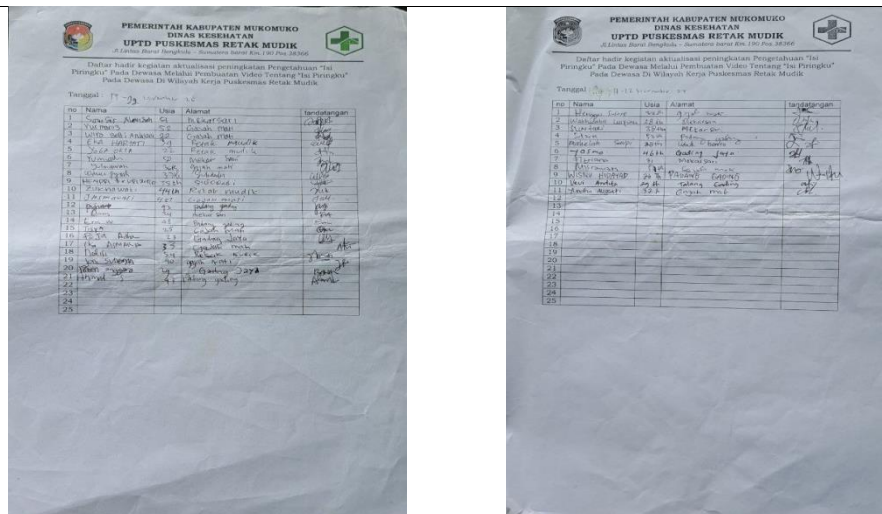
Berikut merupakan teknik aktualisasi dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap membagikan daftar hadir sosialisasi



Gambar 3 dokumentasi pembuatan daftar hadir



Gambar 4 dokumentasi membagikan daftar hadir sosialisasi



Gambar 5 lembar daftar hadir sosialisasi

3. Melakukan sosialisasi

Penulis melakukan sosialisasi kepada responden yang bersedia mengikuti kegiatan sosialisasi setelah dilakukan penjelasan pada saat sebelum mengisi daftar hadir. Penulis kemudian memulai dengan menganjurkan mengisi lembar informed consent. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai berorientasi pelayanan. Responden kemudian diarahkan untuk mengisi lembar informed consent sebagai bentuk kesediaan dalam mengikuti kegiatan dengan sukarela. Sebelum menandatangani responden kembali dijelaskan bahwa kegiatan ini bersifat sukarela dan tidak ada paksaan. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai loyal.

Penulis kemudian mempersilahkan kepada responden untuk mengisi lembar pretest yang telah disediakan. Penulis mengarahkan responden untuk memilih pilihan ganda sesuai pengetahuan responden. Sehingga diharapkan hasilnya benar-benar mencerminkan pengetahuan responden. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai akuntabel. Penulis pun menjelaskan jika ada kata-kata yang tidak dimengerti boleh ditanyakan kepada penulis. Sehingga beberapa responden yang kurang memahami pertanyaan bertanya mengkonfirmasi pada penulis secara langsung. Dalam keadaan responden tidak bisa membaca soal karena mengalami penurunan penglihatan karena usia, misalnya mengalami hipermetropia atau katarak. Maka penulis tidak segan untuk menawarkan membacakan soal dan mempersilahkan pada responden untuk memilih jawaban sesuai pengetahuan responden. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai adaptif.

Setelah responden selesai mengisi lembar pretest, penulis mempersilahkan responden untuk menonton video "isi piringku" yang

Setelah menonton video, responden dianjurkan untuk mengisi lembar post test. Pengisian lembar post test dilakukan secara langsung. Penulis mendampingi responden dalam pengisian lembar post test, dengan tujuan penulis berusaha menjawab pertanyaan jika responden merasa kurang jelas, atau terdapat kendala lain saat pengerjaan soal. Setelah responden selesai mengerjakan post test tak lupa penulis mengucapkan terimakasih. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai kompeten.

 **PEMERINTAH KABUPATEN SUMOBUKO**
DINAS PERKOTAAN
OPD PUSKESMAS RETAK MUDIK
(Unit Pelaksana Teknis Dinas)

Surat Perintah Keluar
(Surat izin berangkat kegiatan kesehatan)

Ditengah ini saya,
Nama: Dr/Eni. Sidiqul H
Jenis kelamin: Laki-laki
Umur: 38 Tahun
Jabatan: Dr. Bidang Liding Ke. Cing. Nelay. Ke. Hk. Nelay.

Mengucapkan Berhenti mengabdikan tenaga kesehatan yang terhormat
Pernyataan pengangkatan "ke Perang" pada daerah untuk penanggulangan ulat
belalang "ke Perang" pada kawasan ini.

Dengan mengizinkan anda akan ke pang. lida. berkesempatan pada masa, maka saya
dengan mengizinkan pengangkatan di: lida. lida. lida. lida. lida. lida.

Makassar, 05 September 2023


WIKO ENKID

67



Gambar 8 pengisian lembar pretest

PEMERINTAH KABUPATEN MUKOMUKO
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS RETAK MUDIK
Jalanus Barut Bangkulu - Sumatera Barat Km. 190 Pos. 38.368

Nama : Indah Nurhidayah
 Umur : 25 th
 Alamat : Catubun mefti
 Pekerjaan : ibu

pretest

1. Apa nama pedoman gizi seimbang yang di susun kemenkes ?
 a. empat sehat lima sempurna
 b. isi piringku
 c. gizi lengkap badan sehat
 d. makanan sehat tubuh sehat
2. Berapa porsi nasi pada satu kali makan ?
 a. 1 centong
 b. 2 centong
 c. 3 centong
 d. 4 centong
3. Berapa porsi lauk pada satu kali makan ?
 a. 1/3 dari 1 piring
 b. 2/3 dari 1/3 piring
 c. 1/3 dari 1/3 piring
 d. 1/4 dari 1 piring
4. Berikut syarat air minum sehat, kecuali ?
 a. Tidak berwarna
 b. Tidak berbau
 c. Tidak berasa
 d. Berisi potongan buah
5. Berapa lama aktivitas fisik yang disarankan dalam sehari ?
 a. 15 menit
 b. 20 menit
 c. 25 menit
 d. 30 menit
6. Berikut waktu cuci tangan yang disarankan, kecuali ?
 a. Sebelum menyiapkan makanan
 b. Sebelum makan
 c. Sebelum ke wc
 d. Sebelum menyusui
7. Berapa jumlah konsumsi maksimal gula dalam sehari ?
 a. 2 sendok makan
 b. 3 sendok makan
 c. 4 sendok makan
 d. 5 sendok makan
8. Manakah yang bukan termasuk makanan pokok ?
 a. jagung
 b. Mie
 c. Tempe
 d. Ubi
9. Berapa jumlah konsumsi air yang dianjurkan dalam sehari ?
 a. 7 gelas
 b. 8 gelas
 c. 9 gelas
 d. 10 gelas
10. Sebutkan kepanjangan dari IMT ?
 a. Indahny merawat tubuh
 b. Indeks massa tubuh
 c. Inisiasi makanan tepat
 d. Ide makan tepat

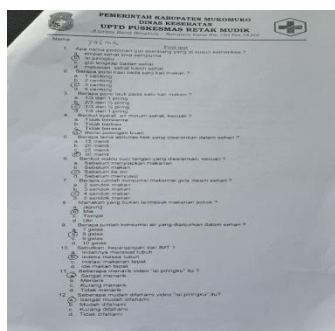
Gambar 9 lembar hasil pretest



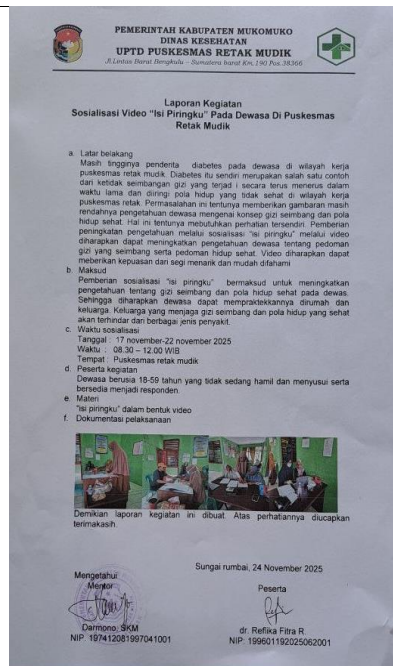
Gambar 10 menonton video



Gambar 11 pengisian lembar post test



Gambar 12 lembar hasil post test



Gambar 13 dokumentasi laporan kegiatan sosialisasi

Manfaat kegiatan :

Kegiatan sosialisasi “isi piringku” memberikan dukungan pada pencapaian misi Puskesmas Retak Mudik yaitu mendorong masyarakat berperilaku hidup bersih dan sehat serta mendorong tercapainya misi terwujudnya upaya kesehatan promotif dan preventif. Kegiatan ini memberikan dukungan yang positif melalui peningkatan pengetahuan masyarakat tentang porsi makanan yang seimbang dalam satu kali makan dan mengajak masyarakat untuk berperilaku hidup sehat melalui ajakan cuci tangan, jaga berat badan seimbang, minum air yang cukup dan konsumsi gula, garam serta lemak dalam batas normal.

Analisis dampak :

Jika kegiatan sosialisasi tidak dilakukan sesuai dengan nilai dasar maka proses yang dilakukan menjadi tidak maksimal sehingga hasil tidak sesuai harapan, masyarakat kurang mendapat dorongan untuk hidup bersih sehat. Sehingga beban terhadap pengobatan penyakit yang seharusnya bisa dicegah dengan “isi piringku” masih bertambah.

Lampiran

Lapiran 5. Laporan Mingguan Minggu ke-5

d. Tabel pelaksanaan aktualisasi

Judul kegiatan no.6	Melaksanakan evaluasi kegiatan
Tanggal pelaksanaan kegiatan	24 November 2025 – 29 November 2025
Daftar lampiran bukti kegiatan	1.Lembar rekapitulasi hasil pretest 2.Lembar rekapitulasi hasil post test 3.Lembar hasil analisa nilai pre-test dan post test 4. Lembar catatan konsultasi dengan pembimbing
Uraian kegiatan yang dilaksanakan: 1. Merekapitulasi hasil pretest Penulis melakukan rekapitulasi data hasil pretest dengan memeriksa satu persatu lembar hasil pretest. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai berorientasi pelayanan. Penulis kemudian menjumlahkan jawaban benar dari lembar pretest sehingga didapatkan jumlah hasil jawaban benar perorangnya. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai kompeten. Penulis kemudian melakukan penginputan data dari lembar pretest ke dalam microsoft excell sehingga mendapatkan hasil gambaran benar dan salah responden satu persatu menurut nomer dan dapat dengan mudah dibandingkan antar jawaban tiap masing-masing soal. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai adaptif. Kemudian penulis memindahkan hasil pengolahan data dari mikrosoft excel ke dalam microsoft word sebagai bentuk lembar rekapitulasi hasil pretest. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai akuntabel. Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap melakukan rekapitulasi hasil pretest.	



Gambar 1 dokumentasi kegiatan melakukan rekapitulasi hasil pretest

No.	Nama	Nomer soal										Jumlah benar perseorangan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	HS	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6
2	WL	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	6
3	SUN	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	5
4	SUT	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	4
5	MS	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	5
6	Y	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8
7	FT	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	4
8	MS	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
9	WH	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	4
10	VA	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	5
11	YA	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	4
12	SA	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	3
13	YU	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2
14	WSA	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	4
15	EH	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
16	YO	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	4
17	YUM	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2
18	YUL	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	7
19	WP	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	3
20	HF	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	3
21	Z	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
22	J	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
23	P	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2
24	D	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	4
25	EW	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2
26	T	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	4

27	PA	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	4
28	IA	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	4
29	NR	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2
30	JS	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4
31	RA	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	4
32	AS	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2
jumlah jawaban												
benar tiap soal		10	3	11	19	21	12	3	9	14	13	

Gambar 2 tabel rekapitulasi hasil pretest

Rentang pengelompokan nilai pretest

<6 = rendah

6-8 = cukup

>8 = baik

Hasil pretest menunjukkan

1. Nilai <6 adalah 29 orang (90% dari jumlah keseluruhan responden)
2. Nilai 6-8 adalah 3 orang (10% dari jumlah keseluruhan responden)
3. Nilai >8 belum ada

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang isi piringku memang masih rendah.

2. Merekapitulasi hasil posttest

Penulis melakukan rekapitulasi data hasil posttest dengan memeriksa satu persatu lembar hasil posttest . Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai berorientasi pelayanan. Penulis kemudian menjumlahkan jawaban benar dari lembar posttest sehingga didapatkan jumlah hasil jawaban benar perorangnya. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai kompeten. Penulis kemudian melakukan penginputan data dari lembar posttest ke dalam microsoft excell sehingga mendapatkan hasil gambaran benar dan salah responden satu persatu menurut nomer dan dapat dengan mudah dibandingkan antar jawaban tiap masing-masing soal. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai adaptif. Kemudian penulis memindahkan data dari mikrosoft excel ke dalam microsoft word sebagai bentuk lembar rekapitulasi hasil posttest. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai akuntabel

Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap melakukan rekapitulasi hasil post test



Gambar 3 dokumentasi kegiatan melakukan rekapitulasi hasil posttest

Gambar 4.tabel rekapitulasi hasil post test

		Nomer soal										Jumlah benar perseorang an
No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	HS	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8
2	WL	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3	SUN	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8
4	SUT	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	7
5	MS	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
6	Y	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
7	FT	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	MiS	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
9	WH	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8
10	VA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11	YA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12	SA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
13	YU	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	7
14	WSA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
15	EH	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8
16	YO	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8
17	YUM	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
18	YUL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
19	WP	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7
20	HF	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	7
21	Z	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8
22	J	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	6
23	P	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9

24	D	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
25	EW	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7
26	T	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8
27	PA	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	7
28	IA	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7
29	NR	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
30	JS	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
31	RA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
32	AS	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7
jumlah jawaban												
benar tiap soal		31	25	25	30	29	26	21	23	27	23	

Hasil post test menunjukkan

1. nilai <6 adalah 0
2. nilai 6-8 adalah 22 orang (69% dari total responden)
3. nilai >8 adalah 10 orang (31% dari total responden)

hal Ini menunjukkan pengetahuan responden tentang isi piringku meningkat setelah diberi pengetahuan isi piringku

Gambar 5 Tabel hasil kuesioner responden seberapa menarik dan mudah difahami video

No.	Nama	Nomor soal	
		11 (seberapa menarik)	12 (seberapa mudah difahami)
1	HS	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
2	WL	menarik	Sangat mudah difahami
3	SUN	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
4	SUT	Menarik	Mudah difahami
5	MS	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
6	Y	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
7	FT	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
8	MS	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
9	WH	menarik	Mudah di fahami
10	VA	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
11	YA	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
12	SA	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
13	YU	Sangat menarik	Sangat mudah difahami

14	WSA	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
15	EH	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
16	YO	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
17	YUM	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
18	YUL	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
19	WP	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
20	HF	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
21	Z	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
22	J	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
23	P	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
24	D	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
25	EW	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
26	T	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
27	PA	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
28	IA	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
29	NR	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
30	JS	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
31	RA	Sangat menarik	Sangat mudah difahami
32	AS	Sangat menarik	Sangat mudah difahami

Dari 32 responden hanya 3 responden yang menyatakan video menarik, artinya sebagian besar responden merasa video sangat menarik, sangat menyukai video tersebut

Ternyata 30 responden menyatakan video sangat mudah difahami, artinya sebagian besar responden merasa lebih mudah memahami setelah menonton video.

Video ini bisa digunakan sebagai edukasi “isi piringku”

3. Menganalisa nilai pretest dan post test

Penulis melakukan analisa nilai pretest dan post test dengan cara membandingkan nilai pretest dan post test tiap nomer, penulis melakukannya dengan rapi agar dapat menjadi bahan yang bermanfaat bagi instansi. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap berorientasi pelayanan. Penulis juga melakukan penginputan nilai berdasarkan nilai sebenarnya. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap akuntabel. Penulis juga berusaha membandingkan nilai pretest dan post test secara obyektif dan penulis juga berusaha menyusun kesimpulan berdasarkan data nilai yang ada. Dalam

kegiatan ini penulis berusaha menerapkan nilai adaptif.. Penulis melakukan analisa dengan sungguh-sungguh dengan tujuan memberikan manfaat yang lebih pada instansi.

Berikut merupakan teknik aktualisasi, dan bukti fisik kegiatan, serta output tahap melakukan analisa nilai pretest dan post test



Gambar 6 dokumentasi kegiatan analisa nilai pretest dan post test

Gambar 7 dokumen kegiatan analisa nilai pretest dan post test

Tabel perbandingan nilai pretest dan post test

No.	Nama	pretest	post test
1	HS	6	8
2	WL	6	9
3	SUN	5	8
4	SUT	4	7
5	MS	5	9
6	Y	8	9
7	FT	4	8
8	MiS	1	9
9	WH	4	8
10	VA	5	10
11	YA	4	10
12	SA	3	9
13	YU	2	7
14	WSA	4	8
15	EH	1	8
16	YO	4	8

17	YUM	2	8
18	YUL	7	10
19	WP	3	7
20	HF	3	7
21	Z	1	8
22	J	1	6
23	P	2	9
24	D	4	8
25	EW	2	7
26	T	4	8
27	PA	4	7
28	IA	4	7
29	NR	2	8
30	JS	4	8
31	RA	4	10
32	AS	2	7
nilai rata rata		3,59375	8,125

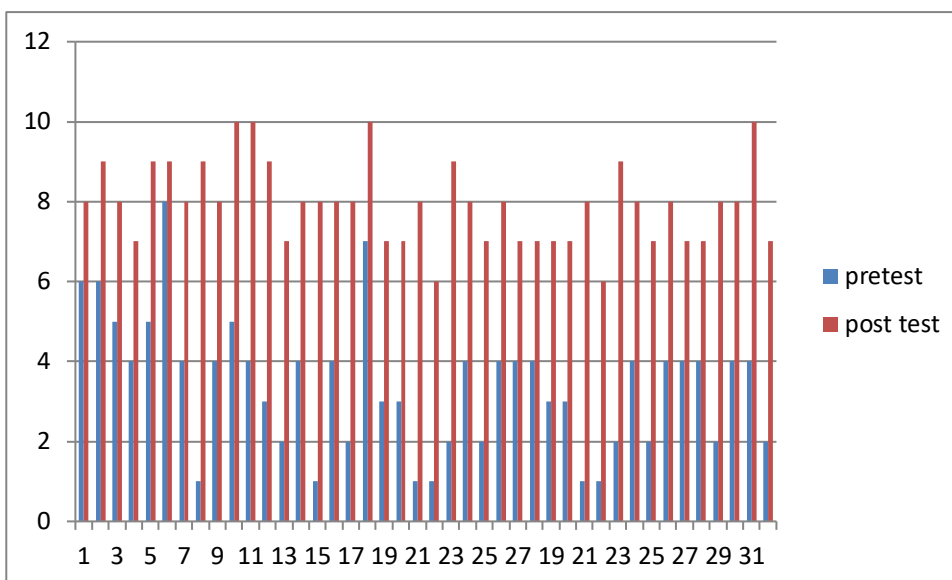


Diagram perbandingan nilai pretest dan post test

Berdasarkan nomer nilai post test penulis berusaha membuat analisa bahwa:

1. Pada soal nomer satu, yang membahas mengenai nama pedoman gizi seimbang. hanya 1 responden yang menjawab salah pada lembar post test , sehingga dapat diartikan 96% responden menjawab dengan jawaban yang benar, hal ini tentu saja memberikan gambaran sebagian besar responden sudah mulai memahami nama pedoman gizi seimbang yang terbaru yaitu “isi piringku” dan diiharapkan responden akan dapat mudah menerima dan menerapkan pedoman dalam kehidupan sehari-hari.
2. Pada soal nomer dua, membahas mengenai porsi nasi dalam satu kali makan. Berdasarkan hasil post test didapatkan 25 orang jawaban benar dari 32 responden, hal ini menggambarkan 78% responden telah mamiliki pengetahuan yang cukup mengenai porsi makan makanan pokok dalam satu kali makan.
3. Pada soal nomer tiga, membahas mengenai porsi lauk pada satu kali makan. Berdasarkan hasil post test didapatkan 25 orang responden dengan jawaban benar dari 32 orang responden. Hal ini menggambarkan 78% jawaban benar dari responden. hal ini tentu saja memberikan dampak yang baik, diiharapkan responden dapat menerapkannya dikehidupan sehari-hari.
4. Pada soal nomor empat, yang membahahas tentang syarat air minum sehat. Didapatkan hasil 30 orang dengan jawaban benar dan 2 orang jawaban salah, sehingga didapatkan presentasi jawaban benar dari responden mencapai 93% hal ini tentu saja meberikan dampak yang baik karena dengan memahami syarat air minum maka responden diiharapkan dapat lebih selektif dalam menentukan air minum sehat dalam kehidupan sehari-hari.
5. Pada soal nomor lima, yang membahas tentang lama aktivitas fisik dalam sehari. Didapatkan hasil 29 orang responden menjawab benar dari 32 responden, sehingga menggambarkan bahwa 90% responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai lama aktivitas fisik yang disarankan. Hal ini tentu saja sangat bermanfaat bagi responden dalam menjaga kekuatan otot dan tulang serta menghilangkan stress.
6. Pada soal nomor enam, yang membahas tentang waktu cuci tangan yang disarankan, didapatkan hasil 26 orang responden dengan jawaban benar dari 32 orang responden. Hal ini menggambarkan 81% responden isudah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai waktu yang dianjurkan untuk cuci tangan. Hal ini diiharapkan responden dapat dengan mudah menerapkannya dikehidupan sehari hari sehingga mencegah terkena berbagai penyakit yang ditularkan melalui kontak tangan.
7. Pada soal nomor tujuh, yang membahas tentang jumlah konsumsi gula

dalam sehari, didapatkan hasil 21 orang responden dengan jawaban benar dari 32 orang. Hal ini menggambarkan bahwa 65% responden memiliki jawaban benar. Diharapkan responden dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari sehingga menurunkan angka penyakit yang disebabkan karna kelebihan gula dalam tubuh seperti diabetes.

8. Pada soal nomor delapan, yang membahas tentang jenis makanan pokok, didapatkan hasil 23 orang responden memiliki jawaban benar dari 32 orang responden. Hal ini menggambarkan bahwa 71% responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang jenis makanan pokok, sehingga diharapkan responden dapat memilih jenis makanan pokok dan menyajikan dalam satu porsi makan yang cukup dalam kehidupan sehari-hari. Dengan porsi makanan pokok yang cukup tentu saja diharapkan dapat mencegah berbagai penyakit yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi misalnya diabetes.
9. Pada soal nomor sembilan, yang membahas tentang jumlah konsumsi air yang dianjurkan dalam sehari, didapatkan hasil 27 orang responden memiliki jawaban benar dari 32 orang responden. Hal ini menggambarkan bahwa 84% responden memiliki pengetahuan yang cukup mengenai jumlah konsumsi air dalam sehari. Pengetahuan responden yang cukup diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga responden dapat terhindar dari berbagai penyakit yang disebabkan kurang konsumsi air dalam sehari misalnya mencegah kanker buli, batu ginjal, dan dehidrasi.
10. Pada soal nomor sepuluh, membahas mengenai kepanjangan dari IMT yaitu indeks massa tubuh. Berdasarkan hasil post test didapatkan 23 orang responden memiliki jawaban benar dari 32 orang responden. Hal ini menggambarkan 71% responden memiliki pengetahuan yang cukup mengenai indeks massa tubuh. Indeks massa tubuh yang baik dapat menghindarkan tubuh dari berbagai penyakit akibat kekurangan ataupun kelebihan berat badan.
11. Telah dilakukan penghitungan jawaban responden terhadap seberapa menarik video isi piringku didapatkan hasil bahwa 3 orang menjawab video menarik, sedangkan 29 orang lainnya menjawab sangat menarik. Sehingga diambil kesimpulan bahwa sebagian besar responden memberi jawaban video isi piringku sangat menarik.
12. Telah dilakukan perhitungan jawaban responden terhadap seberapa mudah difahami video "isi piringku", didapatkan hasil bahwa 2 orang menjawab video mudah difahami, dan 30 orang lainnya menjawab sangat mudah difahami. Sehingga diambil kesimpulan sebagian besar responden memberi jawaban video sangat mudah difahami.

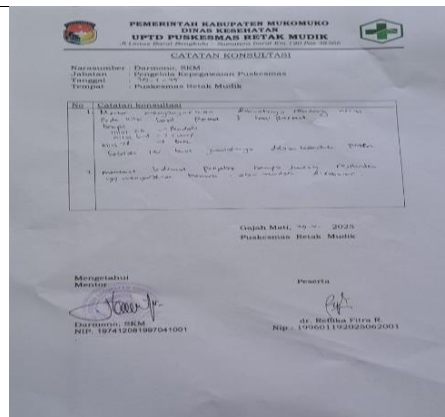
Berdasarkan data hasil analisa pada tabel perbandingan nilai pretest dan post test didapatkan hasil bahwa nilai rata rata responden pada pretest adalah 3,5 atau jika dalam bentuk persen yaitu 35% dan nilai rata rata responden pada saat post test yaitu 8,1 jika dalam persen yaitu 81%, sehingga dapat disimpulkan bahwa responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah menonton video “isi piringku”. Berdasarkan selisih jumlah rata rata nilai post test dan pretest didapatkan peningkatan pengetahuan pada responden sebanyak 4,6 jika dalam persen yaitu 46%.

4.melakukan konsultasi hasil evaluasi dengan mentor

Penulis melakukan konsultasi hasil evaluasi nilai pretest dan post test kepada mentor dengan mendatangi mentor secara langsung. Penulis bersikap ramah, dan sopan. Penulis menyampaikan maksud kedatangan kepada mentor dengan menggunakan bahasa yang ringkas. Pada kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap berorientasi pada pelayanan. Penulis kemudian mencatat hasil konsultasi dengan mentor, secara rinci satu persatu agar tidak ada point yang tertinggal. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap akuntabel. Penulis kemudian diberi saran oleh mentor untuk membagi rentang nilai menjadi 3 yaitu rendah, cukup dan baik. Penulis menerima saran dari mentor dengan suka cita. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap harmonis. Penulis juga dianjurkan menambahkan keterangan jumlah persen responden yang menyatakan seberapa menarik dan mudah difahami video dalam bentuk persentasi. Penulis kemudian mengkonfirmasi ulang pemahaman penulis kepada mentor. mentor memberikan tanggapan atas pemahaman penulis. Dalam kegiatan ini penulis berusaha menerapkan sikap kolaboratif.



Gambar 6 dokumentasi kegiatan konsultasi dengan mentor



Gambar 7 lembar catatan hasil konsultasi

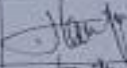
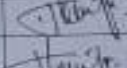
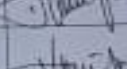
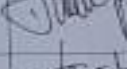
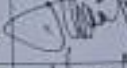
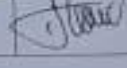
Manfaat kegiatan :

Manfaat kegiatan melaksanakan evaluasi kegiatan selaras dengan visi Puskesmas retak mudik yaitu terwujudnya pelayanan yang optimal menuju masyarakat yang sehat dan selaras dengan misi Puskesmas Retak Mudik yaitu mendorong masyarakat berperilaku hidup bersih dan sehat. Dalam kegiatan evaluasi hal ini tergambar pada upaya untuk memahami pada bagian mana sajakah responden masih mengalami kesulitan dan kurang pemahamannya sehingga dapat diberi penjelasan lebih mendalam sehingga hasilnya lebih maksimal.

Analisis dampak :

Kegiatan evaluasi jika tidak dilakukan dengan nilai dasar ASN maka dapat memberikan hasil yang kurang maksimal karena hasil kegiatan menjadi kurang tergambar dan kurang mendapat perhatian, padahal kegiatan ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk langkah selanjutnya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai “isi piringku”.

A. Catatan pengendalian aktualisasi oleh mentor

Nama peserta		dr Refika Fitra Ramdhani		
Satuan kerja		UPTD Puskesmas Retak Mudik		
Tempat aktualisasi		UPTD Puskesmas Retak Mudik		
No	Tanggal/waktu	Catatan Bimbingan	Hasil capaian/output	Paraf mentor
1	29-30 Oktober 2025	Melakukan konsultasi dengan pembimbing dan meminta persetujuan dengan pembimbing	catatan hasil konsultasi dan persetujuan mentor	
2	1 November 2025	Melakukan konsultasi "isi video"	Catatan hasil konsultasi	
3	6 november 2025	Meminta persetujuan mentor	Lembar persetujuan mentor	
4	11 November 2025	Melakukan konsultasi terkait pembuatan informed consent	Catatan hasil konsultasi pembuatan informed consent	
5	12 November 2025	Meminta persetujuan mentor	Lembar persetujuan surat informed consent	
6	28 November 2025	Melakukan konsultasi dengan mentor terkait hasil evaluasi	Lembar catatan hasil evaluasi	

B.Catatan pengendalian aktualisasi oleh couch

Nama peserta		dr Reflika Fitra Ramdhani		
Satuan kerja		UPTD Puskesmas Retak Mudik		
Tempat aktualisasi		UPTD Puskesmas Retak Mudik		
No	Tanggal/waktu	Catatan Bimbingan	Hasil capaian/output	Paraf couch
1	27-30 Oktober 2025	Pelaksanaan konsultasi dengan mentor	catatan hasil konsultasi dan persetujuan mentor	
2	31 Oktober – 8 November	Pembuatan video	Tersedianya video	
3	10 November- 12 November 2025	Pembuatan informed consent	Lembar informed consent	
4	13-15 November	Pembuatan soal pretest dan post tets	Lembar soal pretest dan post test	
5	17-22 November	Pelaksanaan sosialisasi	Laporan kegiatan sosialisasi	
6	24-29 November	Pelaksanaan evaluasi kegiatan	Lembar hasil evaluasi	

Daftar pustaka

- Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia. 2021. "Berorientasi Pelayanan" Modul Pelatihan Dasar Calon Pegawai Negeri Sipil. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia. 2021. "Akuntabel" Modul Pelatihan Dasar Calon Pegawai Negeri Sipil. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia. 2021. "Kompeten" Modul Pelatihan Dasar Calon Pegawai Negeri Sipil. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia. 2021. "Harmonis" Modul Pelatihan Dasar Calon Pegawai Negeri Sipil. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia. 2021. "Loyal" Modul Pelatihan Dasar Calon Pegawai Negeri Sipil. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia. 2021. "Adaptif" Modul Pelatihan Dasar Calon Pegawai Negeri Sipil. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia. 2021. "Kolaboratif" Modul Pelatihan Dasar Calon Pegawai Negeri Sipil. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Dharmawanti Bhinuri. (2022, 13 desember). Isi Piringku : Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>. Diakses pada 27 oktober 2025
- Kemenkes. (2024, 28 juni). Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>. Diakses 27 Oktober 2025
- Kemenkes. (2019, 12 Juli). Buku panduan Puzzle Isi Piringku. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-panduan-puzzle-isi-piringku>. Diakses pada 27 Oktober 2025

Kemenkes. (2019, 27 Februari). Leaflet : Informasi Isi Piringku.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/leaflet-informasi-isi-piringku>. Diakses pada
27 Oktober 2025