

**LAPORAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
MENINGKATKAN GIZI MASYARAKAT DIMASA
PANDEMIK COVID 19**



DISUSUN OLEH:

**Prof. Dr. H. Muh. Amir Masruhim, M.Kes
Dr. Usman, M.Si
Ir. Rahmatiyah, M.Si**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
MAGISTER PENDIDIKAN KIMIA
UNIVERSITAS MULAWARMAN
NOVEMBER 2021**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Meningkatkan Gizi Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19

Rumpun Ilmu Penelitian : Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

Peneliti/Pelaksana

- a. Nama Lengkap : Prof. Dr. H. Muh. Amir M, M.Kes
- b. NIP/NIK : 19601027 198503 1 003
- c. NIDN : 0027106005
- d. Pangkat/Golongan : Pembina Utama Madya /IVd
- e. Jabatan Fungsional : Guru Besar
- f. Program Studi : PMIPA/KIMIA
- g. Perguruan Tinggi : FKIP Universitas Mulawarman

Anggota Peneliti 1

- a. Nama Lengkap : Dr. Usman, S.Si., M.Si.
- b. NIP : 19660311 199702 1 001
- c. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
- d. Program Studi : Pendidikan Kimia
- e. Perguruan Tinggi : FKIP Universitas Mulawarman
- f. Alamat email : -

Anggota Peneliti 2

- a. Nama Lengkap : Ir. Rahmatiyah., M.Si
- b. NIP : -
- c. Program Studi : -
- d. Perguruan Tinggi : Universitas Mulawarman
- e. Alamat email : -

Biaya Keseluruhan : Rp. 5.000.000,- (Lima Juta Rupiah)

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Zulkarnaen, M.Si.
NIP. 19671224 199102 1 001

Samarinda, 24 November 2021

Ketua Penelitian

Prof. Dr. Muh. Amir Masruhim, M.Kes
NIDN. 0027106005

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Kegiatan	5
D. Manfaat Kegiatan	6
E. Solusi	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Pola Makan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang	7
B. Khasiat Buah dan Sayur Bagi Kesehatan	11
C. Melawan Berbagai Penyakit	12
D. Kandungan Nutrisi Buah	12
E. Buah Untuk Konsumsi Rutin	13
F. Manfaat Buah dan Kesehatan	
BAB III METODE PELAKSANAAN KEGIATAN	
A. Tempat dan waktu Pelaksanaan	17
B. Metode Kegiatan	17
C. Tahap Kegiatan	17
D. Pelaksanaan	18
E. Evaluasi	18

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	20
A. Kesimpulan.....	20
B. Saran.....	20
BAB V BIAYA DAN JADWAL PkM.....	
A. Biaya Pelaksanaan Kegiatan.....	22
B. Saran	22
DAFTAR PUSTAKA.....	24