



KUIS SEBAGAI SARANA MENINGKATKAN LITERASI GIZI PADA APARATUR SIPIL NEGARA (ASN) YANG DITEMPATKAN DI DAERAH

Quiz As A Means Of Increasing Nutritional Literacy In State Civil Apparatus (ASN) Placed In The Regions

Cut Warnaini^{1*}, Ni Kadek Mega Suryantini²

¹Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Mataram, ²Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Mataram

Jl. Pendidikan 37 Mataram 83125 Nusa Tenggara Barat

*Alamat Korespondensi: cut.warnaini@unram.ac.id

(Tanggal Submission: 02 Januari 2024, Tanggal Accepted: 23 Oktober 2024)



Kata Kunci :

Gizi, Edukasi, Aparatur Sipil Negara, Keluarga, KEK

Abstrak :

Semakin tingginya angka penempatan Aparatur Sipil Negara (ASN) pusat dan keluarga pada daerah baru yang belum pernah untuk dikenali atau didatangi sebelumnya, dapat memicu terjadinya perubahan yang dialami khususnya penyesuaian dalam memenuhi zat gizi yang diperoleh dengan disesuaikan pada budaya khas daerah. Hal ini akan menjadi tantangan tersendiri baik bagi ASN itu sendiri atau ASN yang bersama keluarganya, karena diperlukan adaptasi kembali dengan daerah dan lingkungan yang baru. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait gizi pada ASN Pusat dan Keluarga yang ditempatkan di daerah. Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu kuis "Family 100". Pelaksanaan kuis "Family 100" dibagi menjadi dua kelompok yang beranggotakan empat orang pada setiap kelompok. Kuis terbagi menjadi tiga babak yaitu babak umum, cerdas cermat, dan babak bonus yang akan dipandu oleh seorang moderator. Tugas masing-masing kelompok adalah mengumpulkan nilai sebanyak-banyaknya dari setiap babak untuk dicari pemenangnya. Peserta memiliki rasa antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan ini untuk memperoleh informasi mengenai gizi. Hasil skor dari dua kelompok yang bermain terbilang tinggi. Akumulasi skor dari 3 babak yang diterima kelompok 1 sebesar 2.830 dan kelompok 2 sebesar 2.160. Secara umum pengetahuan peserta dalam gizi baik, namun dari pengetahuan secara spesifik mengenai informasi kandungan gizi dan manfaat yang terdapat pada bahan-bahan makanan masih kurang hal ini terlihat dari beberapa pertanyaan belum dapat terjawab oleh setiap kelompok. Melalui kegiatan ini peserta dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait gizi dan terjadinya perubahan perilaku untuk dapat hidup sehat.

Key word :

Nutrition,
Education, State
Civil Apparatus,
Family, Protein
Deficiency

Abstract :

The higher number of placements of the central State Civil Apparatus and families in new areas that have never been recognized or visited before, can trigger changes experienced, especially adjustments in meeting the nutrients obtained by adjusting to the typical culture of the region. This will be a challenge for both the central State Civil Apparatus itself or with his family, because adaptation is needed again to the new area and environment. Increase knowledge and awareness related to nutrition for central State Civil Apparatus and Families stationed in the regions. The implementation method used was the "Family 100" quiz. The implementation of the "Family 100" quiz is divided into two groups of four people in each group. The quiz is divided into three rounds, namely the general round, quiz, and bonus round which will be guided by a moderator. The task of each group was to collect as many scores as possible from each round to find the winner. Participants enthusiastic in participating in this activity in obtaining information about nutrition. The scores of the two groups that played were high. The accumulated score of the 3 rounds received by group 1 amounted to 2,830 and group 2 amounted to 2,160. In general, the participants' knowledge in nutrition is good, but from the specific knowledge of nutritional information and the benefits contained in food ingredients is still lacking, this can be seen from some questions that cannot be answered by each group. Through this activity participants can increase knowledge and awareness regarding nutrition and change behavior to live a healthy life.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Warnaini, C., & Suryantini, N. K. M. (2024). Kuis Sebagai Sarana Meningkatkan Literasi Gizi Pada Aparatur Sipil Negara (Asn) Yang Ditempatkan Di Daerah. *Jurnal Abdi Insani*, 11(4), 1763-1770. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i4.1373>

PENDAHULUAN

Berdasarkan determinan sosial dari konsep kesehatan, tempat kerja adalah salah satu tempat yang dapat mempengaruhi kesehatan, fungsi, dan kualitas hidup hasil dan risiko kesehatan seseorang (U.S Department of Health and Human Services, 2020). Hal ini diperkuat oleh WHO yang menggambarkan tempat kerja sebagai prioritas lingkungan untuk mempengaruhi perilaku diet mengingat bahwa individu dapat menghabiskan hingga dua pertiga dari jam bangun mereka di tempat kerja (World Health Organization, 2013). Sebuah studi mengungkapkan bahwa status kesehatan dapat berdampak langsung pada pekerja produktivitas yang dapat diukur dengan menggunakan keluaran per jam kerja, keluaran per jam tenaga kerja yang dibayar, keluaran per pekerja, dan keluaran per peserta angkatan kerja. Pada akhirnya, tingkat produktivitas pekerja tersebut akan berdampak pada output per kapita sebagai ukuran standar hidup (Tompa, 2002). Tingkat produktivitas kerja juga dapat dipengaruhi oleh keadaan kelelahan pada individu. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja yaitu status gizi. Individu yang sedang dalam keadaan gizi kurang baik akan memperburuk keadaan individu sehingga meningkatkan faktor risiko kelelahan dalam bekerja (Bakri *et al.*, 2021). Status gizi dapat diartikan sebagai suatu kondisi tubuh yang merupakan akibat dari makanan yang dikonsumsi, serta proses dari penyerapan dan utilisasi zat gizi makanan tersebut (Partuti & Ekawati, 2019). Nutrisi menjadi hal yang penting untuk setiap tenaga kerja dalam melakukan pekerjaannya, karena pekerjaan yang berat jika tidak diimbangi dengan kebutuhan gizi yang baik dapat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, berkurangnya kemampuan fisik hingga menyebabkan produktivitas kerja menjadi tidak optimal. Oleh karena itu, pentingnya untuk memperhatikan zat gizi dengan memperhatikan frekuensi dan keberagaman jenis makanan yang dikonsumsi (Stitapajna & Aslam, 2020).



Status kesehatan yang baik tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga pada tempat kerja itu sendiri. Beberapa strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan produktivitas pekerja antara lain perbaikan gizi, sanitasi, pendidikan, promosi kesehatan, tempat kerja yang mendukung, kesehatan, keselamatan kerja serta kesehatan penduduk (Indonesia Ministry of Health, 2015). Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2014 Pasal 68 dan Pasal 73 tentang Aparatur Sipil Negara (ASN) mengatur perihal ASN dapat berpindah antar dan antara jabatan di Instansi Pusat dan Instansi Daerah berdasarkan kualifikasi, kompetensi, dan penilaian kinerja (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara, 2014). Pasca penetapan Mandalika yang terletak di bagian Selatan Pulau Lombok, melalui Peraturan Pemerintah Nomor 52 Tahun 2014 untuk menjadi KEK Pariwisata, semakin memungkinkan ASN untuk dapat dimutasi tugas atau lokasi dalam satu instansi pusat atau daerah sesuai dengan kebutuhan pemerintah. Hal tersebut akan menjadi sebuah tantangan baru bagi ASN itu sendiri atau ASN yang bersama keluarganya, karena diperlukan adaptasi kembali dengan daerah dan lingkungan yang baru.

Strategi intervensi seperti penyuluhan tentang kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan gizi, sikap dan faktor risiko penyakit yang diakibatkan ketidakseimbangan gizi, telah terbukti dapat meningkatkan derajat kesehatan di kalangan pekerja (Hassani *et al.*, 2017). Program peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai gizi di tempat kerja terbukti efektif dalam mengurangi berbagai faktor risiko penyakit, absen kerja, meningkatkan efisiensi kerja dan menurunkan biaya perawatan kesehatan karyawan (Hochart & Lang, 2011). Selain itu, peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi di tempat kerja secara efektif meningkatkan kebiasaan gaya hidup hidup dalam hal diet dan aktivitas fisik, sehingga menurunkan faktor risiko berbagai penyakit (Colkesen *et al.*, 2011). Hal ini didukung oleh pernyataan dari *American Heart Association* yang menyatakan bahwa intervensi gizi di tempat kerja memiliki efek positif tertinggi pada perilaku kesehatan (Carnethon *et al.*, 2009).

Kuis adalah metode pengajaran dan pembelajaran yang unik dan interaktif, dengan format tanya jawab, sehingga meningkatkan partisipasi aktif dan persaingan yang sehat antar peserta (Merriam Webster : The Questionable Origin of Quiz, 2021). Bentuk pertanyaan yang digunakan dalam kuis dapat berupa pertanyaan pilihan ganda, jawaban singkat, jawaban ganda, benar atau salah, mengisi bagian yang kosong, memasangkan, dan mengurutkan. Penggunaan format interaktif ini memberikan umpan balik langsung kepada peserta dan membantu mengarahkan diskusi pada peserta. Penggunaan kuis sebagai media penyuluhan, memiliki beberapa keuntungan, yaitu dapat menilai pengetahuan awal peserta dan kemudian membantu mengembangkannya dengan interaksi yang aktif. Kuis juga dapat mendorong kualitas kepemimpinan, inovasi, kerja tim, manajemen waktu, dan keterampilan pada peserta (Dengri *et al.*, 2020).

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2023 bertempat di Aula Kantor Bea Cukai Kota Mataram. Partisipan yang hadir mengikuti kegiatan yaitu berjumlah 44 orang yang terdiri dari Aparatur Sipil Negara (ASN) Pusat dan keluarga. Peserta yang mengikuti kegiatan serious game "Family 100" akan terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama terdiri dari 4 orang ASN yang sudah berkeluarga dan kelompok 2 terdiri dari 4 orang ASN yang belum berkeluarga. Pembagian kelompok disesuaikan dengan status keluarga masing-masing, ASN yang sudah berkeluarga akan dikelompokkan menjadi satu dan ASN yang belum berkeluarga pada kelompok yang lainnya. Pembawa acara atau moderator akan membacakan pertanyaan, anggota kelompok akan berlomba untuk menjawab, dengan peraturan yang memencet bel terlebih dahulu, akan diberikan kesempatan pertama. Kuis Family 100 ini dibagi menjadi 3 babak, yaitu:

1. Babak Umum

Untuk mengikuti permainan, kelompok memberikan jawaban atas hasil survei. Pemenang babak umum ditentukan dari jawaban yang mendapatkan skor tertinggi berdasarkan hasil survei. Pada babak ini, masing-masing perwakilan kelompok akan maju dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh moderator. Setiap jawaban akan memiliki skor yang berbeda-beda. Perwakilan kelompok yang menjawab pertanyaan dengan skor paling tinggi akan menentukan apakah akan memainkan permainan atau melempar ke kelompok lawan.

2. Babak Cerdas Cermat

Pada babak ini, moderator akan mengajukan pertanyaan yang dapat dijawab oleh peserta. Peserta yang memencet bel paling cepat adalah yang berhak menjawab. Jawaban yang benar akan mendapatkan poin. Poin yang diperoleh akan disesuaikan dengan jawaban para peserta dengan masing-masing indikator jawaban memiliki nilai rentang poin antara 1-10.

3. Babak Bonus

Setiap kelompok akan mengirimkan satu orang perwakilan untuk mengikuti babak bonus. Kepada masing-masing perwakilan akan ditanyakan 5 pertanyaan yang sama. Saat salah satu perwakilan sedang menjawab, maka perwakilan tim lawan akan dikarantina pada ruang terpisah sambil mendengarkan musik melalui headphone sehingga dipastikan tidak dapat mendengarkan jawabannya. Masing-masing jawaban memiliki skor yang berbeda dan skor akan diakumulasi dari setiap jawaban yang diberikan.

Pada tiap item pertanyaan tiap babak terdapat 5 opsi jawaban dengan skor bervariasi berdasarkan hasil survey. Skor tertinggi bernilai 100 dan skor terendah bernilai 60. Penentuan pemenang ditentukan dari akumulasi jumlah skor dari setiap babak. Untuk pemenang satu akan mendapatkan hadiah berupa *Air Fryer* dan pemenang dua akan mendapatkan *Juicer*. Tujuan dari hadiah yang diberikan berupa *Air Fryer* dan *Juicer* bertujuan untuk memberikan motivasi kepada peserta agar dapat terjadinya perubahan perilaku akan hidup lebih sehat dan peduli terhadap gizi. Satu minggu sebelum acara berlangsung, dilakukan perekrutan terhadap 4 orang calon mentor sebaya yang potensial berdasarkan rekomendasi dari mitra. Kepada calon mentor sebaya diberikan serangkaian materi terkait gizi dan nutrisi khususnya yang terdapat pada makanan maupun bahan makanan lokal. Selanjutnya mentor sebaya akan membantu mensosialisasikan kegiatan promosi kesehatan melalui *serious game* "Family 100" kepada ASN dan keluarga.

Sebagai sarana dengan efektivitas tertinggi, intervensi promosi kesehatan tentang gizi dan makanan sehat juga dipengaruhi oleh kepatuhan peserta terhadap perubahan gaya hidup jangka panjang. Teori kognitif sosial telah meneliti faktor yang mempengaruhi kepatuhan terhadap perubahan perilaku, serta beberapa langkah yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kepatuhan peserta terhadap perubahan gaya hidup jangka panjang. Dari 6 rekomendasi, nomor 1 adalah *Extended Care*, yaitu memberikan kontak jangka panjang secara individu atau kelompok, baik secara langsung, melalui telepon, maupun melalui internet. Dapat dilakukan dengan menyediakan sesi *follow up* selama beberapa kali setelah intervensi promosi kesehatan. Untuk itu, mentor sebaya akan berperan membantu tim pengabdian dalam hal *follow up* kegiatan pada bulan ketiga, bulan keenam, dan bulan kesembilan. Sehingga peningkatan pengetahuan akan diikuti dengan perubahan perilaku gizi dan makanan ke arah yang lebih sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 44 peserta yang merupakan Aparatur Sipil Negara (ASN) Pusat dan Keluarga dalam hal ini baik yang sudah berkeluarga atau belum. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yakni registrasi peserta, mengisi lembar informasi peserta dan formulir persetujuan keterlibatan, sosialisasi edukasi gizi, pelaksanaan kuis "Family 100", dan diakhiri dengan pengumuman pemenang kuis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melaksanakan kuis "Family 100" yang bertujuan agar para peserta dapat tertarik untuk menggali pengetahuan dan informasi baru mengenai gizi karena bentuk kuis yang sifatnya interaktif. Manfaat diadakannya kuis atau juga memberikan umpan balik secara langsung terhadap pembelajaran yang telah diterima peserta atau dalam hal ini untuk melihat pemahaman terhadap suatu materi (Gamage *et al.*, 2019). Metode kuis juga memberikan manfaat kepada peserta untuk lebih banyak terlibat dan berpartisipasi secara aktif (Raes *et al.*, 2020). Selain itu terdapat hadiah yang akan diberikan kepada pemenang kuis sehingga lebih memberikan rasa antusiasme tinggi untuk menang dengan cara mempersiapkan diri dalam belajar mengenai gizi. Pelaksanaan sosialisasi dilaksanakan lima hari sebelum pelaksanaan kuis "Family 100" dengan tujuan agar informasi yang diperoleh peserta dari

rentang waktu sosialisasi hingga hari pelaksanaan kuis dalam memori yang kuat dan mencegah informasi yang terlupakan.

Metode yang digunakan dalam sosialisasi kepada peserta menggunakan media *power point* yang berisi materi sebagai media dalam penyampaian edukasi kepada peserta pada kegiatan ini. Tujuan dilaksanakannya sosialisasi ini untuk memberikan pengetahuan awal kepada peserta mengenai informasi bentuk dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan sehingga peserta sudah mendapatkan penjelasan sebelumnya dengan baik. Selain itu dalam pelaksanaan sosialisasi tim peneliti juga memberikan bahan-bahan materi sebagai persiapan pelaksanaan kuis “Family 100” seperti mengapa atau alasan orang lebih membeli makanan diluar dibandingkan dengan memasak sendiri, makanan lokal, edukasi gizi pada makanan lokal sehingga diharapkan sebelum pelaksanaan kuis berlangsung para peserta dapat lebih dahulu melakukan *self learning*. Penyampaian edukasi melalui kuis dinilai dapat dilakukan secara interaktif dimana peserta dapat berkomunikasi secara dua arah sehingga memiliki kesempatan untuk dapat menggali informasi yang diperoleh. Kuis “Family 100” yang dilaksanakan dengan aktif dan tidak membosankan membuat semua peserta yang hadir dalam ruangan juga ikut terbawa semangat tinggi dalam menggali informasi mengenai gizi sebagaimana yang disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses pelaksanaan kuis “Family 100”

Kelompok yang bermain kuis “Family 100” terbagi menjadi dua kelompok dengan satu kelompok terdiri atas 4 peserta yaitu kelompok yang berkeluarga dan kelompok yang belum berkeluarga. Dua kelompok yang bermain diumumkan saat pelaksanaan sehingga ketika hari pelaksanaan kuis berlangsung diharapkan semua peserta yang berjumlah 44 orang telah siap untuk maju dalam mengikuti kuis “Family 100” ini.

Evaluasi Pemahaman

Bentuk evaluasi yang digunakan dalam menilai kegiatan ini yaitu tidak dalam bentuk pre-test dan post-test, karena bentuk pelaksanaan kuis “Family 100” sudah dalam bentuk kuis pertanyaan sehingga diharapkan mengurangi rasa jenuh atau kurangnya antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan ini jika semua kegiatan dilakukan dalam bentuk pemberian soal-soal kuis. Metode kuis dalam penilaian formatif memberikan manfaat yaitu peserta tidak hanya mendapatkan informasi dengan lebih baik dari efek pengujian itu sendiri tetapi juga mampu dalam mengidentifikasi kelemahan dalam kemampuannya. Selain itu juga dapat dijadikan sebagai penilaian dalam menilai kemandirian metode yang digunakan serta mengidentifikasi peserta yang mengalami kesulitan sehingga diharapkan dapat memberikan kesempatan belajar sejak awal (Reed *et al.*, 2014). Untuk mengukur keberhasilan dalam pelaksanaan kuis “Family 100” ini dengan melihat dari proses pelaksanaan kuis dan jumlah skor yang diperoleh dari kedua tim yang bermain. Dalam pelaksanaannya semua peserta kuis tidak hanya kelompok yang bermain saja tetapi semua peserta yang hadir juga memiliki antusiasme yang tinggi

dalam memperoleh informasi mengenai gizi. Dua kelompok yang bermain juga memperoleh skor yang terbilang tinggi. Akumulasi skor dari 3 babak dalam permainan kuis yang diterima kelompok 1 sebesar 2.830 dan kelompok 2 sebesar 2.160. Secara umum pengetahuan peserta dalam gizi baik, tetapi dari pengetahuan secara spesifik mengenai informasi kandungan gizi dan manfaat yang terkandung dalam makanan peserta masih belum dapat menjawab.

Pemberian edukasi yang dilaksanakan dalam bentuk kuis selain bertujuan untuk meningkatkan daya tarik, antusiasme para peserta dalam memperoleh informasi juga dalam hal hadiah yang akan diperoleh oleh pemenang kuis berupa Air Fryer dan Juicer yang berguna untuk meningkatkan gaya hidup dan pola makan yang sehat. Pengabdian ini bersifat jangka pendek sehingga hal yang dihasilkan sebagai bentuk evaluasi dalam kegiatan ini yaitu bentuk kontinuitas dari peserta untuk hidup sehat sehingga terjadi suatu perubahan perilaku atau kebiasaan seperti dengan adanya *Air Fryer* dari yang sebelumnya memasak berbahan minyak dapat menggunakan alat ini untuk upaya mengurangi makanan dengan kandungan minyak yang tinggi, dan *Juicer* yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi dalam mengonsumsi buah dan sayur terutama pada bahan yang jarang diproses sebelumnya. Selain itu para peserta akan menjadi *agent of change* karena telah mendapatkan informasi mengenai edukasi gizi dan juga dibekali dengan sebuah produk untuk hidup sehat dengan harapan para peserta menjadi lebih peduli mengenai nutrisi yang dikonsumsi. Manfaat berupa informasi dan produk berupa *Air Fryer* dan *Juicer* tidak hanya dapat dimanfaatkan oleh peserta yang mengikuti kegiatan juga dapat bermanfaat kepada keluarga peserta yang mengikuti kegiatan atau teman yang bertempat tinggal serumah. Kuis Family 100 diakhiri dengan pemberian hadiah dan penutupan dengan foto bersama pada Gambar 2.



Gambar 2. Foto bersama saat pengumuman juara dan penutup

Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Secara umum program pengabdian peningkatan pengetahuan mengenai makanan sehat dan gizi seimbang melalui kuis “Family 100” pada ASN pusat dan keluarga yang ditempatkan di daerah pasca penetapan status KEK Mandalika dikatakan berhasil. Hal ini diukur dari antusiasme partisipan kegiatan yang melebihi target awal, respon yang baik dari peserta dan narasumber. Partisipan juga memberikan respon yang positif dan baik atas keterlibatan pada kegiatan ini. Partisipan merasakan cara pemberian edukasi yang diberikan dilakukan dengan tidak seperti biasanya dan kreatif melalui sebuah kuis untuk melatih pengetahuan dan pemahaman peserta terkait gizi. Selain itu, hadiah bagi peserta kegiatan berupa alat yang dapat menunjang perubahan pola konsumsi individu dan keluarga ke arah yang lebih sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian peningkatan pengetahuan mengenai makanan sehat dan gizi seimbang melalui kuis “Family 100” pada ASN pusat dan keluarga yang ditempatkan di daerah pasca penetapan status KEK Mandalika dikatakan berhasil. Hal ini terlihat dari antusiasme partisipan kegiatan yang

melebihi target, terdapat 44 peserta yang terlibat dari 25 orang yang ditargetkan, respon yang baik dari peserta dan narasumber, serta jumlah nilai poin dalam setiap pelaksanaan babak pada kuis yang semakin tinggi. Partisipan merasakan cara pemberian edukasi yang diberikan dilakukan dengan kreatif melalui sebuah kuis untuk melatih pengetahuan dan pemahaman peserta terkait akan gizi. Peserta telah mendapatkan manfaat mengenai peningkatan pengetahuan dan kesadaran terkait gizi sehingga terutama dalam perubahan *intake* gizi yang dapat terjadi terutama bagi ASN dan keluarga yang ditempatkan di daerah pasca penetapan status KEK Mandalika.

Dengan adanya hadiah sebagai pemenang kuis “Family 100” berupa *juicer* dan *Air Fryer* yang diterima oleh peserta dapat memberikan dampak pada perubahan perilaku untuk melakukan hidup sehat seperti akan mengurangi untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung minyak karena telah tersedia alat *Air Fryer*, lebih mengkonsumsi makanan berserat dari buah-buahan dan sayur-sayuran dalam penggunaan alat *Juicer*. Selain itu, manfaat yang diterima tidak hanya untuk peserta secara individu tetapi juga akan berdampak pada lingkungan sekitar baik pada ASN yang telah berkeluarga atau ASN yang tinggal bersama ASN lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Kedokteran dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Mataram, seluruh tim pengabdian masyarakat, mitra pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini yaitu Kantor Pengawasan dan Pelayanan Bea dan Cukai Mataram yang telah bersedia bekerja sama dalam melaksanakan kegiatan ini, serta para Aparatur Sipil Negara (ASN) yang sudah bersedia berpartisipasi aktif menjadi peserta. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram yang telah membantu mempersiapkan hingga pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakri, A. S., Fachrin, S. A., Yusriani., Hardi S, I., & Septiyanti. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT. Angkasa Pura I (PERSERO) Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 2(6), 1043–1049. doi: <https://doi.org/10.33096/woph.v2i6.313>
- Carnethon, M., Whitsel, L. P., Franklin, B. A., Kris-Etherton, P., Milani, R., Pratt, C. A., & Wagner, G. R. (2009). Worksite Wellness Programs for Cardiovascular Disease Prevention: a Policy Statement from The American Heart Association. *Circulation*, 120(27), 1725–1741. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.109.192653.
- Colkesen, E. B., Niessen, M. A., Peek, N., Vosbergen, S., Kraaijenhagen, R. A., van Kalken, C. K., Tijssen, J. G., & Peters, R. J. (2011). Initiation of Health-Behaviour Change Among Employees Participating in a Web-Based Health Risk Assessment with Tailored Feedback. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 6(5), 1-7. doi:10.1186/1745-6673-6-5.
- Dengri, C., Aggarwal, Y., Moond, V., & Khan, A.M. (2020). Volunteering to Organize Quiz Events: What Motivates Medical Students?. *Education for Health*, 33(2), 81–82. doi:10.4103/efh.EfH_77_20.
- Tomba, E. (2002). The Impact of Health on Productivity : Empirical Evidence and Policy Implications. *The Review of Economic Performance and Social Progress*, 181–182.
- Gamage, S. H. P. W., Ayres, J. R., Behrend, M. B., & Smith, E. J. (2019). Optimising Moodle Quizzes for Online Assessments. *International Journal of STEM Education*, 6(27), 1–14. doi:10.1186/s40594-019-0181-4.
- Hassani, B., Araban, M., Haghizadeh, M. H., & Amani, R. (2017). Improvement of Cardiovascular Risk Factors by Applying a Modified Educational Model of Planned Behavior Among the Employees of a Large Petrochemical Company. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 19(6),1–9. doi:10.5812/ircmj.13550.
- Indonesia Ministry of Health. 2015. *Occupational Health Situation*. Jakarta: Indonesia Ministry of Health.

- Hochart, C., & Lang, M. (2011). Impact of a Comprehensive Worksite Wellness Program on Health Risk, Utilization, and Health Care Costs. *Population Health Management*, 14(3), 111–116. doi:10.1089/pop.2010.0009.
- Merriam Webster : The Questionable Origin of Quiz. 2021. Available at: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/quiz>.
- Partuti, T. and Ekawati, R. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dengan Produktivitas Tenaga Kerja Wanita IKM Gipang Wilayah Cilegon. *Harkat : Media Komunikasi Gender*, 15(2), 126–131.
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. 2020. *Social Determinants of Health*. Washington: US Department of Health and Human Services.
- Raes, A., Vanneste, P., Pieters, M., Windey, I., Noortgate, W. V. D., & Depaepe, F. (2020). Learning and Instruction in The Hybrid Virtual Classroom: An Investigation of Students Engagement and The Effect of Quizzes. *Computers and Education*, 143,1–16. doi:10.1016/j.compedu.2019.103682.
- Reed, S., Shell, R., Kassis, K., Tartaglia, K., Wallihan, R., Smith, K., Hurtubise, L., Martin, B., Ledford, C., Bradbury, S., Bernstein, H. H., & Mahan, J. D. (2014). Applying Adult Learning Practices in Medical Education. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 44(6),170–181. doi:10.1016/j.cppeds.2014.01.008.
- Stitapajna, A. & Aslam, M. (2020). Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *Nutrisia*, 22(2), 86–93. doi:10.29238/jnutri.v22i2.190.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara. 2014. Republik Indonesia.
- World Health Organization. 2013. *Global Action Plan for The Prevention and Control of Noncommunicable Disease 2013-2020*. Geneva: World Health Organization.