

EDUKASI DAN PENDAMPINGAN GERAKAN CEGAH STUNTING PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA PREVENTIF RESIKO PENYAKIT JANTUNG KORONER DI SMPN 1 KAMPAR

Septi Indah Permata Sari^{1*}, Irma Susan Paramita², Dewi Septiana², Hesti Atasasih¹

¹Prodi DIII Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

²Prodi DIII Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

Penulis Korespondensi : septi@pkr.ac.id / septiindahps07@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan anak serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif, termasuk penyakit jantung koroner. Pencegahan dapat dimulai sejak dini melalui edukasi gizi, pembiasaan sarapan sehat, aktivitas fisik, dan konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri. Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 1 Kampar dengan pendekatan Interprofessional Education (IPE) yang melibatkan profesi gizi dan kebidanan. Kegiatan yang dilakukan adalah pre test, sarapan bersama, aktivitas fisik berupa senam, edukasi gizi dan post test. Media yang digunakan adalah PPT, leaflet, booklet dan poster. Target luaran mencakup, publikasi artikel di jurnal ilmiah dan media masa serta media edukasi yang telah terdaftar HAKI. Program ini diharapkan mampu membentuk kebiasaan hidup sehat, mencegah stunting sejak dini, serta menurunkan risiko penyakit jantung koroner pada generasi mendatang.

Kata Kunci : aktivitas fisik, gizi seimbang, remaja, stunting, penyakit jantung koroner

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that impacts child growth and increases the risk of degenerative diseases, including coronary heart disease. Prevention can begin early through nutrition education, healthy breakfast habits, physical activity, and consumption of iron tablets for adolescent girls. This Community Service Program was implemented at SMPN 1 Kampar with an Interprofessional Education (IPE) approach involving nutrition and midwifery professions. The activities carried out were pre-tests, breakfast together, physical activity in the form of gymnastics, nutrition education and post-tests. The media used were PPT, leaflets, booklets and posters. Target outputs include publication of articles in scientific journals and mass media as well as educational media that have been registered with HAKI. This program is expected to be able to form healthy living habits, prevent stunting from an early age, and reduce the risk of coronary heart disease in future generations.

Keywords: stunting, adolescents, balanced nutrition, physical activity, coronary heart disease

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi kronis yang merupakan gagal tumbuh pada balita disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama serta terjadinya infeksi berulang, dan kedua faktor penyebab ini dipengaruhi oleh pola asuh yang tidak memadai terutama dalam 1.000 HPK (Rahayu et al., 2018). Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) merupakan salah satu faktor yang berpengaruh

terhadap kejadian stunting pada balita. Anak yang lahir dengan BBLR memiliki potensi untuk mengalami stunting lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang lahir dengan berat badan normal (Sinaga et al., 2021). Dampak stunting adalah perkembangan otak yang tidak maksimal berakibat pada kemampuan mental dan belajar anak yang tidak maksimal dan berujung pada prestasi belajar yang buruk. Dampak jangka panjang lain yang diakibatkan oleh stunting di periode 1000 HPK adalah kecenderungan anak ketika dewasa menjadi obesitas dan berpeluang menderita penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung koroner.

Penyakit jantung koroner (PJK) adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh penyempitan atau penyumbatan pembuluh darah koroner akibat penumpukan plak (ateroma) atau pengerasan pembuluh darah (aterosklerosis) yang menyebabkan suplai darah ke jantung berkurang (Ningsih, 2017). Angka kematian akibat PJK mencapai 1,8 juta kasus pada tahun 2020, menjadikannya penyakit mematikan di kawasan Asia, termasuk Indonesia. Prevalensi PJK di Indonesia sebesar 1,5% atau 15 dari 1.000 penduduk, dan di Provinsi Riau sebesar 1,1% (Dinkes Pekanbaru, 2017). Faktor risiko PJK meliputi genetik, gaya hidup, kondisi kesehatan, serta status sosial ekonomi. Faktor gaya hidup termasuk pola makan tinggi gula-garam-lemak, rendah serat, merokok, kurang aktivitas fisik, stres, dan konsumsi alkohol berlebihan (Ghani et al., 2016). Masalah gizi pada masa awal kehidupan dapat memengaruhi perjalanan penyakit seseorang di masa depan. Stunting usia dini memiliki konsekuensi terhadap penyakit sindrom metabolik pada usia dewasa, yang ditandai dengan penumpukan lemak, peningkatan tekanan darah, serta kadar gula darah tinggi (Anisa et al., 2021).

Kejadian stunting dapat berlanjut dari masa balita hingga remaja apabila tidak ada perbaikan gizi yang optimal. WHO menyatakan masalah gizi dianggap berat bila prevalensinya sebesar 30–39% dan serius bila $\geq 40\%$. Data Kemenkes (2022) menunjukkan prevalensi stunting remaja usia 16–18 tahun di Indonesia sebesar 37%. Berdasarkan SSGI (2022), prevalensi stunting di Provinsi Riau tahun 2022 adalah 17%, menurun dari 22,3% pada tahun 2021. Namun, di Kabupaten Kampar, prevalensi stunting tahun 2021 meningkat menjadi 25,7% setelah sebelumnya menurun pada 2020 (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2022). Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting merupakan komitmen pemerintah untuk menurunkan stunting menjadi 14% pada 2024. Upaya pencegahan dapat dimulai sejak remaja, dengan meningkatkan pengetahuan gizi dan pola hidup sehat agar saat dewasa, terutama ketika hamil, tercapai status gizi yang baik (Dinas PMDPPKB, 2021).

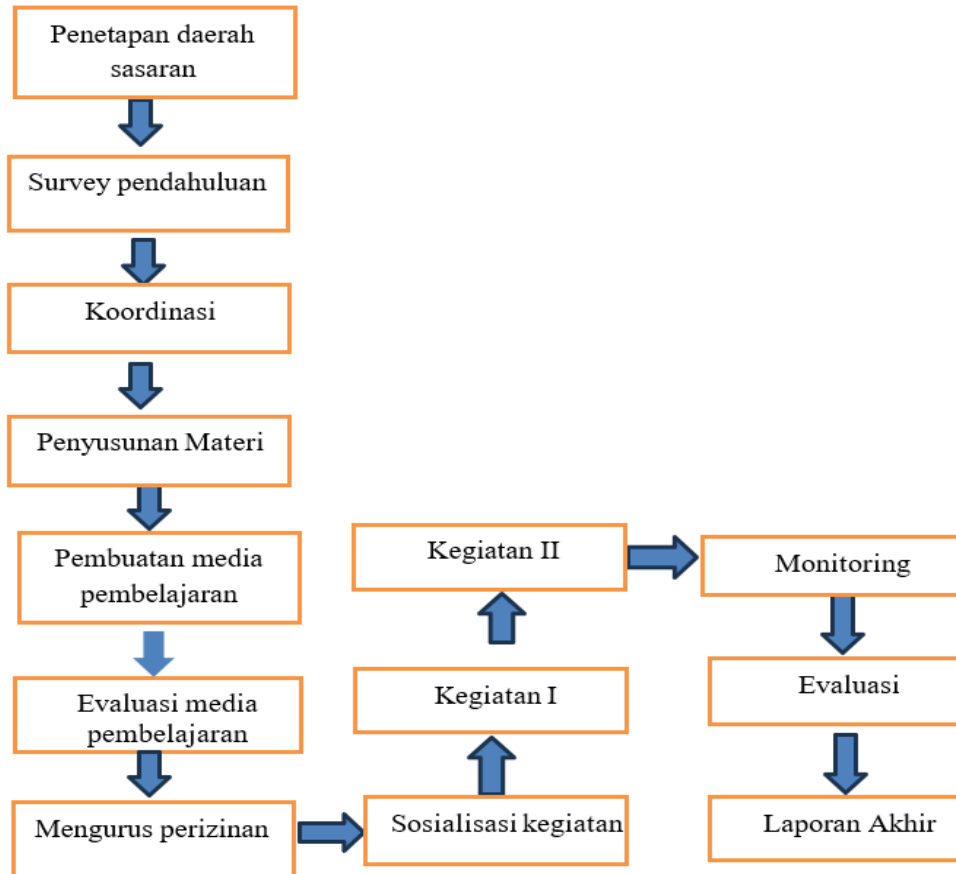
Status gizi remaja dapat ditentukan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Sallianto, 2018) atau BB/TB² berdasarkan umur (Budiman et al., 2021). Data Kemenkes (2018) menunjukkan 8,7% remaja usia 13–15 tahun mengalami gizi kurang dan 16% mengalami gizi lebih. Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga status gizi, namun banyak remaja yang malas bergerak karena kecanduan gawai (Lathifah, 2022). Kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko PJK (Wijayanto, 2021). Studi menunjukkan anak stunting cenderung memiliki aktivitas fisik rendah dan lebih berisiko terhadap PJK (Hambali, 2021; Diah et al., 2020). Aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan risiko stunting dan penyakit jantung koroner (Haeril et al., 2023).

Selain aktivitas fisik, sarapan pagi juga berperan penting dalam status gizi remaja. Sarapan memberikan energi dan meningkatkan konsentrasi belajar (Asih et al., 2017). Namun, penelitian di SMPN 1 Kampar menunjukkan tingkat konsumsi sarapan siswa $< 70\%$, bahkan beberapa hanya mengonsumsi susu kotak (Putri, 2023). Pola makan tidak sehat seperti konsumsi tinggi lemak, gula, dan kolesterol dapat meningkatkan risiko PJK (Manurung, 2021). Oleh karena itu, selain aktif bergerak dan sarapan bergizi, remaja putri juga dianjurkan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) satu kali seminggu untuk mencegah anemia (Yanis et al., 2023). Pencegahan stunting harus dimulai sejak remaja karena gizi yang baik pada masa ini akan menentukan kualitas generasi mendatang (Noptitin, 2022). Kualitas remaja menjadi kunci pencegahan stunting dan penyakit jantung koroner (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2020).

Lokasi sekolah yang berada di tepi jalan lintas menyebabkan banyaknya jajanan tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, serta masih banyak remaja putri yang belum mengonsumsi TTD. Metode pengabdian masyarakat ini akan menerapkan Interprofessional Education (IPE), yaitu praktik kolaborasi antarprofesi kesehatan untuk meningkatkan kemampuan kolaborasi dan kualitas pelayanan kesehatan.

2. BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan di SMPN 1 Kampar, memiliki berbagai tahapan. Proses kegiatan yang dilaksanakan telah terstruktur dan ditata secara sistematis. Berikut gambaran proses kegiatan :



Gambar 1 Alur Kegiatan

1. Penetapan daerah sasaran
Penetapan daerah sasaran di Kabupaten Kampar disebabkan karena Kampar adalah daerah binaan Poltekkes Kemenkes Riau dan SMPN 1 Kampar terletak di wilayah Kabupaten tersebut.
2. Survey pendahuluan
Survey pendahuluan dilakukan sebelum kegiatan pengabmas dilaksanakan. Tujuan dilakukan survey pendahuluan adalah untuk melihat lokasi pengabmas dan mengambil data awal terkait sasaran Adapun hal hal yang dilakukan adalah:
 - a) Penyelidikan awal
Meliputi kegiatan review keadaan wilayah, sasaran kegiatan dll. Pertemuan terbuka dengan berbagai pihak terkait kepala sekolah, guru kelas, guru penanggung jawab UKS, perwakilan remaja putri, yang bertujuan untuk :
 1. Menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian Masyarakat yang akan dilaksanakan, dengan tujuan :
 - a. Mendapatkan tanggapan dalam bentuk kerjasama
 - b. Memperoleh informasi yang diperlukan selama proses kegiatan
 - c. Membangun kredibilitas masing masing profesi
 - d. Menelaah dokumen yang tersedia sebagai data penunjang dari kegiatan pengabdian Masyarakat serta menyebarkan informasi yang telah dimutakhirkan terkait data yang mengindikasikan adanya perubahan atau perkembangan.
 - b) Observasi
Kegiatan yang dilakukan dalam observasi adalah

- a. Pengamatan secara langsung dilapangan terkait sasaran (remaja putri, jajanan yang tersedia, lingkungan sekolah dll).
 - b. Penyiapan bagan arus
Penyiapan bagan arus bertujuan untuk mendeskripsikan kegiatan pengabdian Masyarakat secara komprehensif dalam bentuk analisis visual.
 - c. Review analisis
Mendiskusikan data yang tersedia maupun kegiatan kegiatan yang akan dilakukan berdasarkan data tersebut, sehingga diharapkan lebih relevan dengan situasi saat ini dan lebih dapat dilakukan secara maksimal.
 - d. Pembuatan laporan atau risalah survey
Laporan atau risalah survey pendahuluan berisi mengenai informasi yang menunjukkan identitas mengenai :
 - a) Persoalan atau masalah yang harus ditindak lanjuti dengan melakukan pekerjaan lapangan (field work) guna memecahkan persoalan atau masalah tersebut. Informasi yang terkandung didalamnya merupakan bahan untuk Menyusun atau mengembangkan kegiatan pengabmas.
 - b) Informasi mengenai temuan permasalahan yang diperoleh tim pengabmas yang dapat ditindaklanjuti pihak terkait
 - c) Informasi mengenai estimasi waktu kegiatan dan sumberdaya manusia yang terlibat dalam kegiatan pengabmas
3. Koordinasi
Koordinasi dilakukan sebelum kegiatan pengabmas, berupa rapat yang dihadiri oleh perwakilan dari kepala sekolah, guru kelas, TU, guru penanggung jawab UKS dan perwakilan siswa.
4. Menyusun Materi
Materi yang akan disampaikan berisi tentang
 - a. Remaja
 - b. Stunting
 - c. Penyakit jantung koroner
 - d. Aktifitas Fisik
 - e. Kebiasaan Sarapan,
 - f. Edukasi gizi remaja meliputi (Konsep gizi seimbang dan 4 pilar gizi seimbang)
 - g. Pemberian tablet tambah darah pada remaja putri sebagai salah satu cara penanggulangan anemia dalam rangka pencegahan stunting.
 - h. Pembuatan Media Pembelajaran
5. Mengurus izin pengabmas
Pengurusan izin pengabmas dari Poltekkes , dan SMPN 1 Kampar.
6. Sosialisasi kegiatan
Sosialisasi kegiatan bertujuan untuk melakukan pendampingan dan pelayanan kepada masyarakat khususnya di daerah binaan Poltekkes Kemenkes Riau serta pengembangan dan pemberdayaan masyarakat dalam bidang Kesehatan..
7. Kegiatan Pengabdian Masyarakat
Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan dengan dukungan penuh dari mitra, kegiatan meliputi pengisian pretest, dilanjutkan dengan pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan remaja untuk melihat status gizi, dilanjutkan dengan sarapan pagi, melakukan aktivitas fisik bersama berupa senam, edukasi serta post test . Penyampaian Penyuluhan dengan menggunakan PPT.
8. Melaksanakan kegiatan monitoring
Monitoring dilakukan untuk melihat apakah program dilaksanakan telah sesuai dengan yang direncanakan, selain itu akan dilakukan advokasi kepada kepala sekolah dan guru penanggung jawab UKS, selama kegiatan pengabmas sampai selesai tetap dapat melakukan koordinasi terkait program lewat wa grup.
9. Melaksanakan Evaluasi
Evaluasi dilakukan setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat ,dengan cara membandingkan hasil pre dan post test
10. Pembuatan Laporan Akhir
Laporan akhir dibuat berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan mulai dari survey awal sampai dengan evaluasi hasil Kegiatan

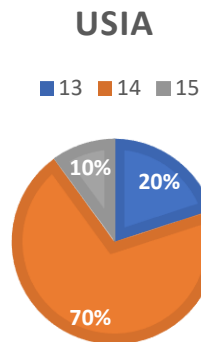
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 1 Kampar, yang berlokasi di Jl. Raya Pekanbaru–Bangkinang Km 50 Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, dan merupakan jalur utama lintas antar kota sehingga mudah dijangkau dengan kendaraan umum maupun pribadi dengan jarak sekitar 57,6 km dari Poltekkes Kemenkes Riau. Jumlah siswa sebanyak 723 orang pada tahun ajaran 2023/2024.

B. Karakteristik responden

Siswa yang menjadi responden dalam pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri kelas VIII yang berjumlah 30 orang. Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada gambar.



Gambar 2 Usia Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1 Status Gizi

Status gizi	Jumlah	Persen %
Underweight	18	60,0
Normal	10	33,3
Overweight	1	3,3
Obesitas	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden memiliki status gizi BB underweight, sebanyak 18 orang (60%), kategori normal 10 orang (33,3%), dan masing masing 1 orang (3,3%) dengan status gizi overweight dan obesitas. Dominasi status gizi rendah pada remaja putri ini menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan gizi kurang yang dapat berdampak pada pertumbuhan serta perkembangan kognitif, dan kesehatan reproduksi. Remaja putri dengan status gizi kurang lebih berisiko mengalami anemia, gangguan siklus menstruasi, serta masalah kesuburan di kemudian hari (WHO, 2020). Kondisi ini juga berkontribusi terhadap risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) dan stunting jika tidak ditangani sejak dini (Kemenkes RI, 2023).

Sementara itu, proporsi remaja dengan status gizi ideal menunjukkan bahwa sebagian siswa sudah memiliki kebiasaan makan yang relatif sesuai dengan kebutuhan gizi. Namun, adanya kasus obesitas walaupun kecil, menandakan perlunya edukasi terkait konsumsi makanan seimbang agar tidak hanya fokus pada kuantitas tetapi juga kualitas asupan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rachmayanti et al., 2021 yang menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, akibat pola makan yang tidak teratur, kecenderungan konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya asupan buah dan sayuran.

C. Survey Pendahuluan

Berdasarkan hasil survey pendahuluan, diketahui jumlah seluruh siswa siswi di SMPN 1 Kampar berjumlah 723 orang, terdapat 24 kelas yang terdiri dari kelas VII.A sampai VII.I, VIII.A sampai VIII.H, dan IX.A sampai IX.G. Masing masing kelas berjumlah kisaran 13-16 siswi. Remaja putri yang duduk di kelas VII berjumlah 145 orang, kelas VIII berjumlah 108 orang dan kelas IX berjumlah 114 orang.

Survey pendahuluan dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat pada bulan Februari 2024 ke SMPN 1 Kampar. Pada saat survey pendahuluan tim bertemu dengan kepala sekolah, TU, guru penanggung jawab UKS, perwakilan remaja putri.

D. Pre-Test

Sebelum dilakukan edukasi, dilakukan pretest terhadap 30 orang remaja putri yang berasal dari kelas VIII SMPN 1 Kampar.

Tabel 1 Hasil Skor Pre Test

Skor	Jumlah orang	Tingkat Pengetahuan	Persen
≥ 76	16 orang	Baik	53%
56 - 75	9 orang	Cukup	30%
≤ 56	5 orang	Kurang	17%
<u>Total</u>	30 orang		100.0 %

Berdasarkan tabel 2, sebanyak 16 responden (53%), mendapatkan skor yang termasuk dalam kategori baik, 9 responden (30%) kategori cukup, dan 5 responden (17%) kategori kurang. Pre-test sering disebut juga dengan tes awal. Tes ini digunakan sebelum berlangsungnya penyampaian materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh manakah materi atau bahan yang akan diajarkan sudah dapat dikuasai oleh siswa. Materi tes yang di berikan harus berkenaan dengan materi yang akan diajarkan. (Magdalena et al. 2021).

E. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan

Pengukuran antropometri dilakukan pada 30 remaja putri kelas VIII SMPN 1 Kampar menggunakan timbangan badan weighing scale yang memiliki 2 fungsi yaitu mengukur berat badan dan tinggi badan. Setiap responden diukur tanpa alas kaki dan dengan pakaian ringan.

Tabel 3 pengukuran rata-rata tinggi badan dan berat badan

Parameter	Min – max	Rata-rata	n
Tinggi Badan (cm)	141-160	151,9	30
Berat Badan (kg)	30-35	41,3	30

Berdasarkan hasil pengukuran, rata-rata tinggi badan remaja putri adalah 151,9 cm, dengan rentang antara 141–160 cm, sedangkan rata-rata berat badan adalah 41,3 kg, dengan rentang 30–53 kg. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tinggi dan berat badan di bawah rata-rata standar nasional remaja usia 13–15 tahun, di mana rata-rata tinggi badan menurut *Kemendes RI (2023)* untuk kelompok usia tersebut adalah sekitar 156–160 cm dan berat badan 45–50 kg.

Perbedaan ini dapat disebabkan oleh asupan gizi yang belum optimal, kebiasaan sarapan yang rendah, serta kurangnya aktivitas fisik teratur. Menurut WHO (2020), masa remaja merupakan periode pertumbuhan pesat yang membutuhkan kecukupan energi, protein, zat besi, dan kalsium yang lebih tinggi. Kekurangan asupan pada masa ini dapat menghambat pertumbuhan linier (tinggi badan) serta menurunkan berat badan ideal.

Penelitian Lestari et al. (2023) menunjukkan bahwa remaja perempuan di Bengkulu juga memiliki rata-rata tinggi badan dan berat badan di bawah standar karena pola konsumsi yang tidak seimbang dan rendahnya konsumsi protein hewani.

F. Pelaksanaan sarapan bersama

Sarapan pagi bersama. Sarapan yang bergizi seimbang mampu memenuhi 15–30% kebutuhan energi harian, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang rutin sarapan memiliki daya ingat, stamina, dan prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan yang tidak sarapan (Hardinsyah, & Aries, M. 2016).

G. Pelaksanaan Aktifitas Fisik Senam Bersama

senam bersama sebagai bentuk aktivitas fisik sederhana yang mudah dilakukan dan menyenangkan. Melalui kegiatan ini diharapkan remaja putri terbiasa menjalani gaya hidup sehat dengan membiasakan sarapan bergizi serta rutin melakukan aktivitas fisik (Hapitri, Y. 2023).



Gambar 3 Video senam

H. Pelaksanaan edukasi gizi

edukasi gizi menggunakan metode penyuluhan yang membahas tentang gizi seimbang, stunting, anemia, dan pentingnya pemenuhan gizi pada remaja putri. Media yang digunakan berupa PPT, leaflet, dan booklet. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting dan resiko penyakit jantung koroner.

Materi edukasi menjelaskan bahwa stunting merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun. Penyebabnya antara lain kurangnya asupan gizi ibu hamil, anemia pada remaja putri, pola makan tidak seimbang, serta kebersihan lingkungan yang buruk. Dampaknya tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa dewasa (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Pencegahan stunting dilakukan melalui penerapan empat pilar gizi seimbang, yaitu konsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik teratur, serta pemantauan berat badan. Remaja dianjurkan membiasakan sarapan sehat, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, serta mengurangi asupan gula, garam, dan lemak berlebih (WHO, 2020). Selain itu, kebiasaan tidak sarapan, konsumsi jajanan kurang sehat, dan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor penyebab anemia dan gangguan gizi pada remaja putri.



Gambar 4 Pelaksanaan edukasi gizi

I. Post-test

Post test dilakukan setelah selesai Kegiatan. Evaluasi menjadi bagian penting dalam menilai efektivitas program. Berikut hasil post-test yang telah dilaksanakan.

Tabel 4 Hasil Skor *Post Test*

Skor	Jumlah orang	Tingkat Pengetahuan	Persen
≥ 76	25 orang	Baik	83%
56 - 75	4 orang	Cukup	13%
≤ 56	1 orang	Kurang	4 %

Berdasarkan tabel 4 , sebanyak 25 responden(83%), mendapatkan skor yang termasuk dalam kategori baik, 13 responden (13%) kategori cukup, dan 1 responden (4%) kategori kurang. Pelaksanaan pre-test dan post-test dapat menjadi umpan balik yang bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Selain itu, keduanya berfungsi untuk menilai efektivitas kegiatan penyuluhan, di mana hasil pre-test dibandingkan dengan post-test guna mengetahui keberhasilan kegiatan

edukasi. Dari hasil pre test post test edukasi dapat diketahui pemahaman responden terhadap materi meningkat. (Efendy, Ilham. 2016).

J. Evaluasi hasil Pre test dan Post test

Tabel 5 Pre test dan Post Test Pengetahuan Stunting Dan Jantung Koroner

Kategori	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Baik	16	53	25	83
Cukup	9	30	4	13
Kurang	5	17	1	4
Total	30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 5, terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi, stunting, dan penyakit jantung koroner setelah diberikan edukasi. Pada tahap pre-test, sebanyak 53% responden mampu menjawab pertanyaan dengan baik, dan sebanyak 30% responden mampu menjawab pertanyaan dengan cukup, sedangkan 17% masih kurang. Setelah dilakukan edukasi dan kegiatan, hasil post-test menunjukkan peningkatan menjadi 83% benar, 13% cukup dan 4% kurang.

Peningkatan sebesar 30% ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman responden terkait pentingnya gizi seimbang, pencegahan stunting, serta risiko penyakit tidak menular. Keberhasilan ini tidak lepas dari penggunaan media edukasi yang interaktif dan menarik sehingga lebih mudah dipahami oleh siswa.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Indriasari & Nuryani (2017) yang menemukan bahwa program *Nutrition Ambassador* di tingkat SMP efektif meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Demikian pula, penelitian Kaluku et al. (2023) menunjukkan bahwa media edukasi berbasis visual seperti komik, booklet, dan poster mampu meningkatkan pengetahuan serta mengubah perilaku remaja dalam memilih makanan. Selain itu, Rah et al. (2021) juga menegaskan bahwa intervensi edukasi gizi terbukti efektif dalam mengatasi masalah gizi ganda pada remaja Indonesia, terutama karena masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan makan yang akan terbawa hingga dewasa.



Gambar 5. Pelaksanaan pre test dan post test

K. Luaran yang dicapai

Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat untuk seluruh skema Pengabdian Kepada Masyarakat terdiri dari dua kriteria yaitu: luaran wajib dan luaran tambahan.

1. Luaran Wajib

- Satu artikel ilmiah dimuat pada jurnal nasional yang ber ISSN dan e- ISSN atau Prosiding ber ISBN dari seminar nasional;
- Video Kegiatan
- Satu artikel di publikasi di media massa

2. Luaran Tambahan

Booklet yang telah terdaftar HKI

3. Target Capaian

- Satu artikel ilmiah dimuat pada jurnal nasional yang ber ISSN dan e- ISSN atau Prosiding ber ISBN dari seminar nasional; (Submit/LOA)
- Video Kegiatan (Selesai)
- Satu artikel di publikasi di media massa (Selesai)

4. KESIMPULAN

Berdasarkan Kegiatan pengabdian Masyarakat, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan responden mengenai gizi, stunting dan jantung koroner sebagian besar termasuk dalam kategori yang baik.
2. Media edukasi berupa PPT, leaflet, booklet dan poster terbukti efektif sebagai sarana pembelajaran yang mudah dipahami, menarik, dan mampu meningkatkan pemahaman responden.
3. Kegiatan edukasi yang dilakukan secara interaktif mampu menumbuhkan motivasi responden untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti membiasakan sarapan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kementerian Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Riau, Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, serta Jurusan Gizi yang telah memberikan dukungan moril dan materiil dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada SMPN 01 Kampar selaku mitra kerja, serta rekan-rekan sejawat dan seluruh pihak yang telah membantu sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Y, Wahdini, Rekianarsyi. Cegah Stunting Sekarang, Hindari Penyakit Jantung di Masa Depan. Cegah Stunting. 2021.
- Asih SHM, Nuraeni A, Ratnasari, Istiqomah AD. Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Status Gizi. Urecol. 2017;215–22.
- Budiman LA, Rosiyana R, Sari AS, Safitri SJ, Prasetyo RD, Rizqina HA, et al. Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. Nutr Nutr Res Dev J. 2021;1(1):6–15.
- Diah N, Rohyadi Y, Diah S, Tursini Y. Gambaran Aktivitas Fisik Pasien Penyakit Jantung Koroner. J Kesehat Siliwangi [Internet]. 2020;1(1):34–41. Available from: <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jks/article/view/508>
- Dinas Kesehatan Kota Bandung. Kualitas Remaja Jadi Kunci Cegah Stunting. Dinkes Bandung [Internet]. 2020; Available from: <https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/558624-remaja-sebagai-agenperubahan-dalam-penc-fdee7030.pdf>
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2022. 2022;8–25.
- Dinkes Pekanbaru. Profil kesehatan tahun 2016. Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. 2017.
- Efendy, Ilham. (2016). Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-Test terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.DEV.100.2.A pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. Vol 1, No. 2.
- Ghani L, Susilawati MD, Novriani H. Faktor Risiko Dominan Penyakit Jantung Koroner di Indonesia. Bul Penelit Kesehat. 2016;44(3):153–64.
- Haeril H, Rahman A, Ichsan I. PkM Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Penurunan Angka dan Pencegahan Stunting Pada Anak. J Dharma Pendidikan [Internet]. 2023;3(1):14–21. Available from: <https://ejournal.unib.ac.id/dharmapendidikan/article/view/27374>
- Hambali H. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Stunting Lembang Kabupaten Pinrang. Universitas Hasanuddin Makassar; 2021.
- Hapitri, Y. (2023). Pengaruh Senam Sehat terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(2), 115–123.
- Hardinsyah, & Aries, M. (2016). Kebiasaan Sarapan dan Implikasinya terhadap Status Gizi dan Kesehatan. Jurnal Gizi dan Pangan, 11(1), 1–10.
- Jatmikowati, D., et al. (2023). Dietary diversity score and nutritional adequacy among adolescents. Journal of Nutrition and Food Research, 46(2), 77–85.
- Kemenkes RI. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Kemenkes. 2022;1–150.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Laporan Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Lathifah DN. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon. Jurnal Kesehatan, 2022;5(3):248–53.

- Magdalena, I., Kustiawan, D., Nurkholis, N., & Sari, D. P. (2021). Analisis Pre-Test dan Post-Test dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 28(2), 45–52.
- Manurung M. Literature Review: Hubungan Pola Makan yang Buruk Terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner [Internet]. *Jurnal Kesehatan Jurusan Keperawatan*. 2021. Available from: <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/4509>
- Ningsih NMY. Studi Status Gizi Awal, Profil Lipid dan Lama Hari Rawat Pasien Jantung Koroner di RSUP Sanglah Tahun 2017 (Analisis Data Sekunder Laporan Rekam Medik). Poltekkes Kemenkes Denpasar; 2017.
- Noptitin. Sebagai Upaya Pencegahan Stunting, Dinkes Bagikan Tablet Tambah Darah. *Kominfo Kaur* [Internet]. 2022;2(1):1–13.
- Putri A. Gambaran Konsumsi Sarapan Dan Snack Pagi Pada Remaja Stunting Dan Remaja Normal Setelah di Intervensi SMPN 1 Kampar Kec. Kampar Kab. Kampar [Internet]. Poltekkes Kemenkes Riau; 2023. Available from: <https://dspace.uir.ac.id/bitstream/handle/123456789/25104/>
- Rachmayanti, R. D., Suryani, L., & Hidayat, R. (2021). Dietary Diversity and Nutritional Status of Adolescents in Indonesia. *Public Health of Indonesia*, 7(3), 111–118.
- Rahayu A, Yulidasari F, Putri AO, Anggraini L. Stunting dan Upaya Pencegahannya. 2018. 88 p.
- Riskesdas. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. 1036 p.
- Sallianto. Survei Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman [Internet]. Vol. 2. Universitas Negeri Makassar; 2018.
- Sinaga TR, Purba SD, Simamora M, Pardede JA, Dachi C. Berat Badan Lahir Rendah dengan Kejadian Stunting pada Batita. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 2021;11(3):493–500.
- WHO. (2020). Nutrition in adolescence: Issues and challenges for the health sector. World Health Organization.
- Wijayanto MA. Olahraga sebagai Pencegahan Penyakit Jantung Koroner. Surakarta; 2021.
- Yanis H, Apriyanti F, Hastuty M. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Perhentia Raja Tahun 2022. *Evidence Midwifery Journal*. 2023;2(4):201–5