

EDUKASI GIZI DAN DEMONSTRASI PEMBUATAN SNACK SEHAT BERBASIS PANGAN LOKAL PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI SMPN 1 KAMPAR

Hesti Atasasih¹, Dewi Rahayu², Erni Forwaty³

^{1,2}Prodi DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

³Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

hesti@pkr.ac.id

Abstrak

Stunting terjadi mulai pra-konsepsi ketika remaja putri beranjak menjadi ibu, apabila remaja kekurangan gizi dan anemia berakibat buruk terutama saat hamil asupan gizi tidak mencukupi kebutuhan. Upaya pencegahan stunting dimulai sejak remaja dengan memberikan pemahaman tentang gizi. Nutrisi adekuat saat kehamilan dapat mencegah terjadinya pertumbuhan terhambat pada janin. Perbaikan gizi remaja dengan memberikan edukasi gizi. Kegiatan diawali pemberian edukasi dilanjutkan demonstrasi pembuatan snack menggunakan video. Snack sehat berbahan pangan lokal terpilih makanan hasil olahan ikan patin dan snack yang digemari remaja seperti bakso, nugget dan dimsum patin memiliki rasa enak, nilai gizi tinggi 150 – 200 kalori/porsi, murah serta mudah pembuatannya. Pemilihan ikan patin dikarenakan produksi ikan patin di kabupaten Kampar sangat banyak, kandungan protein tinggi terutama pada kandungan asam amino dan asam lemak tak jenuh omega3 dan omega6 dengan kandungan kolesterol rendah, mudah ditemui. Pencegahan stunting juga dilakukan mencegah anemia remaja putri dengan memberikan TTD. Pengabmas bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang, Hasil kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri SMPN 1 Kampar setelah penyuluhan dan demonstrasi pemutaran video sebesar 25 point saat post-test menunjukkan edukasi yang dilakukan telah berhasil. Saran pengabmas berikutnya adalah penyuluhan dapat dilakukan menggunakan media bervariasi dan mudah digunakan.

Kata kunci: Remaja Putri, Snack Sehat, Stunting

Abstract

Stunting occurs from pre-conception when teenage girls become mothers, if teenagers are malnourished and anemia has bad consequences, especially during pregnancy, nutritional intake is not sufficient for needs. Efforts to prevent stunting start from adolescence by providing an understanding of nutrition. Adequate nutrition during pregnancy can prevent stunted growth in the fetus. Improving adolescent nutrition by providing nutritional education. The activity began with providing education, followed by a demonstration of making snacks using video. Healthy snacks made from selected local food, processed catfish food and snacks that are popular with teenagers, such as meatballs, nuggets and catfish dim sum, have a delicious taste, high nutritional value of 150 – 200 calories/portion, are cheap and easy to make. The choice of catfish is because the production of catfish in Kampar district is very large, the protein content is high, especially in the amino acid content and unsaturated fatty acids omega3 and omega6 with low cholesterol content, easy to find. Stunting prevention is also carried out to prevent anemia in adolescent girls by providing TTD. The community service aims to increase the knowledge of young women about balanced nutrition. The results of the activity showed an increase in the knowledge of young women at SMPN 1 Kampar after counseling and video demonstrations by 25 points during the post-test showing that the education carried out had been successful. The next community service suggestion is that counseling can be carried out using varied and easy-to-use media.

Keywords: Young Women, Healthy Snacks, Stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan berada di bawah standar. Menurut WHO, 2020 Stunting adalah pendek atau sangat pendek berdasarkan panjang/tinggi badan menurut usia kurang dari -2standart deviasi(SD) pada kurva pertumbuhan WHO yang terjadi dikarenakan kondisi irrisibel akibat asupan nutrisi yang tidak adekuat dan/atau infeksi berulang/kronis yang terjadi 1000 HPK(Desi,2022).Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat utama di Indonesia karena stunting bukan hanya berarti anak lebih pendek daripada anak seusianya tetapi anak stunting mengalami perkembangan otak yang juga terhambat.Pada akhirnya,mereka cenderung tidak dapat mengejar pelajaran sekolahnya yang berdampak pada masa depan dan generasi berikutnya (Tanoto, 2021).

Prevalensi stunting di Provinsi Riau pada 2019 adalah 23,7%,angka ini menunjukkan penurunan dari periode 2018 yaitu 27,4%, namun angka ini masih menjadi masalah dalam kesehatan masyarakat karena masih diatas 20% (Kemenkes RI,2019). Stunting di Kabupaten Kampar selama 3 tahun terakhir 2019,2020 dan 2021 menunjukkan bahwa terjadi penurunan prevalensi stunting dari 32,99 % pada tahun 2019,pada tahun 2020 prevalensi 23,07%,dan pada tahun 2021 terjadi peningkatan prevalensi yaitu 25,7 % (Humas Dinkes Kampar, 2023).

Gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas SDM.Periode 1000 HPK merupakan periode sensitif yang menentukan kualitas hidup dimasa akan datang. Perbaikan gizi khususnya penurunan stunting menjadi salah satu agenda prioritas pembangunan kesehatan.Perbaikan gizi dilakukan dengan fokus pada 1000 HPK yaitu mulai dari masa kehamilan sampai dengan anak berusia 2 tahun (Kemenkes,2019).Stunting terjadi mulai dari pra-konsepsi yaitu ketika seorang remaja putri beranjak menjadi ibu,apabila keadaan remaja tersebut kekurangan gizi dan anemia akan berakibat buruk dan menjadi lebih buruk jika saat hamil asupan gizi tidak mencukupi kebutuhan.Upaya pencegahan stunting dapat dimulai sejak remaja. Remaja putri dapat diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi saat remaja.Pemenuhan nutrisi saat remaja dapat mencegah terjadinya gizi kurang saat masa kehamilan.Nutrisi adekuat saat kehamilan dapat mencegah terjadinya pertumbuhan terhambat pada janin yang dikandung (Kemenkes,2018).

Masa remaja merupakan masa transisi dan periode puncak pertumbuhan sehingga menyebabkan banyak permasalahan gizi apabila tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang. Permasalahan gizi pada remaja putri saat ini antara lain,remaja putri belum menerapkan pola makan dengan gizi seimbang (Tantriyani,dkk 2022).Data Riskesdas 2018, Status gizi remaja di propinsi Riau kategori sangat kurus dan kurus berjumlah 9,83%,di Kabupaten Kampar remaja kategori sangat kurus dan kurus berjumlah 8,74%,Stunting salah satunya dapat terjadi akibat anemia dan kurang gizi pada remaja putri sebelum nikah sehingga pada saat hamil menghasilkan anak stunting.Di Provinsi Riau, prevalensi anemia yaitu 25,1% berada rentang usia 15-24 tahun. Anemia merupakan salah satu penyebab kematian di provinsi Riau,angka kejadiannya sebanyak 28% disebabkan pendarahan (Profil Kesehatan Riau, 2021).Kabupaten Kampar memiliki angka anemia pada remaja putri sebanyak 316 remaja putri dan jumlah remaja putri di 21 wilayah puskesmas (Yanis,2023).

Kurangnya pengetahuan remaja sebagai calon orangtua tentang pengasuhan 1000 HPK dapat meningkatkan risiko anak yang dilahirkan mengalami gangguan pertumbuhan hingga stunting. Masalah gizi pada remaja biasanya seperti anemia,stunting,kurus dan kegemukan.Perubahan pola makan seperti peningkatan konsumsi makanan olahan yang tidak sehat merupakan permasalahan gizi kurang yang masih belum dapat diatasi (Haddad.,2015).Remaja putri cenderung memiliki body image yang disukai.Pada masa remaja,sebagian anak memiliki pola makan yang tidak seimbang karena sering mengonsumsi jajanan rendah gizi. Pemenuhan asupan gizi pada remaja dengan memberikan pilihan makanan kaya nutrisi setiap harinya (Astrid,2022).Perbaikan gizi pada remaja putri melalui intervensi gizi spesifik seperti edukasi gizi disamping fortifikasi dan suplementasi yang dilakukan pemerintah perlu dilakukan untuk meningkatkan status gizi remaja putri.Pedoman Gizi Seimbang perlu disosialisasikan sehingga bisa dijadikan sebagai pedoman makan agar memenuhi gizi seimbang(Dinkes Kota Bandung, 2020).

Remaja putri dapat mencegah dengan mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 1 tablet/minggu,melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari serta menerapkan pola makan gizi seimbang. Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah saat menstruasi.Remaja anemia berisiko tinggi mengalami anemia pada masa kehamilannya. Hal ini akan berdampak pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan.Oleh karena itu, remaja dan wanita usia subur perlu meminum TTD sebanyak satu kali dalam seminggu(Noptitin,2022).Pemberian TTD bagi remaja putri dan ibu hamil salah satunya bertujuan untuk mencegah BBLR yang dapat menjadi Stunting. Implementasi intervensi gizi spesifik dalam upaya penurunan stunting juga ditambahkan dengan kegiatan edukasi gizi,penyuluhan kesehatan dan pemutaran video tentang kesehatan (Dinkes Kota Cirebon,2022).

Jenis makanan yang perlu dikonsumsi remaja terdiri dari karbohidrat sumber energi,protein zat pembangun,sayur zat pengatur,buah sumber zat pengatur,gula,garam dan lemak zat yang perlu di batasi setiap hari(Festy,2018).Jajanan adalah makanan yang dijual oleh pedagang kaki lima dijalanan dan tempat tempat keramaian umum lainnya.Dampak negatif jangka panjang dari jajanan tidak sehat salah satunya adalah kemungkinan terjadinya anemia dan stunting (Mega,

2022). Jajanan sering kali lebih banyak mengandung karbohidrat dan sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral. Karena ketidaklengkapan gizi dalam jajanan, maka pada dasarnya jajanan tidak dapat mengganti sarapan atau makan siang. Anak-anak yang banyak mengonsumsi jajanan akan merasa kenyang karena padatnya kalori yang masuk dalam tubuh. Sementara protein, vitamin, dan mineral masih sangat kurang (Nurbiyati, 2019).

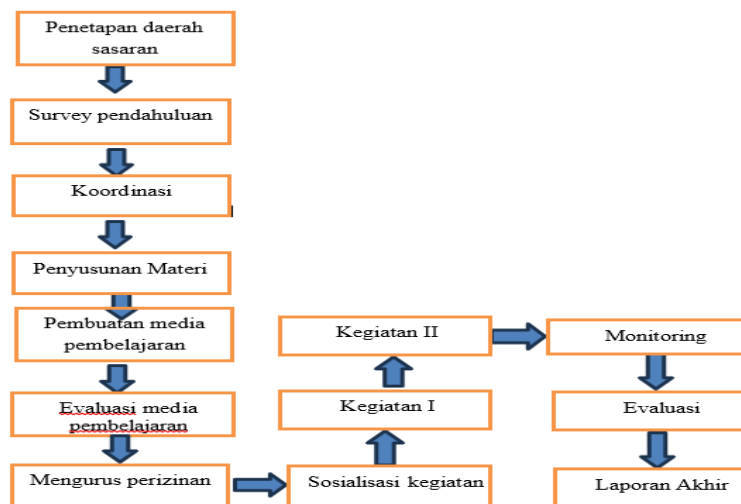
Upaya penanggulangan stunting berbasis pangan khususnya sumber protein hewani terus dilakukan untuk menurunkan prevalensi anak stunting. Umumnya protein dari sumber pangan hewani memiliki asam amino esensial yang baik bagi balita stunting. Salah satu sumber pangan hewani yang memiliki asam amino yang tinggi adalah ikan (Eliana dkk., 2022). Ikan sebagai bahan makanan mengandung protein tinggi dan mengandung asam esensial yang diperlukan oleh tubuh, nilai biologisnya mencapai 90%, dengan jaringan pengikat sedikit sehingga lebih mudah dicerna. Asam amino lysine yang terkandung dalam ikan memiliki bioavailabilitas tinggi, kandungan omega-3 seperti DHA dan EPA merupakan unsur zat gizi yang dapat meningkatkan fungsi saraf dan otak balita sehingga ikan dapat dinyatakan berkontribusi untuk kecerdasan bangsa dimasa mendatang (Yunianto dkk., 2023). Ikan patin memiliki kandungan gizi tinggi dan mudah diperoleh masyarakat kabupaten Kampar. Berdasarkan TKPI 2017, nilai gizi ikan patin (per 100 gram) mencakup 132 kalori, 17 gram protein, 6,6 gram lemak, dan 1,1 gram karbohidrat (Putri, 2022). Ikan patin biasa dijadikan lauk, namun bisa juga dijadikan camilan sehat, salah satunya adalah bakso, dimsum dan nugget. Selain sehat, camilan ini dapat menjadi peluang usaha karena dibuat dan dapat diterapkan untuk skala UMKM.

Edukasi adalah upaya mengubah sikap dan perilaku seseorang ataupun kelompok melalui proses latihan maupun melalui pembelajaran. Metode Edukasi dapat diberikan secara perorangan maupun berkelompok. Booklet Edukasi Gizi dapat memudahkan dalam mengakses informasi tentang gizi seimbang, selain itu booklet juga menarik, lebih sederhana, menarik serta mudah dibawa. Booklet layak digunakan dalam meningkatkan pemahaman suatu materi. Booklet dapat digunakan siswa dalam pemahaman suatu materi dan membuat siswa tertarik membaca, booklet bisa digunakan di dalam maupun diluar kelas (Khotimah, 2015). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam pembuatan snack sehat diawali dari pemberian edukasi, dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan snack dengan menggunakan media video, penggunaan media tersebut diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan remaja putri tentang snack sehat berbahan dasar pangan lokal sehingga menjadikan menu makanan lebih bervariasi. Kegiatan ini diharapkan dapat lebih meningkatkan pengetahuan gizi serta keterampilan remaja putri dalam pengolahan snack sehat.

SMPN 1 Kampar beralamat di Jl. Raya Pekanbaru-Bangkinang Km.50, Air Tiris, Kec. Kampar, Kab. Kampar Prov. Riau, lokasi sekolah berada di pinggir jalan raya, sehingga banyak dijumpai jajanan yang tidak memenuhi syarat kesehatan, tidak sesuai gizi seimbang, selain itu kegiatan UKS dalam pemantauan status gizi belum terlaksana dengan baik dan banyak remaja putri yang belum mengonsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia.

2. BAHAN DAN METODE

Adapun proses kegiatan yang akan dilaksanakan telah terstruktur dan ditata secara sistematis.



1. Penetapan daerah sasaran

Penetapan daerah sasaran di Kabupaten Kampar dikarenakan Kampar daerah binaan Poltekkes Kemenkes Riau dan SMPN 1 Kampar terletak di wilayah tersebut, selain itu juga disebabkan hasil observasi dan wawancara dengan berbagai pihak yang terkait kegiatan pengabmas.

2. Survey pendahuluan

Survey pendahuluan dilakukan sebelum kegiatan pengabmas dilaksanakan. Bertujuan melihat lokasi pengabmas dan mengambil data awal terkait sasaran dalam kegiatan pengabmas, sasaran pengabmas yaitu remaja putri kelas VIII SMPN 1 Kampar. Adapun hal yang dilakukan adalah:

a) Penyelidikan awal

Meliputi kegiatan review keadaan wilayah, sasaran kegiatan dll. Pertemuan dengan kepala sekolah, guru kelas, guru penanggung jawab UKS, perwakilan remaja putri, kepala puskesmas, penanggungjawab promkes dan penanggung jawab gizi. Pertemuan bertujuan:

1. Menyampaikan maksud tujuan dari kegiatan dengan tujuan :
 - a. Mendapatkan tanggapan dalam bentuk kerjasama
 - b. Memperoleh informasi yang diperlukan
 - c. Membangun kredibilitas masing masing profesi
 - d. Menelaah dokumen yang tersedia sebagai data penunjang

b) Observasi

Kegiatan yang dilakukan dalam observasi adalah

1. Pengamatan secara langsung dilapangan terkait sasaran (remaja putri, jajanan yang tersedia, lingkungan sekolah dll). Review atas kegiatan tertentu secara bertahap (pengalihan informasi dari kelompok sasaran dalam hal ini remaja putri dan kelompok pendukung yaitu kepek, guru kelas, guru penanggung jawab UKS, perwakilan remaja putri, kepala Puskesmas, penanggung jawab promkes dan penanggung jawab gizi)
2. Penyiapan bagan arus
Penyiapan bagan arus mendeskripsikan kegiatan pengabmas secara komprehensif dalam bentuk analisis visual.
3. Review analisis
Mendiskusikan data yang tersedia maupun kegiatan yang dilakukan berdasarkan data, sehingga diharapkan lebih relevan dengan situasi saat ini dan dapat dilakukan secara maksimal.
4. Pembuatan laporan atau risalah survey
Laporan atau risalah survey pendahuluan berisi informasi yang menunjukkan identitas mengenai :
 - a. Persoalan yang harus ditindaklanjuti dengan melakukan pekerjaan lapangan guna memecahkan persoalan 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 puskesmas maupun pihak sekolah
 - c. Informasi mengenai estimasi waktu kegiatan dan sdm yang terlibat dalam kegiatan

3. Koordinasi

Koordinasi dilakukan sebelum kegiatan pengabmas. Rapat koordinasi menghadirkan perwakilan dari kepala sekolah, guru kelas, guru penanggung jawab UKS, perwakilan remaja putri, kepala Puskesmas, penanggung jawab promkes dan penanggung jawab gizi.

4. Menyusun Materi

Materi yang akan disampaikan berisi tentang

- a) Remaja
- b) Edukasi gizi remaja (Konsep gizi seimbang dan 4 pilar gizi seimbang, TTD)
- c) Pentingnya gizi pada remaja
- d) Pentingnya pemberian TTD pada remaja putri
- e) Masalah asupan gizi pada remaja
- f) Materi tentang Snack sehat berbahan pangan lokal
- g) Teknik Penyuluhan
- h) Uji coba snack sehat berbahan pangan lokal.
Uji coba pembuatan snack berbahan dasar ikan patin berupa bakso, dimsum dan nugget
- i) Pembuatan Media Pembelajaran
 1. PPT
 2. Booklet
 3. Leaflet
 4. Video Demonstrasi pembuatan snack sehat berbahan dasar pangan lokal
 5. Poster
 6. Pembuatan materi pretest dan posttest

5. Mengurus izin pengabmas

Pengurusan izin pengabmas dilakukan dari Poltekkes, Kec Kampar, Dinkes Kampar, Puskesmas dan SMPN 1 Kampar.

6. Sosialisasi kegiatan

Sosialisasi dilakukan mengumpulkan kelompok sasaran dan fasilitator lain dalam penyampaian informasi terkait kegiatan.

7. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabmas dibagi menjadi 3 kali kegiatan, kegiatan pertama pre-test dahulu sebelum kegiatan penyuluhan. Pretest kepada rematri kelas VIII SMPN 1 Kampar dilanjutkan penyuluhan mengenai remaja putri, stunting, anemia, gizi seimbang. Media penyuluhan menggunakan PPT. Media lain yang diberikan adalah poster, leaflet, booklet dan video. Kegiatan kedua demonstrasi pembuatan snack sehat pangan lokal lewat pemutaran video. Kegiatan ketiga melakukan posttest kepada remaja putri. Posttest dilakukan 3 minggu setelah penyuluhan untuk mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri.

a) Penyuluhan menggunakan PPT

Penyuluhan mengenai materi gizi seimbang dan snack sehat pangan lokal dapat diunduh di link: <https://bit.ly/PengabmasSMPN1Kampar2024>

b) Booklet

Booklet yang berisi materi tentang Remaja Putri, Stunting, Anemia, Gizi seimbang dapat diunduh pada link: <https://bit.ly/PengabmasSMPN1Kampar2024>

c) Leaflet

Leaflet merupakan media pembelajaran mempermudah penyampaian informasi kepada remaja putri, mudah dipahami, mudah dibawa dan disimpan dapat di unduk pada link: <https://bit.ly/PengabmasSMPN1Kampar2024>

d) Poster

Poster berisi mengenai stunting. Poster sebagai penyampaian informasi dan dipasang di dinding agar dapat dibaca dan dapat diunduh pada link: <https://bit.ly/PengabmasSMPN1Kampar2024>

e) Video Demonstrasi pembuatan Snack Sehat berbahan dasar pangan lokal.

Video berisikan bahan bahan yang dibutuhkan dan cara pembuatan snack sehat. Dapat diunduh pada link berikut: <https://bit.ly/PengabmasSMPN1Kampar2024>

8. Melaksanakan kegiatan monitoring

Monitoring dilakukan untuk melihat apakah program dilaksanakan sesuai dengan yang direncanakan, setelah kegiatan penyuluhan dilanjutkan dengan post-test, sedangkan hasil dari demonstrasi pembuatan snack sehat berbahan dasar pangan lokal diberikan kepada remaja putri, selain itu akan dilakukan pemberian TTD pada remaja putri.

9. Melaksanakan Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah dilaksanakannya pengabmas. Evaluasi hasil kegiatan yang telah dilaksanakan dapat dilihat dari hasil post-test yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan, sedangkan hasil demonstrasi video pembuatan snack sehat berbahan dasar pangan lokal dapat dilihat dari remaja putri yang sudah bisa membuat menu snack sehat berbahan dasar pangan lokal.

10. Pembuatan Laporan Akhir

Laporan akhir dibuat berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan mulai dari survey awal sampai dengan evaluasi hasil kegiatan.

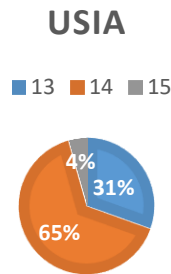
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di SMPN 1 Kampar, Kecamatan Kampar yang merupakan sekolah binaan wilayah kerja Puskesmas Air Tiris, Kec. Kampar di Jl. Raya Pekanbaru, Bangkinang Km 50. Tahun 2023/2024 seluruh siswa siswi di SMPN 1 Kampar berjumlah 596 orang. Sasaran dari pengabdian masarakat ini adalah remaja putri kelas VIII SMPN 1 Kampar. Kegiatan ini diikuti 47 remaja putri. Kegiatan pengabmas dilakukan dengan melibatkan Puskesmas Air Tiris dalam menyediakan Tablet Tambah Darah (TTD) untuk remaja putri SMPN 1 Kampar, selain itu juga melibatkan peran aktif dari guru penanggung jawab UKS.

B. Karakteristik Responden

Remaja putri yang menjadi responden dalam pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri kelas VIII berjumlah 47 orang. Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada gambar.



Gambar.1 Usia Responden

Berdasarkan gambar.1 diketahui mayoritas siswi kelas VIII berusia 14 tahun yaitu sebanyak 30 orang(65%). Pada umumnya,awal periode pubertas dimulai pada usia 10-14 tahun pada perempuan.Salah satu tanda pubertas terjadinya perubahan fisik,psikologis dan sosial.Pada fase ini, perubahan yang dialami setiap orang berbeda-beda waktunya.Remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa.Generasi muda menentukan kualitas masa depan suatu bangsa, sehingga penting bagi remaja untuk mengembangkan kualitas dirinya dan terhindar dari masalah gizi dan kesehatan(Rachmi et al., 2019).

C. Survey Pendahuluan

Survey Pendahuluan dilakukan pada awal pekerjaan bertujuan memperoleh data awal sebagai bagian penting bahan pekerjaan selanjutnya(Kemendes, 2016). Pelaksanaan kegiatan diawali dengan survey pendahuluan ke SMPN 1 Kampar bertujuan untuk melihat keadaan wilayah,siswi,dilanjutkan dengan nota kesepahaman(MoU) antara pihak Poltekkes Kemenkes Riau dengan SMPN 1 Kampar.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan, diketahui jumlah seluruh siswa-siswi di SMPN 1 Kampar berjumlah 596 orang,terdapat 30 kelas yaitu kelas VII.A-VII.H, VIII.A-VIII.F,dan IX.A-IX.F. Masing-masing kelas berjumlah kisaran 28-32 siswa-siswi. Remaja putri di kelas VII berjumlah 118 siswi,remaja putri dikelas VIII berjumlah 102 siswi dan remaja putri kelas IX berjumlah 91 siswi .

Berdasarkan hasil survey pendahuluan,diketahui kantin di SMPN 1 Kampar menyediakan berbagai macam snack makanan ringan seperti ciki-ciki,makaroni,mie lidi,gorengan,permen,jajanan kemasan dan didepan gerbang sekolah masih banyak pedagang yang menjual makanan keliling seperti cimol,cilor,martel,tela-tela,telur gulung dan lain-lain.Survey pendahuluan pada tanggal 22 Februari 2024 ke SMPN 1 Kampar. Pada saat survey pendahuluan tim bertemu dengan kepala sekolah,guru kelas,guru penanggung jawab UKS,perwakilan remaja putri,kepala puskesmas,penanggung jawab promkes dan penanggung jawab gizi dari puskesmas.

D. Uji Coba Resep

Pembuatan produk *Snack Sehat* berbahan dasar pangan lokal dilakukan di laboratorium Poltekkes Kemenkes Riau,dilanjutkan dengan pembuatan video dengan link <https://bit.ly/PengabmasSMPN1Kampar2024>.Uji coba resep dilakukan untuk melihat hasil snack sehat bahan pangan lokal ikan patin seperti bakso, nugget dan dimsum. Bahan pangan lokal dapat digunakan sebagai inovasi berbagai macam snack sehat.Selain mudah didapatkan,ikan patin juga memiliki nilai gizi yang baik,sehingga sangat cocok untuk ditambahkan kedalam snack.

Hasil perhitungan nilai gizi 1 buah bakso ikan patin mengandung energi 53,3 kkal,protein 4,9 gr,karbohidrat 2,9 dan lemak 2,4 gr. Hasil perhitungan nilai gizi 1 buah nugget ikan patin mengandung energi 33 kkal,protein 2,9 gr, karbohidrat 2,7 gr dan lemak 1,2 gr. Dan hasil perhitungan nilai gizi 1 buah dimsum ikan patin mengandung energi 57,3 kkal,protein 2,6 gr,karbohidrat 3,2 gr dan lemak 3,8 gr.

Berdasarkan hasil nilai gizi menurut fatsecret,standar nilai gizi bakso ikan 1 buah adalah energi 32 kkal,protein 3,38 gr,karbohidrat 3,52 gr dan lemak 0,37 gr. Sedangkan nilai gizi dimsum yaitu energi 41 kkal,protein 4,27 gr, karbohidrat 3,54 gr dan lemak 0,98 gr. Dan nilai gizi nugget yaitu energi 48 kkal,protein 2,49 gr,karbohidrat 2,61 g dan lemak 3,01 gr. Jika dibandingkan nilai gizi bakso ikan patin,nugget ikan patin dan dimsum ikan patin tidak berbeda jauh dengan standar nilai gizi pada umumnya sehingga snack ini cocok untuk dikonsumsi untuk remaja.

Remaja membutuhkan energi,protein,vitamin,serta mineral lebih banyak dari orang dewasa karena diperlukan untuk membentuk jaringan dalam proses pertumbuhan. Berdasarkan AKG 2019,Kecukupan zat gizi remaja putri pada

kelompok umur 13-15 tahun membutuhkan energi 2050 kkal, karbohidrat 300 gr, protein 65 gr dan lemak 70 gr. Snack dapat memenuhi sekitar 20% dari kebutuhan asupan energi harian remaja (Dwijayanti & Chao, 2021).

E. Pre-Test

Sebelum dilakukan penyuluhan kegiatan pengabmas diawali dengan pretest kepada 47 remaja putri dari kelas VIII SMPN 1 Kampar. Pre-test bertujuan mengukur tingkat pemahaman remaja putri terkait remaja putri, stunting, anemia dan gizi seimbang. Berikut hasil pre-test yang telah dilaksanakan.

Tabel.1 Hasil Skor Pre-test

Skor	Jumlah orang	Tingkat Pengetahuan	Persen
≥76	3 orang	Baik	6%
56-75	13 orang	Cukup	27,6%
≤56	31 orang	Kurang	65,9%

Berdasarkan table.1 hasil *pre-test* pada remaja putri SMPN 1 Kampar dari 47 remaja putri didapatkan sebanyak 3 remaja putri mendapatkan skor tertinggi yakni ≥76(kategori baik), sedangkan mayoritas remaja putri yaitu 31 remaja putri mendapat skor ≤56(kategori kurang).

Tabel.2 Rata-Rata Skor Pre-test

Skor	Jumlah Orang	Rata-Rata
25	3 orang	
30	3 orang	
35	1 orang	
40	1 orang	
45	3 orang	
50	7 orang	
55	2 orang	55
60	11 orang	
65	9 orang	
70	4 orang	
75	2 orang	
80	1 orang	

Berdasarkan tabel.2 hasil *pre-test* pada remaja putri SMPN 1 Kampar dari 47 remaja putri didapatkan 1 remaja putri mendapatkan skor tertinggi yakni 80, sedangkan mayoritas remaja putri yaitu 11 orang mendapat skor 60. Berdasarkan hasil pre-test didapatkan nilai rata-rata yaitu 55.

Pelaksanaan pre-test bertujuan mengukur tingkat pemahaman remaja putri terkait pengetahuan remaja putri, stunting, anemia dan gizi seimbang sebelum dilakukannya penyuluhan dan demonstrasi. Berdasarkan hasil pre-test didapatkan rata-rata skor pengetahuan remaja putri adalah 55 dengan kriteria kurang (≤56).

Pre-test sering disebut dengan tes awal. Tes ini digunakan pada saat akan berlangsungnya penyampaian materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh manakah materi atau bahan yang akan diajarkan sudah dapat dikuasai oleh siswa. Materi tes yang diberikan harus berkenaan dengan materi yang akan diajarkan. Fungsi pretest adalah untuk melihat sampai dimana keefektifan pengajaran (Magdalena et al., 2021).

Selama pengisian pre-test remaja putri mengerjakan masing-masing sehingga nilai yang dihasilkan cerminan dari tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pengabdian Masyarakat.

F. Edukasi Gizi Seimbang

Kegiatan pengabmas selanjutnya adalah edukasi menggunakan metode penyuluhan mengenai materi remaja putri, stunting, anemia dan gizi seimbang. Media yang digunakan adalah PPT, leaflet dan booklet. Kegiatan dihadiri 47 remaja putri, hal ini dilakukan agar remaja putri dapat mengetahui pentingnya gizi seimbang dan snack sehat sebagai upaya pencegahan stunting.

Kegiatan pertama dilaksanakan penyuluhan pada tanggal 15 Mei 2024 menggunakan PPT dan media leaflet berisi tentang pengertian remaja putri, ciri-ciri remaja putri, permasalahan remaja putri, pengertian stunting, ciri-ciri stunting, dampak stunting, pencegahan stunting, pengertian anemia, penyebab anemia, dampak anemia, ciri-ciri anemia, pencegahan anemia dan gizi seimbang serta snack sehat pangan lokal, sebelum dilakukannya penyuluhan para remaja terlebih dahulu mengerjakan pre-test yang diberikan.

Kegiatan kedua adalah demonstrasi pembuatan snack sehat dengan media video yang dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2023, materi yang diberikan mengenai resep dan cara pembuatan produk snack sehat. Remaja putri sangat bersemangat dan memperhatikan saat pemberian edukasi berlangsung.

Selama dilakukan kegiatan pengabmas, para siswi yang hadir memberikan respon yang baik dan antusias terhadap materi yang diberikan selama proses pembelajaran maupun demonstrasi dengan pemutaran video. Proses pembelajaran membutuhkan media agar proses menyalurkan informasi dapat berjalan dengan efektif, media pembelajaran yang baik dan tepat sasaran dapat meningkatkan daya terima terhadap informasi yang diberikan sehingga dengan sendirinya akan tercapai tujuan. Media memiliki berbagai jenis seperti buku, papan tulis, gambar atau yang bersifat audio, visual, audio-visual. Media pembelajaran yang dikemas dengan sederhana dan menarik dapat mudah dipelajari sehingga ilmu yang diberikan diharapkan dapat terserap dengan sempurna (Parnabhakti, 2020).

PPT



Leaflet



Booklet



Poster



Gambar.2 Media Edukasi

G. Demonstrasi Pemutaran video Snack Sehat Berbahan dasar pangan lokal

Edukasi melalui penyuluhan dan praktek adalah salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku seseorang, sehingga ilmu yang didapatkan mudah untuk diterapkan. Demonstrasi adalah salah satu penyajian informasi dengan cara mempertunjukkan secara langsung objeknya atau menunjukkan suatu proses atau prosedur dan penyajiannya disertai penggunaan alat peraga. Dengan metode demonstrasi, proses penyampaian kepada siswa terhadap pelajaran atau materi yang disampaikan akan lebih berkesan secara mendalam, sehingga membentuk pengertian dengan baik dan sempurna. Harapannya dengan metode demonstrasi dapat menarik perhatian siswa dan dapat lebih memahami materi yang disampaikan (Hapitri, 2023).

Pada kegiatan ini selain penyuluhan juga dilakukan demonstrasi dengan pemutaran video snack sehat berbahan dasar pangan lokal. Pemutaran video merupakan proses pembelajaran yang baik dan efektif untuk individu, maupun berkelompok yang menggambarkan suatu objek yang bergerak dengan suara yang sesuai (Marliani, 2021). Pada saat pelaksanaan demonstrasi pemutaran video snack sehat dari bahan dasar pangan lokal, terlihat antusiasme dari siswi dan terlihat dari umpan balik yang diberikan berupa pertanyaan yang disampaikan dan keseriusan dalam mengikuti kegiatan.

Demonstrasi dilakukan untuk menunjukkan kepada remaja putri dalam pembuatan snack sehat berbahan dasar pangan lokal dengan penambahan ikan patin sebagai upaya pencegahan *stunting* dengan menggunakan media video. Demonstrasi pemutaran video pembuatan *frozen food* ikan patin dilakukan pada 3 Juni 2024 dengan menggunakan media video.



Gambar.3 Video Pembuatan Snack Sehat Pangan Lokal

H. Post-test

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat terhadap 47 orang remaja putri yang berasal dari kelas VIII SMPN 1 Kampar, maka dilanjutkan post-test. Post-test ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman remaja putri terkait remaja putri, stunting, anemia dan gizi seimbang setelah diberikan penyuluhan. Berikut hasil post-test yang telah dilaksanakan.

Tabel.3 Hasil Skor Post-test

Skor	Jumlah orang	Tingkat Pengetahuan	Persen
≥ 76	38 orang	Baik	80,8%
56 - 75	7 orang	Cukup	14,8%
≤ 56	2 orang	Kurang	4%

Berdasarkan tabel 4, hasil *post-test* pada remaja putri SMPN 1 Kampar dari 47 orang remaja putri didapatkan sebanyak 38 orang remaja putri mendapatkan skor tertinggi yakni ≥ 76 (kategori baik) dan termasuk kedalam mayoritas.

Tabel.4 Rata-Rata Skor Post-test

Skor	Jumlah Orang	Rata – Rata
50	2 orang	
60	2 orang	
65	1 orang	
70	4 orang	
80	10 orang	80,8
85	19 orang	
90	7 orang	
95	2 orang	

Berdasarkan tabel 5, hasil *post-test* pada remaja putri SMPN 1 Kampar dari 47 orang remaja putri didapatkan sebanyak 2 rematri mendapatkan skor tertinggi yakni 95. Sedangkan, mayoritas remaja putri yaitu 19 orang mendapat skor 85. Berdasarkan hasil *post-test* didapatkan bahwa nilai rata rata yaitu 80,8.

Pelaksanaan *post-test* bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman remaja putri terkait pengetahuan remaja putri, stunting, anemia dan gizi seimbang setelah dilakukannya penyuluhan dan demonstrasi. Selama pengisian *post-test* remaja putri mengerjakan masing masing sehingga nilai yang dihasilkan merupakan cerminan dari tingkat pengetahuan setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Tes ini dilaksanakan pada akhir proses pembelajaran suatu materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa tentang materi dan pokok penting materi yang dipelajari. Tujuannya agar pemateri dapat mengetahui mana lebih baik dari hasil kedua tes tentang pemahaman siswa. Apabila siswa lebih memahami suatu materi setelah proses pembelajaran maka program penyuluhan dinilai berhasil (Magdalena et al., 2021).

I. Evaluasi Hasil Pre-test dan Post-test

Evaluasi adalah proses menentukan hasil yang telah dicapai dalam kegiatan yang mendukung pencapaian tujuan dan rencana serta pengaturan. Evaluasi merupakan hal yang penting dalam setiap kegiatan pelatihan, karena dengan melakukan evaluasi untuk dapat memperoleh hasil dari pelatihan tersebut yang berupa peningkatan keterampilan dan pengetahuan. Evaluasi mengacu pada proses sistematis untuk menghasilkan informasi yang dapat digunakan untuk membuat penilaian mengenai sejauh mana tujuan telah dicapai (Hati & Kurnia, 2023).

Tabel.5 Evaluasi Hasil Pre-test dan Post-test

Variabel	Nilai rata-rata	Nilai Min – Max	Peningkatan (point)
Pre-Test	55	25 – 80	
Post-Test	80,8	50 – 95	25

Dari hasil tabel 6 . menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai pretest dan post-test siswi berdasarkan nilai rata rata dan nilai minimum maksimum. Sebelum penyuluhan (pre-test) nilai terendah adalah 25 dan setelah penyuluhan (post-test) naik menjadi 50 artinya terjadi peningkatan sebanyak 25 poin, sedangkan untuk nilai tertinggi sebelum penyuluhan 80 naik menjadi 95 setelah penyuluhan. Hal ini, menunjukkan bahwa setelah diberinya penyuluhan dan demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri, terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri SMPN1 Kampar setelah dilakukan post-test yaitu sebesar 15 point.

J. Supervisi dan Bimbingan

Supervisi merupakan proses untuk menerapkan pekerjaan apa yang sudah dilaksanakan, menilainya dan bila perlu mengkoreksi dengan maksud supaya pelaksanaan pekerjaan sesuai dengan rencana semula (Mida Hayati, 2017). Bimbingan merupakan usaha untuk memberikan penerangan atau pendidikan agar yang menerima bimbingan lebih mengetahui, lebih menyenangkan, lebih bersikap positif terhadap apa yang dibimbing (Syafitri et al., 2023).

Kegiatan supervisi dan bimbingan dilaksanakan setelah kegiatan edukasi dan Demonstrasi. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk kunjungan langsung ke SMPN 1 Kampar. Kunjungan di lapangan dilakukan sesuai dengan jadwal pelaksanaan. Hasil supervisi dan bimbingan di lapangan diperoleh hasil bahwa siswi yang diberikan penyuluhan sudah mengerti dengan penyuluhan yang diberikan dan sudah bisa membuat snack sehat berbahan dasar pangan lokal. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat membuka wawasan siswi untuk lebih bervariasi lagi dalam menyusun menu dengan memanfaatkan bahan makanan lokal. Pelaksanaan kegiatan pengabmas tetap dilanjutkan dengan membuat grup siswi menggunakan sosial media (WA), hal tersebut bertujuan sebagai sarana komunikasi yang berkaitan dengan pelaksanaan program pengabmas sehingga implementasi program dapat berkesinambungan.



Gambar.4 Pelaksanaan Penyuluhan

K. Luaran yang dicapai

Luaran 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
2. Luaran Tambahan
Booklet yang telah terdaftar HAKI
3. Target Capaian

4. KESIMPULAN

1. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri SMPN 1 Kampar sebanyak 25 point. Ini menunjukkan keberhasilan dari edukasi yang diberikan mengenai gizi seimbang dan demonstrasi pembuatan snack sehat berbahan dasar pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting di SMPN 1 Kampar.
2. Variasi snack sehat telah bertambah berupa nugget patin, bakso patin dan dimsum patin yang bergizi
3. Strategi untuk memantau pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan dalam mengimplementasikan snack sehat dilakukan pretest dan posttest serta tetap menjalin komunikasi dengan wa sebagai media komunikasi

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Riau yang telah menyetujui pengabdian masyarakat ini dilakukan dan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat di dalam pengabdian masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, *X*(1), 43–54.
- Dwijayanti, I., & Chao, J. C. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Camilan Dan Status Gizi Pada Remaja di Kota Malang, Indonesia. *Journal of Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*, *3*(September 2015), 243–250.
- Hapitri, P. I. R. (2023). *PERBANDINGAN METODE PEMUTARAN VIDEO DENGAN METODE DEMONSTRASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN MENYIKAT GIGI PADA SISWA KELAS 4*. Politeknik Kesehatan Palembang.
- Hati, F. S., & Kurnia, A. R. (2023). Evaluasi Skor Pre-Test dan Post-Test Peserta Pelatihan Pelayanan Kontrasepsi bagi Dokter dan Bidan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan di BKKBN Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Edutrained : Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, *7*(1), 67–78.
- Kemenkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Balitbang Kemenkes RI. Kementerian Kelautan dan Perikanan Republik Indonesia. 2020, KKP Dorong Tumbuhnya Kawasan KampungLele dan Kampung Patin di Riau
- Kementerian Kesehatan RI, 2019, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Jakarta, Kementerian Kesehatan RI.
- Magdalena, I., Nurul Annisa, M., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis Penggunaan Teknik Pre-Test Dan Post-Test Pada Mata Pelajaran Matematika Dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran Di Sdn Bojong 04. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, *3*(2), 150–165.
- Marliani, L. P. (2021). Pengembangan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *1*(2), 125–133.
- Mida Hayati, R. (2017). Implementasi Supervisi Kepala Madrasah dalam meningkatkan kinerja guru di MTs Wali Songo Sukajadi Kec. Bumi Ratu Nuban Kab. Lampung Tengah. In *Manajemen Supervisi & Kepemimpinan Kepala Sekolah*. Uin Raden Intan Lampung.
- Parnabhakti Lily & Puspaningtyas, N, D. (2020). Pengaruh Media Power Point Dalam Google Classroom Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*(Vol. 1, Issue. 2).
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). *Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian Penanggung*. Kemenkes RI Redaksi:
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Ruth, Y. (2023). *Remaja Putri Sehat Bebas Anemia*. Dinas Kesehatan Derah Keitimewaa Yogyakarta.
- Siregar, N. A., Harahap, N. R., & Harahap, H. S. (2023). HUBUNGAN ANTARA PRETEST DAN POSTEST DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS VII B DI MTS ALWASHLIYAH PANTAI CERMIN. *Edunomika*, *07*(01).
- Syafitri, R., Sabarrudin, & Dasril. (2023). Supervisi dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(1), 528–535.