

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 354/ Ilmu Gizi

## LAPORAN HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**PKM AKSI PENGUATAN GIZI SEIMBANG (PGS) SEBAGAI UPAYA  
PENINGKATAN KEANEKARAGAMAN KONSUMSI PANGAN PADA  
REMAJA DI SMAN 1 BANGKINANG**

### TIM PENGUSUL

**KETUA : WANDA LASEPA, S.GZ, M.GIZI NIDN : 1024099302**  
**ANGGOTA : ANY TRI HENDARINI, SP, M.SI NIDN : 1021057201**  
**PUTRI ANANDA DESTI NIM : 2013211020**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**TA 2021/2022**

## HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul Pengabdian : PKM aksi penguatan gizi seimbang (PGS) sebagai upaya peningkatan keanekaragaman konsumsi pangan pada remaja di SMAN 1 Bangkinang

Kode/ Nama Rumpun Ilmu : 354/ Ilmu Gizi

### Peneliti

- a. Nama Lengkap : Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi
- b. NIDN/NIP : 1024099302
- c. Jabatan Fungsional : -
- d. Program Studi : S1 Gizi
- e. No Hp : 085313224694
- f. Email : [wanda.lasepa@gmail.com](mailto:wanda.lasepa@gmail.com)

### Anggota (1)

- a. Nama lengkap : Any Tri Hendarini, SP, M.Si
- b. NIDN/NIP : 1021057201
- c. Program Studi ; S1 Gizi

### Anggota (2)

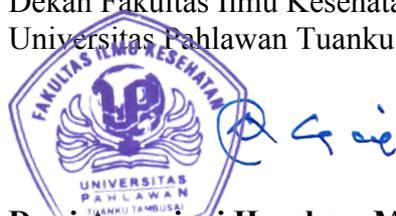
- a. Nama lengkap : Putri Ananda Desti
- b. NIM : 2013211020
- c. Program studi : S1 Gizi

Jarak PT ke Lokasi PKM : 10 km

Biaya Pengabdian : Rp. 2.990.000,-

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



**Dewi Anggriani Harahap, M.Keb**  
NIP-TT 096.542.089

Bangkinang, 25 Mei 2022

Ketua Pengabdi



**Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi**  
NIDN. 1024099302

Menyetujui,  
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



**Dr. Musnar Indra D. M.Pd**  
NIP-TT. 096.542.108

**PROGRAM STUDI S1 GIZI**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUS**  
**TAHUN AJARAN 2021/2022**  
**IDENTITAS DAN URAIAN UMUM**

---

1. Judul Penelitian : PKM aksi penguatan gizi seimbang (PGS) sebagai upaya peningkatan keanekaragaman konsumsi pangan pada remaja di SMAN 1 Bangkinang

2. Tim Peneliti :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi	Ketua	Gizi	S1 Gizi
2.	Any Tri Hendarini, SP, M.Si	Anggota	Gizi	S1 Gizi
3.	Putri Ananda Desti	Anggota	Mahasiswa S1 Gizi	S1 Gizi

3. Objek Penelitian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian): Perilaku remaja SMA

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan Mei tahun 2022

Berakhir : bulan Juli tahun 2022

5. Lokasi Penelitian (lab/lapangan) SMAN 1 Bangkinang Seberang

7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya)

Dinas Pendidikan, SMAN 1 Bangkinang dan Puskesmas. Kontribusi dalam penelitian ini yaitu peyediaan data remaja terkait yang dibutuhkan untuk penelitian serta perizinan penelitian

8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan

Tersedianya data pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Dengan diperolehnya data ini dapat dijadikan acuan dalam pembuatan program peningkatan konsumsi pangan yang beragam di Kabupaten Kampar.

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran : Jurnal yang menjadi sasaran berjumlah 1 yaitu jurnal abdimas nasional terakreditasi. Tahun terbit direncanakan Tahun 2023

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN .....</b>	<b>5</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Analisa Lokasi .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Permasalahan Mitra .....</b>	<b>8</b>
<b>BAB II SOLUSI DAN PERMASALAHAN.....</b>	<b>9</b>
<b>BAB III METODE.....</b>	<b>11</b>
<b>3.1 Metode Pelaksanaan Program .....</b>	<b>11</b>
<b>3.2 Keberlanjutan program.....</b>	<b>11</b>
<b>3.3 Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut .....</b>	<b>11</b>
<b>BAB IV KELAYAKAN KEPAKARAN .....</b>	<b>12</b>
<b>BAB V BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN.....</b>	<b>13</b>
<b>5.1 Anggaran Biaya.....</b>	<b>13</b>
<b>BAB VI HASIL .....</b>	<b>15</b>
<b>6.1 Gambaran Umum Sman 1 Bangkinang Seberang.....</b>	<b>15</b>
<b>6.2 Pemantauan Status Gizi Remaja .....</b>	<b>15</b>
<b>6.3 Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil .....</b>	<b>16</b>
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>18</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>19</b>
<b>.....</b>	<b>25</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1 Permasalahan dan Solusi Mitra PKM .....</b>	<b>9</b>
<b>Tabel 2 Rencana Target Capaian Luaran.....</b>	<b>9</b>
<b>Tabel 3 Anggaran Biaya Kegiatan Penyuluhan.....</b>	<b>13</b>
<b>Tabel 4 Jadwal Kegiatan PKM .....</b>	<b>14</b>
<b>Tabel 5 Status Gizi Remaja SMA N 1 Bangkinang Seberang .....</b>	<b>16</b>
<b>Tabel 6 Tingkat pengetahuan remaja SMA N 1 Bangkinang sebelum dan setelah penyuluhan.....</b>	<b>17</b>

## RINGKASAN

Masa remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak- anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia/ *World Health Organization* (WHO) batasan kelompok usia remaja adalah usia 12-24 tahun. Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja dapat memaksimalkan kerja organ reproduksi yang akan berlanjut pada hasil konsepsi.

Pemerintah atau Kementrian Kesehatan RI menerbitkan Permenkes RI No 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang; dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia, perlu dilakukan upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan gizi seimbang; dan penerapan gizi seimbang di masyarakat belum optimal, masih dijumpai berbagai masalah terkait dengan perilaku makan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta penyakit-penyakit yang berkaitan dengan gizi.

Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

Kata Kunci: Remaja, Gizi Seimbang, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Berat Badan

## **BAB I PENDAHULUAN**

### 1.1 Analisa Lokasi

Remaja merupakan fase transisi dan persiapan untuk menentukan kesiapannya menjadi individu yang sehat secara fisik dan mental fase berikutnya. Jika gaya hidup sehat dimulai dari fase remaja, hal tersebut akan berlangsung seumur hidup dan dapat memutuskan siklus lingkaran malnutrisi (Patton et al., 2016). Berdasarkan usia remaja dibagi menjadi tiga periode yaitu remaja awal pada usia 10-15 tahun, remaja pertengahan pada usia 14-17 tahun, dan remaja akhir pada usia 17-19 tahun (WHO, 2010). Pada fase ini juga terjadi pertumbuhan sekunder yang dapat menjadi kesempatan untuk mengatasi masalah kekurangan gizi dan pertumbuhan (Sparrow et al., 2021)

Indonesia saat ini sedang mengalami transisi masalah gizi dari beban masalah gizi ganda menjadi tiga beban malnutrisi yang mengacu pada gizi kurang, anemia dan peningkatan masalah gizi lebih dan penyakit tidak menular (Sparrow et al., 2021). Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun di Indonesia dari 18.4% di tahun 2013 menjadi 26.8% di tahun 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Selain itu, masalah gizi lebih juga mulai meningkat pada kelompok remaja usia 13- 15 tahun dari 10.8% pada tahun 2013 menjadi 16% pada tahun 2018. Data dari Riskesdas juga memperlihatkan bahwa remaja di Indonesia cenderung memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, kurang konsumsi sayuran dan buah serta tingginya konsumsi makanan tinggi gula, garam dan lemak (Indonesia, 2018).

Menurut laporan dari *Global Nutrition* menekankan bahwa perbaikan masalah gizi pada remaja mulai difokuskan pada asupan (Global Nutrition Report, 2020). Asupan yang tidak adekuat merupakan salah satu penyebab dari masalah gizi yang terjadi di Indonesia yang juga berhubungan dengan ketersediaan yang tidak cukup dari makanan baik dari segi kuantitas maupun kualitas.

Keanekaragaman pangan merupakan salah satu kunci agar tercukupinya kebutuhan zat gizi makro maupun mikro. Oleh karena itu, pemerintah mengeluarkan Peraturan Kementerian Kesehatan no. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui perbaikan asupan dengan prinsip konsumsi makanan yang beraneka ragam (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Pengetahuan mengenai konsumsi pangan sangat penting agar terbentuknya tindakan mengkonsumsi pangan yg beranekaragam. Rendahnya pengetahuan pada remaja mengenai gizi seimbang dapat menyebabkan keterbatasan dalam upaya meningkatkan asupan zat gizi. Hal ini tentunya sangat berpengaruh terhadap pemenuhan zat gizi sehari- hari pada remaja (Abdul Majid et al., 2016).

SMAN 1 Bangkinang Seberang berdiri di Desa Teratak baru yang merupakan salah satu desa di Kecamatan Bangkinang Seberang, Kabupaten Kampar, Riau. Sekolah tersebut memiliki banyak gedung yang terdiri dari 3 lantai gedung utama. Pada lantai pertama terdapat ruangan guru dan ruangan kepala sekolah, lantai ke dua dan ketiga terdapat ruangan kelas untuk siswa/siswi SMAN 1 Bangkinang tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang kami lakukan, halaman sekolah tersebut besar dan terdapat lapangan basket serta voli. Namun, halaman sekolah tersebut kurang bersih dan banyak rumput yang panjang. Kemudian terdapat berbagai fasilitas yang disediakan oleh sekolah seperti aula sekolah, ruang rapat, kantor guru, kamar mandi, dan fasilitas lainnya. Di sekolah tersebut juga menyediakan kantin yang terletak dibelakang gedung utama sekolah. Kantinnya terbuat dari kayu dan beralaskan tanah, dari yang kami lihat kantinnya kurang bersih dan sekelilingnya banyak rerumputan dan sampah. Makanan yang dijual pun seperti dikantin pada umumnya seperti lontong, nasi goreng, gorengan, minuman sachetan yang di blender, dan lainnya. Selain itu, kami tidak melihat ruangan UKS dan koperasi didalamnya.

## **1.2 Permasalahan Mitra**

Beberapa permasalahan mitra adalah sebagai berikut :

### **1.2.1 Remaja tidak pernah memantau status gizi**

Hasil observasi dan wawancara dengan pembina UKS serta beberapa siswa mengatakan bahwa UKS tidak terlaksana secara maksimal. Sehingga, program pengukuran status gizi remaja tidak dilakukan karena tidak tersedianya timbangan dan *microtoise*. Pemantauan status gizi perlu dilakukan khususnya remaja putri sebagai kelompok wanita usia subur (WUS). Permasalahan gizi sekarang yang tidak tertangani akan mengakibatkan masalah gizi kronis. Masalah gizi kronis akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti warisan masalah gizi tersebut kegenerasi selanjutnya.

### **1.2.2 Rendahnya pengetahuan remaja terkait gizi seimbang**

Hasil observasi di SMAN 1 Bangkinang seberang menunjukkan bahwa tidak terdapat informasi berupa poster/spanduk tentang gizi seimbang. Penyuluhan dari tenaga kesehatan terkait gizi seimbang juga tidak pernah dilakukan. Selain itu, penyuluhan dari UKS juga tidak pernah dilakukan karena kurangnya pengetahuan dan kemampuan petugas serta pembina untuk melakukan penyuluhan.

## BAB II SOLUSI DAN PERMASALAHAN

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra dan upaya yang direncanakan untuk mengatasi permasalahan mitra maka luaran dari rencana tersebut adalah sebagai berikut :

**Tabel 1 Permasalahan dan Solusi Mitra PKM**

No	Permasalahan	Solusi	Luaran
1	Remaja tidak pernah memantau status gizi	Pengukuran status gizi remaja	Berkurangnya masalah gizi remaja
2	Rendahnya pengetahuan remaja terkait gizi seimbang	Adanya Penyuluhan terkait gizi pada setiap kelas yang dilakukan sekali selama periode abdimas berlangsung. Agar siswa-siswi remaja paham akan asupan makanan yang sehat dengan gizi seimbang.	Meningkatnya pengetahuan remaja

Hasil yang diperoleh diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu sehingga posyandu berjalan lancar

**Tabel 2 Rencana Target Capaian Luaran**

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
<b>Luaran Wajib</b>		
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding <sup>1)</sup>	Ada
2	Publikasi pada media masa cetak/online/repocitory PT <sup>6)</sup>	Ada
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, diversifikasi produk, atau sumber daya lainnya ) <sup>4)</sup>	Ada
4	Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisasi, IT, dan manajemen) <sup>4)</sup>	Ada
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan) <sup>2)</sup>	Ada
<b>Luaran Tambahan</b>		

1	Publikasi di jurnal internasional1)	-
2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau sistem, produk/barang5)	-
3	Inovasi baru TTG5)	-
4	Hak kekayaan intelektual (Paten, Paten sederhana, Hak Cipta, Merek dagang, Rahasia dagang, Desain Produk Industri, Perlindungan Varietas Tanaman, Perlindungan Desain Topografi Sirkuit Terpadu)	-
5	Buku ber ISBN	-

## **BAB III METODE**

### **3.1 Metode Pelaksanaan Program**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan gizi seimbang dengan menggunakan piramida gizi seimbang 3 dimensi dan video serta pengukuran status gizi pada remaja.

### **3.2 Keberlanjutan program**

Kegiatan penyuluhan gizi serta pemeriksaan status gizi pada remaja di SMAN 1 Bangkinang Seberang akan dilaksanakan secara berkesinambungan. Pemberian media gizi berupa poster dan leaflet kepada pihak sekolah juga dilakukan agar media tersebut bisa digunakan oleh pihak sekolah untuk bisa melakukan penyuluhan secara terus menerus.

### **3.3 Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut**

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah :

1. Kegiatan penyuluhan tetap dilakukan dengan menggunakan media yang telah diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan memantau status gizi remaja
2. Adanya peran serta UKS dalam upaya menjadikan warga sekolah menjadi sadar gizi

## **BAB IV KELAYAKAN KEPAKARAN**

### **Tim Pakar**

1. Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi. Ketua tim pengusul adalah dosen Program Studi S1 gizi dengan konsentrasi gizi masyarakat. Ketua Tim memiliki pengalaman penelitian dan pengabdian masyarakat. Ketua tim memiliki tanggung jawab untuk berkoordinasi dengan mitra kegiatan, mendampingi pelaksanaan kegiatan dan memberikan penyuluhan.
2. Any Tri Hendarini, SP, M.Si. Anggota 1 tim pengusul adalah dosen Program Studi S1 gizi dengan konsentrasi gizi masyarakat. Anggota 1 memiliki pengalaman penelitian dan pengabdian masyarakat. Anggota 1 berkoordinasi dengan ketua tim dan mitra kegiatan, mendampingi pelaksanaan kegiatan dan turut serta dalam memberikan penyuluhan.

## BAB V BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

### 5.1 Anggaran Biaya

**Tabel 3 Anggaran Biaya Kegiatan Penyuluhan**

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
<b>1.</b>	<b>Honorarium</b>				
	a. Honorarium Pembantu Lapangan	OH	2	Rp. 100.000	200.000
<b>Subtotal Honorarium</b>					<b>200.000</b>
<b>2</b>	<b>Bahan Pengabdian</b>				
	a. ATK				
	1) Kertas A4	Rim	1	50.000	50.000
	2) Pena	Kotak	1	75.000	75.000
	3) Map	Lusin	1	75.000	75.000
	4) Kuesioner	2 Lembar	400	500	200.000
	5) Tinta Printer	2 Kotak	2	175.000	350.000
	b. Bahan Pengabdian Habis Pakai				
	1) Pembelian air mineral	Kotak	1	10.000	500.000
	2) Poster	Unit	2	150.000	300.000
					300.000
					150.000
<b>Subtotal Bahan Penelitian</b>					<b>2.000.000</b>
<b>3.</b>	<b>Pengumpulan Data</b>				
	a. Transport	Ok	3	100.000	300.000
	b. Biaya Konsumsi	Ok	3	75.000	220.000
<b>Subtotal biaya pengumpulan data</b>					<b>520.000</b>
<b>4.</b>	<b>Pelaporan, Luaran Penelitian</b>				
	a. Foto Copy Proposal dan Laporan, Kuisisioner dsb	OK	200	Rp. 250	50.000
	b. Jilid Laporan	OK	2	Rp. 10000	20.000
	c. Luaran Penelitian	OK			
	1) Publikasi pada media masa cetak/online		Con	200.000	200.000
	2) Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi		Con		
	3) Jurnal Nasional Terakreditasi				
	4) Jurnal Internasional				
<b>Subtotal biaya Laporan dan Luaran Penelitian</b>					<b>270.000</b>

<b>Total</b>	<b>2.9900.000</b>
--------------	-------------------

#### 4.2 Jadwal Kegiatan

Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PKM adalah sebagai berikut:

**Tabel 4 Jadwal Kegiatan PKM**

No	Kegiatan	Bulan			
		05	06	07	08
1	Survei lokasi				
2	Konsolidasi dengan Mitra dan Persiapan Pelaksanaan				
3	Pelaksanaan Kegiatan				
6	Evaluasi				
7	Pengolahan dan analisa data				
8	Pelaporan dan publikasi				

## **BAB VI HASIL**

### **6.1 Gambaran Umum Sman 1 Bangkinang Seberang**

Desa Teratak baru merupakan salah satu desa di Kecamatan Bangkinang Seberang, Kabupaten Kampar, Riau. Desa tersebut terletak dipinggir jalan Bendungan Uwai, Pulau. Desa Teratak Baru dipimpin oleh kepala desa dan dalam kepengurusannya di bantu oleh perangkat atau aparat desa dan lembaga pemberdayaan masyarakat (LPM). Mayoritas pekerjaan penduduk Desa Teratak Baru yaitu sebagai petani, jasa/buruh, dan pedagang kecil serta juga ada yang bekerja di kebun karet dan getah hampir di sepanjang jalan.

Berdasarkan hasil observasi dan melakukan penyuluhan di Sekolah SMAN 1 Bangkinang tersebut, sekolahnya terletak sangat jauh dari jalan raya dan keramaian serta untuk menuju kesana kita memerlukan waktu sekitar 20 menit. Dalam perjalanan menuju ke sekolah tersebut kita akan melewati persawahan, kebun karet, kebun getah dan banyak kerbau yang berada dipinggir jalan. Akses jalan menuju ke sekolah tersebut kurang memadai di karena kan jauh dari jalan raya.

Mayoritas pekerjaan penduduk di Pulau Desa Teratak Baru yaitu petani, jasa/buruh dan pedagang. Selain itu, rata-rata tingkat pendidikan orang tua dari siswa SMAN 1 Bangkinang Seberang adalah tamatan SMP dan tamatan SD. Jika dilihat dari pelayanan kesehatan, Pulau Desa Teratak Baru memiliki 1 Puskesmas yang letaknya agak jauh dari SMAN 1 Bangkinang Seberang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah SMAN 1 Bangkinang Seberang bahwa UKS yang ada di sekolah tidak berjalan secara maksimal. Petugas UKS hanya bertugas ketika upacara dan tidak pernah melakukan pengukuran status gizi secara rutin. Siswa di sini juga jarang sarapan dan sering membeli jajanan yang dijual di kantin seperti cilok, gorengan dan minuman berwarna.

### **6.2 Pemantauan Status Gizi Remaja**

Berdasarkan hasil dari pemantauan status gizi remaja dengan menggunakan timbangan dan *microtoise*. Pemantauan status gizi belum pernah dilakukan di SMA N1 Bangkinang Seberang. Dari hasil pengukuran diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 5 Status Gizi Remaja SMA N 1 Bangkinang Seberang**

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	15	33.3
Kurus	20	44.4
Gemuk	10	22.3
Jumlah	45	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 45 responden, sebanyak 20 responden (44.4%) memiliki status gizi kurus dan 10 responden (22.3%) memiliki status gizi gemuk.

### 6.3 Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil

Penyuluh memberikan edukasi berupa materi tentang pedoman gizi seimbang pada remaja dengan menggunakan media tiga dimensi pedoman gizi seimbang. Isi materi dari penyuluhan yaitu terkait kebutuhan gizi pada remaja, masalah gizi pada remaja, pengukuran status gizi serta menu seimbang dan beragam untuk remaja.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan PKM di SMAN 1 Bangkinang Seberang

Penyuluhan dilakukan oleh di Aula SMA N 1 Bangkinang Seberang oleh Ketua Tim Pengabdian dan dibantu oleh anggota. Sekolah memberikan fasilitas berupa infocus. Sehingga penyuluh hanya perlu menyediakan laptop, Infografis, dan video. Slide power point dan video penyuluh tayangkan dengan Laptop untuk mempermudah pemberian Bungkusan penyuluh berikan kepada. Beberapa siswa yang aktif berpartisipasi pada saat diskusi kasus dan tanya Jawab.

Sebelum penyuluhan dilakukan, peserta akan diminta untuk mengisi kuesioner yang berisikan pertanyaan tentang gizi seimbang. Kuesioner ini diberikan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang. Kemudian Ketua Tim akan memberikan penyuluhan selama 30 menit. Setelah diberikan penyuluhan, remaja di SMAN 1 Bangkinang akan diminta untuk mengisi kembali kuesioner yang diberikan terkait pengetahuan gizi seimbang dengan tujuan melihat perubahan tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Hasil dari perubahan pengetahuan bisa dilihat di tabel 2

**Tabel 6 Tingkat pengetahuan remaja SMA N 1 Bangkinang sebelum dan setelah penyuluhan**

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Rendah	30	66.7	5	11.1
Cukup	10	22.2	15	33.3
Tinggi	5	11.1	25	55.6
Total	45	100	45	100

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan lebih dari setengah responden (66.7%) memiliki pengetahuan gizi yang rendah. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, tingkat pengetahuan responden menjadi meningkat. Hampir setengah responden (55.6%) memiliki pengetahuan tinggi.

## **BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi (seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral) dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, yang memenuhi kriteria cukup secara kuantitas (porsinya) dan kualitas (zat gizinya), aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah malnutrisi.

Masa remaja termasuk dalam golongan rentan gizi karena beberapa faktor. Pertama karena bertambahnya kebutuhan nutrient dan kalori akibat meningkatnya pertumbuhan dan perkembangan fisik dalam waktu relatif singkat. Kedua, karena berubahnya gaya hidup dan kebiasaan makan yang akan mempengaruhi asupan dan kebutuhan makanan. Dalam hal kebutuhan akan zat gizi perlu perhatian khusus, karena terdapat beberapa nutrien yang diperlukan untuk menunjang proses tumbuh kembang, khususnya fase pacu tumbuh (catch up growth) antara lain kalsium, besi, zink, vitamin B6, asam folat, vitamin B12, A, C dan E.

### **Saran**

1. Berdasarkan hasil observasi, pemegang kebijakan bidang kesehatan di daerah perlu meningkatkan program promosi kesehatan dan edukasi pada masyarakat terkait perilaku makanan yang sehat, kaya nutrisi serta pencegahan obesitas melalui media elektronik dan media lainnya.
2. Bagi siswa, siswa harus menjaga dan meningkatkan kondisi tubuh dengan cara mengatur pola hidup yang sehat, yaitu dengan berolahraga secara teratur, lebih selektif dalam mengonsumsi makanan yang mempunyai nilai gizi tinggi dan membagi waktu dalam melakukan tiap aktifitas.
3. Bagi orang tua, Orang tua dapat meningkatkan pemahaman tentang makanan yang bergizi dengan harga terjangkau sehingga dapat memberikan konsumsi makanan yang beragam dan bergizi tanpa harus mengeluarkan biaya tambahan.s

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid, H., Ramli, L., Ying, S. P., Su, T. T., Jalaludin, M. Y., & Abdul Mohsein, N. A.-S. (2016). Dietary Intake among Adolescents in a Middle-Income Country: An Outcome from the Malaysian Health and Adolescents Longitudinal Research Team Study (the MyHeARTs Study). *PloS One*, *11*(5), e0155447.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155447>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Global Nutrition Report. (2020). *Global Nutrition Report | Country Nutrition Profiles - Global Nutrition Report*.
- Indonesia, M. of H. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, Pub. L. No. 41 Tahun 2014 (2014).
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santeli, J. S., Ross, D., Afifi, R., & Allen, N. B. (2016). Our future- a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*.
- Sparrow, R., Agustina, R., Bras, H., Sheila, G., Rieger, M., Yumna, A., Feskens, E., & Melse-Boonstra, A. (2021). Adolescent Nutrition—Developing a Research Agenda for the Second Window of Opportunity in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, *42*(1\_suppl), S9–S20. <https://doi.org/10.1177/0379572120983668>
- WHO. (2010). *Stages of Adolescent Development*.

## Lampiran 1

### FORMULIR USULAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

1. Judul Pengabdian : PKM aksi penguatan gizi seimbang (PGS) sebagai upaya peningkatan keanekaragaman konsumsi pangan pada remaja di SMAN 1 Bangkinang
2. Kategori Pengabdian :
3. Ketua : Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi
4. NIP/NIDN : 1024099302
5. Jabatan Fungsional : -
6. Program Studi : S1 Gizi
7. No. Telp/Hp : 085313224694
8. e-mail : wanda.lasepa@gmail.com
9. Anggota /NIP/NIDN/NIM :
  - a. Any Tri Hendarini, SP, M.Si/ 1021057201
  - b. Putri Ananda Desti/ 2013211020
  - c.
5. Lokasi Pengabdian : SMA N 1 Bangkinang Seberang
6. Mitra : SMA N 1 Bangkinang Seberang
7. Biaya Usulan : Rp 2.990.000,-

Bangkinang, 25 Mei 2022

Menyetujui,

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Ketua Pelaksana



Dr. Musnar Indra D, M.Pd

NIP-TT 096.542.108

(Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi)

NIDN. 1024099302

## Lampiran 2. Biodata Penulis

Nama dan gelar : Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi  
Tempat, tanggal lahir : Pekanbaru, 24 September 1993  
Jenis kelamin : Perempuan  
Nama institusi : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Jabatan dalam institusi : Dosen  
Alamat Korespondensi : Jalan Tuanku Tambusai no.23 Bangkinang, Kabupaten  
Kampar, Provinsi Riau  
Alamat E-mail : wanda.lasepa@gmail.com  
No. HP : 085313224694

### Kualifikasi akademik

Tahun	Institusi	Gelar
2011- 2015	Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia	Sarjana Gizi
2016- 2018	Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia	Magister Ilmu Gizi

### Riwayat pekerjaan

Tahun	Institusi	Posisi
2021- sekarang	Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	Dosen
2020- 2021	<i>Part-time</i> Human Nutrition Research Center Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia	Koordinator Peneliti
2020	PT. Prima Mitrajaya Mandiri (Bagian MP.Evans Group)	Nutrition Officer
2018- 2019	Human Nutrition Research Center Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia	Asisten Peneliti
2015	Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K)	Magang

### Pengalaman penelitian

Tahun	Penelitian
2021	Nutrient Intake Across Lifespan in South-east Asian Countries: Particular Reference to Indonesia, Malaysia and Brunei Darussalam. Funded by <b>Blackmores Institute</b>
2019	Dietary Quality and Nutritional Status of Adolescents in Indonesia: Evidence for Policy and Program Recommendation. Funded by <b>Bill and Melinda Gates Foundation</b>
2018	Association between Food Choice Motives with 2018 Fruits and Vegetables Consumption among Adult in West Java. Funded by <b>Taylor University</b>

2017	Factors Associated with Specific Micronutrient 2017 Intake (Vitamin A, Iron and Zinc) among Children Aged 6-11 Month Old in Sambas District, West Kalimantan. Funded by <b>SEAMEO RECFON and Kemenristekdikti</b>
------	---

### Publikasi

No	Nama Penulis	Judul artikel	Media Publikasi	Tahun
1.	Wanda Lasepa, Helda Khusun, Aria Kekalih	Association between Food Choice Motives with Fruits and Vegetables Consumption among Adult in West Java.	Oral presentation: The Proceeding of 2 <sup>nd</sup> International Nutrition and Health Symposium	2018
2.	Rina Agustina, Atmarita, Suparmi, Kun A, Wanda Lasepa, Hanifa, Endang L.Achadi, Doddy Izwardy, Trihono	Adolescents Dietary Quality and Nutritional Status in Indonesia: Evidence Review for Policy and Program Recommendation	Poster Presentation: Micronutrient Forum 5 <sup>th</sup> Global Conference 2020	2020
3.	Rina Agustina, Davrina Rianda, Wanda Lasepa, Fitya Safira, Rachmi Mufida	Nutrient Intake among Adolescents in Indonesia and Malaysia: a Review.	Poster presentation: 6 <sup>th</sup> ICE ON IMERI	2021
4.	Nur Afrinis, Besti Verawati, Eka Roshifita Rizqi, Wanda Lasepa, Alini, Novfitri Syuryadi	Energy Intake and Food Restriction as Determinant Factors of Chronic Energy Deficiency among Pregnant Women in Rural Area of Sungai Sembilan, Riau, Indonesia	Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences	2022

### Forum Ilmiah/ Pengabdian Masyarakat/dll

Acara	Lokasi, Tahun
Pemberdayaan Kelompok Masyarakat di Kampung KB dalam Rangka Percepatan Penurunan <i>Stunting</i> (Narasumber)	Siak, 2022
Sosialisasi Audit Kasus <i>Stunting</i> Tingkat Kabupaten Pelalawan (Narasumber)	Pelalawan, 2022
Seminar Kesehatan Nasional: INI PENTING (Inisiatif Pendamping Percepatan Pencegahan <i>Stunting</i> ) Menuju Generasi Sehat (Moderator)	Pekanbaru, 2022
Webinar Gizi Nasional “Kolaborasi Gizi dan Olahraga dalam Mencapai Body Goals (Speaker)	Pekanbaru, 2022

Dissemination Meeting “Maternal dietary intakes and nutrition in ASEAN countries: Strengthening data analysis for policy and program” (Participant)	Bangkok, 2019
Lokakarya: Pembentukan Forum Pemangku Kepentingan Sistem Pangan Nasional (Participant)	Bandung, 2019
Food system dialogues (Participant)	Bappenas, 2019
Lancet Paper Launch “Universal health coverage in Indonesia: concept, progress and challenges	Jakarta, 2018
Charity Cancer Camp Fakultas Kedokteran Universitas Atmajaya (Speaker)	Puncak, 2018
Speaker: Healthy mind toolkit	Jakarta, 2018
Diskusi Kelompok Terarah Isu Kesehatan Background Study RPJMN tahun 2020- 2024 (Speaker)	Jakarta, 2018
Penyusunan Grand Design Nasional Penelitian untuk Pencegahan Stunting (Participant)	LIPI, 2018
Round Table Discussion: Adolescent Nutrition Policies and Research Frameworks in Indonesia (Participant)	Jakarta, 2018
2 <sup>nd</sup> International Nutrition and Health Symposium (Oral Presenter)	Yogyakarta, 2018

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini Sesuai dengan kenyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan **Pengabdian Masyarakat**.

Bangkinang, 24 Agustus 2022

Ketua

Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi

### Lampiran 3. Daftar Hadir Kegiatan

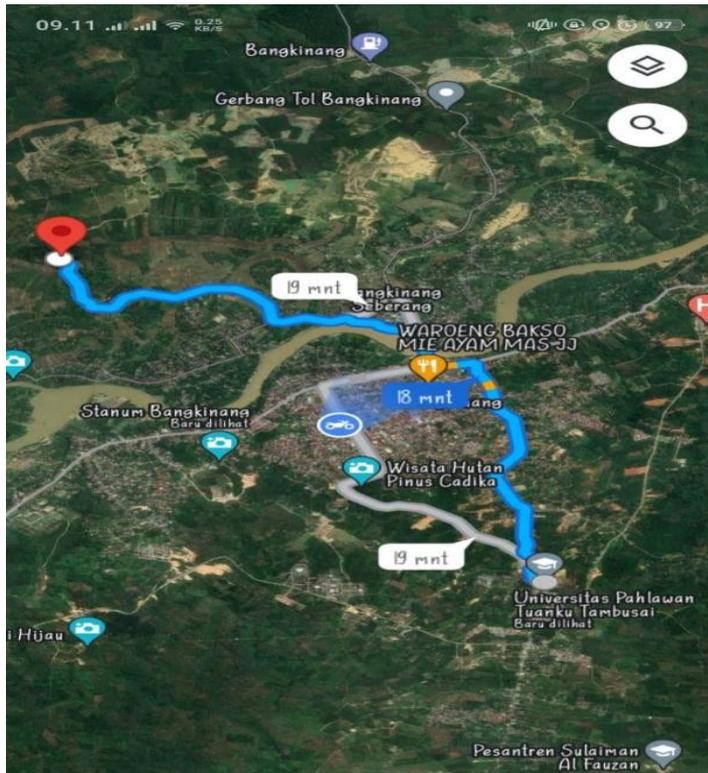
DAFTAR HADIR KEGIATAN PENYULUHAN  
"PENGUATAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG (PGS) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN  
KEANEKARAGAMAN PANGAN PADA REMAJA DI SMAN 1 BANGKINANG"

Hari Tanggal : Kamis, 16 Juni 2022  
 Pukul : 08.00 s/d  
 Tempat : SMA Negeri 1 Bangkinang Seberang  
 Jumlah Peserta : 28 orang

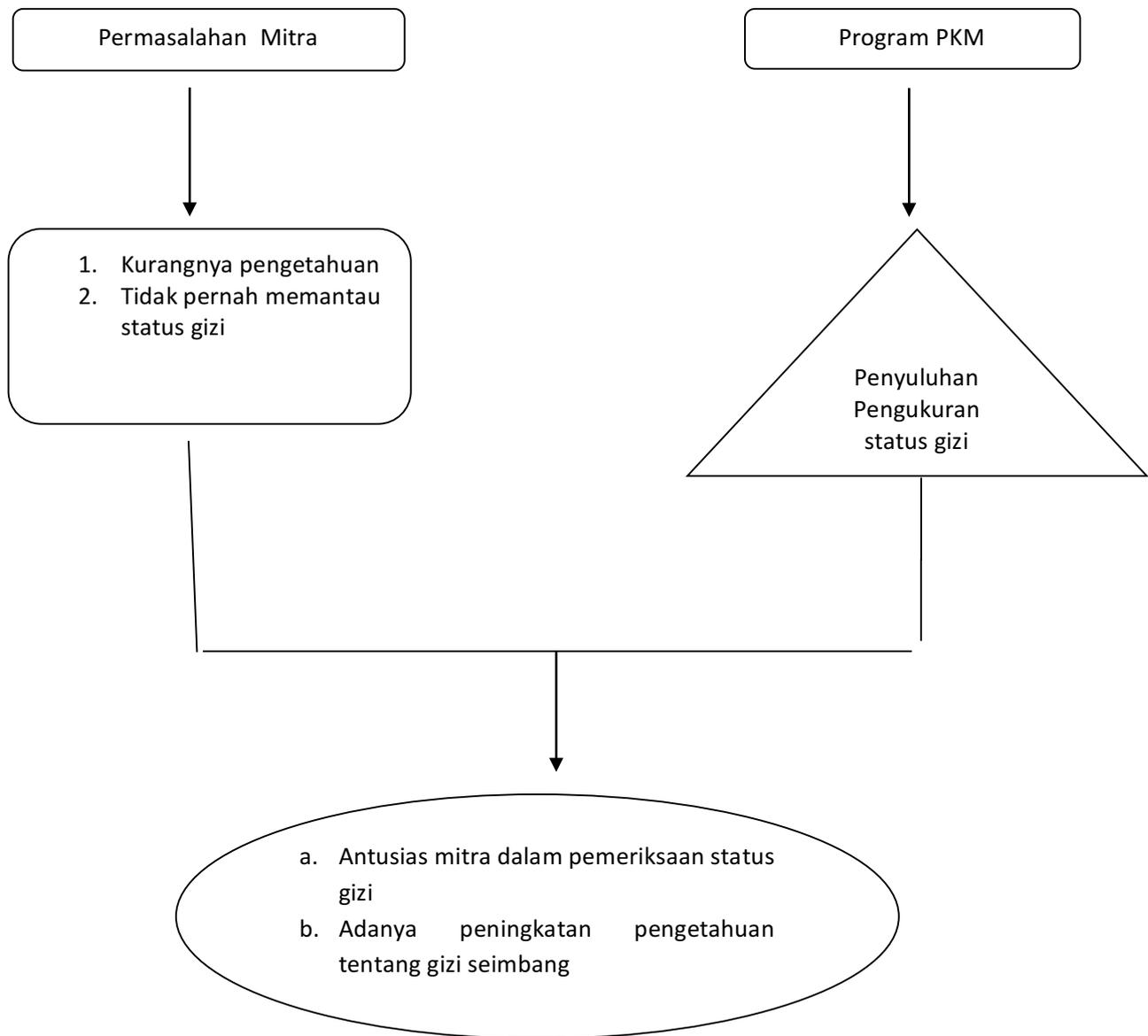
NO	NAMA	PARAF
1.	Nia Supri	1. <i>[Signature]</i>
2.	Ayu Supri	2. <i>[Signature]</i>
3.	Khurramia	3. <i>[Signature]</i>
4.	Imaida	4. <i>[Signature]</i>
5.	Nurris Hayati	5. <i>[Signature]</i>
6.	Intan Jazza	6. <i>[Signature]</i>
7.	Nayra Amanda	7. <i>[Signature]</i>
8.	Eisa Muderana	8. <i>[Signature]</i>
9.	Zayra	9. <i>[Signature]</i>
10.	Si Chalqori	10. <i>[Signature]</i>
11.	Hajarah Nuhumada	11. <i>[Signature]</i>
12.	Nurris Izzati	12. <i>[Signature]</i>

13.	Radhia Azzah Syah	13. <i>[Signature]</i>
14.	Muhammad farhan	14. <i>[Signature]</i>
15.	Nisa Ezri	15. <i>[Signature]</i>
16.	Muhammad Musri	16. <i>[Signature]</i>
17.	Hajarah Nuhumada	17. <i>[Signature]</i>
18.	Siti Rajali	18. <i>[Signature]</i>
19.	Nurris Azsura	19. <i>[Signature]</i>
20.	Fira Hayati	20. <i>[Signature]</i>
21.	Rani Putriyanti	21. <i>[Signature]</i>
22.	Nur Anissa	22. <i>[Signature]</i>
23.	Kaina	23. <i>[Signature]</i>
24.	Amelia Inda p	24. <i>[Signature]</i>
25.	Nova indriani	25. <i>[Signature]</i>
26.	Nur Hafizah	26. <i>[Signature]</i>
27.	Aulia febrinanti	27. <i>[Signature]</i>
28.	Anelisa	28. <i>[Signature]</i>
29.		29.
30.		30.

### Lampiran 3. Peta Lokasi Kegiatan



#### Lampiran 4 Gambaran Iptek Kegiatan Pengabdian Masyarakat







UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id

Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang, Kampar - Riau

Kode Pos. 28412

Telp. (0762)21677, 085278005611, 085211804568

**SURAT PERINTAH TUGAS**

Nomor : 138 /LPPM/UPTT/VI/2022

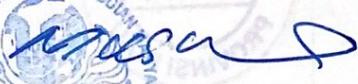
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,  
dengan ini menugaskan kepada:

Nama	:	Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi	1024099302
		Any Tri Hendarini, SP, M.Si	1021057201
		Putri Ananda Desti	2013211020
		Ariva Fadila	2013211057
Jabatan	:	Dosen Prodi S1 Gizi	
		Mahasiswa Prodi S1 Gizi	

Melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMAN 1 Bangkinang dengan kegiatan  
“Penguatan Gizi Seimbang (PGS) sebagai Upaya Peningkatan Keanekaragaman Konsumsi  
Pangan pada Remaja di SMAN 1 Bangkinang” pada Juni Tahun 2022. Dengan dikeluarkannya  
surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan  
bertanggungjawab kepada Ketua LPPM Tuanku Tambusai Riau.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 16 Juni 2022  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Ketua,

  
**Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd**  
NIP. 096.542.108

Tembusan:

Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

**KETERANGAN  
DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS**

Tempat kedudukan pegawai yang memberi tugas	Berangkat	Tiba kembali
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	<p align="center">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,</p>  <p align="center"><b>Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd</b> NIP-TT. 096.542.108</p>	<p align="center">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,</p>  <p align="center"><b>Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd</b> NIP-TT. 096.542.108</p>

**DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI**

Tempat kedudukan pegawai yang dikunjungi	Tiba di	Berangkat dari
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
		





