

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 354/ Ilmu Gizi

LAPORAN HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA MENGGUNAKAN MEDIA E-LEAFLET DI SMAN 1 KAMPAR

TIM PENGUSUL

KETUA	: EKA ROSHIFITA RIZQI, S.Gz, MPH	NIDN : 1004059101
ANGGOTA	: WIDAWATI, SP, MHS	NIDN : 1013107401
	AMIRAH AZZAHRA	NIM : 1913211001

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TA 2022/2023**

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul Pengabdian : Edukasi Gizi Seimbang untuk Remaja menggunakan Media E-Leaflet di SMAN 1 Kampar

Kode>Nama Rumpun : 354/ Ilmu Gizi
Ilmu

Peneliti :

a. Nama Lengkap : Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
b. NIDN/NIP : 1004059101
c. Jabatan : Asisten Ahli
Fungsional : S1 Gizi
d. Program Studi : 082134460024
e. No Hp : eka.roshifita@mail.ugm.ac.id
f. email

Anggota (1) :

a. Nama lengkap : Widawati, SP, MHS
b. NIDN/NIP : 0404037303
c. Program Studi : S1 Gizi

Anggota (2) :

a. Nama lengkap : Amirah Azzahra
b. NIM : 1913211001
c. Program Studi :

Mitra PkM : SMAN 1 Kampar
Jarak PT ke Lokasi : 13 km
PkM

Biaya Pengabdian : Rp 4.810.000

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Dewi Anggriani Harahap, M.Keb
NIP-TT 096.542.089

Bangkinang, 10 Agustus 2023
Ketua Pengabdi

Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
NIP-TT 096.542.185

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



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

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian : Edukasi Gizi Seimbang untuk Remaja menggunakan Media E-Leaflet di SMAN 1 Kampar

2. Tim Pengabdian :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1	Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH	Dosen Tetap	Gizi	S1 Gizi
2	Widawati, SP, MHS	Dosen Tetap	Gizi	S1 Gizi
3	Putri Ayuni	Mahasiswa	Gizi	S1 Gizi

3. Objek Pengabdian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi pengabdian): Siswa SMAN 1 Kampar

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan Juni tahun 2023

Berakhir : bulan Agustus tahun 2023

5. Lokasi Pengabdian (lab/lapangan): SMAN 1 Kampar

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

8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan: Peningkatan kesadaran masyarakat akan gizi seimbang untuk remaja

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi): jurnal nasional terakreditasi, tahun 2023

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan	ii
Daftar Isi	iii
Ringkasan	1
BAB 1. PENDAHULUAN	2
1.1 Analisis Situasi	2
1.2 Permasalahan Mitra/ Kelompok Masyarakat	4
BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN	5
2.1 Solusi Permasalahan	5
2.2 Target Luaran	6
BAB 3. METODE PELAKSANAAN	8
BAB 4. Kelayakan Kepakaran	13
4.1 Kinerja LPPM Universitas Pahlawan	8
4.2 Kelayakan Tim Pengusul	8
BAB 5. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	14
5.1 Anggaran Biaya	14
5.2 Jadwal Kegiatan	12
BAB 6. HASIL KEGIATAN	15
BAB 7. KESIMPULAN DAN SARAN	16

REFERENSI

LAMPIRAN

RINGKASAN

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Banyak tantangan dalam penyampaian pesan-pesan gizi pada remaja. Sebanyak 98% remaja di Asia Tenggara telah menggunakan smartphone dan secara keseluruhan digunakan untuk bermain game, menonton video, dan penggunaan education apps (the Asianparent Insights 2014). Oleh karena itu, android dan website sangatlah efektif jika digunakan dalam edukasi gizi sehingga dapat memberikan dampak positif dari penggunaan smartphone dan internet pada remaja. Edukasi kesehatan khususnya pendidikan gizi seimbang bagi remaja merupakan upaya untuk memberikan tambahan pengetahuan tentang gizi seimbang.

Metode pengabdian yaitu model *Community development*, sosialisasi, dan metode pendampingan. Pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi seimbang untuk remaja menggunakan media e-leaflet dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2023 di Aula SMAN 1 Kampar, diikuti oleh 88 siswa dengan hasil ; 1) Antusias mitra terhadap pelayanan pengukuran status gizi dan edukasi gizi seimbang 100 %, 2) Meningkatnya pengetahuan mitra akan gizi seimbang untuk remaja

Kesimpulan pengabdian meningkatnya pengetahuan mitra akan gizi seimbang untuk remaja. Saran Kepada mitra agar dapat lebih menjaga kesehatan dengan menerapkan gizi seimbang untuk remaja.

Kata Kunci: Gizi seimbang, E-leaflet, remaja

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Banyak tantangan dalam penyampaian pesan-pesan gizi pada remaja. Remaja merupakan kelompok yang mudah menerima program edukasi gizi, akan tetapi mereka memiliki karakteristik tersendiri dalam pemilihan media untuk proses belajar karena hasrat yang besar untuk ingin tahu dan mempelajari lebih jauh. Ketidaktahuan timbul karena pengetahuan yang diberikan tidak teraplikasi dengan baik dan media penyampaiannya kurang tepat. Sehingga, edukasi gizi pada remaja memerlukan adanya media yang edukatif, kreatif, dan inovatif (Bergmann et al. 2010).

Edukasi gizi berbasis edutainment bermanfaat dalam meningkatkan pengalaman belajar secara menyeluruh bagi siswa (Singhal et al. 2004). Android dan website merupakan salah satu media edukasi gizi berbasis teknologi edutainment yang sudah banyak diterapkan di luar negeri dan berpotensi untuk diterapkan di Indonesia. Indonesia merupakan negara yang penggunaan internetnya berkembang pesat. Sebanyak 85% dari total pengguna internet di Indonesia mengakses internet dengan menggunakan mobile phone sisanya menggunakan laptop dan PC (APJII & PusKaKom UI 2014). Sebanyak 98% remaja di Asia Tenggara telah menggunakan smartphone dan secara keseluruhan digunakan untuk bermain game, menonton video, dan penggunaan education apps (the Asianparent Insights 2014). Oleh karena itu, android dan website sangatlah efektif jika digunakan dalam edukasi gizi sehingga dapat memberikan dampak positif dari penggunaan smartphone dan internet pada remaja.

Edukasi kesehatan khususnya pendidikan gizi seimbang bagi remaja merupakan upaya untuk memberikan tambahan pengetahuan tentang gizi seimbang. Edukasi Kesehatan ini juga mensosialisasikan rencana gizi seimbang yang diterapkan pemerintah yang bukan lagi "empat sehat lima sempurna" (Solikhah & Dyastuti, 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian berinisiatif melaksanakan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan Edukasi Gizi Seimbang untuk Remaja menggunakan Media E-Leaflet di SMAN 1 Kampar.

1.2 Permasalahan Mitra/ Kelompok Masyarakat

Melalui diskusi dengan pihak SMAN 1 Kampar maka permasalahan prioritas yang akan ditangani adalah sebagai berikut:

No	Prioritas Permasalahan
1	Kurangnya pemantauan pertumbuhan siswa melalui penilaian status gizi antropometri
2	Kurangnya pemahaman siswa mengenai gizi seimbang untuk remaja

BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi Permasalahan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka direncanakan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut dan target luarannya sebagai berikut:

No	Bidang	Prioritas Permasalahan	Solusi	Luaran
1	Sarana dan prasarana	Minimnya fasilitas layanan pemantauan pertumbuhan siswa melalui penilaian status gizi antropometri	Memberikan pelayanan penilaian status gizi antropometri	Pemantauan pertumbuhan siswa
2	Edukasi gizi	Kurangnya pemahaman siswa mengenai gizi seimbang untuk remaja	Pendampingan melalui edukasi gizi	Terjadi peningkatan pengetahuan

2.2 TARGET LUARAN

Tabel 2.2 Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi pada media masa (Cetak/elektronik)	<i>draft</i>
2	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, atau sumber daya lainnya sesuai dengan jenis kegiatan yang diusulkan)	Ada
3	Peningkatan kualitas siswa (kelengkapan kualitas organisasi formal dan non formal/kelompok masyarakat di desa)	Ada
4	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, social, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Ada

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Pendekatan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKM kepada siswa SMAN 1 Kampar dilakukan melalui beberapa pendekatan, antara lain :

1. Model *Community development* yaitu pendekatan yang melibatkan masyarakat secara langsung sebagai subjek dan objek pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Model *Participatory Rural Appraisal* (PRA) yang menekankan keterlibatan masyarakat secara keseluruhan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan
3. Model pendekatan sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan kepada masyarakat

3.2 Teknis Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKM pada siswa SMAN 1 Kampar adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahap persiapan ini dilakukan untuk menginventarisasi kondisi SMAN 1 Kampar yang telah menyatakan kesediaan untuk bekerjasama. Diskusi dengan pihak SMAN 1 Kampar untuk memilih dan mengelompokkan permasalahan-permasalahan yang harus diselesaikan terlebih dahulu dan menyusun solusi pemecahan masalah. Menginventarisasi kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan secara berurutan dan dibuat jadwal yang telah disepakati.

2. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan disepakati dengan kepala sekolah dan guru-guru dan merujuk kepada waktu pelaksanaan yang telah ditentukan.

3. Evaluasi dan monitoring

Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan secara berkala dan terjadwal dengan melibatkan pihak Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Pelaksanaan evaluasi akan dilakukan setelah kegiatan dilaksanakan untuk melihat pencapaian keberhasilan.

3.3 Pengukuran Berat Badan

Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral yang terdapat di dalam tubuh. Berat badan merupakan komposit pengukuran

ukuran total tubuh. Pengukuran berat badan mudah dilakukan dan alat ukur untuk menimbang berat badan mudah diperoleh.

Pengukuran berat badan memerlukan alat yang hasil ukurannya akurat. Untuk

mendapatkan ukuran berat badan yang akurat, terdapat beberapa persyaratan alat ukur, di antaranya adalah alat ukur harus mudah digunakan dan dibawa, mudah mendapatkannya, harga alat relatif murah dan terjangkau, ketelitian alat ukur sebaiknya 0,1 kg (terutama alat yang digunakan untuk memonitor pertumbuhan), skala jelas dan mudah dibaca, cukup aman jika digunakan, serta alat selalu dikalibrasi

3.4 Penilaian Tinggi Badan

Tinggi badan menggambarkan ukuran pertumbuhan massa tulang yang terjadi akibat dari asupan gizi. Pertambahan tinggi badan atau panjang terjadi dalam waktu yang lama sehingga sering disebut akibat masalah gizi kronis. Tinggi badan dapat diukur dengan menggunakan microtoise (baca: mikrotoa).

Kelebihan alat ukur ini adalah memiliki ketelitian 0,1 cm, mudah digunakan, tidak memerlukan tempat yang khusus, dan memiliki harga yang relatif terjangkau. Kelemahannya adalah setiap kali akan melakukan pengukuran harus dipasang pada dinding terlebih dahulu.

3.5 Penilaian Status Gizi

Penilaian Status Gizi anak usia 5-18 tahun dilakukan dengan menggunakan indeks antropometri IMT/U, sedangkan pada orang dewasa menggunakan IMT.

3.6 Gizi Seimbang untuk Remaja

Remaja yang berstatus gizi baik menjadi salah satu upaya pencegahan stunting dan penurunan angka kematian ibu dan anak. Remaja menurut Peraturan Menteri kesehatan RI No 25 tahun 2014 adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Saat seseorang memasuki masa remaja, anak akan mengalami masa pubertas. Pada fase tersebut, remaja akan mengalami pertumbuhan fisik yang disertai oleh perkembangan mental, kognitif, psikis. Tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja.

Gizi seimbang menurut Kemenkes RI 2014 merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai

dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan system imun dalam tubuh. Ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk mengetahui tentang gizi seimbang, diantaranya 4 pilar gizi seimbang.

Prinsip gizi seimbang memiliki 4 pilar utama:

1. Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam
2. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Menjaga berat badan ideal

Pemerintah Indonesia sendiri memiliki program gizi yang diberi nama Isi Piringku, program ini menggantikan konsep makanan empat sehat lima sempurna yang selama ini sudah diketahui di kalangan masyarakat. Isi piringku memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait gizi seimbang.

3.7 Proses Pembuatan Media

Pengembangan media edukasi gizi untuk remaja harus memperhatikan isi materi, ukuran tulisan, gambar dan warna sehingga akan meningkatkan tingkat kesukaan dan daya terimanya. Jenis media edukasi gizi yang dipilih adalah android berupa e-Leaflet. Langkah pembuatan media edukasi gizi diawali dari pemilihan tema, proses pengembangan hingga media siap digunakan untuk intervensi. Tema yang dipilih yaitu gizi seimbang untuk remaja. Isi materinya meliputi sepuluh pesan gizi seimbang dalam pedoman gizi seimbang yang dikemas dalam bentuk e-Leaflet. Pemilihan warna dan template disesuaikan dengan karakteristik remaja.

Edukasi Gizi

Gizi Seimbang untuk Remaja

Program Studi S1 Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan
Tuanku Tambusai

2023



Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH

Pesan Gizi Seimbang

Makan gizi seimbang dan variasi

Konsumsi beragam makanan dengan gizi seimbang dan aman sangat penting bagi semua anggota keluarga karena dapat meningkatkan kekebalan tubuh serta menurunkan risiko penyakit

Makan tinggi protein

Makanan tinggi protein berfungsi sebagai zat pembangun dalam tubuh. makanan yang tinggi protein berfungsi sebagai zat pembangun dalam tubuh. contohnya ikan, tempe, tahu, ayam, daging, telur dan kacang-kacangan

Minum air putih bersih, matang, cukup

Tubuh membutuhkan cairan. oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi banyak air putih. sobat remaja disarankan untuk mengonsumsi sebanyak 6-8 gelas setiap hari



Garam		1 sendok teh/5 gram
Gula		4 sendok makan/50 gram
Lemak		5 sendok makan/67 gram

Diet is essential to take care of health

Batasi konsumsi gula, garam, lemak

Gula, garam dan lemak merupakan zat yang diperlukan tubuh. namun sobat remaja perlu memperhatikan konsumsi gula, garam dan lemak sehari-hari agar tidak menimbulkan penyakit

Cuci tangan pakai sabun 60 detik

Tangan merupakan anggota tubuh yang sangat berpotensi terpapar kuman/ bakteri karena digunakan dalam segala aktivitas. oleh sebab itu, penting untuk menjaga kebersihan tangan dengan rutin mencuci tangan pakai sabun selama 60 detik

Rutih aktivitas fisik dan jaga berat badan

Beraktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan sistem metabolisme. selain itu, aktivitas fisik secara teratur juga membantu melancarkan sirkulasi darah yang bisa menurunkan kadar stres tubuh kita sehingga kita menjadi lebih segar dan ceria. lakukan aktivitas fisik sekitar 30-60 menit sehari



Baca label makanan

Saat membeli makanan pastikan sobat remaja membaca label yang tertera pada kemasan makanan. Beberapa informasi yang perlu diperhatikan pada label makanan adalah nama atau merk produk, informasi gizi, tanggal kadaluarsa, kandungan bahan dan sertifikat halal

Banyak makan sayur dan buah

Sayur dan buah adalah sumber vitamin dan mineral terbaik. selain itu, sayur dan buah juga merupakan sumber utama serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita. bukan hanya itu, kandungan vitamin dan mineeral dalam sayur dan buah itu juga berperan sebagai antioksidan yang bisa menangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita serta menghindarkan kita dari penyakit



Biasakan sarapan setiap hari

Perlu sobat remaja ketahui bahwa kebutuhan energi remaja sekitar 2100 - 2650 kkal/hari. untuk itu penting agar sobat remaja mengawali hari dengan sarapan bergizi. anjuran sarapan adalah 15-30% dari kebutuhan energi sehari



Improving the diet depends on us

Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH

Menikmati dan bersyukur atas makanan yang kita makan

Apapun menu makanan sobat remaja santap jangan lupa berdoa sebelum makan dan mensyukuri apa yang tersaji ya. Semoga makanan yang dikonsumsi dapat memberikan manfaat dan kebaikan bagi tubuh

GOLONGAN REMAJA PUTRI	BERAT BADAN (Kg)	NASI 200g	LAUK		SAYURAN HIJAU BERWARNA	BUAH
		atau Penakarannya	50g ikan	50g tempe	100g	100g pepaya
16-19 Thn	56	3 x	2 x	3 x	2 x	2
13-15 Thn	45	3 x	2 ½ x	4 x	2 x	2
10-12 Thn	30	3 x	2 x	3 x	2 x	2



Thanks

Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH

BAB 4. KELAYAKAN KEPAKARAN

4.1. Kinerja LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah dilakukan sejak Tahun 2010. Pada Tahun 2013 arah pengabdian kepada masyarakat lebih diarahkan kepada pemberdayaan masyarakat yang ada di lingkungan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan memanfaatkan, serta menggali potensi yang ada di setiap daerah sesuai dengan keahlian peneliti.

Lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sebagai lembaga tingkat institusi bertugas melaksanakan kegiatan edukatif dibidang pengabdian masyarakat. Sejak awal berdirinya, lembaga ini telah melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik yang dilakukan oleh dosen ataupun oleh mahasiswa. Pola program kegiatan masyarakat terdiri atas pelayanan masyarakat, pendidikan dan pelatihan untuk masyarakat, serta forum kajian atau lokakarya.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, telah menghasilkan beberapa karya baik dalam penelitian dan pengabdian masyarakat. Selama ini kegiatan Pengabdian Masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dilakukan dengan dana mandiri dosen serta dana dari Yayasan Pahlawan Tuanku Tambusai Riau. Selama 1 tahun terakhir, LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah berhasil melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberdayakan potensi dosen dan stakeholder. Berdasarkan data tahun 2014, terdapat 39 kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah berhasil dilaksanakan dengan pendanaan dari DIPA Yayasan dengan besaran dana Rp. 1.500.000,- sampai dengan Rp.10.000.000,-. Tahun 2015 Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai mendapatkan Hibah IbM dari DIKTI sebanyak Rp.84,5jt2 kelompok pengusul untuk pendanaan tahun 2016. Demikian juga untuk hibah bersaing, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai meloloskan 2 kelompok pengusul yang dibiayai DIKTI. Hal ini menunjukkan kinerja yang cukup membanggakan.

4.2. Kelayakan Tim Pengusul

1. Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH. Ketua tim adalah dosen muda dari Program Studi S1 Gizi yang memiliki semangat tinggi dalam penelitian dan pengabdian masyarakat. Ketua Tim merupakan dosen gizi yang mengajar mata kuliah Penilaian Status Gizi, Pengembangan Media Komunikasi Gizi. Sesuai

dengan dasar keilmuan yang dimiliki ketua tim, ketua tim biasa berinteraksi dengan masyarakat, baik penyuluhan maupun pelatihan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang jajanan sehat dan status gizi

BAB 5. HASIL KEGIATAN

Kegiatan PKM edukasi gizi seimbang menggunakan e-leaflet ini dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2023 di Aula SMAN 1 Kampar, diikuti oleh 88 siswa. Kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Pemantauan pertumbuhan siswa melalui penilaian status gizi antropometri. Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan untuk dapat memperoleh nilai z score IMT/U melalui aplikasi WHO Anthro+.
2. Edukasi gizi seimbang pada seluruh siswa menggunakan media e-Leaflet. Dalam pelaksanaan kegiatan ini tim pengabdian bersifat sebagai narasumber, fasilitasi dan observasi.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dicapai sebagai berikut:

1. Antusias siswa terhadap pengukuran status gizi dan edukasi gizi sangat membantu kegiatan berjalan lancar.
2. Meningkatkan pengetahuan siswa akan gizi seimbang untuk remaja

BAB 6
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

6.1 Anggaran Biaya

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1.	Honorarium				
	a. Honorarium petugas lapangan	OK	15	50.000	750.000
Subtotal Honorarium					750.000
2	Bahan Pengabdian				
	a. ATK				
	1) Kertas A4	Rim	2	60.000	120.000
	2) Pena	Kotak	2	125.000	250.000
	3) Map	Lusin	1	60.000	60.000
	4) Kuesioner	Paket	1	450.000	450.000
	5) Tinta Printer	Paket	1	290.000	290.000
	6) Matrei 10.000	Buah	2	10.000	20.000
	b. Bahan habis pakai				
	1) Cenderamata	Paket	1	380.000	380.000
	2) Sewa alat antropometri kit	Unit	1	500.000	500.000
	3) Air mineral	Kotak	1	60.000	60.000
	4) Pembuatan e-leaflet	Paket	1	300.000	300.000
	5) Spanduk	Paket	1	150.000	150.000
Subtotal bahan pengabdian					2.580.000
3.	Pengurusan Izin dan Pengumpulan Data				
	Pengurusan Izin				
	a. Transport	OK	2	100.000	200.000
	b. Biaya Konsumsi	OK	2	100.000	200.000
Subtotal biaya pengurusan izin					400.000
	Pengambilan Data				
	a. Transport	kali	1	100.000	100.000
	b. Biaya Konsumsi	OR	30	10.000	300.000
Subtotal biaya pengumpulan data					400.000
4.	Pelaporan, Luaran Pengabdian				
	a. Foto Copy proposal	buah	3	50.000	150.000
	b. Foto Copy laporan hasil	buah	3	80.000	240.000
	c. Jilid Proposal dan Laporan	buah	6	15.000	90.000
	d. Luaran Penelitian				
	1) Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi				
	2) Jurnal Nasional Terakreditasi :				
	a) Sinta 6-5	OK	Con	200.000	200.000
	b) Sinta 4-3				
	c) Sinta 2-1				
	3) Jurnal Internasional				
Subtotal biaya Laporan dan Luaran Pengabdian					680.000
Total					4.810.000

6.2 Jadwal Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan dengan jadwal sebagai berikut :

No	Kegiatan	Bulan 1	Bulan 2	Bulan 3
1	Persiapan pelaksanaan kegiatan dan pengurusan izin			
2	Pertemuan dengan mitra			
3	Penyusunan proposal			
4	Pengukuran status gizi dan pelatihan jajanan sehat			
5	Evaluasi dan pengolahan			
6	Laporan			

BAB 7. PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Tingginya antusias mitra terhadap pengukuran status gizi dan edukasi gizi seimbang
2. Meningkatnya pengetahuan siswa akan gizi seimbang untuk remaja

7.2 Saran

1. Kepada mitra sebaiknya melakukan penilaian status gizi dan edukasi gizi secara berkala untuk Kesehatan optimal tidak hanya kepada siswa tetapi juga guru-guru di sekolah

REFERENSI

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta (id), PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan POM RI. (2013). Informasi Kandungan Gizi Pangan Jajanan Anak Sekolah. Direktorat Standardisasi Produk Pangan. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Hardinsyah, (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta, Buku Kedokteran.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia No. 28 Tahun 2019.
- Supariasa, I. D. N., B. Bakri & I. Fajar. (2016). *Penilaian Status Gizi*. EGC, Jakarta.
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1469>

Lampiran 1

FORMULIR USULAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

1. Judul Pengabdian : Edukasi Gizi Seimbang untuk Remaja menggunakan Media E-Leaflet di SMAN 1 Kampar
2. Kategori Pengabdian :
3. Ketua : Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
NIP/NIDN : 1004059101
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Program Studi : S1 Gizi
No. Telp/Hp : 082134460024
e-mail : ekarizqi4591@gmail.com
4. Anggota /NIP/NIDN/NIM :
 - a. Widawati, SP, MHS/ 1013107401
 - b. Amirah Azzahra/ 1913211001
5. Lokasi Pengabdian : SMAN 1 Kampar
6. Mitra : SMAN 1 Kampar
7. Biaya Usulan : Rp 4.810.000


Bangkinang, 10 Juni 2023

Menyetujui,
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Ketua,




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

Ketua Pelaksana



(Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH)
NIP.TT 096. 542. 185

Lampiran 2.

BERITA ACARA PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada hari Kamis tanggal Enam Belas Agustus Dua Ribu Dua Puluh Tiga telah dilakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMAN 1 Kampar dengan judul sebagai berikut :

“Edukasi Gizi Seimbang untuk Remaja menggunakan Media E-leaflet di SMAN 1 Kampar”

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua Tim Pengabdian



(Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH)
NIP TT 096.542.185

Mengetahui,

Pimpinan di Tempat Pengabdian Masyarakat



(Drs. Harizon, M.Pd)

Mengetahui

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat



Dr. Musnar Indra D, M.Pd

NIP TT 096.542.108

Lampiran 3 Surat Perintah Tugas



YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
LEMBAGA PENGABDIAN DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
e-mail: lppm@universitaspahlawan.ac.id
Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang-Riau Telp (0762) 21677, 085278005611/085211804568

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor: /LP2M/UPTT/VIII/2023

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

1. Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
2. Widawati, SP, MHS
3. Amirah Azzahra

Melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema **“Edukasi Gizi Seimbang untuk Remaja menggunakan Media E-leaflet di SMAN 1 Kampar”** pada tanggal 16 Agustus 2023. Dengan dikeluarkannya surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan bertanggung jawab kepada Ketua Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

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

Bangkinang, 15 Agustus 2023

Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat

Dr. Musnar Indra D, M.Pd

NIP TT 096 542 108

KETERANGAN

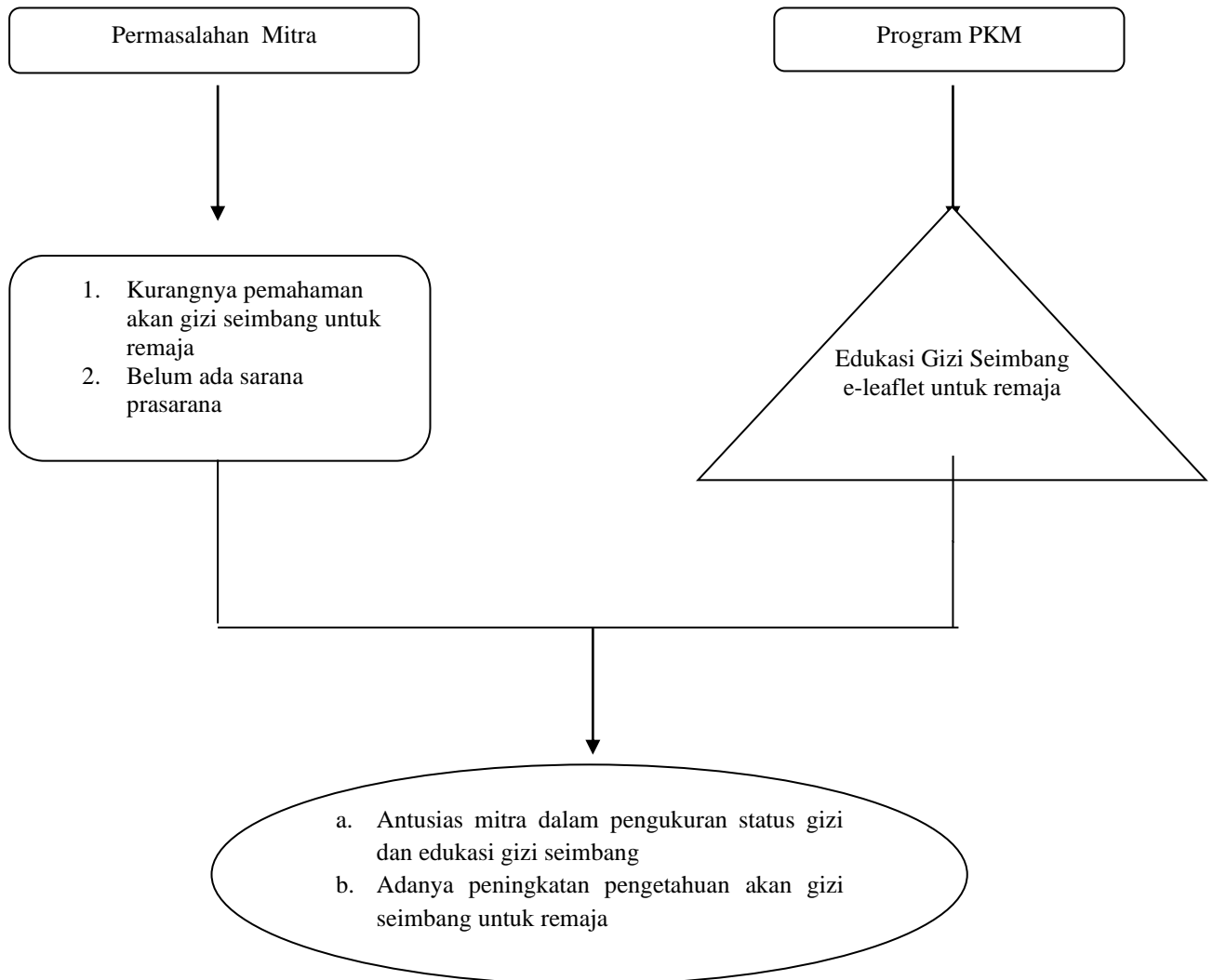
DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS

Tempat kedudukan pegawai yang memberi tugas	Berangkat	Tiba kembali
	Tanggal, tanda tangan	Tanggal, tanda tangan
 Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Ketua Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Ketua

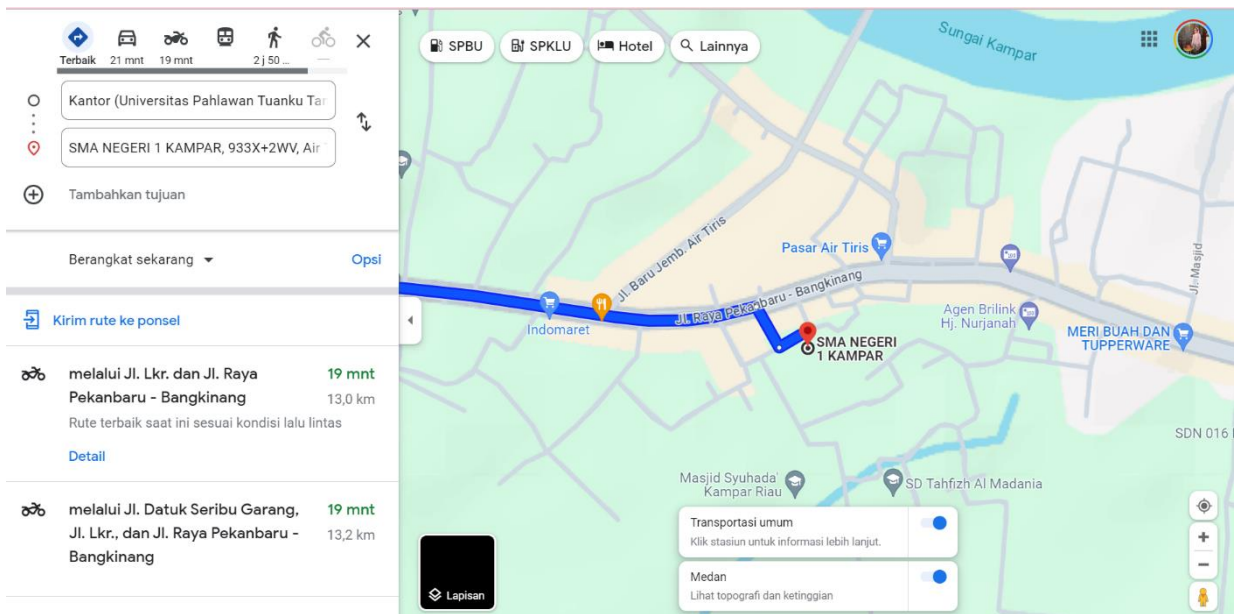
DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI

Tempat kedudukan pegawai yang dikunjungi	Tiba di	Berangkat dari
	Tanggal, tanda tangan	Tanggal, tanda tangan

Lampiran 4 Gambaran Iptek Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Lampiran 5. Peta Lokasi



Lampiran 6

DOKUMENTASI



Lampiran 7 Biaya Pengabdian

Honorarium pengabdian kepada masyarakat mengacu pada Peraturan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 78 /PMK.02/2019 tentang Standar Biaya Masukan Tahun Anggaran 2020 dengan contoh rincian anggaran sebagai berikut :

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1.	Honorarium				
	b. Honorarium petugas lapangan	OK	15	50.000	750.000
Subtotal Honorarium					750.000
2	Bahan Pengabdian				
	c. ATK				
	1) Kertas A4	Rim	2	60.000	120.000
	2) Pena	Kotak	2	125.000	250.000
	3) Map	Lusin	1	60.000	60.000
	4) Kuesioner	Paket	1	450.000	450.000
	5) Tinta Printer	Paket	1	290.000	290.000
	6) Matrei 10.000	Buah	2	10.000	20.000
	d. Bahan habis pakai				
	1) Cenderamata	Paket	1	380.000	380.000
	2) Sewa alat antropometri kit	Unit	1	500.000	500.000
	3) Air mineral	Kotak	1	60.000	60.000
	4) Pembuatan e-leaflet	Paket	1	300.000	300.000
	5) Spanduk	Paket	1	150.000	150.000
					2.580.000
3.	Pengurusan Izin dan Pengumpulan Data				
	Pengurusan Izin				
	c. Transport	OK	2	100.000	200.000
	d. Biaya Konsumsi	OK	2	100.000	200.000
Subtotal biaya pengurusan izin					400.000
	Pengambilan Data				
	c. Transport	kali	1	100.000	100.000
	d. Biaya Konsumsi	OR	30	10.000	300.000
Subtotal biaya pengumpulan data					400.000
4.	Pelaporan, Luaran Pengabdian				
	e. Foto Copy proposal	buah	3	50.000	150.000
	f. Foto Copy laporan hasil	buah	3	80.000	240.000
	g. Jilid Proposal dan Laporan	buah	6	15.000	90.000
	h. Luaran Penelitian				
	1) Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi				
	2) Jurnal Nasional Terakreditasi :				
	a) Sinta 6-5	OK	Con	200.000	200.000
	b) Sinta 4-3				
	c) Sinta 2-1				
	3) Jurnal Internasional				
Subtotal biaya Laporan dan Luaran Pengabdian					680.000
Total					4.810.000

Lampiran 8.

BIODATA KETUA TIM PENGUSUL

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP	096 542 185
5	NIDN	1004059101
6	Tempat Tanggal Lahir	Duri, 04 Mei 1991
7	Alamat Rumah	Jl Tuanku Tambusai, Perumahan YLZ Residence Blok C6 Bangkinang
8	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai no.23 Bangkinang
9	Hp.	082134460024
10	Alamat e-mail	eka.roshifita@mail.ugm.ac.id
12	Lulusan yang telah dihasilkan	S-1 = orang; s-2= ... orang; S3 = ...orang
	Mata Kuliah yang Diampu	1. Gizi Olahraga 2. Ilmu Gizi Dasar 3. Dietetik 4. Gizi Kuliner 5. Evaluasi Nilai Gizi 6. Penilaian Status Gizi

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Gadjah Mada	Universitas Gadjah Mada	
Bidang Ilmu	Gizi Kesehatan	Gizi Kesehatan	
Tahun Masuk-Lulus	2009-2014	2014-2017	
Judul Skripsi/Tesis	Hubungan antara Dehidrasi dengan Respon Emosi Mahasiswa Universitas Gadjah Mada melalui Pendekatan Ortostatik	Hubungan antara Konsumsi Minuman dan Status Hidrasi dengan Kemampuan Konsentrasi Siswa di Sekolah yang Menggunakan AC dan Tanpa AC	
Nama Pembimbing	dr. Zaenal M.Sofro, AIFM,	Dr. dr. H. Zaenal M.Sofro, AIFM,	

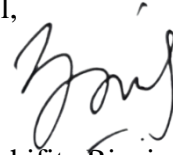
	Sports&Circ.Med	Sport&Circ.Med	
	Mirza Hapsari STP, S.Gz, RD, MPH	dr. Mei Neni Sitaresmi, SpA(K), PhD	

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, 26 Agustus 2023

Pengusul,



(Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH)