

## PEMBERDAYAAN KELAS GIZI REMAJA CEGAH *STUNTING* MELALUI PROGRAM DASHAT DAN EMO DEMO DI SMA SWASTA DARUL HIKMAH DESA PAGUTAN KOTA MATARAM

*Empowerment Of Adolescent Nutrition Class To Prevent Stunting Through Dashat And Emo Demo Programs At Darul Hikmah Private Senior High School, Pagutan Village, Mataram City*

Baiq Dewi Sukma Septiani<sup>1\*</sup>, Lalu Dwi Satria Ardiansyah<sup>2</sup>, Febrina Sulistiawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat,

<sup>2</sup>Program Studi S1 Seni Drama Tari dan Musik Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat

Jl. Pendidikan No. 06, Kota Mataram, Nusa Tenggara Bar. 83125

\*Alamat Korespondensi: @dewisukma180989@gmail.com

(Tanggal Submission: 19 September 2024, Tanggal Accepted : 17 Oktober 2024)



### Kata Kunci :

Masa Remaja,  
*Stunting*, gizi,  
Program  
DASHAT

### Abstrak :

*Stunting* adalah kondisi terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan fisik anak, yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi kronis atau infeksi berulang. Dampak *stunting* tidak hanya memengaruhi tinggi badan, tetapi juga perkembangan otak, kecerdasan, dan produktivitas anak di masa depan. Data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Nusa Tenggara Barat menunjukkan bahwa prevalensi remaja putri usia 16-18 tahun dengan status gizi *sangat pendek* sebanyak 2,67% dan status gizi pendek sebanyak 21,79%, sedangkan pada remaja putra status gizi sangat pendek sebanyak 4,97% dan kategori status gizi pendek sebanyak 70,65% sedangkan di Kota Mataram prevalensi remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi sangat pendek sebanyak 0,98% dan status gizi pendek sebanyak 19,99%. Tujuan dari kegiatan ini adalah membentuk kelas gizi remaja cegah *stunting* melalui program Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) dan *Emotional Demonstration* melalui permainan Ular Tangga dalam upaya pencegahan *stunting* sejak dini. Metode kegiatan dimulai dari Pembentukan Kelompok "Kelas Gizi Remaja Cegah *Stunting*" melalui Program Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) dengan pelatihan pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat bagi remaja dan Program edukasi gizi metode *emotional demonstration* (EMO DEMO) media permainan ular tangga *stunting* dengan anggota 20 orang yang merupakan perwakilan siswa SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram angkatan X-XII yang nantinya akan menjadi fasilitator bagi siswa lainnya dan remaja sekitar sekolah dalam upaya pencegahan *stunting* sejak dini. Sebelum dilakukan kegiatan terlebih dahulu

dilakukan *forum group discussion* bersama mitra. Selain itu dalam pelaksanaan kegiatan dilakukan pula pengukuran tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi melalui *pre-post test*. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi metode *emotional demonstration* melalui permainan ular tangga cegah *stunting* (*post-test*). Melalui kegiatan ini telah terbentuk pula Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) yang akan secara rutin dilaksanakan di sekolah oleh kelas remaja cegah *stunting* bersama teman lainnya. Kesimpulan kegiatan ini adalah terbentuknya kelompok kelas remaja cegah *stunting*, terbentuknya Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) di sekolah yang secara rutin melaksanakan kegiatan *cooking class* serta meningkatnya pemahaman remaja terkait dengan pentingnya gizi dan asupan bergizi seimbang dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja.

**Key word :**

*Adolescence, Stunting, nutrition, DASHAT Program*

**Abstract :**

Stunting is a condition of stunted growth and physical development of children, caused by chronic lack of nutritional intake or repeated infections. The impact of stunting not only affects height, but also brain development, intelligence, and productivity of children in the future. Data from the Basic Health Research of West Nusa Tenggara Province shows that the prevalence of adolescent girls aged 16-18 years with very short nutritional status is 2.67% and short nutritional status is 21.79%, while in adolescent boys the very short nutritional status is 4.97% and the short nutritional status category is 70.65% while in Mataram City the prevalence of adolescents aged 16-18 years with very short nutritional status is 0.98% and short nutritional status is 19.99%. The purpose of this activity is to form an adolescent nutrition class to prevent stunting through the Healthy Kitchen to Overcome Stunting (DASHAT) program and Emotional Demonstration through the Snake and Ladder game in an effort to prevent stunting early on. The activity method starts from the Formation of the "Teenager Nutrition Class to Prevent Stunting" Group through the Healthy Kitchen Program to Overcome Stunting (DASHAT) with training in processing local food ingredients into healthy menus for teenagers and the Emotional Demonstration Nutrition Education Program (EMO DEMO) using the Snakes and Ladders stunting game media with 20 members who are representatives of students from Darul Hikmah Private High School, Pagutan Village, Mataram City, classes X-XII who will later become facilitators for other students and teenagers around the school in efforts to prevent stunting early on. Before the activity was carried out, a group discussion forum was held with partners. In addition, in the implementation of the activity, a measurement of the level of knowledge of teenagers about nutrition was also carried out through a pre-post test. The results of the activity showed that there was an increase in the average level of knowledge after being given emotional demonstration nutrition education through the Snakes and Ladders game to prevent stunting (*post-test*). Through this activity, the Healthy Kitchen to Overcome Stunting (DASHAT) has also been formed which will be routinely carried out at school by the teenager class to prevent stunting with other friends. The conclusion of this activity is the formation of a class group for teenagers to prevent stunting, the formation of a Healthy Kitchen to Overcome Stunting (DASHAT) in schools that routinely carry out cooking class activities and increased understanding of teenagers regarding the importance of nutrition and balanced nutritional intake in efforts to prevent nutritional problems in teenagers.

Septiani, B. D. S., Ardiansyah, L. D. S., & Sulistiawati, F. (2024). Pemberdayaan Kelas Gizi Remaja Cegah Stunting Melalui Program Dashat Dan Emo Demo di SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram. *Jurnal Abdi Insani*, 11(4), 1725-1735. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i4.1987>

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana terjadinya perubahan yang signifikan baik dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif maupun psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa remaja yang ditandai dengan banyaknya perubahan seperti penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormon. Perubahan tersebut akan mempengaruhi baik kebutuhan gizi, kebiasaan dan asupan makanan sampai dengan perubahan gaya hidup (Septiani *et al.*, 2024). Indonesia memiliki populasi remaja usia 10-19 tahun mencapai 43 juta jiwa atau 18% dari 269 juta penduduk Indonesia. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017, jumlah remaja putri yang berusia 15-19 tahun sebanyak 10.847.326 juta jiwa (Septiani *et al.*, 2019).

Saat ini Indonesia dihadapkan pada tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek (Kemenkes RI, 2018). Selain itu terdapat 3,8% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi *severely stunting* dan 23,3% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi *stunting* (Kemenkes RI, 2023). Data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Nusa Tenggara Barat menunjukkan bahwa prevalensi remaja putri usia 16-18 tahun dengan status gizi *sangat pendek* sebanyak 2,67% dan status gizi pendek sebanyak 21,79%, sedangkan pada remaja putra status gizi sangat pendek sebanyak 4,97% dan kategori status gizi pendek sebanyak 70,65% sedangkan di Kota Mataram prevalensi remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi sangat pendek sebanyak 0,98% dan status gizi pendek sebanyak 19,99% (Kemenkes RI, 2019).

Masalah gizi dapat terjadi pada seluruh kelompok umur, bahkan masalah gizi pada suatu kelompok umur tertentu akan mempengaruhi keadaan gizi pada siklus kehidupan berikutnya (*intergenerational impact*). Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan. Akan tetapi perlu diingat bahwa keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan juga jauh sebelumnya, yaitu pada saat remaja atau usia sekolah. Dampak masalah gizi pada periode remaja (persiapan hamil) cenderung melahirkan bayi dengan status BBLR yang akan menyebabkan *stunting* (Wahyuni *et al.*, 2020).

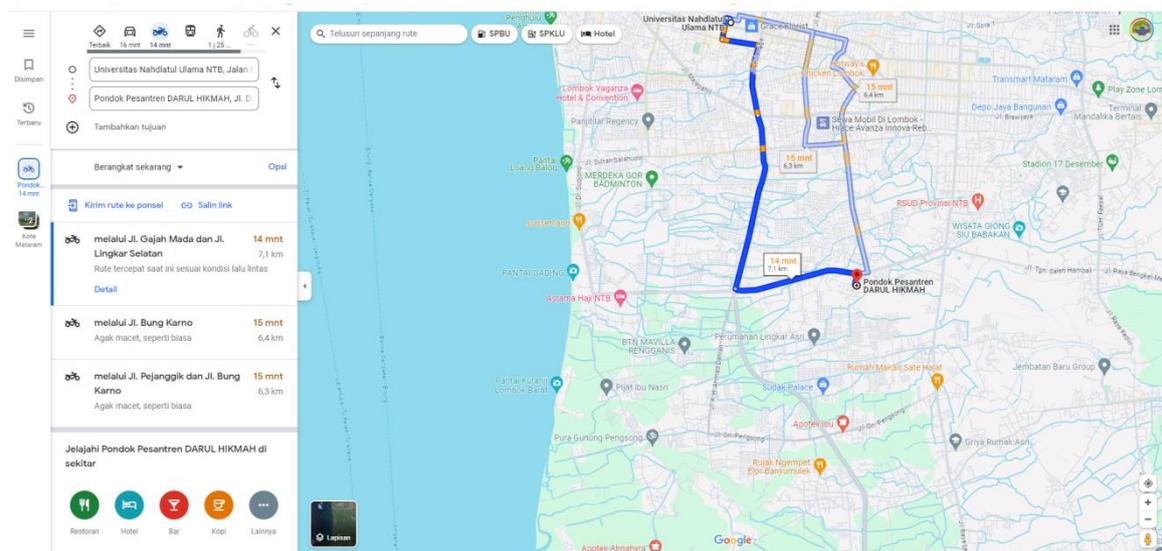
*Stunting* adalah kondisi terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan fisik anak, yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi kronis atau infeksi berulang. Dampak *stunting* tidak hanya memengaruhi tinggi badan, tetapi juga perkembangan otak, kecerdasan, dan produktivitas anak di masa depan (Susilawati *et al.*, 2023). Faktor penyebab terjadinya masalah gizi terutama *stunting* di kalangan remaja Indonesia diantaranya yaitu status sosial ekonomi yang merupakan faktor utama terjadinya *stunting*, dengan kemungkinan *stunting* yang lebih tinggi pada remaja yang tinggal di daerah yang belum berkembang, rumah tangga yang lebih miskin dan mereka yang bertanggung jawab untuk mengasuh saudara kandung. Remaja yang tinggal di rumah tangga yang mengalami rawan pangan memiliki kemungkinan 81% lebih tinggi untuk menjadi *stunting*, dibandingkan dengan mereka yang tinggal di rumah tangga yang tidak rawan pangan. Dibandingkan dengan remaja yang ayahnya tidak memiliki pendidikan formal, remaja yang ayahnya berpendidikan dasar memiliki kemungkinan lebih kecil untuk menjadi *stunting* (UNICEF, 2021).

Tujuan yang ingin dicapai pada kegiatan ini adalah: (1) Membentuk kelompok "Kelas Gizi Remaja Cegah *Stunting*" melalui program Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) dan *Emotional Demonstration* melalui permainan Ular Tangga dengan anggota perwakilan siswa SMA Swasta Darul Hikmah dari setiap angkatan kelas X-XII yang nantinya akan menjadi fasilitator bagi teman sebayanya sebagai perwujudan kemandirian kesehatan, (2) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan

anggota kelas gizi remaja cegah *stunting* dengan memberikan edukasi pencegahan *stunting* sejak dini, (3) Meningkatkan keterampilan anggota kelas gizi remaja cegah *stunting* dalam pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat Sedangkan manfaat yang diharapkan dalam kegiatan ini adalah: (1) Terbentuknya Kelas Gizi Remaja Cegah *Stunting* siswa dari angkatan X-XII SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram (2) Meningkatnya pengetahuan anggota kelas gizi remaja mengenai gizi seimbang, isi piringku, kesehatan reproduksi, 1000 HPK dan PHBS (3) Terbentuknya kelas memasak (*cooking class*) di sekolah yang menjadi wadah anggota kelas gizi remaja cegah *stunting* rutin melakukan kegiatan pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat (4) Meningkatkan keterampilan anggota kelas gizi remaja cegah *stunting* dalam pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram berlokasi di Desa Pagutan Kecamatan Mataram Kota Mataram Provinsi Nusa Tenggara Barat. SMA Swasta ini memiliki 84 orang siswa putri dan putra dari kelas X hingga kelas XII. Pada kunjungan pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengusul pengabdian didapatkan informasi dari pihak pimpinan, guru maupun siswa bahwa pengetahuan siswa akan pentingnya kesehatan dan gizi terutama kaitannya dengan upaya pencegahan *stunting* sejak dini masih sangat minim. Kepala sekolah mengharapkan diadakannya kegiatan edukasi berupa penyuluhan untuk para siswa terutama berkaitan dengan gizi dan keterampilan pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat yang merupakan salah satu bagian dari upaya pencegahan *stunting* dan peningkatan kesehatan pada remaja. Masih tingginya angka prevalensi *stunting* di Provinsi Nusa Tenggara Barat yaitu sebesar 24,6% diatas rata-rata Nasional, minimnya pengetahuan dan keterampilan siswa serta fasilitas pengolahan pangan dan penyelenggaraan makanan yang belum memadai di SMA Swasta Darul Hikmah ini membuat tim pengabdian menjadikan SMA Swasta Darul Hikmah sebagai lokasi pengabdian (Susilawati *et al.*, 2023).

Kegiatan dilaksanakan di SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram yang beralamatkan di Jl. Darul Hikmah No.1, Pagutan, Kec. Mataram, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Lokasi kegiatan berjarak 7,1km dari Kota Mataram dan dapat ditempuh dalam waktu sekitar 14 menit dengan menggunakan sepeda motor. Untuk lebih jelasnya lokasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian

## METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan diuraikan dari tahapan awal sampai akhir pengabdian yang dilakukan. Kegiatan pemberdayaan kelas gizi remaja cegah *stunting* melalui program DASHAT dan EMO DEMO yang dilaksanakan di SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram dilakukan menggunakan metode diskusi kolaboratif dengan teknik *motivational interviewing*, pembentukan Dapur Sehat Atasi

*Stunting* (DASHAT) pada Kelas Remaja di SMA dan pemanfaatan permainan edukatif ular tangga cegah *stunting* metode *emotional demonstration*. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus hingga September 2024 dengan sasaran 20 orang remaja putri (usia 16-18 tahun).

### **Persiapan Pengabdian**

Persiapan pengabdian dimulai dengan melakukan survei lokasi kegiatan dan perizinan dengan tim mitra. Tim pengabdian melakukan survei terkait lokasi yang akan digunakan untuk kegiatan dan menyampaikan beberapa hal terkait rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu dilakukan *focus group discussion* (FGD) dengan mitra untuk menganalisa permasalahan prioritas terkait pemrograman kelas remaja cegah *stunting* melalui Program DASHAT dan EMO DEMO guna mendukung pencegahan *stunting* di SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram. Mitra SMA Swasta Darul Hikmah menjadi *partner* dalam memfasilitasi siswa kelas X-XII dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta pengaplikasian IPTEKS yang digunakan.

Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram adalah sebagai berikut:

### **Tahap 1: Mengadakan *Forum Group Discussion* (FGD)**

Tujuan diadakannya FGD diawal kegiatan adalah untuk berkomunikasi terkait dengan kegiatan yang dilakukan yaitu pemberdayaan kelas gizi remaja cegah *stunting* melalui program DASHAT dan EMO DEMO di SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram. Tahap awal dilakukan pembentukan kelas remaja cegah *stunting*, penentuan jumlah siswa yang tergabung dalam kelas remaja tersebut. Kegiatan ini melibatkan Kepala Sekolah SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram, Wali Kelas masing-masing baik kelas 1,2,3, Guru Pembina BK Konseling terkait dengan kegiatan edukasi gizi melalui permainan ular tangga *stunting* dan pemanfaatan bahan pangan lokal yang ada di sekitar SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih selama 2 jam, *output* yang dihasilkan adalah kesepakatan pembentukan kelas remaja cegah *stunting*, edukasi gizi melalui permainan ular tangga dan pelatihan pengolahan bahan pangan lokal yaitu wortel menjadi olahan mie.

### **Tahap 2. Pembentukan Kelas Remaja Cegah *Stunting***

Pembentukan Kelompok “Kelas Gizi Remaja Cegah *Stunting*” melalui Program Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) dengan pelatihan pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat bagi remaja dan Program edukasi gizi metode *emotional demonstration* (EMO DEMO) media permainan ular tangga *stunting* dengan anggota 20 orang yang merupakan perwakilan siswa SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram angkatan X-XII yang nantinya akan menjadi fasilitator bagi siswa lainnya dan remaja sekitar sekolah dalam upaya pencegahan *stunting* sejak dini. Dibuatkan juga SK pembentukan kelas gizi remaja cegah *stunting* oleh Kepala Sekolah SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram.

### **Tahap 3. Memberikan Edukasi Gizi Metode *Emotional Demonstration* Melalui Permainan Ular Tangga *Stunting***

Tujuan dari tahapan ini adalah untuk memperkenalkan edukasi gizi metode *emotional demonstration* melalui media permainan ular tangga *stunting* kepada anggota kelompok “Kelas Gizi Remaja Cegah *Stunting*” yang nantinya akan menjadi fasilitator bagi teman sebaya dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam upaya pencegahan *stunting* sejak dini. Edukasi untuk meningkatkan keterampilan penentuan status gizi diantaranya praktek penimbangan berat badan menggunakan timbangan berat badan (BB) digital, praktek menentukan tinggi badan menggunakan microtoise selanjutnya menentukan status gizi menggunakan cakram gizi serta masing-masing siswa dibekali PITA LILA untuk selanjutnya praktek mengukur lingkaran lengan atas (LILA) dan menentukan status gizi berdasarkan hasil pengukuran Lingkaran Lengan Atas (LILA).

#### **Tahap 4. Demonstrasi Masak Bahan Pangan Lokal Menjadi Menu Sehat melalui Program Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT)**

Demonstrasi memasak yang diselenggarakan di sekolah sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Demonstrasi memasak oleh kelas remaja cegah *stunting* yang telah dibentuk dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang ada di sekitar sekolah terutama berbahan dasar wortel menjadi olahan mie. Setelah kegiatan selesai remaja diharapkan dapat melanjutkan kegiatan tersebut dalam bentuk kegiatan *cooking class* dengan lebih banyak memanfaatkan bahan pangan lokal yang ada di sekitar sekolah serta dapat melibatkan masyarakat sekitar sekolah SMA khususnya remaja, calon pengantin, ibu hamil untuk melakukan pelatihan dan praktek pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat sehingga terwujud kemandirian kesehatan dalam memproduksi menu sehat. Menyediakan peralatan penyelenggaraan makanan dan pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat bagi SMA Swasta Darul Hikmah demi keberlanjutan Program “Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) sehingga sekolah dapat secara optimal menyediakan menu sehat bagi siswa SMA Swasta Darul Hikmah.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian ini dimulai dengan melakukan survei ke lokasi mitra untuk memastikan lokasi kegiatan sekaligus melakukan perizinan dengan mitra. Setelah dilakukan diskusi bersama Kepala Sekolah diperoleh masukan dari mitra terkait lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan *focus group discussion* (FGD) untuk menerima dan menganalisa masukan dari mitra terkait permasalahan prioritas untuk program Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) dan EMO DEMO pada kelas remaja cegah *stunting*. Hasil FGD menunjukkan mitra dalam hal ini SMA Swasta Darul Hikmah sangat mendukung kegiatan edukasi gizi melalui EMO DEMO didukung dengan demonstrasi memasak melalui Program Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok remaja mengenai upaya pencegahan *stunting* sejak dini.

#### **Edukasi Gizi Melalui Metode *Emotional Demonstration* Permainan Ular Tangga**

Edukasi gizi adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Septiani *et al.*, 2024). Program intervensi pendidikan gizi mencakup berbagai kategori strategi diantaranya konseling gizi, penyuluhan, komunikasi interpersonal serta kunjungan rumah yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran seseorang mengenai gizi dan kesehatan (Septiani *et al.*, 2022). Edukasi gizi yang diberikan kepada kelompok kelas remaja cegah *stunting* melalui metode Emosi – demonstrasi atau sering di sebut emo-demo merupakan program dari *Global Alliance For Improved Nutrition* (GAIN) untuk membantu Kementerian Kesehatan dalam meningkatkan profil gizi yang pada akhirnya meningkatkan sumber daya manusia untuk mengatasi malnutrisi. Program emo-demo sendiri ada empat tema besar yang menjadi dasar utama pemenuhan kebutuhan gizi anak dan remaja (Septiani *et al.*, 2022). Kelas gizi remaja merupakan metode pembelajaran partisipatif bagi para remaja yang bertujuan untuk memperbaiki gizi masyarakat melalui perubahann perilaku. *Nutrition Class* dapat membantu remaja meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang dan keterampilan dalam pengolahan bahan pangan lokal (Septiani *et al.*, 2022).

Ular tangga adalah permainan papan yang dimainkan oleh dua orang atau lebih dengan menggunakan dadu sebagai alat permainan Menciptakan kondisi yang menyenangkan bagi anak anak, dan teknik permainan ular tangga dapat dikembangkan untuk membantu pengulasaan anak-anak terhadap aspek-aspek perkembangan (Awaliyah & Siregar, 2023). Permainan ular tangga dapat dibuat menjadi media pembelajaran yang efektif, karena sifat permainan yang sederhana dan menyenangkan dapat membuat siswa antusias dalam bermain (Hisnah *et al.*, 2023). Peran ular tangga Peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap anak terhadap pesan- pesan yang disampaikan melalui permainan ular tangga adalah anak mengkonsumsi makanan beragam, selalu mencuci tangan, menutup makanan yang disajikan, selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, selalui menggunakan alas kaki,

berolahraga, memantau berat badan (Martony, 2019). Dokumentasi kegiatan edukasi gizi melalui EMO DEMO permainan ular tangga cegah *stunting* dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Edukasi Gizi Melalui Emo Demo Permainan Ular Tangga Cegah *Stunting*

Pada kegiatan ini dilakukan evaluasi dengan pengisian kuesioner untuk menilai peningkatan pengetahuan para kelompok kelas remaja setelah edukasi dilaksanakan. Dilakukan analisis uji bivariat terhadap pengetahuan remaja mengenai asupan makanan bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan *stunting* dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil Analisis uji Bivariat Terhadap Pengetahuan Peserta

Variabel Penelitian	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol		<i>P-value</i>
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-test	
Pengetahuan Gizi Seimbang	52.55±8.24	72.40±6.76	49.55±5.40	49.35±5.02	0.000

Berdasarkan Tabel 1, analisa bivariat menggunakan uji Paired Sample T-Test diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat pengetahuan kelompok kelas remaja cegah *stunting* sebelum diberikan edukasi gizi metode EMO DEMO (*pre-test*) sebesar 52.55±8.24 dan terjadi peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi metode *emotional demonstration* (*post-test*) sebesar 72.40±6.76 dengan *p-value* = 0.000, menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi metode *emotional demonstration* melalui permainan ular tangga cegah *stunting* terhadap peningkatan pengetahuan kelompok kelas remaja. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata tingkat pengetahuan *pre-test* adalah 49.55±5.40, rata-rata nilai tingkat pengetahuan *post-test* adalah 49.35±5.02. Hasil kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian Madinah *et al.*, (2023) yaitu ada pengaruh penyuluhan gizi melalui media permainan ular tangga dan cerita bergambar terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang dan media permainan ular tangga dan cerita bergambar memiliki peran yang sama dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap pada anak. Hasil penelitian Wijayanti *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa permainan edukasi ular tangga mampu

meningkatkan pengetahuan dan konsumsi sayur buah pada remaja (Wijayanti *et al.*, 2021). Hasil pengabdian Lellyawaty *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa kegiatan edukasi bersama cegah *stunting* melalui permainan ular tangga mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *stunting*.

Tingkat pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang berdampak pada keadaan gizi dan pembentukan kebiasaan makan seseorang, kurang pengetahuan tentang gizi serta kebiasaan makan yang kurang baik akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas, untuk mencegah hal tersebut maka perlu dilakukan pendidikan kesehatan dan gizi terhadap anak usia sekolah (Intantiyana *et al.*, 2018). Pendidikan gizi membutuhkan media yang tepat sebagai penunjang keberhasilan, media tersebut bisa berupa permainan edukatif anak dengan konsep bermain sambil belajar dengan tujuan meningkatkan pengetahuan serta memudahkan anak memahami tentang gizi seimbang untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Wahyuni, 2017).

Salah satu cara yang efektif memberikan informasi khususnya pendidikan gizi pada anak sekolah yaitu dengan media permainan ular tangga yang terbukti dapat meningkatkan kemampuan untuk berinteraksi dengan kehidupan sosial, dapat digunakan sebagai alat untuk bermain sambil belajar, menjadikan anak lebih aktif dan meningkatkan kualitas perkembangan fisik-motorik, bahasa, intelektual, sosial maupun emosional (Nurzihan & Permatasari, 2020). Penelitian lain menyatakan bahwa pendidikan gizi dengan menggunakan permainan ular tangga berpengaruh signifikan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada anak sekolah (Swamilaksita *et al.*, 2021).

### **Demonstrasi Pengolahan Bahan Pangan Lokal melalui Program Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT)**

Pelatihan merupakan peran edukatif yang paling spesifik, karena hal tersebut melibatkan bagaimana mengajarkan remaja untuk melakukan sesuatu. Pelatihan berperan dalam meningkatkan keterampilan tertentu yang dibutuhkan oleh masyarakat dalam konteks pemberdayaan masyarakat guna peningkatan kualitas hidupnya (Septiani & Sulistiawati, 2024). Selain dari hal tersebut, dalam pemberdayaan masyarakat tentunya tidak serta merta hanya membuat suatu pelatihan saja, tetapi perlu adanya tindak lanjut yang berupa tindakan nyata secara bertahap dan berkesinambungan setelah pelatihan diberikan. Tindak lanjut akan berjalan lebih efektif jika adanya suatu pendampingan yang berkelanjutan. Dalam pendampingan diperlukan agen pemberdayaan yang tugasnya bukan menggurui, tetapi lebih tepatnya sebagai fasilitator, komunikator, dinamisator, dan pembimbing masyarakat di lapangan. Agen pemberdayaan bertujuan untuk membantu masyarakat untuk menemukan potensi mereka. Pendampingan akan lebih maksimal ketika berasal dari masyarakat itu sendiri karena secara waktu dan tempat akan lebih mudah terjangkau. Kemudian pendampingan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan masyarakat, seperti mengidentifikasi masalah, memecahkan (Saugi & Sumarno, 2015).

DASHAT merupakan pendampingan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader tim dalam hal ini kelompok kelas remaja untuk mencegah terjadinya *stunting*. (Farahdiansari *et al.*, 2024). Terkait dengan pemanfaatan program DASHAT dalam upaya pencegahan *stunting*, telah terbukti dalam penelitian Amelinda & Haryani, (2023), dimana Program Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) di Kampung KB Srikandi Gilingan menghasilkan kepuasan kelompok sasaran dan daya tanggap sasaran efektif dalam membantu menurunkan prevalensi balita *stunting* dan edukasi gizi seimbang bagi kelompok sasaran (Amelinda & Haryani, 2023). Program Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi seimbang bagi keluarga beresiko *stunting* yang terdiri dari remaja, calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, baduta/balita yang beresiko *stunting* terutama bagi keluarga yang kurang mampu melalui pemanfaatan sumber daya dan bahan pangan lokal (Farahdiansari *et al.*, 2024).

Pada kegiatan pengabdian ini di demonstrasikan proses pembuatan produk makanan bergizi untuk remaja yang bahan dasarnya banyak dijumpai di sekitar lokasi SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram yaitu menu olahan bahan dasar wortel berupa "Mie Ayam Wortel". Wortel tinggi akan kandungan zat gizi mikro dan serat yang sangat dibutuhkan pada masa pertumbuhan remaja. Wortel dimanfaatkan sebagai bahan dasar pembuatan mie sehingga tidak hanya berbahan dasar tepung terigu tetapi terdapat tambahan serat sebagai pelengkap nilai gizi mie, sedangkan ayam

merupakan sumber protein hewani. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu juga protein berperan sebagai sumber energi. Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan (Kemenkes, RI, 2014).

Dokumentasi kegiatan demonstrasi memasak melalui Program Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) dapat dilihat pada Gambar 3. Pada kegiatan ini juga dilakukan penyerahan alat *cooking class* kepada Kepala Sekolah, bahan makanan Program DASHAT serta alat edukasi gizi kepada para peserta. Alat dan bahan yang diberikan berupa *Noodle Maker*, *Chopper*, Kompor Gas, *celemek*, *stand mixer* serta alat memasak lainnya untuk keberlanjutan kegiatan *cooking class* bergizi di sekolah oleh kelas remaja cegah *stunting*. Alat pzengukuran antropometri dan penentuan status gizi yang diberikan bagi kelompok kelas remaja cegah *stunting* diantaranya timbangan berat badan digital, mikrotoa, alat ukur pita LILA yang dapat digunakan sebagai fasilitas pemantauan status gizi pada remaja.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan

Selama kegiatan berlangsung para remaja sangat antusias dan serius dalam menyimak demonstrasi pembuatan mie ayam wortel yang diberikan dan perwakilan remaja ikut serta dalam demonstrasi tersebut. Kelompok kelas remaja mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan dan

sangat bersemangat bertanya serta berdiskusi terkait praktek pengolahan bahan pangan lokal yang diberikan, serta berperan aktif dalam melakukan praktek demonstrasi pembuatan mie wortel langsung bersama tim pengabdian.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan:

1. Terbentuknya kelompok kelas gizi remaja cegah *stunting* yang nantinya akan menjadi fasilitator bagi teman sebaya dalam upaya pencegahan *stunting* sejak dini.
2. Meningkatkannya pemahaman remaja terkait dengan pentingnya gizi dan asupan bergizi seimbang dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja sehingga mampu menekan angka kejadian *stunting* sejak dini
3. Terbentuknya kelompok kelas gizi remaja cegah *stunting* yang mampu memanfaatkan media permainan ular tangga *stunting* dengan beberapa materi yaitu gizi seimbang dan isi piringku/piring edukatif dalam melakukan edukasi gizi kepada teman sebaya dan remaja sekitar sekolah dalam upaya pencegahan *stunting*
4. Terbentuknya Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) di sekolah sebagai wadah kelas remaja melakukan praktek demonstrasi pengolahan bahan pangan lokal mejadi makanan bergizi di sekolah bersama teman siswa lainnya dengan pemanfaatan peralatan memasak yang telah difasilitasi.

Saran

Kegiatan ini perlu ditindaklanjuti dengan meningkatkan sasaran edukasi gizi dan program DASHAT tidak hanya kepada remaja tetapi lebih luas kepada ibu hamil dan ibu balita dalam upaya pencegahan *stunting* dan peningkatan masyarakat mengenai pentingnya asupan bergizi seimbang

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada DRTPM Kemendikbudristek yang telah memberikan dana kegiatan pengabdian kepada masyarakat, LPPM UNU NTB, Tim Pengabdian, SMA Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram selaku mitra, mahasiswa pembantu pengabdian, dan semua pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelinda, A. C., & Haryani, T. N. (2023). Efektivitas program dapur sehat atasi *stunting* di Kampung Keluarga Berkualitas Srikandi Gilingan, Kota Surakarta. *Jurnal Mahasiswa Wacana Publik*, 3(2), 436–447.
- Awaliyah, S., & Siregar, P. A. (2023). Pengaruh penyuluhan gizi melalui media permainan ular tangga dan cerita bergambar terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 10–21.
- Farahdiansari, A. P., Rahmawati, L. A., & Rendra, M. I. (2024). Strategi penurunan *stunting* dengan mengoptimalkan peran ibu rumah tangga melalui penyuluhan DASHAT. *JURNAL SOL MA*, 13(1), 329–337.
- Hisanah, R., Nuryanto, Rahadiyanti, A., & Wijayanti, H. S. (2023). Pengaruh edukasi gizi melalui permainan ular tangga dan booklet terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 12(4), 301–310.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (UNDIP)*, 6(5), 404–412.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014: Pedoman umum gizi seimbang*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2019. *Laporan nasional riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari <https://labdata.litbang.kemkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2019. *Laporan provinsi Nusa Tenggara Barat riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari <https://labdata.litbang.kemkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2023. *Survei kesehatan Indonesia dalam angka*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Diakses dari <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Lellyawaty, L., Mariani, M., & Nisa, C. (2022). Education prevent stunting through snakes and ladders game. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 135–140.
- Madinah, S., Farhat, Y. H., & Hariati, N. W. (2023). Pengaruh permainan edukatif ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi (JR-Panzi)*, 6(1), 13–22.
- Martony, O. (2019). The role of the game of balanced nutrition ladder snake in influencing changes in knowledge and attitudes of children in Muhammadiyah Tanjung Morawa Elementary School. *International Journal of Science and Society*, 1(4), 34–43.
- Nurzihan, N. C., & Permatasari, O. (2020). Peningkatan pengetahuan remaja tentang pedoman umum gizi seimbang dengan permainan ular tangga gizi di SMP PGRI 1 Surakarta. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia*, 1(1), 17–24.
- Saugi, W., & Sumarno. (2015). Pemberdayaan perempuan melalui pelatihan pengolahan bahan pangan lokal. *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 226–238.
- Septiani, B. D. S., & Ardiansyah, L. D. S. (2022). Intervensi kelas gizi metode emo demo terhadap status gizi balita underweight pada masa pandemi Covid-19 di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Amerta Nutrition*, 6(1SP), 283–290.
- Septiani, B. D. S., & Sulistiawati, F. (2024). Pendampingan kelas remaja sadar gizi dan pelatihan pengolahan pangan lokal menjadi menu sehat sebagai upaya pencegahan stunting di SMPN 18 Mataram. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 69–77. <https://unu-ntb.e-journal.id/abdinesia/article/view/525/339>
- Septiani, B. D. S., Nurmaningsih., & Nisa, S. H. (2021). Pengaruh edukasi gizi dengan metode emotional demonstration terhadap pengetahuan ibu dalam pemberian makan balita gizi kurang. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1, 9–16.
- Septiani, B. D. S., Prayitno, A., & Sugiarto. (2019). Reducing primary dysmenorrhea among adolescent girls with mung bean extract drinks and stretching. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 8(1), 58–64.
- Susilawati, M. D., Mujiati, Sapardin, A. N., & Sugiharti, F. (2023). *Laporan tematik survei kesehatan Indonesia tahun 2023 "Potret Indonesia Sehat"*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Swamilaksita, P. D., Sari, I. P., & Ronitawati, P. (2021). Media ular tangga meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang keamanan makanan jajanan anak sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 138–143.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). 2021. *Strategi komunikasi perubahan sosial dan perilaku: Meningkatkan gizi remaja di Indonesia*. Jakarta: United Nations Children's Fund (UNICEF).
- Wahyuni, R. (2017). Buku gizi braille sebagai media pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan anak tunanetra. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, 1(1), 59–64.
- Wahyuni, Y., & Nurhayati, E. (2020). PKM remaja sadar gizi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Gatra Desa Kohod Tangerang tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 6(1), 124–137.
- Wijayanti, T. S., Fayasari, A., & Khasanah, T. A. (2021). Permainan edukasi ular tangga meningkatkan pengetahuan dan konsumsi sayur buah pada remaja di Jakarta Selatan. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 18–25.