

PENGUATAN LITERASI GIZI REMAJA DI ERA DIGITAL MELALUI KREASI CAMILAN SEHAT BOLU KETAN HITAM KEJU KARAMEL DI KLINIK PRATAMA MULIA TAHUN 2025

Yosephio Makdalena*¹, Margaretha Ita², Ririn Cholisotul Muawanah³

^{1,2,3} Prodi S1 Administrasi Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak

Email korespondensi: makdalena.yosephio@gmail.com

Abstrak

Peningkatan prevalensi permasalahan gizi di kalangan remaja menuntut adanya pendekatan edukatif yang kreatif dan partisipatif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat literasi gizi remaja melalui media digital dan inovasi kuliner lokal. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8–10 Juli 2025 di Klinik Pratama Mulia dan melibatkan 50 remaja usia 18–22 tahun. Dari hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 35%. Sebelum kegiatan, hanya 40% peserta yang mengetahui manfaat ketan hitam sebagai sumber serat dan antioksidan. Setelah kegiatan, jumlah tersebut meningkat menjadi 88%. Pengetahuan mengenai camilan sehat yang rendah gula, tinggi serat, dan bergizi seimbang juga meningkat signifikan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan gizi, pelatihan pembuatan camilan sehat berbasis ketan hitam dan keju karamel, serta evaluasi pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan skor literasi gizi peserta. Media digital dan pendekatan kuliner lokal terbukti efektif dalam meningkatkan minat serta pemahaman gizi remaja. Kreasi camilan sehat ini berpotensi menjadi sarana edukatif dan promosi pangan lokal bergizi.

Kata kunci: literasi gizi, remaja, camilan sehat, ketan hitam, media digital

Abstract

The increasing prevalence of nutritional problems among adolescents demands a creative and participatory educational approach. This community service activity aimed to enhance adolescent nutrition literacy through the use of digital media and local culinary innovation. The activity was conducted from July 8 to 10, 2025, at Klinik Pratama Mulia, involving 50 adolescents aged 18 to 22 years. Based on the pre-test and post-test results, there was a 35% increase in participants' knowledge. Before the activity, only 40% of participants were aware of the benefits of black glutinous rice as a source of fiber and antioxidants. After the intervention, that number increased to 88%. Knowledge about healthy snacks—specifically those that are low in sugar, high in fiber, and nutritionally balanced—also showed a significant improvement. The methods used in this activity included nutrition education sessions, hands-on training in preparing healthy snacks based on black glutinous rice and caramel cheese, as well as pre- and post-intervention evaluations. The results indicated a significant improvement in participants' nutrition literacy scores. The use of digital media and local culinary approaches proved effective in increasing adolescent interest and understanding of balanced nutrition. This healthy snack innovation holds potential as an educational tool and a means to promote nutritious local foods.

Keywords: nutritional literacy, adolescents, healthy snacks, black sticky rice, digital media

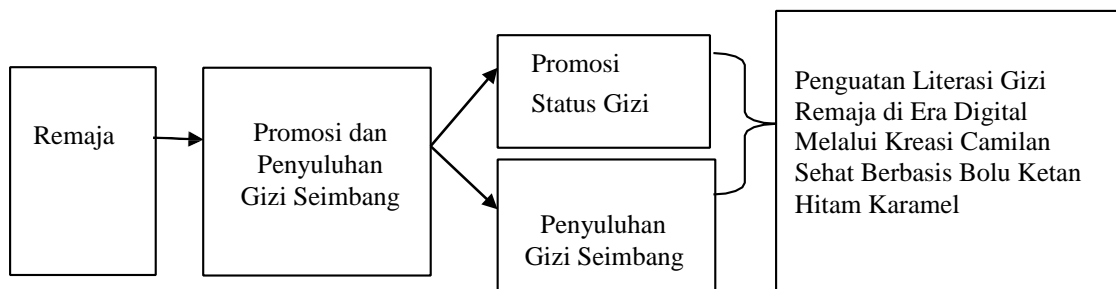
1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam siklus hidup manusia yang membutuhkan perhatian khusus terkait kebutuhan gizi, mengingat pada masa ini terjadi percepatan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Sayangnya, banyak remaja di Indonesia masih memiliki tingkat literasi gizi yang rendah, yang berdampak pada pola makan tidak sehat dan meningkatnya risiko gangguan gizi (Kemenkes RI, 2023).

Kemajuan teknologi dan penggunaan media digital yang tinggi di kalangan remaja dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukatif yang menarik. Selain itu, keterlibatan remaja dalam kegiatan berbasis inovasi kuliner juga dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka terhadap pentingnya konsumsi pangan lokal yang sehat dan bergizi.

Melalui kegiatan ini, penguatan literasi gizi dilakukan melalui pendekatan digital dan praktik langsung membuat bolu ketan hitam keju karamel, camilan sehat yang memanfaatkan bahan lokal bergizi tinggi. Kegiatan ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku konsumsi remaja secara lebih positif.

2. METODE



Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode promosi dan penyuluhan gizi seimbang pada remaja. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8–10 Juli 2025 di Klinik Pratama Mulia, dengan peserta sebanyak 50 remaja berusia 18–22 tahun. Kegiatan terdiri atas beberapa tahap:

1. Penyuluhan Gizi: Materi meliputi gizi seimbang, pentingnya asupan serat dan protein, serta bahaya makanan ultra-proses.
2. Pelatihan Pembuatan Camilan Sehat: Peserta dilibatkan dalam pembuatan bolu ketan hitam keju karamel dengan pendampingan dari dosen dan tenaga gizi.
3. Evaluasi Pengetahuan: Pre-test dilakukan sebelum kegiatan, dan post-test setelah kegiatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
4. Penggunaan Media Digital: Selama kegiatan, digunakan media visual interaktif dan video tutorial sebagai alat bantu edukatif.

Lokasi kegiatan mendukung penuh pelaksanaan kegiatan melalui ketersediaan aula, dapur praktikum, dan jaringan internet yang memadai.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1) Tahapan Kegiatan

Kegiatan dimulai dengan sosialisasi program literasi gizi kepada para peserta. Tahap awal dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai gizi seimbang, pentingnya camilan sehat, serta pemanfaatan pangan lokal. Setelah itu, dilanjutkan dengan sesi workshop interaktif berupa:

- Edukasi digital mengenai gizi remaja,
- Demonstrasi dan praktik langsung pembuatan bolu ketan hitam keju karamel,
- Pembuatan konten edukatif digital seperti video pendek dan infografis yang dibagikan melalui media sosial kampus.

Kegiatan diakhiri dengan post-test dan diskusi evaluatif.

2) Respon dan Partisipasi Remaja

Sebagian besar peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan. Hal ini terlihat dari keaktifan mereka dalam diskusi, proses pembuatan camilan, serta keterlibatan dalam membuat konten edukatif digital. Partisipasi aktif ini mencerminkan minat remaja terhadap pendekatan pembelajaran yang kreatif dan aplikatif.

3) Evaluasi Pengetahuan Gizi

Dari hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 35%. Sebelum kegiatan, hanya 40% peserta yang mengetahui manfaat ketan hitam sebagai sumber serat dan antioksidan. Setelah kegiatan, jumlah tersebut meningkat menjadi 88%. Pengetahuan mengenai camilan sehat yang rendah gula, tinggi serat, dan bergizi seimbang juga meningkat signifikan.

B. PEMBAHASAN

1) Penguatan Literasi Gizi melalui Pendekatan Inovatif

Literasi gizi remaja tidak dapat hanya mengandalkan pendekatan konvensional seperti ceramah. Penerapan metode partisipatif, seperti pembuatan camilan sehat dan media digital, terbukti lebih menarik dan mudah diterima oleh remaja. Hal ini sejalan dengan studi dari Mustapa et al. (2023) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis praktik dan visual dapat meningkatkan retensi pengetahuan gizi hingga 60% pada usia remaja.

2) Nilai Gizi dan Potensi Bolu Ketan Hitam Keju Karamel sebagai Camilan Sehat

Ketan hitam mengandung serat, zat besi, antioksidan, dan memiliki indeks glikemik lebih rendah dibandingkan nasi putih. Kombinasi dengan karamel dari gula aren memberikan rasa manis alami yang aman dikonsumsi secara moderat. Produk ini tidak hanya bernilai edukatif tetapi juga memiliki potensi komersial sebagai camilan sehat lokal. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2022), peningkatan konsumsi pangan lokal bergizi dapat membantu mengatasi masalah gizi pada remaja seperti anemia dan obesitas.

3) Tantangan dan Solusi dalam Pelaksanaan

Beberapa tantangan yang muncul antara lain keterbatasan pemahaman awal peserta mengenai konsep gizi seimbang serta keterbatasan peralatan dapur pada saat praktik. Namun, tantangan ini berhasil diatasi melalui penggunaan media edukatif digital, pemilihan resep sederhana, dan pembagian kelompok kerja yang efisien.

4) Dampak Jangka Panjang terhadap Gaya Hidup Remaja

Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan jangka pendek, tetapi juga mendorong perubahan gaya hidup remaja. Beberapa peserta menyampaikan niat untuk mengganti kebiasaan konsumsi makanan olahan dengan camilan sehat buatan sendiri. Selain itu, keterlibatan dalam produksi konten edukatif memperkuat kemampuan komunikasi digital peserta, yang penting di era teknologi saat ini.

5) Implikasi Kegiatan bagi Peningkatan Kesehatan Remaja

Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata terhadap penguatan literasi gizi dan peningkatan gaya hidup sehat remaja, yang pada akhirnya dapat mendukung tujuan pembangunan kesehatan nasional. Pendekatan berbasis pangan lokal dan digitalisasi edukasi sangat relevan untuk dikembangkan di institusi pendidikan lainnya. Rekomendasi ke depan adalah menjadikan kegiatan serupa sebagai bagian dari kurikulum ekstrakurikuler serta melibatkan komunitas remaja sebagai agen perubahan perilaku konsumsi pangan sehat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Tingkat literasi gizi remaja mengalami peningkatan signifikan setelah dilakukan intervensi edukatif melalui penyuluhan dan praktik pembuatan camilan sehat bolu ketan hitam keju karamel. Hal ini ditunjukkan oleh hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan peserta.
- 2) Media digital dan pendekatan partisipatif berbasis inovasi kuliner terbukti efektif dalam menarik minat remaja untuk memahami pentingnya gizi seimbang dan mengadopsi pola makan sehat. Pendekatan kreatif seperti ini mampu meningkatkan keterlibatan aktif peserta.
- 3) Kreasi bolu ketan hitam keju karamel sebagai camilan lokal bernutrisi tinggi dapat menjadi salah satu strategi edukasi gizi yang mudah diterima, aplikatif, dan sesuai dengan preferensi remaja masa kini, sekaligus menggali potensi pangan lokal yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Panca Bhakti Pontianak yang telah memberikan dukungan finansial dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan "*Penguatan Literasi Gizi Remaja di Era Digital Melalui Kreasi Camilan Sehat Bolu Ketan Hitam Keju Karamel di Klinik Pratama Mulia Tahun 2025*". Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh bidan pelaksana, dokter, dan seluruh staf Klinik Pratama Mulia, serta dosen, staf, serta mahasiswa STIKES Panca Bhakti Pontianak yang telah berpartisipasi aktif dan mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Litbangkes. (2019). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riskesdas-2018>
- Dinas Kesehatan Kota Pontianak. (2023). *Laporan Akuntabilitas Kinerja 2023*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Gizi tak seimbang saat remaja berisiko tingkatan penyakit tidak menular* [Rilis kesehatan].
- König, B. et al. (2024). Enhancing nutritional knowledge and self-regulation among adolescents using digital technologies. *Frontiers in Psychology*, 1405414. [repo.poltekkes-pontianak.ac.id+1Repositori Badan Kebijakan Kesehatan+1dinkes.pontianak.go.idhttp://akbidsingkawang.ac.id+1Dinas Kesehatan Kalbar+1Kementerian Kesehatan Republik Indonesia+1Jurnal UMMAT+1Frontiers](http://repo.poltekkes-pontianak.ac.id+1Repositori+Badan+Kebijakan+Kesehatan+1dinkes.pontianak.go.idhttp://akbidsingkawang.ac.id+1Dinas+Kesehatan+Kalbar+1Kementerian+Kesehatan+Republik+Indonesia+1Jurnal+UMMAT+1Frontiers)
- Laras Sitoayu, L. P. D., et al. (2021). Literasi digital mengenai rutin menimbang berat badan dan ... remaja. *Jurnal MMMAT*. [Jurnal UMMAT](http://Jurnal+UMMAT)
- NutritionReviews. (2023). Children and teens must develop digital literacy skills to navigate a complex food ecosystem. *Nutrition Reviews*, 83(2), e736. [Oxford Academic](https://doi.org/10.26553/jkm.v11i1.2020)
- Pradita, R. Y., & Wijayanti, D. (2020). Pemanfaatan Media Sosial dalam Edukasi Gizi Seimbang bagi Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43–50. <https://doi.org/10.26553/jkm.v11i1.2020>
- Pontianak Nutrition Journal. (2023). Hubungan frekuensi konsumsi fast food dan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja. [ResearchGate](https://www.researchgate.net/publication/368111111)
- WHO. (2024). Teens, screens and mental health. *WHO Regional Office for Europe*. [Database Peraturan | JDIH BPK+15Organisasi Kesehatan Dunia+15jahonline.org+15](https://www.euro.who.int/en/health-topics/mental-health/news-and-events/news/2024/03/teens-screens-and-mental-health)
- Yuliana, Y., & Fitriani, L. (2021). Inovasi Pangan Lokal sebagai Strategi Peningkatan Gizi Remaja di Era Pandemi. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 3(2), 89–96. <https://doi.org/10.1234/jgpi.v3i2.2021>
- Lestari, D., & Sari, M. (2022). Edukasi Gizi Melalui Camilan Sehat: Studi Intervensi pada Remaja Sekolah. *Gizi Indonesia: Jurnal Ilmiah Gizi*, 5(1), 30–38. <https://doi.org/10.31227/gizindo.v5i1.2022>