

EDUKASI GIZI DAN DEMONSTRASI PEMBUATAN SEMPOL AYAM NASI SEBAGAI ALTERNATIF CAMILAN BERGIZI BAGI BALITA

SYUKAISIH^{*1}, NOVITA LUSIANA², SYIFA AULIA³, SYAFIRA RAHMAYANI⁴, ANANDA MARSELINO GULTOM⁵, LAURA MARSYA DEVANDA⁶, SALEHARIANI BR. TARIGAN⁷, AJIF DIRNA PUTRA⁸

Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Email: syifaramadhanipku20@gmail.com⁴

Corresponding Author icoenasih@htp.ac.id^{1*}

Abstract: *Undernutrition among children under five is a public health concern that requires attention, including through education on children's nutritional needs and appropriate snack choices. This community service activity aimed to increase the nutritional knowledge of mothers with toddlers and introduce chicken and rice smpol as an alternative snack. The activity was conducted at Coffe Lima, RT 01/RW 09, Simpang Baru Subdistrict, Binawidya District, Pekanbaru City, involving eight mothers with toddlers. The methods consisted of nutrition education and a demonstration of chicken and rice smpol preparation. The educational session addressed the importance of meeting children's nutritional needs, while the demonstration introduced a practical and varied snack preparation method. The activity provided participants with additional knowledge and encouraged them to prepare chicken and rice smpol for their children. This food innovation is expected to serve as an alternative snack to support toddlers' nutritional needs and encourage mothers to provide diverse and nutritious foods. Continued nutrition education is needed to support the application of this knowledge to daily feeding practices.*

Keywords: *toddlers; nutrition education; demonstration; chicken and rice smpol; nutritious snacks.*

Abstrak: Gizi kurang pada balita merupakan permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian, salah satunya melalui edukasi mengenai pemenuhan gizi anak dan pemilihan camilan yang sesuai. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan menambah pengetahuan ibu yang memiliki balita mengenai pentingnya pemenuhan gizi serta memperkenalkan smpol ayam nasi sebagai alternatif camilan. Kegiatan dilaksanakan di Coffe Lima, RT 01/RW 09, Kelurahan Simpang Baru, Kecamatan Binawidya, Kota Pekanbaru, dengan melibatkan delapan ibu yang memiliki balita. Metode kegiatan meliputi penyuluhan gizi dan demonstrasi pembuatan smpol ayam nasi. Materi penyuluhan mencakup pentingnya pemenuhan gizi anak, sedangkan demonstrasi bertujuan memperkenalkan cara pengolahan bahan pangan menjadi camilan yang praktis dan bervariasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan tambahan pengetahuan kepada para peserta dan mendorong mereka untuk membuat smpol ayam nasi bagi anak-anaknya. Inovasi ini diharapkan dapat menjadi alternatif camilan dalam mendukung pemenuhan gizi balita serta meningkatkan keterlibatan ibu dalam menyediakan makanan yang beragam dan bergizi bagi anak. Edukasi gizi yang berkelanjutan diperlukan untuk mendukung penerapan pengetahuan tersebut dalam praktik pemberian makan sehari-hari.

Kata Kunci: balita; edukasi gizi, demonstrasi, smpol ayam nasi, camilan bergizi

A. Pendahuluan

Masa balita merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga pemenuhan kebutuhan gizi pada tahap ini perlu mendapat perhatian. Masalah gizi pada balita masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat. Status gizi yang tidak optimal dapat berkaitan dengan berbagai faktor, termasuk kecukupan asupan makanan, pola pemberian makan, pengetahuan pengasuh, dan kondisi sosial ekonomi keluarga. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi balita dengan berat badan kurang (*underweight*) di Indonesia mencapai 15,9%, sedangkan prevalensi balita kurus (*wasting*) mencapai 8,5%¹. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak. Salah satu upaya yang

¹ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan

dapat dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan keluarga, khususnya ibu, mengenai pemilihan dan penyediaan makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak.

Ibu memiliki peran penting dalam menentukan jenis, variasi, dan cara penyajian makanan yang dikonsumsi anak sehari-hari. Pengetahuan ibu mengenai gizi dan praktik pemberian makan menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak. Dwijayanti *et al.* (2024) mengkaji pengetahuan, sikap, dan praktik ibu dalam pemberian makanan pendamping serta menunjukkan pentingnya memperhatikan berbagai aspek tersebut dalam upaya mendukung praktik pemberian makan yang sesuai². Oleh karena itu, edukasi gizi diperlukan untuk memberikan pemahaman mengenai pemenuhan kebutuhan gizi anak dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi melalui penyuluhan dapat dipadukan dengan demonstrasi agar peserta memperoleh informasi sekaligus melihat secara langsung tahapan pengolahan makanan, mulai dari pemilihan bahan, proses pengolahan, hingga kebersihan dan penyajian makanan. Evawaty *et al.* (2025) mengkaji edukasi pemberian makanan pendamping berbasis pangan lokal yang disertai demonstrasi memasak sebagai pendekatan untuk mendukung kompetensi ibu dalam pemberian makan anak³. Longgupa *et al.* (2024) juga melaporkan hasil kegiatan edukasi melalui penyuluhan dan demonstrasi pengolahan makanan dalam program pemberdayaan ibu untuk mendukung upaya pencegahan stunting⁴. Temuan-temuan tersebut menjadi landasan dalam pemilihan metode penyuluhan dan demonstrasi pada kegiatan pengabdian ini.

Salah satu bentuk penerapan edukasi gizi adalah memperkenalkan alternatif variasi camilan berbahan pangan yang mudah diperoleh dan diolah di rumah, seperti sempol ayam nasi. Produk ini mengombinasikan nasi sebagai sumber karbohidrat dan daging ayam sebagai sumber protein hewani. Penelitian Nurtanti *et al.* (2023) mengenai sempol ayam yang dijual di pasar lokal melaporkan kandungan protein sebesar 9,64% dan karbohidrat sebesar 47,20%, dengan variasi kandungan antarproduk⁵. Meskipun demikian, hasil tersebut tidak dapat langsung digunakan untuk menggambarkan kandungan gizi sempol ayam nasi yang dibuat dalam kegiatan ini karena komposisi bahan dan proses pengolahannya dapat berbeda. Penambahan bahan lain, seperti wortel dan buncis, dapat menjadi pilihan untuk memvariasikan bahan pangan yang digunakan. Dalam penyajiannya kepada balita, camilan tetap perlu disesuaikan dengan usia dan kemampuan makan anak serta memperhatikan tekstur, kebersihan pengolahan, dan pembatasan garam.

Edukasi gizi dan demonstrasi pengolahan makanan telah diterapkan dalam berbagai kegiatan pemberdayaan masyarakat. Namun, kegiatan pengabdian ini secara khusus menggunakan demonstrasi pembuatan sempol ayam nasi sebagai media pengenalan alternatif variasi camilan bagi ibu yang memiliki balita. Pemilihan kegiatan ini didasarkan pada pentingnya memberikan informasi gizi yang disertai contoh pengolahan makanan yang dapat dipahami dan berpotensi dipraktikkan oleh keluarga di rumah.

B. Metode Pelaksanaan

Kegiatan edukasi gizi ini dilaksanakan pada 11 Februari 2026 di Coffe Lima, RT 01/RW 09, Kelurahan Simpang Baru, Kecamatan Binawidya, Kota Pekanbaru. Kegiatan berlangsung selama dua jam dengan sasaran delapan orang ibu yang memiliki balita. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi balita serta memperkenalkan sempol ayam nasi sebagai salah satu alternatif variasi camilan bagi anak. Alur kegiatan dimulai dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Persiapan yang dilakukan meliputi kegiatan-kegiatan seperti mengajukan surat izin kegiatan, merancang metode kegiatan, persiapan materi dan media praktik, persiapan alat untuk pelaksanaan

² Ira Dwijayanti, Abdullah Al Mamun, Dini Setiarsih, Muji Sulistyowati, dan Trias Mahmudiono, "Exploring Global Mothers' Knowledge, Attitudes, and Practice of Complementary Feeding: A Scoping Review," *Nutrition* 120 (2024): 112335, <https://doi.org/10.1016/j.nut.2023.112335>

³ Evawaty, Kurnia Harli, Weny Anggraini Adhistry, Fauziah, Nurwahita, dan Immawanti, "Enhancing Maternal Competence In Preventing Stunting Through Local Food-Based Complementary Feeding: A Quasi-Experimental Study In West Sulawesi, Indonesia," *Jurnal Kesehatan Manarang* 11, no. 2 (2025): 201–213, <https://doi.org/10.33490/jkm.v11i2.2024>

⁴ Longgupa, L. W., Noya, F., Sitorus, S. B. M., & Kuswanti, F. (2024). Empowering mothers of children under two to prevent stunting through a healthy kitchen. *Community Empowerment*, 9(11), 1628–1634, <https://doi.org/10.31603/ce.12105>

⁵ Ina Nurtanti, Desna Ayu Wijayanti, Ardian Ozzy Wianto, dan Astari Ratnaduhita, "Chemical Analysis and Nutritional Assessment of Chicken Sempol in Local Markets," *Academia Open* 8, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.21070/acopen.8.2023.7163>

praktik, dan berkoordinasi dengan Ketua RT/RW dan kader Posyandu daerah setempat terkait pelaksanaan kegiatan dan memberikan penjelasan terkait kegiatan yang akan dilakukan.

Kegiatan edukasi gizi ini dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 11 Februari 2026 pukul 16.00 WIB. Tahap pelaksanaan diawali dengan penyuluhan mengenai pemenuhan kebutuhan gizi balita dan pentingnya menyediakan variasi makanan sesuai dengan usia serta kebutuhan anak. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan sempol ayam nasi yang dilakukan oleh tim pengabdian. Demonstrasi meliputi penyiapan bahan, pencampuran bahan, pembentukan adonan, proses pemasakan, dan penyajian produk. Melalui demonstrasi tersebut, peserta memperoleh penjelasan secara langsung mengenai tahapan pengolahan sempol ayam nasi serta hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga kebersihan dan keamanan pangan.

Tahap akhir kegiatan dilakukan melalui diskusi dan tanya jawab antara tim pengabdian dan peserta. Sesi ini bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan dan memperoleh penjelasan lebih lanjut mengenai materi gizi balita serta proses pembuatan sempol ayam nasi. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif berdasarkan jalannya sesi tanya jawab dan respons peserta selama kegiatan. Oleh karena itu, evaluasi difokuskan pada pelaksanaan edukasi dan tanggapan peserta, bukan pada pengukuran kuantitatif peningkatan pengetahuan atau perubahan status gizi balita.

C. Hasil dan Pembahasan

Gizi kurang pada balita merupakan kondisi ketika asupan energi dan zat gizi yang diperoleh anak tidak mencukupi kebutuhan tubuh atau tidak seimbang dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya. Menurut World Health Organization (WHO, 2024), masalah kekurangan gizi pada anak dapat terlihat dalam beberapa bentuk, antara lain berat badan kurang menurut umur (*underweight*), berat badan rendah menurut panjang atau tinggi badan (*wasting*), tinggi badan rendah menurut umur (*stunting*), serta kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi, vitamin, dan mineral lainnya⁶. Setiap indikator menggambarkan kondisi yang berbeda sehingga penentuan status gizi perlu dilakukan menggunakan pengukuran antropometri dan standar yang sesuai, bukan hanya berdasarkan penampilan fisik anak.

Gizi kurang pada balita dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi, menghambat pertumbuhan dan perkembangan, mengganggu perkembangan otak dan kecerdasan, memengaruhi kesehatan pada usia remaja dan dewasa, serta meningkatkan risiko kematian anak (Musdalifah, 2023). Kekurangan gizi kronis pada masa awal kehidupan juga dihubungkan dengan perkembangan kognitif, kemampuan belajar, dan produktivitas di kemudian hari⁷. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya-upaya pencegahan gizi kurang pada balita sehingga risiko terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak bisa diatasi.

Upaya mengurangi gizi kurang pada balita dapat dilakukan melalui pemenuhan kebutuhan zat gizi sesuai usia, peningkatan pengetahuan orang tua, pemberian makanan yang beragam, serta pemantauan pertumbuhan secara rutin. Makanan yang diberikan perlu mengandung sumber energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan anak. Pemanfaatan bahan pangan lokal dapat menjadi salah satu alternatif untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi balita karena bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar dapat diolah menjadi makanan yang bervariasi dan bergizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) mendorong pemanfaatan pangan lokal bergizi sebagai bagian dari upaya perbaikan gizi ibu dan balita. Selain itu, pemberian makanan perlu memperhatikan tekstur, frekuensi, porsi, serta kemampuan anak dalam mengonsumsi makanan⁸. Pemenuhan gizi anak dipengaruhi oleh kualitas makanan, praktik pemberian makan, pola pengasuhan, dan ketersediaan pelayanan kesehatan yang memadai. Oleh karena itu, upaya perbaikan gizi perlu disertai dengan edukasi kepada orang tua mengenai pemilihan bahan pangan, pengolahan makanan yang aman, dan praktik pemberian makan sesuai kebutuhan anak.

Penyuluhan gizi yang disertai demonstrasi pengolahan makanan merupakan salah satu edukasi yang dapat dilakukan untuk mendukung upaya perbaikan gizi balita. Nurfatimah *et al.* (2021)

⁶ World Health Organization. Malnutrition. 2024. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

⁷ Musdalifah, M. (2023). Penyuluhan pola asuh orang tua balita dengan masalah gizi di Desa Sampoang tahun 2023. *JIPM: Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 183-186. <https://doi.org/10.47861/jipm-nalanda.v1i2.436>

⁸ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pemberian Makanan Tambahan pada Balita. Ayo Sehat Kemenkes RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pemberian-makanan-tambahan-pada-balita>

menyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi adalah langkah awal dari perubahan tingkah laku terkait peningkatan status gizi⁹. Penyuluhan bertujuan memberikan pemahaman kepada ibu mengenai pengertian gizi kurang, faktor penyebab, dampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi melalui makanan yang beragam dan bergizi seimbang. Sementara itu, demonstrasi pembuatan sempol ayam nasi memberikan contoh penerapan pengetahuan tersebut melalui pengolahan bahan pangan yang mudah diperoleh menjadi alternatif camilan bagi balita.

Kegiatan edukasi gizi dan demonstrasi sempol ayam nasi sebagai inovasi camilan dimulai dengan persiapan seperti melakukan perizinan kepada pihak terkait untuk mendapatkan tanggal dan tempat kegiatan, pembuatan media serta materi kegiatan, dan sebagainya. Media yang digunakan merupakan poster yang berisi “Gizi Kurang dan Tips Nutrisi Balita” (Gambar 1). Kegiatan ini juga mempersiapkan sempol ayam nasi sebagai camilan inovasi untuk membantu meningkatkan nafsu anak.



Gambar 2. Poster pendukung kegiatan edukasi gizi

Penyuluhan tentang gizi kurang pada balita ini kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan sempol ayam nasi sebagai contoh pengolahan bahan pangan menjadi alternatif variasi camilan bagi balita. Nasi merupakan sumber karbohidrat, sedangkan daging ayam menyediakan protein dan zat gizi lainnya. Sayuran, seperti wortel, dapat ditambahkan untuk memperkaya variasi bahan pangan. Kombinasi bahan tersebut dapat menjadi salah satu pilihan makanan selingan, tetapi kandungan gizi produk akhir bergantung pada komposisi bahan, jumlah yang digunakan, dan proses pengolahannya. Oleh karena itu, kandungan gizi sempol ayam nasi yang dibuat dalam kegiatan ini tidak dapat ditentukan hanya berdasarkan komposisi bahan tanpa analisis atau perhitungan gizi yang sesuai. Penyajiannya kepada balita juga perlu mempertimbangkan usia, kemampuan mengunyah dan menelan, tekstur makanan, kebersihan pengolahan, serta penggunaan garam yang sesuai.

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan sempol ayam nasi diakhiri dengan sesi tanya jawab yang memberikan kesempatan kepada ibu-ibu untuk menyampaikan pertanyaan terkait materi gizi kurang pada balita dan pengolahan camilan bergizi. Sesi ini menjadi sarana diskusi antara pemateri dan peserta untuk memperjelas informasi yang telah disampaikan, khususnya mengenai pemenuhan kebutuhan gizi balita, pemilihan bahan pangan, serta penerapan pembuatan sempol ayam nasi sebagai salah satu alternatif makanan selingan. Melalui sesi tanya jawab, peserta diharapkan dapat memahami materi dengan lebih baik dan memperoleh informasi yang dapat diterapkan dalam penyediaan makanan bagi anak di rumah. Dengan berakhirnya kegiatan ini, diharapkan pengetahuan

⁹ Nurfatimah, N., Anakoda, P., Ramadhan, K., Entoh, C., Sitorus, S. B. M., & Longgupa, L. W. (2021). Perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 97-104.

dan keterampilan ibu dalam mendukung pemenuhan gizi balita dapat meningkat sehingga turut menunjang upaya pencegahan masalah gizi sejak dini.



Gambar 3. Kegiatan edukasi gizi dan demonstrasi camilan smpol ayam nasi

D. Penutup

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi dan demonstrasi pembuatan smpol ayam nasi telah dilaksanakan pada 11 Februari 2026 di Coffe Lima, Kelurahan Simpang Baru, Kecamatan Binawidya, Kota Pekanbaru, dengan melibatkan delapan ibu yang memiliki balita. Kegiatan meliputi penyuluhan mengenai pemenuhan kebutuhan gizi balita, demonstrasi pembuatan smpol ayam nasi, serta diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini menjadi sarana penyampaian informasi mengenai gizi balita sekaligus memperkenalkan smpol ayam nasi sebagai salah satu alternatif variasi camilan berbahan pangan yang mudah diperoleh.

Daftar Pustaka

- Dwijayanti, I., Al Mamun, A., Setiarsih, D., Sulistyowati, M., & Mahmudiono, T. (2024). Exploring global mothers' knowledge, attitudes, and practice of complementary feeding: A scoping review. *Nutrition*, 120, 112335.
- Harli, K., & Adhisty, W. A. (2025). Enhancing Maternal Competence In Preventing Stunting Through Local Food-Based Complementary Feeding: A Quasi-Experimental Study In West Sulawesi, Indonesia. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 11(2), 201-213.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pemberian Makanan Tambahan pada Balita. Ayo Sehat Kemenkes RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pemberian-makanan-tambahan-pada-balita>
- Longgupa, L. W., Noya, F., Sitorus, S. B. M., & Kuswanti, F. (2024). Empowering mothers of children under two to prevent stunting through a healthy kitchen. *Community Empowerment*, 9(11), 1628-1634.
- Musdalifah, M. (2023). Penyuluhan Pola Asuh Orang Tua Balita Dengan Masalah Gizi Di Desa Sampoang Tahun 2023. *Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 183-186.
- Nurfatihah, N., Anakoda, P., Ramadhan, K., Entoh, C., Sitorus, S. B. M., & Longgupa, L. W. (2021). Perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 97-104.
- Nurtanti, I., Wijayanti, D. A., Wianto, A. O., & Ratnadhita, A. (2023). Chemical Analysis and Nutritional Assessment of Chicken Sempol in Local Markets: Analisis Kimia dan Penilaian Gizi Sempol Ayam di Pasar Lokal. *Academia Open*, 8(1), 10-21070.
- World Health Organization. Malnutrition. (2024). Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>