

Edukasi cemilan sehat dengan metode *emotional* demonstrasi pada kader di wilayah Puskesmas Mekar Mukti

Nur Fauzia Asmi, Dandi Sanjaya, Widya Lestari Nurpratama, Utami Putri Kinayungan, Deni Alamsah

Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Indonesia

Penulis korespondensi : Nur Fauzia Asmi

E-mail : asminurfauzia@gmail.com

Diterima: 02 September 2025 | Direvisi 07 November 2025 | Disetujui: 10 November 2025 | Online: 19 November 2025
© Penulis 2025

Abstrak

Kabupaten Bekasi merupakan wilayah kawasan industri dengan pola hidup instan dan cepat saji yang dapat menjadi faktor risiko kejadian penyakit degeneratif. Apabila hal ini tidak diatasi dapat mengakibatkan penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, jantung, stroke. Oleh karena itu untuk mencegah kejadian permasalahan gizi maka perlu pemberian edukasi pada berbagai kalangan salah satunya adalah kader. Peran kader menjadi agen penggerak dan penerus informasi yang paling dekat dengan masyarakat. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi tentang cemilan sehat menggunakan metode *emotional demonstrasi* pada kader dan memberikan ide olahan cemilan sehat. Metode kegiatan menggunakan *emotional demonstrasi* merupakan salah satu metode pemberian edukasi dengan penyajian yang menarik dan berperan aktif sehingga tidak bosan dalam penyampaian edukasi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Kader Posyandu di Wilayah Puskesmas Mekarmukti sebanyak 31 orang yang diselenggarakan pada tanggal 29 Agustus 2025. Pelaksanaan kegiatan dilakukan tiga tahapan yaitu pertama pengumpulan dan pengkajian data, tahap kedua adalah pemberian edukasi menggunakan metode *emotional demonstrasi* dan tahap ketiga adalah demonstrasi cara pembuatan cemilan sehat. Hasil dari kegiatan ini adalah kader antusias mengikuti kegiatan edukasi menggunakan metode *emotional demonstrasi* dan kegiatan demonstrasi cemilan sehat berupa kue lumpur ubi ungu dan snack ubi ungu berjalan dengan lancar. Kegiatan edukasi dengan metode *emotional demonstrasi* dapat menjadi alternatif pemberian edukasi bagi kader.

Kata kunci: edukasi; kader; cemilan sehat; *emotional demonstrasi*

Abstract

Bekasi Regency is an industrial area with an instant and fast food lifestyle that can be a risk factor for degenerative diseases. If this is not addressed, it can lead to chronic diseases such as obesity, diabetes, heart disease, stroke. Therefore, to prevent the occurrence of nutritional problems, it is necessary to provide education to various groups, one of which is cadres. The role of cadres is to be the driving agent and information forwarder closest to the community. The aim of this activity is to provide education about healthy snacks using the *emotional demonstration* method to cadres and provide ideas for healthy snack preparations. The method of activity using *emotional demonstration* is one method of providing education with an interesting presentation and playing an active role so that they do not get bored in delivering education. The target of this activity is Posyandu Cadres in the Mekarmukti Health Center Area as many as 31 people which was held on August 29, 2025. The implementation of the activity was carried out in three stages, namely the first data collection and review, the second stage was providing education using the *emotional demonstration* method and the third stage was a demonstration of how to make healthy snacks. The results of this activity showed that cadres enthusiastically participated in educational activities using the *emotional demonstration* method. The demonstration of healthy snacks,

such as purple sweet potato mud cake and purple sweet potato snacks, went smoothly. Educational activities using the emotional demonstration method can be an alternative way to provide education for cadres.

Keywords: education; cadres; healthy snacks; emotional demonstration

PENDAHULUAN

Menurut Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023 yaitu 97.5% remaja kurang konsumsi sayur dan buah (Kemkes, 2023). Di Jawa Barat prevalensi konsumsi buah dan sayur termasuk kategori kurang sebanyak 98,3%. Hal ini disebabkan karena pola makan keluarga dan beberapa *trend* jajanan yang menjadi referensi terutama remaja untuk mencoba makanan *fast food* dibanding makan sayur dan buah (Wahyuni, A, S, & N, 2021). Kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat dapat memicu permasalahan kesehatan seperti Kurang Energi Kronik (KEK), anemia pada anak, diabetes mellitus, gagal ginjal dan obesitas (Hidayat, Hanipah, Nurjanah, & Farizki, 2022). Puskesmas Mekarmukti merupakan wilayah Kabupaten Bekasi yang terletak di daerah industri dengan pola makan instan dan siap saji. Apabila hal ini dibiarkan maka dapat mengakibatkan penyakit kronis dimasa depan seperti obesitas, jantung, diabetes. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hal tersebut adalah pemberian edukasi terkait makanan/cemilan sehat sebagai cara pemenuhan gizi keluarga.

Pemenuhan kebutuhan gizi dalam keluarga sangat penting untuk perkembangan gizi anak. Pemilihan makanan gizi seimbang sangat penting bagi berbagai siklus kehidupan dari masa balita, anak, remaja, dewasa dan lansia. Akan tetapi saat ini adanya fenomena makanan kekinian dengan trend makanan tinggi lemak dan tinggi gula menjadi tantangan kesehatan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa remaja saat ini cenderung suka jajan makanan manis yang berdampak pada status gizi (Ivana Vardia, 2024). Selain itu, trend konsumsi minuman manis kekinian juga disenangi oleh remaja yang berefek pada penambahan berat badan yang apabila tidak dicegah dapat mengakibatkan obesitas (Hanifah, Wiboworini, & Budiastuti, 2023). Beberapa faktor penyebab pola makan tidak sehat pada remaja adalah karena sosial media. Remaja saat ini aktif mengakses sosial media sehingga mempengaruhi perilaku makan mereka (Dahlgren, Sundgot-Borgen, Kvalem, Wenersberg, & Wisting, 2024). Apabila kebiasaan makanan tidak sehat terus dilanjutkan maka dapat menyebabkan permasalahan kesehatan seperti kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis dapat mengakibatkan obesitas pada remaja (Asriati, 2023). Makanan yang tidak sehat cenderung kekurangan kandungan vitamin dan mineral seperti zat besi. Hal ini dapat mengakibatkan anemia pada remaja jika berlangsung terus menerus (Aspihani, Kabuhung, & Ulfa, 2023). Oleh karena itu perlu upaya untuk memutus kebiasaan makanan tidak sehat yang dapat dimulai dari lingkungan keluarga.

Peran keluarga sangat penting dalam penentu makanan dalam setiap hari. Ibu memiliki waktu yang cenderung lebih banyak di rumah sehingga lebih mengambil keputusan dalam pemilihan makanan. Oleh karena itu kader yang sebagian besar adalah ibu dapat menjadi *agen of change* untuk mengubah kebiasaan makan sehat pada keluarga termasuk anak. Kebiasaan makan di Kabupaten Bekasi yaitu rendah konsumsi sayur dan buah. Kebiasaan makan sayur dan buah dipengaruhi oleh peran keluarga. Kebiasaan makan keluarga akan membentuk kebiasaan makan anak. Saat ini beberapa penelitian menyebutkan bahwa anak di Kabupaten Bekasi sering mengonsumsi jajanan sebanyak 82% (Rahman, 2022). Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan jajan adalah besar uang jajan, teman sebaya dan peran orang tua. Penelitian Asmi 2023 menyebutkan bahwa di wilayah Pasir Gombang Kabupaten Bekasi masih terdapat jajanan makanan yang mengandung boraks dan formalin (Asmi & Nurpratama, Widya Lestari, Alamsah, 2023). Kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat dapat menimbulkan masalah kesehatan dikemudian hari karena bahan kimia seperti boraks dan formalin yang terkandung dalam makanan dapat tertimbun dan terakumulasi ke dalam otak, ginjal dan jaringan tubuh lainnya yang dapat memicu resiko kanker (Wahyudi, 2017).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa ibu memiliki peran penting dalam penentu makanan keluarga. Pemberian edukasi pada ibu dapat membantu memperbaiki edukasi dan perilaku makan

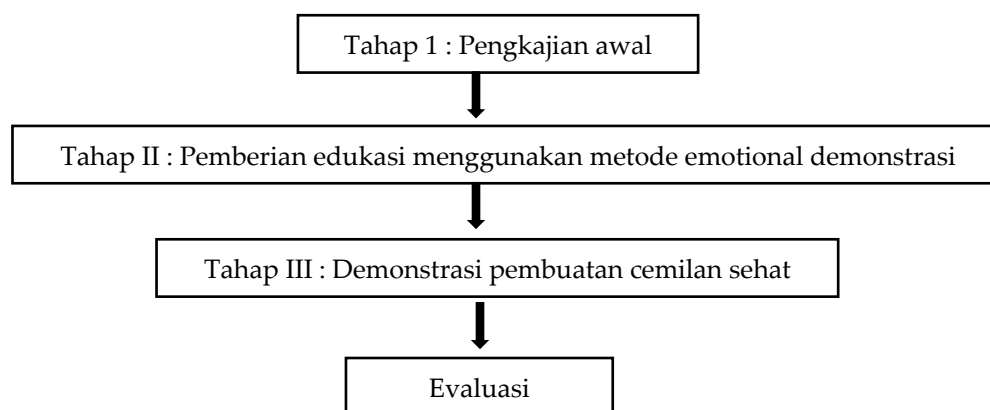
untuk anak (Adi, Permatasari, & Oktafiani, 2024). Tingkat pengetahuan ini akan mempengaruhi pola asuh ibu sehingga berdampak pada status gizi anak. Ibu memiliki waktu yang lebih lama bersama anak sehingga ketika seorang ibu memiliki pemahaman yang baik tentang cemilan sehat maka dapat mencegah permasalahan kesehatan di kemudian hari (Nurmaliza, 2019). Oleh karena itu ibu kader sebagai perwakilan masyarakat dapat menjadi agen penyebar informasi yang relevan. Pemberian edukasi pada kader dapat menjadi salah satu cara efektif untuk mengubah perilaku dalam suatu keluarga. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi tentang cemilan sehat menggunakan metode *emotional demonstrasi* pada kader dan memberikan ide olahan cemilan sehat.

METODE

Metode kegiatan PKM menggunakan *emotional demonstrasi*. Metode *emotional demonstrasi* yaitu kegiatan pemberian edukasi dengan melibatkan partisipasi masyarakat yang bertujuan untuk menyampaikan pesan dengan cara yang mudah dipahami dan menyentuh emosi masyarakat. Metode ini memiliki panduan khusus dan diadopsi dari *Global Alliance for Improved Nutrition* (GAIN).

Kegiatan PKM dilakukan pada tanggal 29 Agustus 2025 di Aula Kantor Desa Pasir Gombang. Kegiatan diikuti oleh kader Puskesmas Mekarmukti sebanyak 31 orang.

Tahapan kegiatan ini yaitu tahap I adalah pengkajian awal seperti koordinasi dengan pihak yang akan terlibat dalam kegiatan dan pengembangan metode edukasi menggunakan *emotional demonstrasi*. Tahap II adalah pemberian edukasi menggunakan metode *emotional demonstrasi* dengan tema cemilan sembarangan. Tahap III kegiatan demonstrasi pembuatan menu cemilan sehat untuk anak. Teknik evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan dengan observasi dan tanya jawab pada kader. Tahap pelaksanaan disajikan dalam bentuk bagan dibawah ini (Gambar 1)



Gambar 1. Bagan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2025 dengan melibatkan 31 kader. Tahapan dari kegiatan ini adalah :

1. Pengkajian awal seperti koordinasi dengan pihak yang akan terlibat dalam kegiatan dan pengembangan metode edukasi menggunakan *emotional demonstrasi*. Selain itu pengembangan media edukasi untuk membantu kader menggunakan media leaflet yang di desain menggunakan canva.
2. Tahap II adalah pemberian edukasi menggunakan metode *emotional demonstrasi* dengan tema cemilan sembarangan. Pada tahap ini dilakukan modifikasi pelaksanaan *emotional demonstrasi* cemilan sembarangan dari modul GAIN. Tahap ini menjelaskan kepada kader simulasi tentang mengonsumsi cemilan sembarangan dapat berbahaya bagi kesehatan. Demonstrasi dilakukan dengan memberikan peragaan cemilan yang dicampur dengan air hangat pada wadah gelas akan menghasilkan endapan dan menimbulkan buih sehingga menimbulkan kesan jijik pada ibu kader. Selanjutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab terkait hal ini.

Edukasi cemilan sehat dengan metode *emotional demonstrasi* pada kader di wilayah Puskesmas Mekar Mukti



Gambar 2. Peragaan Cemilan Sembarangan menggunakan metode *emotional demonstrasi*.

3. Tahap III yaitu kegiatan demonstrasi pembuatan menu cemilan sehat untuk anak. Demonstrasi pembuatan cemilan dilakukan menggunakan bahan pangan lokal yaitu dari ubi ungu. Menu yang dibuat adalah snack ubi ungu menggunakan hanya 3 bahan seperti ubi ungu, keju dan tepung maizena yang diaduk menjadi satu adonan dan dapat disimpan dikulkas sebelum dikonsumsi. Saat akan dikonsumsi cemilan dapat digoreng maupun dikukus.



Gambar 3. Demonstrasi pembuatan cemilan sehat dari pangan lokal ubi ungu.

4. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan observasi dan tanya jawab terkait hal-hal yang belum dipahami oleh kader. Pada tahap evaluasi, semua kader antusias untuk bertanya terkait cemilan yang sering dikonsumsi anak dan menu cemilan yang nantinya akan mereka terapkan saat pembuatan PMT di posyandu masing-masing. Kegiatan ini berjalan lancar dan kader senang karena menambah pengetahuan tentang cemilan sehat.



Gambar 4. Evaluasi (diskusi dan tanya jawab) serta penutupan

Pada kegiatan pengabdian ini, semua kader antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir kegiatan. Pemberian edukasi menggunakan metode *emotional demonstrasi* dapat menjadi alternatif cara pemberian edukasi yang dapat diberikan. *Emotional demonstrasi* mengajak audiens / kader untuk ikut aktif berperan dan ikut berperan dari aspek penglihatan maupun penciuman dari peragaan yang dilakukan. Evaluasi yang dilakukan meliputi evaluasi proses kegiatan yaitu saat pemaparan materi kader menyimak dan terdapat sesi tanya jawab dengan peserta. Selain itu pada sesi pembuatan cemilan sehat semua kader menyimak dan memperhatikan tata cara pembuatan cemilan dan akan menerapkan

Edukasi cemilan sehat dengan metode *emotional demonstrasi* pada kader di wilayah Puskesmas Mekar Mukti

di wilayah posyandu masing-masing. Kegiatan ini mengaktifkan *emotional* ibu kader sehingga dapat mengambil sikap masing-masing dari peragaan yang diberikan. Kegiatan ini sejalan dengan kegiatan yang dilakukan pada ibu kader terkait metode demonstrasi pembuatan menu PMT berbasis pangan lokal yang menunjukkan bahwa setelah pemberian demonstrasi pembuatan menu PMT ibu kader menerapkan pembuatan olahan PMT berbasis pangan lokal di wilayah posyandu masing-masing (Asmi & Alamsah, 2022). Metode demonstrasi yang dilakukan pada kader akan memberikan pengetahuan dan pembelajaran yang mudah dipahami karena dapat langsung dipraktikkan dan dilakukan tanya jawab apabila kader kurang paham dengan tahapan pembuatan cemilan. Kegiatan lain menyebutkan selain metode demonstrasi salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan cemilan dapat dilakukan dengan media komik edukasi. Hal ini sesuai dengan kegiatan pemberian edukasi menggunakan komik edukasi tentang jajananku sehat dapat meningkatkan pengetahuan anak (Asmi, Puspasari, & Nurpratama, 2023). Cemilan sehat sangat penting untuk anak karena makanan yang dikonsumsi akan saat ini akan mempengaruhi status kesehatan dimasa mendatang. Apabila dari awal makanan atau cemilan anak tidak diperhatikan dapat mengakibatkan masalah kesehatan seperti stunting, gizi kurang, anemia, obesitas dan penyakit degeneratif.

Beberapa kegiatan yang sejalan dengan kegiatan ini yang dilakukan pada kader adalah pelatihan penggunaan pemanis yang aman dikonsumsi di rumah (Nurpratama & Asmi, 2023). Pelatihan kader lain menyebutkan bahwa pemberian edukasi pada kader dapat meningkatkan pengetahuan dengan nilai *pre-test* 8.10 setelah diberikan materi dan informasi meningkat menjadi 12.25. Pemberian materi dapat meningkatkan pengetahuan kader terhadap pengolahan makanan (Puspasari, Nurpratama, & Alamsah, 2023). Kader memiliki peran penting dalam penyambung informasi di masyarakat sehingga kegiatan berupa pelatihan, demonstrasi, *emotional* demonstrasi penting dilakukan secara rutin untuk kader untuk menambah pengetahuan dan melatih keterampilan kader. Kegiatan lain terkait *emotional* demonstrasi menjelaskan bahwa *Emo-Demo* ini dapat digunakan sebagai alternatif media pembelajaran untuk peningkatan pengetahuan yang mudah diterapkan (Ningtyias, Farida Wahyu, 2025).

SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi cemilan sehat dengan metode *emotional* demonstrasi pada kader di wilayah Puskesmas Mekarmukti meningkatkan ide serta keterampilan kader untuk menerapkan pembuatan cemilan sehat berbasis pangan lokal di wilayah posyandu masing-masing. Diharapkan kedepannya dapat secara terus menerus memberikan edukasi dengan metode yang variatif kepada kader agar keterampilan dan pengetahuan kader semakin meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada Yayasan Medika Bahagia dan Universitas Medika Suherman atas hibah pengabdian masyarakat yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, D. I., Permatasari, E., & Oktafiani, L. D. A. (2024). Mother's Eating Style, Breakfast Habits, Fruit and Vegetable Consumption in Early Childhood in TK Al Amien Jember. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 12. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v10i1.4903>
- Asmi, N. F., & Alamsah, D. (2022). Edukasi Pembuatan Menu PMT Berbasis Pangan Lokal pada Kader Posyandu Puskesmas Mekar Mukti. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 816–824. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1215>
- Asmi, N. F., & Nurpratama, Widya Lestari, Alamsah, D. (2023). Uji kandungan boraks, formalin dan rhodamin B pada makanan jajanan mahasiswa Test boraks, formalin dan rhodamine B in street food on Medika Suherman University. *SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(2), 152–159. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v4i2.1112>
- Asmi, N. F., Puspasari, K., & Nurpratama, W. L. (2023). PEMBUATAN KOMIK “ JAJANANKU SEHAT ” SEBAGAI MEDIA EDUKASI MAKANAN JAJANAN PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2

Edukasi cemilan sehat dengan metode *emotional* demonstrasi pada kader di wilayah Puskesmas Mekar Mukti

- CIKARANG UTARA. *Martabe : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 365–372.
- Aspihani, G. M., Kabuhung, E. I., & Ulfa, I. M. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di SMAN 1 Kelumpang Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 40–52. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2129>
- Asriati, A. (2023). Analisis Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Terhadap Prediabetes Remaja Di Kota Jayapura. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 495–511. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.970>
- Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvaalem, I. L., Wenersberg, A. L., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
- Hanifah, R. A., Wiboworini, B., & Budiastuti, V. I. (2023). Tren Konsumsi Minuman Manis Kekinian dan Efek yang dirasakan pada remaja. *Prosiding TIN PERSAGI*, 165–172.
- Hidayat, A. R., Hanipah, H., Nurjanah, A., & Farizki, R. (2022). Upaya untuk Mencegah Penyakit Diabetes pada Usia Dini. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 11(2), 63–69. <https://doi.org/10.52263/jfk.v11i2.229>
- Ivana Vardia, A. N. S. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Manis Dan Jajanan Berlemak Dengan Status Gizi Remaja Di Sman 18 Bekasi. *Jurnal Stikes Kesdamudayana*, 10(02), 193–204.
- Kemkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In *Kementerian Kesehatan*. Jakarta Pusat: Kementerian Kesehatan RI.
- Ningtyias, Farida Wahyu, D. (2025). Edukasi Tentang Cemilan Sembarangan Pada Ibu Sekolah Dengan Metode Emodemo. *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 7(1), 46–56.
- Nurmaliza, S. H. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Pendidikan Ibu terhadap Status Gizi Balita. 1(2), 1–23.
- Nurpratama, W. L., & Asmi, N. F. (2023). Pelatihan Kade dan PKK Tentang Penggunaan Pemanis Buatan yang Aman Pada Tingkat Rumah Tangga. 6, 2528–2535.
- Puspasari, K., Nurpratama, W. L., & Alamsah, D. (2023). Pelatihan Pengolahan Makanan Aman Dan Sehat Pada Kader Dan Ibu-Ibu Pkk Di Wilayah Kerja Puskkesmas Cikarang. *Selaparang : Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7, 766–770.
- Rahman, M. F. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Pada Siswa SMP Mekasari 03 Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 10(1), 56–67.
- Wahyudi, J. (2017). Mengenali Bahan Tambahan Pangan Berbahaya : Ulasan. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 13(1), 3–12. <https://doi.org/10.33658/jl.v13i1.88>
- Wahyuni, A. F., S, M., & N, U. (2021). Hubungan Peran Keluarga Dan Teman Sebaya Dengan Perilaku Seksual Remaja Putra Di SMA Negeri 5 Kota Lhokseumawe Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7, 98–106.