

## PELATIHAN PEMBUATAN MENU MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI PADA KADER WILAYAH PUSKESMAS MEKARMUKTI

Utami Putri Kinayungan<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Gizi,  
Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Email: [utamiputrikinyungan@gmail.com](mailto:utamiputrikinyungan@gmail.com)

### **Abstract**

*Nutrition is an important factor in the formation of quality, healthy, intelligent and productive human resources (HR). One of the efforts that can be made to improve the nutritional status of toddlers is by holding a supplementary feeding program. Tasikmalaya city is the second highest prevalence in West Java Province. Cases of stunting are still found in the Indihiang Health Center area about 11.18% with most cases of stunting at the Indihiang Health Center were in the Sukamaju Kaler Village, with 103 toddlers. To create a healthy Indonesian society is to empower the community or cadres and mothers who are willing to voluntarily get involved in posyandu issues. The purpose of this service was to increase nutrition knowledge and equip the skills of mothers and cadres in preparing a healthy supplementary food to prevent stunting. This public service was conducted by lectured about nutrition knowledge and demonstrated healthy and nutritious supplementary food for toddler. There was an increase in nutritional knowledge ( $p = 0.016$ ) and the participants enthusiastically took part in the healthy and nutritious food-making training. Communities empowerment and utilization of local food in research and community service activities can be a nutritional problem solution especially stunting.*

**Keywords:** *nutrition, stunting, supplementary food*

### **Abstrak**

Gizi merupakan faktor penting dalam pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, sehat, cerdas, dan produktif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan status gizi balita adalah dengan mengadakan program pemberian makanan tambahan. Kota Tasikmalaya merupakan daerah dengan prevalensi stunting tertinggi kedua di Provinsi Jawa Barat. Kasus stunting masih ditemukan di wilayah Puskesmas Indihiang sekitar 11,18%, dengan sebagian besar kasus berada di Kelurahan Sukamaju Kaler sebanyak 103 balita. Salah satu cara untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat adalah dengan memberdayakan masyarakat, kader, dan para ibu yang bersedia terlibat secara sukarela dalam kegiatan posyandu. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan gizi serta membekali keterampilan para ibu dan kader dalam menyiapkan makanan tambahan yang sehat untuk mencegah stunting. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui ceramah tentang pengetahuan gizi dan demonstrasi pembuatan

makanan tambahan sehat dan bergizi untuk balita. Terdapat peningkatan pengetahuan gizi ( $p = 0.016$ ) dan para peserta mengikuti pelatihan pembuatan makanan sehat dan bergizi dengan antusias. Pemberdayaan masyarakat dan pemanfaatan pangan lokal dalam kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat dapat menjadi solusi masalah gizi, khususnya stunting.

**Kata kunci:** gizi, stunting, makanan tambahan.

## A. PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas yaitu manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Kebutuhan balita berbeda dengan kebutuhan orang dewasa karena makanan dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan dan menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya (Bundy et al., 2018). Masa balita merupakan masa kritis karena dapat menimbulkan dampak yang sangat serius dan tidak akan dapat diperbaiki lagi dengan pemberian makanan tambahan pada masa berikutnya. Aspek gizi merupakan salah satu masa yang sampai saat ini masih dihadapi sektor kesehatan masyarakat karena penanggulangannya tidak dapat dilakukan hanya dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk peningkatan status gizi balita yaitu dengan mengadakan program pemberian makanan tambahan (Kuchenbecker et al., 2017).

Stunting masih menjadi permasalahan gizi tertinggi yang dialami pada anak-anak secara global apabila dibandingkan dengan masalah gizi lainnya. Stunting merupakan masalah kekurangan gizi kronis yang dihadapi oleh negara berkembang. Indonesia memiliki

target pengurangan gangguan pertumbuhan dan perkembangan sebesar 14%, mengikuti tujuan WHO, yang ditetapkan sebesar 40% pada tahun (Presiden Republik Indonesia, 2020). Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia dibawah lima tahun yang disebabkan kekurangan gizi kronis terutama pada periode emas dimulai sejak anak masih di dalam kandungan hingga usia dua tahun atau yang sering disebut dengan istilah periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (Oktia et al., 2020). Prevalensi stunting di Provinsi Jawa Barat berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 mencapai 24,5%, sedikit di atas rata-rata angka stunting nasional, yaitu 24,4%. Berdasarkan data di Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, kasus stunting berada di angka 14,58% atau sebanyak 6.243 kasus. Kasus stunting di Indihiang sendiri sebanyak 11.18%. Kasus stunting di Puskesmas Indihiang terbanyak berada di Kelurahan Sukamaju Kaler yaitu sebanyak 103 balita (Kemenkes RI, 2021).

Stunting masih menjadi permasalahan gizi tertinggi yang dialami pada anak-anak secara global apabila dibandingkan dengan masalah gizi lainnya. Stunting merupakan masalah kekurangan gizi kronis yang dihadapi oleh negara berkembang. Indonesia memiliki target pengurangan gangguan

pertumbuhan dan perkembangan sebesar 14%, mengikuti tujuan WHO, yang ditetapkan sebesar 40% pada tahun (Presiden Republik Indonesia, 2020). Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia dibawah lima tahun yang disebabkan kekurangan gizi kronis terutama pada periode emas dimulai sejak anak masih di dalam kandungan hingga usia dua tahun atau yang sering disebut dengan istilah periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (Oktia et al., 2020). Prevalensi stunting di Provinsi Jawa Barat berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 mencapai 24,5%, sedikit di atas rata-rata angka stunting nasional, yaitu 24,4%. Berdasarkan data di Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, kasus stunting berada di angka 14,58% atau sebanyak 6.243 kasus. Kasus stunting di Indihiang sendiri sebanyak 11.18%. Kasus stunting di Puskesmas Indihiang terbanyak berada di Kelurahan Sukamaju Kaler yaitu sebanyak 103 balita (Kemenkes RI, 2021).

Adapun unsur yang menentukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader adalah metode pembelajaran melalui pendidikan. Kader kesehatan potensial dapat meningkatkan status kesehatan untuk mendukung tujuan pembangunan dan memberikan pelayanan. Mereka juga dapat membantu individu dan masyarakat mengadopsi perilaku gaya hidup sehat. Kader kesehatan berperan penting sebagai garda terdepan dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat melalui Posyandu maupun di luar Posyandu (Susanto et al., 2017). Namun, banyak kader yang belum memiliki pemahaman dan keterampilan

yang memadai dalam menjalankan tugasnya.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Tahap-tahap pelaksanaan pelatihan ini adalah dilakukan melalui rencana, kemudian rapat panitia, rapat koordinasi, persiapan bahan materi, pelaksanaan PkM, evaluasi PkM dan pelaporan PkM. Seluruh kegiatan yang dilaksanakan dengan disesuaikan dan didasari pada pengutamaan seluruh prioritas.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari dua kegiatan, diawali dengan pendidikan. Jenis penyampaian materi yaitu dengan metode edukasi atau penyuluhan tentang stunting. Kemudian kegiatan kedua yaitu pelatihan pembuatan makanan tambahan bagi balita menggunakan metode demonstrasi.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat dimulai dari penyusunan proposal hingga pelaksanaan dilakukan selama tiga bulan dengan tahapan kegiatan memilih lokasi kegiatan, koordinasi dengan petugas gizi dan bidan desa Sukamaju Kaler untuk mendiskusikan masalah dan sumber masalah pada lokasi tersebut beserta solusi yang dapat diberikan, penyusunan rencana kegiatan dan persiapan alat dan perizinan tempat.

Pendidikan dilakukan menggunakan metode ceramah dengan peserta adalah ibu balita dan kader posyandu. Turut hadir juga petugas gizi dan bidan desa Puskesmas Indihiang. Materi penyuluhan yang disampaikan yaitu pengertian stunting, tanda dan gejala stunting, faktor risiko dan dampak stunting serta pencegahannya berupa optimalisasi pembuatan PMT dengan berbasis bahan pangan lokal yang mudah dijangkau oleh masyarakat.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias mengikuti sosialisasi dan pelatihan. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan serta keaktifan mereka dalam mencoba praktik pembuatan makanan. Keterampilan peserta dalam mengolah makanan tambahan meningkat karena mereka dapat langsung melihat dan mempraktikkan cara pembuatan menu yang sehat dan bergizi. Pemahaman peserta mengenai stunting, gizi seimbang, dan pemanfaatan pangan lokal pun semakin baik setelah diberikan penjelasan secara interaktif. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang diharapkan dapat diterapkan dalam kegiatan posyandu maupun kehidupan sehari-hari sebagai upaya mencegah stunting di wilayah Puskesmas Mekarmukti.

#### D. PENUTUP

##### Simpulan

Kegiatan berjalan lancar dan antusias dari para ibu-ibu kader posyandu balita untuk mengikuti pelatihan tentang penyuluhan di Posyandu, dimana peserta hadir sesuai perencanaan meskipun dalam kondisi hujan. Ibu kader tidak beranjak dari awal sampai akhir acara. Pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan terkait gizi peserta dengan hasil pre dan post tes mengalami peningkatan. Kemudian bertambahnya keterampilan ibu balita dan kader dalam mempersiapkan PMT.

##### Saran

Saran bagi penelitian maupun program pengabdian masyarakat untuk dapat

memanfaatkan keberagaman pangan lokal dalam pembuatan PMT sebagai solusi dari permasalahan gizi. Diperlukan adanya dukungan dari berbagai pihak atau pemangku kebijakan misalnya menggandeng lintas sektor seperti tingkat desa, kecamatan atau kabupaten.

##### Ucapan Terima Kasih

Diharapkan para peserta dapat menerapkan pemberian MPASI yang adekuat dan tinggi protein hewani dalam kehidupan sehari-hari. Klinik atau fasilitas kesehatan setempat diharapkan dapat menyelenggarakan edukasi serupa secara berkala agar pemahaman masyarakat mengenai gizi anak semakin meningkat. Selain itu, kegiatan pengabdian seperti ini perlu terus dilanjutkan agar pengetahuan dan praktik pemenuhan gizi pada balita dapat semakin optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bundy, D. A. P., de Silva, N., Horton, S., Patton, G. C., Schultz, L., Jamison, D. T., Abubakara, A., Ahuja, A., Alderman, H., Allen, N., Appleby, L., Aurino, E., Azzopardi, P., Baird, S., Banham, L., Behrman, J., Benzian, H., Bhalotra, S., Bhutta, Z., ... Sawyer, S. M. (2018). Investment in child and adolescent health and development: key messages from Disease Control Priorities, 3rd Edition. *The Lancet*, 391(10121), 687–699. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32417-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32417-0).
- Chen, P. J., & Antonelli, M. (2020). Conceptual models of food choice: influential factors related to foods, individual differences, and society. In *Foods* (Vol. 9, Issue 12). MDPI.

- <https://doi.org/10.3390/foods91218983>
- Kemenkes RI. (2021). Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022.
- Kemenkes RI. (2019). Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu.
- Kemenkes RI. (2017). Petunjuk Teknis Pendidikan Gizi dalam Pemberian Makanan Tambahan Lokal bagi Ibu Hamil dan Balita.
- Kuchenbecker, J., Reinbott, A., Mtimuni, B., Krawinkel, M. B., & Jordan, I. (2017). Nutrition education improves dietary diversity of children 6-23 months at community-level: Results from a cluster randomized controlled trial in Malawi. *PLoS ONE*, 12(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175216>
- Molina, M., Banik, Y., Famai, Y., & Karbeka, M. (2020). Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Making Supplementary Foods Based on The Local Food of The Alor Community for Stunting Prevention. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v5i1.1428>
- Oktia, N., Dokter, N., & Bsmi, R. (2020). QAWWAM: Journal For Gender Mainstreaming Stunting Pada Anak: Penyebab Dan Faktor Risiko Stunting Di Indonesia. 14(1), 19. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
- Presiden Republik Indonesia. (2020). Peraturan Presiden Nomor 18 Tahun 2020 Terbitkan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2020–2024. 2020.
- Samosir, O. B., Radjiman, D. S., & Aninditya, F. (2023). Food consumption diversity and nutritional status among children aged 6-23 months in Indonesia: The analysis of the results of the 2018 Basic Health Research. *PLoS ONE*, 18(3 March). 82 | Pendidikan dan Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat dan Bergizi pada Ibu Balita dan Kader Posyandu Bojong Kupa Sukamaju Kaler Kota Tasikmalaya <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281426>
- Shiroya-Wandabwa, M., Kabue, M., Kasungami, D., Wambua, J., Otieno, D., Waka, C., Ngindu, A., Ayuyo, C., Kigundu, S., Oliech, J., & Malonza, I. (2018). Coaching community health volunteers in integrated community case management improves the care of sick children under-5: Experience from Bondo, Kenya. *International Journal of Integrated Care*, 18(4). <https://doi.org/10.5334/ijic.3971>
- Siswati, T., Iskandar, S., Pramestuti, N., Raharjo, J., Rialihanto, M. P., Rubaya, A. K., & Wiratama, B. S. (2022). Effect of a Short Course on Improving the Cadres' Knowledge in the Context of Reducing Stunting through Home Visits in Yogyakarta, Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph19169843>
- Starkweather, C., Guarino, A., Bennion, N., Cottam, M., McGhie, J., Dearden, K. A., Santika, O., Jusril, H., Hall, C., Crookston, B. T., Linehan, M., Torres, S., Bennett, C., & West, J. H. (2020). An interpersonal nutrition campaign

and maternal knowledge and childhood feeding practices: A case study from mothers in rural Indonesia. Archives of Public Health, 78(1).  
<https://doi.org/10.1186/s13690-020-00444-9>

Susanto, F., Claramita, M., & Handayani, S. (2017). Peran kader posyandu dalam pemberdayaan masyarakat Bintan Role of posyandu cadres in empowering the community of Bintan.

Yunitasari, E., Rahayu, M., & Dwi Kurnia, I. (2020). The Effects of Lecture, Brainstorming, Demonstration (CBD) to Mother's Knowledge, Attitude, and Behavior About Stunting Prevention on Toddler Correspondance. In Systematic Reviews in Pharmacy (Vol. 11, Issue 6).

<https://www.sysrevpharm.org/articles/the-effects-of-lecture-brainstorming-demonstration-cbd-to-mothers-knowledge-attitude-and-behavior-about-stunting-prevent.pdf>