

Pelatihan Pembuatan Makanan Bergizi Seimbang Bagi Kader Posyandu dan Bina keluarga Balita (BKB) Desa Sumerta Kaja Kota Denpasar

by Arik Agustina

Submission date: 30-Sep-2024 08:13AM (UTC+0700)

Submission ID: 2469486334

File name: Template_Jurnal_Pengabdian_2024_17_Sep_1.doc (39.03M)

Word count: 1655

Character count: 10712

Pelatihan Pembuatan Makanan Bergizi Seimbang Bagi Kader Posyandu dan Bina keluarga Balita (BKB) Desa Sumerta Kaja Kota Denpasar

Training on Making Balanced Nutritious Food for Posyandu Cadres and Toddler Family Development (BKB) Sumerta Kaja Village, Denpasar City

Arik Agustina^{*1}, IGA Melistyari Dewi², Ayu Suwita Yanti³

^{1,2,3} Institut Pariwisata dan Bisnis Internasional/Jl. Kecak No 12, Tonja, Denpasar Utara, Denpasar, Bali/0361426699

e-mail co Author: ^{*1}arikagustina@ipb-intl.ac.id

No HP: 082236620176

Article History:

Received: Agustus 22, 2024;

Revised: September 09, 2024;

Accepted: September 20, 2024;

Published: September 26, 2024;

Keywords: *Balanced Nutritious Food, Posyandu Cadres, Building Toddler Families*

Abstract: *Balanced nutritional food is daily food that contains nutrients in the type and amount that suit the body's needs. The aim of this activity is to provide training and understanding regarding making balanced nutritious food for Posyandu and Toddler Family Development/BKB cadres in Sumerta Kaja Village. The methods used in this training are preliminary studies, preparation of training materials, preparation and procurement of financial resources, implementation of training, monitoring and evaluation and dissemination of results. This training involved Posyandu Cadres, Toddler Family Development, and mothers in Sumerta Kaja Village. Through this training, the Posyandu and Toddler Family Development Cadres in Sumerta Kaja Village were very enthusiastic and were able to provide more varied and nutritionally balanced food for the children.*

ABSTRAK

Makanan bergizi seimbang merupakan makanan sehari-hari yang mengandung gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Tujuan dari kegiatan ini memberikan pelatihan dan pemahaman mengenai pembuatan makanan bergizi seimbang bagi kader Posyandu dan Bina Keluarga Balita/BKB Desa Sumerta Kaja. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah studi pendahuluan, penyusunan materi pelatihan, persiapan dan pengaduan sumber dana, pelaksanaan pelatihan, monitoring dan evaluasi serta diseminasi hasil. Pelatihan ini melibatkan Kader Posyandu, Bina Keluarga Balita, dan ibu-ibu di Desa Sumerta Kaja. Melalui pelatihan ini Kader Posyandu dan Bina Keluarga Balita Desa Sumerta Kaja sangat antusias serta mampu memberikan makanan yang lebih bervariasi dan bergizi seimbang bagi anak-anak.

Kata Kunci : *Makanan Bergizi Seimbang, Kader Posyandu, Bina Keluarga Balita*

PENDAHULUAN

Posyandu merupakan salah satu program kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama bagi ibu dan anak. Salah satu komponen penting dalam program posyandu adalah pemberian makanan bergizi seimbang bagi anak-anak. Namun, masih banyak ibu yang belum sepenuhnya memahami konsep dan cara pembuatan makanan bergizi seimbang bagi anak-anak. Hal ini dapat berdampak negatif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak serta kualitas gizi yang mereka terima.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pelatihan yang memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada kader Posyandu di Desa Sumerta Kaja dalam pembuatan makanan bergizi seimbang untuk anak-anak. Pelatihan ini akan membantu kader Posyandu dan BKB menjadi lebih paham dan kompeten serta menginformasikan kepada ibu-ibu tentang pentingnya makanan bergizi seimbang dan bagaimana cara pembuatannya.

Terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh ibu-ibu dalam memberikan makanan bergizi seimbang kepada anak yaitu kurangnya pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang dimana ¹ kader posyandu dan Bina Keluarga Balita (BKB) di Desa Sumerta Kaja mungkin memiliki pengetahuan yang terbatas tentang konsep makanan bergizi seimbang dan kebutuhan gizi anak-anak. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk memberikan informasi yang akurat kepada ibu-ibu tentang pentingnya makanan bergizi seimbang untuk anak-anak.

Selain itu kurangnya keterampilan dalam merencanakan dan membuat makanan bergizi seimbang dimana kader Posyandu mungkin tidak memiliki keterampilan yang memadai dalam merencanakan dan membuat makanan bergizi seimbang yang praktis dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka dalam memberikan contoh yang baik kepada ibu-ibu mengenai cara membuat makanan bergizi seimbang.

Pemahaman yang kurang tentang cara mempromosikan makanan bergizi seimbang seperti Kader posyandu ¹⁹ mungkin tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang cara mempromosikan makanan bergizi seimbang kepada ibu-ibu. Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengedukasi ibu-ibu tentang pentingnya makanan bergizi seimbang untuk anak-anak dan bagaimana cara mempersiapkannya

Tidak adanya dukungan dan akses terhadap bahan makanan bergizi : Kader posyandu dan BKB mungkin menghadapi kesulitan dalam mengakses bahan makanan bergizi berkualitas dan terjangkau. Kurangnya dukungan dalam hal ini dapat menjadi hambatan dalam mengimplementasikan pembuatan makanan bergizi seimbang

Makanan bergizi seimbang dianggap mahal seperti bahan yang digunakan untuk membuat makanan bergizi seimbang dianggap harus mahal. Padahal untuk membuat makanan bergizi seimbang dapat menggunakan bahan-bahan lokal yang digunakan sehari-hari di rumah dan dapat dibeli di warung atau pasar saja.

Kurangnya monitoring dan evaluasi terhadap penerapan makanan bergizi seimbang. Bagi kader posyandu dan BKB mungkin kesulitan dalam melakukan monitoring dan evaluasi terhadap penerapan makanan bergizi seimbang di rumah ibu-ibu. Hal ini dapat

menghambat kemampuan mereka untuk memberikan umpan balik dan mendukung perubahan perilaku ibu-ibu ¹⁸ dalam memberikan makanan yang bergizi seimbang kepada anak-anak.

Berdasarkan hal tersebut maka dalam kegiatan ini, kader posyandu dan BKB akan diberikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam pembuatan makanan anak bergizi seimbang. Pelatihan ini juga akan membahas strategi promosi, akses terhadap bahan makanan bergizi, serta pentingnya monitoring dan evaluasi. Dengan demikian, pelatihan ini diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan di atas dan meningkatkan kualitas gizi anak-anak di Desa Sumerta Kaja.

METODE

Kegiatan pelatihan pembuatan makanan bergizi seimbang bagi kader posyandu, BKB Desa Sumerta Kaja dilakukan melalui metode studi pendahuluan, penyusunan materi pelatihan, persiapan dan pengadaan sumber dana, pelaksanaan pelatihan, monitoring dan evaluasi serta diseminasi hasil. Responden kegiatan ini adalah kader posyandu dan BKB di Desa Sumerta Kaja.

¹⁵ HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berlangsung selama satu hari yaitu pada 11 Agustus 2024 pukul 09.00 WITA – selesai yang dilaksanakan di Kampus Institut Pariwisata dan Bisnis Internasional. Pelatihan ini melibatkan ibu-ibu kader posyandu dan BKB di Desa Sumerta Kaja. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan sesi foto Bersama.



Kemudian peserta mendapatkan pemaparan materi dilanjutkan ke sesi praktek membuat makanan bergizi seimbang oleh Ibu Made Juni Astuti. Makanan bergizi seimbang



yang dibuat adalah Puding Roti Tawar dan Tahu Daging Kukus. Seluruh peserta sangat terlibat dan antusias dalam kegiatan praktek tersebut. Mereka juga tidak segan untuk menyampaikan pertanyaan terkait cara pembuatan.

Makanan bergizi sangat penting untuk membangun dan meningkatkan kekebalan tubuh dari anak. Anak rentan terhadap virus dan penyakit, sehingga untuk meningkatkan kekebalan tubuhnya, mereka perlu mendapatkan makanan yang bergizi. Jenis dan jumlah makanan tiap orang berbeda tergantung dari usia, jenis kelamin bahkan aktivitas sehari-hari. Gizi bagi anak usia 6-24 bulan yang sudah mulai mendapatkan makanan pendamping ASI perlu diperhatikan jenis makanan.

Tabel 1. Jenis dan Bahan Makanan Bergizi Seimbang

NO	JENIS MAKANAN	BAHAN
1	Tahu Daging Kukus 	- Tahu - Daging Ayam - Susu Bubuk - Wortel - Minyak Goreng - Bawang Bombay - Bawang Putih - Daun Bawang - Telur - Merica, gula pasir, garam
2	 Puding Roti Tawar	- Roti tawar - Margarine - Susu cair - Telur ayam - Vanili bubuk - Gula pasir - Keju parut, kismis

Berdasarkan Tabel 1 bahan yang digunakan untuk tahu daging kukus telah mengandung protein hewani yaitu dari bahan daging ayam, susu dan telur. Lemak dari minyak goreng, protein nabati dari tahu, dan sayuran atau buah dari wortel. Sedangkan untuk menu pudding roti tawar kandungan karbohidrat dari roti tawar, protein hewani dari telur ayam, lemak dari margarine dan keju. Berdasarkan kegiatan pelatihan pembuatan makanan gizi seimbang bagi kader posyandu dan BKB di Desa Sumerta Kaja para peserta merasa sangat teredukasi selain dari proses pembuatan makanan bergizi seimbang yang ternyata hanya dari ¹³ bahan-bahan yang mudah didapatkan di pasaran, harga bahan yang relative murah dan proses pembuatan yang mudah. Selain itu prosesnya bisa dengan dikukus saja tanpa harus menggunakan oven. Menu pudding roti tawar maupun tahu daging kukus dapat juga dijual dipasaran sehingga dalam pelatihan ini juga dijelaskan mengenai strategi promosi salah satunya melalui menghias makanan tersebut dengan menarik, agar pembeli semakin tertarik dalam membeli makanan tersebut. Strategi promosi yang paling mudah digunakan adalah mengenalkan makanan olahan tersebut pada saat acara kelurahan. Kegiatan pelatihan ini juga dapat membentuk kreatifitas baru untuk Ibu-ibu sehingga harapannya dapat membantu perekonomian dalam keluarga.

Evaluasi Pelatihan ini kader posyandu dan BKB di Desa Sumerta Kaja dapat melakukan sendiri proses pembuatan makanan bergizi seimbang di rumah. Pembuatan makanan bergizi seimbang ternyata hanya ¹⁷ menggunakan bahan-bahan yang mudah didapatkan dan harga murah. Strategi promosi dalam makanan bergizi seimbang juga ternyata tidak sulit salah satunya dengan menawarkan contoh-contoh makanan olahan saat pelaksanaan acara rutin kelurahan. Selain itu juga tren penggunaan media sosial untuk media promosi yang paling menarik dan cepat menarik pasar.

KESIMPULAN

. Pelaksanaan pelatihan pembuatan makanan bergizi seimbang bagi kader posyandu dan BKB di Desa Sumerta Kaja mendapatkan apresiasi yang baik dari peserta pelatihan. Hasil yang diperoleh selama pelatihan ini, peserta telah mampu membuat sendiri makanan bergizi seimbang, peserta lebih teredukasi mengenai manfaat, proses pembuatan dan strategi promosi dari makanan bergizi seimbang untuk meningkatkan kebutuhan gizi dari anak di Desa Sumerta Kaja.

DAFTAR PUSTAKA

- ⁴ Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2016). Riset Kesehatan Dasar 2013. Retrieved from [\http://labdata.litbang.depkes.go.id/riset-badan-litbangkes/menu-

- riskesnas/menu-risikesdas/](<http://labdata.litbang.depkes.go.id/riset-badan-litbangkes/menu-risikesnas/menu-risikesdas/>)
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2011). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
 - Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Pedoman Umum Gizi Seimbang: Departemen Kesehatan RI.
 - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman Gizi Seimbang untuk Keluarga. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
 - Kusuma, H., & Wulandari, S. (2018). Analisis Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu dalam Pelayanan Gizi di Desa Sukabumi Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 165-173
 - Krisnawati, D. (2018). Pembelajaran Pendidikan Gizi dalam Peningkatan Kualitas Gizi Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 29-36
 - Nurhidayah, I., Kurniawati, Y., & Suryani, M. (2020). Pelatihan Kader Posyandu dalam Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Gizi Balita di Desa Sukamanah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 47-55
 - Supriyanto, A., & Prasetya, B. (2017). Peran Kader Posyandu dalam Upaya Peningkatan Kualitas Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 129-138
 - United National Children's Fund. (2013). Improving Child Nutrition: The Achievable Imperative for Global Progress. Retrieved from [https://www.unicef.org/gambia/Improving_Child_Nutrition.pdf]
 - World Health Organization. (2010). Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals. Geneva: WHO.
 - Wulandari, R. D., & Kurniati, I. (2019). Analisis Peran Kader Posyandu dalam Pemberdayaan Masyarakat Desa di Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 1-9
 - Fauzi, Irviani, R., & Mukodimah, S. (2020). Pendampingan Pemasaran Produk Hasil Home Industry Berbasis Media Sosial Dalam Upaya Memberdayakan Ibu Rumah Tangga Di Kabupaten Pringsewu. *Jurnal PKM Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 55-68.

Pelatihan Pembuatan Makanan Bergizi Seimbang Bagi Kader Posyandu dan Bina keluarga Balita (BKB) Desa Sumerta Kaja Kota Denpasar

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

16%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Tri Sunarsih, Ekawati. "Penerapan Model Klinik Sahabat Anak Sebagai Upaya Pencegahan Generasi Punah (Lost Generation)", Journal of Innovation in Community Empowerment, 2019 Publication	2%
2	eprints.ums.ac.id Internet Source	2%
3	Submitted to British University in Egypt Student Paper	1%
4	jnk.phb.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Associatie K.U.Leuven Student Paper	1%
6	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	1%
7	www.enrichment.iocspublisher.org Internet Source	1%

8

Nopi Anggista Putri. "PROMOSI KESEHATAN ANAK SEHAT DENGAN GIZI SEIMBANG MI PONDOK PESANTREN DARUSSA'ADAH MOJOAGUNG SEPUTIH JAYA, GUNUNG SUGIH LAMPUNG TENGAH", Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU), 2023

Publication

1 %

9

Fajar Tri Kesuma, Julia Ivanna. "Strategi Optimalisasi Dana Desa untuk Mencegah dan Menanggulangi Stunting di Desa Sindangsari, Kabupaten Serang", Journal on Education, 2024

Publication

1 %

10

Rahmawati Rahmawati, Niken Widyastuti Hariati, Icha Dian Nurcahyani, Fitri Wahyuni. "PENYULUHAN DAN PELATIHAN KADER POSYANDU SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN WAWASAN PELAYANAN GIZI BAGI MASYARAKAT", JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 2019

Publication

1 %

11

www.tandfonline.com

Internet Source

1 %

12

eprints.umg.ac.id

Internet Source

1 %

13

xdocs.net

Internet Source

1 %

14

Jackson Paschal, Nyanjige Mayala, Amembah A. Lamu Amos. "Influence of Savings and Credit Co-operative Societies in Enhancing Debt Management Literacy among Members in Moshi Municipality, Tanzania", Business Management and Strategy, 2024

Publication

1 %

15

Yudi Wiharto, Mufti Mufti. "Pemanfaatan E-Learning dalam Uji Coba Persiapan Ujian Nasional di PKBM Anak Negri Paket B", J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), 2020

Publication

1 %

16

repository.upnvj.ac.id

Internet Source

1 %

17

www.acityawara.com

Internet Source

1 %

18

Ernawaty Siagian. "PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH ANAK PADA MASA COVID-19", Jurnal Surya Muda, 2024

Publication

<1 %

19

bio.digitalproductone.my.id

Internet Source

<1 %

20

docplayer.info

Internet Source

<1 %

21

jurnal.umsrappang.ac.id

Internet Source

<1 %

22

Nor Hasanah, Venadya Syela Bonita, Firyal Yasmin. "STATUS GIZI SERTA ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN SIGNIFIKAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI ATLET LARI DI SOUTH BORNEO RUNNERS BANJARMASIN", Jurnal Mitra Kesehatan, 2020

Publication

<1 %

23

repo.unand.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off