



## **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<sup>1\*</sup>, IGA Melistyari Dewi<sup>2</sup>, Ayu Suwita Yanti<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Institut Pariwisata dan Bisnis Internasional, Indonesia

Alamat: Jl. Kecak No 12, Tonja, Denpasar Utara, Denpasar, Bali/0361426699

Korespondensi penulis: [arikagustina@ipb-intl.ac.id](mailto:arikagustina@ipb-intl.ac.id)\*

---

#### **Article History:**

Received: Agustus 31, 2024;

Revised: September 14, 2024;

Accepted: September 28, 2024;

Published: September 30, 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 pengadaan 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

## **1. 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 negative 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 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 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 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.

## **2. 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.

## **3. 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.



**Gambar 1.** 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.



**Gambar 2.** Membuat Makanan Bergizi

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

<b>NO</b>	<b>JENIS MAKANAN</b>	<b>BAHAN</b>
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 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 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.

#### **4. 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

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2016). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Retrieved from <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*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Fauzi, I., 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.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman gizi seimbang untuk keluarga*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Krisnawati, D. (2018). Pembelajaran pendidikan gizi dalam peningkatan kualitas gizi anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 29-36.
- 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.
- 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 Nations Children’s Fund. (2013). *Improving child nutrition: The achievable imperative for global progress*. Retrieved from [https://www.unicef.org/gambia/Improving\\_Child\\_Nutrition.pdf](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.