

Pelatihan Pengolahan Pangan dalam Upaya Perbaikan Status Gizi Balita di Wilayah Puskesmas Mekarmukti Kabupaten Bekasi

Food Processing Training in Efforts to Improve the Nutritional Status of Toddlers in the Mekarmukti Community Health Center Area, Bekasi Regency

Utami Putri Kinayungan*, Nur Fauzia Asmi, Cica Sophia

Universitas Medika Suherman

Vol. 4 No. 2, Desember 2023

 **DOI :**

10.35311/jmpm.v4i2.308

Informasi artikel:

Submitted: 27 Oktober 2023

Accepted: 08 Desember 2023

***Penulis Korespondensi :**

Utami Putri Kinayungan
Universitas Medika Suherman
E-mail:
utamiputrikinayungan@gmail
.com
No. Hp : 087780064790

Cara Sitasi:

Kinayungan, U. P., Asmi, N. F., & Sophia, C. (2023). Pelatihan Pengolahan Pangan dalam Upaya Perbaikan Status Gizi Balita di Wilayah Puskesmas Mekarmukti Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 499-504. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i2.308>

ABSTRAK

Selama periode dua tahun pertama, gizi dan faktor lingkungan memiliki peran dalam pertumbuhan dan perkembangan balita. Kebutuhan gizi pada periode ini akan meningkat, jika tidak tercukupi dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Pola asuh gizi dapat berhubungan dengan tumbuh kembang balita. Salah satu cara untuk memberikan pola asuh yang baik adalah dengan pengolahan bahan makanan. Pengabdian ini bertujuan untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan. Peserta dalam kegiatan pengabdian ini adalah 23 kader balita. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali tahap pengambilan data, pemberian edukasi, dan monitoring evaluasi. Untuk mengukur keberhasilan pelatihan dilakukan pengukuran pretest dan posttest. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa karakteristik peserta rata-rata berusia 41-65 tahun, memiliki pendidikan terakhir SMA, lama menjadi kader belum sampai 4 tahun. Untuk nilai pretest dan posttest mengalami kenaikan. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi ini cukup berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam pengolahan pangan balita dan diharapkan dapat memperbaiki status gizi balita.

Kata kunci: Balita, Edukasi, Status Gizi, Pangan

ABSTRACT

During the first two years, nutrition and environmental factors play a role in the growth and development of toddlers. Nutritional needs during this period will increase, an if not met, it can cause health problems. Nutritional parenting patterns can be related to toddler growth and development. One way to provide good parenting is by processing food ingredients. This service aims to increase insight and knowledge. Participants in this service activity were 23 toddler cadres. The method for implementing service activities begins with data collection, providing education, and monitoring and evaluation. To measure the success of the training, pretest and posttest measurements were carried out. The training results showed that the average participant's characteristics were 41-65 years old, had a high school education, and had been a cadre for less than 4 years. The pretest and posttest scores increased. This educational activity was quite successful in increasing the knowledge and skills of cadres in processing food for toddlers and is expected to improve the nutritional status of toddlers.

Keywords: Education, Food, Nutrition Status, Toddler



Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi di Indonesia saat ini semakin kompleks. Selain masalah kekurangan gizi, masalah kelebihan gizi juga menjadi persoalan tersendiri. Berdasarkan Survey Status Gizi Indonesia tahun 2022, Kabupaten Bekasi memiliki prevalensi stunting sebesar 17,4%, wasted 8,4%, underweight 15%, dan overweight sebesar 5,6% (Munira, 2023). Perbaikan status gizi pada balita perlu dilakukan karena pada periode ini merupakan periode emas tumbuh kembang anak dan kekurangan gizi pada masa ini bersifat irreversible (tidak dapat pulih).

Dua tahun pertama kehidupan anak-anak merupakan periode kritis pertumbuhan dan perkembangan otak secara cepat. Selama periode ini, gizi dan faktor lingkungan memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Pada periode ini balita membutuhkan makanan bergizi yang cukup. Kebutuhan nutrisi pada periode ini akan meningkat dan jika tidak tercukupi dapat menyebabkan gangguan kesehatan, seperti stunting, mudah terserang penyakit infeksi, dan penyakit kardiovaskular.

Asupan makan merupakan faktor paling dominan yang mempengaruhi status gizi balita (Susilowati & Kuspriyanto, 2016). Upaya perbaikan status gizi pada anak dibawah dua tahun dapat dicapai melalui pemberian makanan pendamping ASI yang tepat. Makanan pendamping ASI dibutuhkan sejak usia 6 bulan karena ASI eksklusif hanya mampu memenuhi 60% kebutuhan, oleh karena itu setelah anak berusia 6 bulan perlu diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI). MP-ASI adalah makanan yang diberikan bersamaan dengan ASI sampai anak berusia dua tahun (Septikasari, 2018).

MP-ASI atau makanan pendamping air susu ibu merupakan proses perpindahan asupan yang berupa susu saja menuju makanan bentuk padat. Pemberian makanan tambahan harus bervariasi dan diberikan secara bertahap sesuai dengan usianya,

dimulai dari tekstur lumat, lembik dan pada akhirnya disajikan tekstur makanan keluarga. Dalam menyiapkan makanan pendamping ASI, sangat penting untuk memperhatikan makanan yang aman bagi bayi dan cara mengolahnya (Fitriani et al., 2020).

Pemberian MP-ASI harus memperhatikan kebutuhan gizi anak. MP-ASI harus mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh dan harus memperhatikan kebersihan serta keamanannya. Keracunan akibat makanan kebanyakan terjadi pada persiapan makanan di rumah (Grasso et al., 2012). Keamanan pangan sangat penting terutama untuk bayi dan balita karena sistem kekebalan tubuh belum berkembang dengan sempurna. Pengolahan pangan pada balita yang tidak bersih dapat menyebabkan makanan terkontaminasi sehingga dapat menyebabkan penyakit infeksi.

Pola asuh gizi berhubungan dengan tumbuh kembang balita. Salah satu cara dalam menerapkan pola asuh gizi yang benar adalah dengan pengolahan bahan makanan. Pengolahan bahan makanan yang benar memungkinkan kandungan gizi dalam bahan makanan tetap terjaga. Pengolahan bahan makanan dengan pemasakan umumnya mengakibatkan penurunan komposisi kimia dan zat gizi bahan pangan seperti kadar air, abu, protein dan kadar lemak (Nurmawati et al., 2017). Pengolahan dan cara memasak MP-ASI harus diperhatikan agar tidak merusak zat gizi di dalam bahan makanan serta aman untuk dikonsumsi balita.

METODE

Tahap pertama yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pengambilan data awal untuk menggali informasi tentang pengolahan pangan balita dengan melakukan diskusi sederhana dan tanya jawab terhadap kader balita dan ahli gizi puskesmas. Setelah informasi terkumpul, dilakukan koordinasi dengan pihak puskesmas untuk pelaksanaan edukasi berupa penyuluhan dan pelatihan.

Tahap kedua yang dilakukan yakni pemberian edukasi dengan penyuluhan menggunakan media *leaflet*. Sebelum dimulai penyuluhan, peserta dimintakan untuk mengerjakan *pretest*. Materi yang diberikan pada saat penyuluhan adalah prinsip gizi pada balita, kebutuhan gizi balita, MP-ASI, pemilihan bahan makanan, dan pelatihan pengolahan pangan untuk balita.

Tahap ketiga yang dilakukan adalah monitoring evaluasi berupa kegiatan mengerjakan soal *posttest* dan *review* materi dengan melihat apakah kader mampu

menjawab pertanyaan mengenai pengolahan pangan pada balita atau tidak dan apakah kader bisa menjelaskan ulang materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 23 peserta kader balita yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mekarmukti. Karakteristik kader yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada Table 1.

Tabel 1. Karakteristik Kader

No.	Karakteristik Responden	n	%
1.	Usia		
	25-40	8	34,7
	41-65	14	60,8
2.	Pendidikan		
	SD	3	13
	SMP	7	30,4
	SMA	11	47,8
	PT	1	4,3
3.	Lama menjadi kader		
	≥ 4 tahun	9	39,1
	< 4 tahun	13	56,2

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar kader berusia 41-65 tahun sebanyak 14 orang (60,8%). Pendidikan kader sebagian besar adalah SMA sebanyak 11 orang (47,8%). Lama menjadi kader sebagian kurang dari 4 tahun sebanyak 13 orang (56,2%).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahap yakni tahap pertama pengambilan data awal dan koordinasi, tahap kedua pemberian edukasi, dan tahap ketiga merupakan monitoring dan evaluasi.

Pengambilan Data Awal

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan pengambilan data awal untuk mendapatkan gambaran mengenai masalah terkait pengolahan pangan untuk balita. Data awal berupa hasil wawancara digunakan sebagai acuan dalam menyusun materi penyuluhan, setelah itu tim pengabmas membuat instrumen meliputi

materi edukasi dan kuisioner yang digunakan untuk *pretest* dan *posttest*. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan koordinasi untuk mendapatkan izin melaksanakan kegiatan di puskesmas. Kegiatan tahap pertama yang dilakukan dapat dilihat pada Gambar 1.

Penyuluhan dan Pelatihan

Tahap kedua dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberian edukasi penyuluhan dan pelatihan. Sebelum penyuluhan dilakukan, peserta diminta untuk mengerjakan soal *pretest*. Soal *pretest* yang diberikan berisikan pertanyaan tentang prinsip gizi balita, bahan makanan dan kandungan gizi, hygiene dan sanitasi. Kegiatan mengerjakan *pretest* dapat dilihat pada Gambar 2 dibawah ini.

Setelah mengerjakan soal *pretest*, acara selanjutnya adalah penyampaian materi tentang prinsip gizi pada balita, kebutuhan gizi balita, MP-ASI, dan pemilihan bahan

makanan dengan media *leaflet*. Media *leaflet* dipilih karena bentuknya yang kecil dan praktis sehingga mudah untuk dibawa dan mudah untuk dipahami (Nurpratama & Asmi, 2023). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusnawati dan Amin tahun 2018 yang menunjukkan bahwa media *leaflet* yang digunakan pada promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan memiliki keunggulan, tidak memerlukan listrik, serta mampu mencangkup banyak orang, sehingga lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan (Rusnawati & Asriani, 2023). *Leaflet* yang digunakan sebagai media penyuluhan pada pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada Gambar 3.

Kegiatan selanjutnya setelah diberikan penyuluhan dengan media *leaflet* adalah pelatihan berupa praktek pembuatan minuman jus putih telur dan tomat. Adapun dokumentasi kegiatan praktek tersebut dapat dilihat pada Gambar 4.

Gambar 3. *Leaflet*

Gambar 1. Diskusi sederhana



Gambar 4. Praktek Pembuatan Jus Putih Telur



Gambar 2. Peserta Mengerjakan Soal Pretest

Monitoring Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa monitoring dan evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan kader tentang pengolahan pangan balita. Evaluasi dilakukan dengan mengerjakan soal yang dibagikan kepada peserta sebelum dan setelah penyuluhan serta meminta beberapa kader untuk menjelaskan ulang materi yang telah diberikan. Beberapa kader dapat menjelaskan ulang materi yang telah disampaikan. Salah satu kader yang menjelaskan ulang materi yang telah disampaikan dapat dilihat pada Gambar 5.

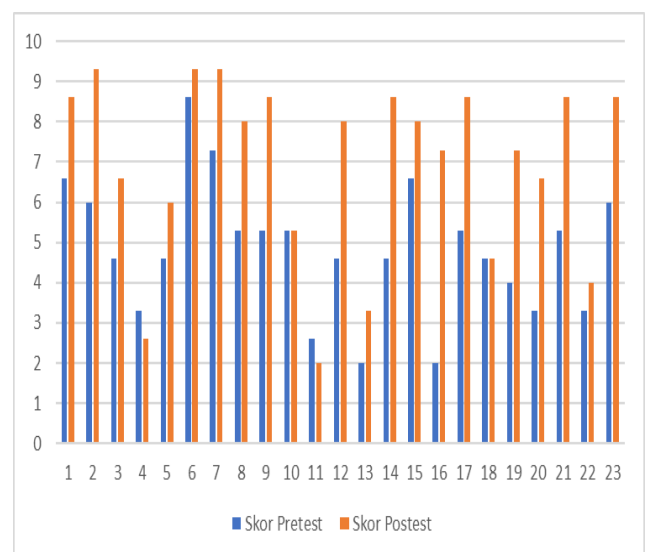


Gambar 5. Salah satu peserta menjelaskan ulang materi

Kegiatan selanjutnya adalah peserta mengerjakan soal posttest. Hasil dari post test menunjukkan bahwa pengetahuan kader tentang pengolahan pangan balita mengalami peningkatan dari rata-rata skor 4,8 menjadi 6,9, rincian grafik terdapat pada Gambar 6. Meskipun rata-rata nilai belum bagus, tetapi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan menjadi peningkatan dalam pengolahan pangan balita sehingga dapat memperbaiki status gizi balita.

Terdapat beberapa hambatan dalam kegiatan pelatihan ini yakni kader kurang memperhatikan dan beberapa usia kader yang sudah tidak muda sehingga mempengaruhi konsentrasi ketika diberikan

materi. Hambatan tersebut berkaitan dengan hasil postes yang belum optimal. Belum optimalnya nilai post test ini diduga karena kader kurang fokus saat pemaparan materi atau saat menjawab soal. Beberapa kader terlihat kurang memperhatikan saat penyuluhan. Menurut Pratiwi (2020) penyuluhan dalam bentuk ceramah cenderung menimbulkan rasa bosan, peserta pasif dan sering tidak konsentrasi sehingga informasi yang diberikan tidak diterima secara menyeluruh. Solusi yang dilakukan adalah peserta penyuluhan dipancing supaya lebih aktif saat penyuluhan.



Gambar 6. Grafik hasil evaluasi peserta pelatihan

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi pengolahan pangan dalam upaya perbaikan status gizi balita yakni untuk karakteristik peserta mayoritas berusia 41-65 tahun, memiliki pendidikan terakhir SMA dan rata-rata menjadi kader belum sampai 4 tahun. Pemberian edukasi kepada kader posyandu di Puskesmas Mekarmukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam pengolahan pangan balita sehingga diharapkan dapat memperbaiki status gizi balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Yayasan Medika Bahagia yang telah memberikan

pendanaan untuk kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, Farisni, T. N., Syahputri, V. N., Lestary, L. A., & Helmyati, S. (2020). Implementing precede-proceed model toward the mothers' perception on the importance of feeding of home-made complementary food to wasting and stunting toddlers. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 8(2), 489–495. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.8.2.14>
- Grasso, L., Silverberg, R., Baker, G. L., Goodrich-schneider, R. M., & Schneider, K. R. (2015). *Food Safety within the Household: Risk Reduction 1 Household Risks and How They*. 1–6.
- Lina. (2015). No Title?_. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Majestika, S. (2018). Status Gizi Anak dan Faktor yang mempengaruhi. *UNY Press*, 53(9), 1–80. https://books.google.com/books/about/STATUS_GIZI_ANAK_DAN_FAKTOR_YANG_MEMPENG.html?id=gjxsDwAAQBAJ
- Nurmawati, I., Oktafa, H., & Kesehatan dan Politeknik Negeri Jember Jln Mastrip Kotak Pos, J. (2017). *Edukasi Pencegahan Loss Nutrition Pada Pengolahan Bahan Makanan Untuk Menunjang Tumbuh Kembang Balita*. 978–602.
- Nurpratama, W. L., & Asmi, N. F. (2023). PELATIHAN KADER DAN PKK TENTANG PENGGUNAAN PEMANIS BUATAN YANG AMAN PADA TINGKAT RUMAH TANGGA. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(7), 2528–2535.
- Prastiwi, R. S., Qudriani, M., Ludha, N., & Arsita, R. (2018). Peningkatan persepsi kecukupan ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Abdimas PHB: Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 1(1), 42–48.
- Ri, K. K. (2022). *Status Gizi SSGI 2022*.
- Asriani, M. (2018). Effectiviness Of Leaflet As The Health Promotion Medium About Breast Milk. *Jurnal Life Birth*, 2(3), 159–164.