



**PENDAMPINGAN PRAKTIK MEMBUAT MAKANAN ANAK BADUTA BERBASIS
PANGAN LOKAL MELALUI KADER KESEHATAN DAN IBU IBU PKK
DI KELURAHAN KAMPUNG OLO PADANG**

Irma Eva Yani¹⁾, Marni Handayani²⁾, Zurni Nurman^{3)*}

^{1,2,3} Kemenkes Poltekkes Padang

Article Info	ABSTRAK
<p>Keywords: <i>Assistance/Mentoring Children under two years old Local food Cadre PKK</i></p>	<p>Masalah gizi kurang pada anak baduta perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendampingan kepada kader kesehatan dan ibu-ibu PKK di Kelurahan Kampung Olo Nanggalo Padang dalam praktik pembuatan makanan anak baduta berbasis pangan lokal. Metode yang digunakan adalah pelatihan partisipatif, demonstrasi pembuatan makanan sehat, serta monitoring dan evaluasi terhadap pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat makanan sehat berbasis pangan lokal, yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata post-test dari 68,9% menjadi 80,5%. Kesimpulannya, kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader kesehatan serta ibu-ibu PKK dalam mendukung peningkatan status gizi anak baduta di wilayah tersebut.</p> <p>ABSTRACT <i>The problem of malnutrition in children under five needs special attention because of its large influence on children's growth and development. This community service program aims to provide assistance to health cadres and PKK mothers in the Kampung Olo Nanggalo District, Padang, in the practice of making local food-based food for baduta children. The methods used are participatory training, demonstrations of making healthy food, as well as monitoring and evaluating participants' knowledge before and after the training. The results of this activity showed an increase in participants' knowledge and skills in making healthy food based on local food, as shown by an increase in the average post-test score from 68.9% to 80.5%. In conclusion, this activity can increase the understanding and skills of health cadres and PKK mothers in supporting the improvement of the nutritional status of under-five children in the region..</i></p>

*Corresponding Author: (zurninurman17@gmail.com)

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi pada anak usia di bawah dua tahun (baduta) masih menjadi perhatian serius di Indonesia. Asupan gizi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan berbagai dampak jangka panjang, seperti pertumbuhan terhambat (*stunting*), kurangnya daya tahan tubuh, serta gangguan perkembangan kognitif(1).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018(2), prevalensi gizi kurang pada anak baduta di Indonesia mencapai 13,8%, sementara di Sumatera Barat lebih tinggi, yaitu 15,4%. Di Kota Padang sendiri, data dari Dinas Kesehatan tahun 2019 menunjukkan bahwa 6,7% anak baduta mengalami gizi kurang, 9,6% mengalami stunting, dan 4,4% mengalami kekurangan berat badan.

Salah satu penyebab utama tingginya angka gizi kurang adalah kurangnya pengetahuan orang tua tentang makanan sehat dan bergizi bagi anak. Banyak ibu masih kurang memahami pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang, termasuk bagaimana memanfaatkan bahan pangan lokal yang lebih mudah didapat, lebih murah, tetapi tetap kaya akan nutrisi. Padahal, makanan berbasis pangan lokal bisa menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kualitas gizi anak-anak tanpa harus bergantung pada produk instan atau impor(3).

Dalam upaya meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat mengenai gizi anak, pendekatan berbasis komunitas dinilai lebih efektif dibandingkan pendekatan yang hanya dilakukan oleh tenaga medis atau akademisi. Kader kesehatan dan ibu-ibu PKK berperan sebagai penggerak utama dalam menyebarkan informasi dan membimbing ibu-ibu lain dalam praktik pemberian makanan sehat. Oleh karena itu, program pendampingan praktik membuat makanan anak baduta berbasis pangan lokal ini hadir sebagai salah satu solusi.

B. Urgensi dan Rasionalisasi Kegiatan

Pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak dapat berakibat fatal dalam jangka panjang. Kekurangan gizi pada usia dini tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga menghambat perkembangan otak dan kecerdasan anak di masa depan. Jika tidak ditangani dengan serius, hal ini akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia Indonesia secara keseluruhan. Pendampingan kader kesehatan dan ibu-ibu PKK dalam praktik membuat makanan anak baduta berbasis pangan lokal menjadi langkah strategis dalam menangani masalah ini. Dengan program ini, diharapkan:

1. Orang tua dapat memahami pentingnya gizi seimbang dan cara menyajikan makanan bergizi dengan bahan yang tersedia di sekitar mereka.
2. Kader kesehatan dan ibu-ibu PKK mendapatkan keterampilan tambahan sehingga dapat menjadi agen perubahan yang lebih aktif dalam komunitas mereka.
3. Terjadi perubahan pola makan anak baduta dengan meningkatnya konsumsi makanan berbasis pangan lokal yang lebih sehat dan bernutrisi.

Kegiatan ini merupakan kelanjutan dari program pengabdian masyarakat tahun sebelumnya, yang mendapat respons positif dari peserta. Dengan melanjutkan pendampingan ini, diharapkan dampak yang lebih besar dapat tercapai, dan praktik pemberian makanan sehat berbasis pangan lokal dapat diterapkan secara lebih luas.

C. Tujuan Kegiatan

1. Tujuan Umum

Meningkatkan keterampilan kader kesehatan dan ibu-ibu PKK dalam membimbing orang tua dalam praktik pembuatan makanan anak baduta berbasis pangan lokal, sehingga terjadi peningkatan kualitas gizi anak di Kelurahan Kampung Olo, Nanggalo, Padang.

2. Tujuan Khusus

- Menyelenggarakan pelatihan dan pendampingan bagi kader kesehatan dan ibu-ibu PKK tentang cara membuat makanan sehat berbasis pangan lokal.
- Meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader kesehatan dan ibu-ibu PKK dalam memilih dan mengolah bahan makanan lokal untuk anak baduta.
- Meningkatkan pemahaman orang tua baduta tentang pola makan sehat dan pemenuhan gizi anak.
- Menyusun kumpulan resep makanan anak baduta berbasis pangan lokal yang dapat dijadikan referensi oleh masyarakat luas.

D. Rencana Pemecahan Masalah

Agar program ini memberikan dampak yang maksimal, pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini dirancang secara sistematis melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Pelatihan dan Penyuluhan

- Kader kesehatan dan ibu-ibu PKK akan diberikan edukasi tentang konsep gizi seimbang, pentingnya pemberian makanan berbasis pangan lokal, serta cara memilih dan mengolah makanan yang sehat untuk anak baduta.

2. Pendampingan Praktik Pembuatan Makanan

- Kader kesehatan dan ibu-ibu PKK akan mendapatkan pelatihan langsung dalam praktik membuat makanan anak baduta yang sehat, lezat, dan berbasis pangan lokal.
- Setiap peserta akan mempraktikkan langsung cara memasak dengan bimbingan tim pengabdian.

3. Evaluasi dan Monitoring

- Pre-test dan post-test akan dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.
- Dilakukan kunjungan ke rumah atau Posyandu untuk mengevaluasi apakah ibu-ibu sudah menerapkan ilmu yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Pembuatan Buku Resep

- Kumpulan resep makanan anak baduta berbasis pangan lokal akan disusun dalam bentuk buku atau leaflet, sehingga dapat digunakan oleh masyarakat sebagai panduan dalam menyusun menu makanan sehat untuk anak-anak mereka.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menyediakan makanan sehat bagi anak baduta dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Program ini menggunakan pendekatan pendampingan langsung serta pemberdayaan kader kesehatan dan ibu-ibu PKK agar dapat berperan sebagai agen perubahan dalam komunitas mereka. Program ini terdiri dari tiga tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan Dinas Kesehatan dan Puskesmas, identifikasi peserta utama, serta penyusunan bahan edukasi dan peralatan praktik. Tahap pelaksanaan mencakup pelatihan teori mengenai gizi seimbang, demonstrasi memasak, serta praktik langsung oleh peserta. Sementara itu, tahap monitoring dan evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, kunjungan ke Posyandu, serta pengumpulan umpan balik untuk menilai efektivitas program.

Program ini menargetkan kader kesehatan dan ibu-ibu PKK sebagai pihak yang memiliki peran strategis dalam membimbing masyarakat, serta orang tua dengan anak baduta di Kelurahan Kampung Olo, Nanggalo, Padang. Dinas Kesehatan dan Puskesmas Nanggalo turut serta dalam mendukung keberlanjutan program. Dalam pelaksanaan kegiatan, digunakan berbagai bahan pangan lokal serta peralatan memasak yang sesuai dengan kebutuhan pelatihan. Program ini menerapkan pendekatan 'Train the Trainer', sehingga kader kesehatan dan ibu-ibu PKK yang telah mendapatkan pelatihan dapat menularkan pengetahuannya kepada masyarakat lain. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, pre-test dan post-test, wawancara, serta pengukuran status gizi anak baduta. Data yang dikumpulkan dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif untuk menilai dampak program. Dengan pendekatan yang terstruktur, program ini diharapkan mampu memberikan dampak positif dan berkelanjutan dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan masyarakat dalam penyediaan makanan sehat berbasis pangan lokal bagi anak baduta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

Program pendampingan praktik membuat makanan sehat untuk anak baduta berbasis pangan lokal telah berhasil dilaksanakan di Kelurahan Kampung Olo, Nanggalo, Padang. Program ini ditujukan untuk kader kesehatan dan ibu-ibu PKK, yang diharapkan dapat menjadi penggerak utama dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak-anak usia dini. Dalam pelaksanaannya, program ini dilakukan melalui berbagai tahapan, mulai dari koordinasi dengan Dinas

Kesehatan Kota Padang dan Puskesmas Nanggalo, hingga sesi pelatihan dan praktik memasak yang melibatkan langsung para peserta.

1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Program ini diawali dengan pengurusan izin kepada Dinas Kesehatan Kota Padang, yang resmi dikeluarkan pada 24 Agustus 2023. Setelah itu, dilakukan koordinasi dengan Puskesmas Nanggalo dan kader kesehatan setempat untuk membahas jadwal serta persiapan kegiatan. Selanjutnya, peserta diundang secara resmi melalui surat undangan, dan tim pengabdian mulai menyiapkan bahan serta peralatan yang akan digunakan dalam praktik memasak.

Bahan dan alat yang digunakan dalam praktik memasak antara lain:

- Alat masak sederhana, seperti kompor gas, blender, parutan, pisau, timbangan, panci, dan berbagai peralatan makan.
- Bahan makanan berbasis pangan lokal, seperti beras, tepung terigu, tepung tapioka, kentang, ayam, telur, tahu, tempe, bayam, wortel, buncis, serta buah jeruk manis.

Selain mengikuti sesi praktik memasak, para peserta juga diberikan materi edukasi berupa makalah tentang gizi seimbang serta kumpulan resep makanan anak baduta berbasis pangan lokal. Sebagai tindak lanjut, program ini juga mencakup pendampingan kepada kader posyandu dan ibu-ibu baduta melalui kunjungan langsung ke Posyandu yang ada di Kelurahan Kampung Olo. Dalam kunjungan ini, tim pengabdian bersama kader kesehatan memberikan konsultasi mengenai pola makan anak serta praktik memasak yang telah diajarkan sebelumnya.

2. Hasil Evaluasi Program

Untuk mengukur efektivitas program, tim pengabdian melakukan pre-test dan post-test kepada peserta sebelum dan setelah pelatihan. Berikut hasilnya:

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Peserta Pengabdian Masyarakat

No	Nama Peserta	Pre-Test	Post-Test
1	Ny. ES	90	90
2	Ny. A	80	80
3	Ny. DM	80	80
4	Ny. SW	80	80
5	Ny. R	90	90
6	Ny. A	60	80
7	Ny. RH	80	80
8	Ny. YD	60	80
9	Ny. RY	50	80
10	Ny. DA	70	80
11	Ny. SM	50	70
12	Ny. YNY	60	80
13	Ny. RN	70	70
14	Ny. INF	70	80
15	Ny. E	70	70
16	Ny. YA	60	90
17	Ny. DT	50	80
18	Ny. Z	50	80
19	Ny. KK	90	90
Total Skor		1310	1530
Rata-rata (%)		68,95	80,53

3. Dokumentasi Kegiatan



B. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data, terlihat adanya peningkatan skor rata-rata peserta dari 68,9% (pre-test) menjadi 80,5% (post-test). Peningkatan ini selaras dengan teori Experiential Learning dari Kolb (1984)(4), yang menjelaskan bahwa pembelajaran aktif melalui pengalaman langsung seperti praktik memasak dan diskusi interaktif dapat memperkuat pemahaman dan retensi peserta. Metode interaktif yang digunakan dalam pelatihan memungkinkan peserta untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mengolah, mempraktikkan, dan merefleksikan pengetahuan yang didapat. Hal ini diperkuat oleh penelitian Wiralestari et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik mampu meningkatkan keterampilan ibu dalam mengolah makanan sehat bagi anak balita, dengan rata-rata peningkatan skor pemahaman sebesar 12% setelah pelatihan(5). Selain itu, bahan edukasi berupa resep makanan berbasis pangan lokal juga berperan penting. Menurut Khotimah et. al. (2023), bahan edukasi yang kontekstual dan aplikatif membantu peserta lebih mudah memahami dan mempraktikkan konsep gizi seimbang karena mereka merasa lebih dekat dengan sumber daya yang tersedia di lingkungan mereka sendiri(6). Adanya pendampingan dari kader kesehatan juga relevan dengan teori Social Cognitive Theory dari Bandura dalam Abdullah SM (2019), yang menekankan bahwa pembelajaran dipengaruhi oleh lingkungan sosial(7). Kader kesehatan bertindak sebagai model sosial dan sumber motivasi bagi para ibu, sehingga membantu memperkuat implementasi pengetahuan yang telah diperoleh.

Keberlanjutan program melalui pendampingan di Posyandu dan konsultasi kader kesehatan merupakan implementasi dari konsep community-based intervention seperti yang dijelaskan oleh Nutbeam (2000)(8). Intervensi berbasis komunitas berfokus pada pemberdayaan masyarakat dan keterlibatan aktif para pemangku kepentingan lokal agar perubahan perilaku menjadi lebih berkelanjutan. Dalam konteks ini, pendampingan tidak hanya memperkuat transfer ilmu tetapi juga mengatasi knowledge-action gap yakni kesenjangan antara apa yang diketahui seseorang dan apa yang mereka lakukan. Artinya, meskipun peserta telah memahami konsep gizi seimbang, pendampingan kader kesehatan membantu memastikan bahwa pengetahuan tersebut benar-benar diterapkan dalam pola makan sehari-hari anak baduta. Lebih lanjut, penelitian oleh Rachma et al. (2023) menemukan bahwa program edukasi gizi yang dikombinasikan dengan pemantauan rutin di Posyandu berkontribusi pada penurunan prevalensi anak stunting sebesar 15% dalam waktu enam bulan(9). Ini membuktikan bahwa keterlibatan komunitas dan konsistensi intervensi memiliki dampak signifikan pada perubahan pola makan di tingkat keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan didapatkan bahwa kader dan ibu-ibu PKK terampil dalam membuat makanan untuk anak baduta berbasis pangan lokal. Peserta merasa puas dengan kegiatan ini dan berharap ada kegiatan tersebut tetap berlanjut dan dilakukan paling tidak 2 kali setahun. Diharapkan kepada kader dan ibu PKK selalu memotivasi ibu-ibu baduta untuk membuat makanan yang baik dan tepat. Bagi pihak puskesmas dalam hal ini penanggung jawab gizi (TPG) Puskesmas Nanggalo untuk selalu mendampingi dan membina kader yang sudah diberdayakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Padang, Dinas Kesehatan Kota Padang, kader kesehatan, dan ibu-ibu PKK di Kelurahan Kampung Olo Nanggalo Padang atas dukungan dan partisipasinya dalam program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Perencanaan K, Nasional P. Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi Di Indonesia. Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat; 2019.
- Kemendes RI. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018.
- Asiva Noor Rachmayani. Pendek (Stunting) Di Indonesia, Masalah Dan Solusinya. 2015.
- Kolb DA. Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development. Prentice Hall, Inc. 1984;(1984):20–38.
- Wiralestari, Arum EDP, Wijaya R, Friyani R. Peningkatan Keterampilan Ibu Melalui Pendampingan Tentang Praktik Pemberian Makan pada Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Abdimas Galuh*. 2024;6(1):1–8.
- Khatimah NH, Avila DZ. Edukasi Gizi Yang Tepat Dalam Mencegah Stunting Dengan Menggunakan Media Booklet dan Poster. *Bernas J Pengabdian Kpd Masy*. 2023;4(4):3491–7.
- Abdullah SM. Social Cognitive Theory: A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*. 2019;18(1):85.
- Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promot Int*. 2000;15(3):259–67.
- Rachmah JN, Ekaroza AJ, Salsabila FJ, Hafshoh M, Isnaini R, Yusuf AM. Pemanfaatan Program Edukasi Kesehatan dan Gizi dalam Upaya Menekan Angka Stunting di Desa Rawapanjang, Kabupaten Bogor. *Pros Semin Nas Pemberdayaan Masy*. 2024;3(1):121.