

PENYULUHAN DAN PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN ATAU SNEK JAJANAN SEHAT PELANCAR ASI PADA IBU-IBU DAN KADER POSYANDU DAHLIA 5 KALURAHAN JOMBOR SUKOHARJO

Nur Rokhimah Hanik*, Tri Wiharti

Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo

*Email: nurhanik03@gmail.com

Abstrak - Program kegiatan Posyandu seharusnya tidak terbatas pada penimbangan, imunisasi, pemberian vitamin, pemeriksaan ibu hamil saja. Penyuluhan yang mengarah pada kesehatan seharusnya juga perlu dilaksanakan setiap 1-2 bulan tidak hanya insidental atau jika terjadi kasus / permasalahan. Program pelayanan tambahan di Posyandu tersebut yang sesuai rambu-rambu Kementerian Kesehatan jarang dilaksanakan. Menindak lanjuti program PPM tahun 2018, 2019, serta permintaan beberapa ibu balita dan kader posyandu Dahlia 5 Tim abdimas program studi pendidikan Biologi akan kembali melaksanakan PPM di posyandu kalurahan Jombor Sukoharjo yaitu Dahlia 5 dengan tema penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan atau snek jajanan sehat pelancar ASI. Pelatihan direncanakan sebanyak 2 kali, namun karena kondisi Pandemi Covid 19 hanya bisa dilaksanakan satu kali. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab, serta bimbingan praktek cara pembuatan makanan/snek jajanan sehat Pelancar ASI dari tanaman di sekitar kita melalui demonstrasi dengan video. Target dari penyuluhan dan pelatihan ini adalah terjadi peningkatan pemahaman tentang; manfaat ASI, tanaman pelancar ASI, dan cara memasak makanan snek jajanan sehat pelancar ASI ibu-ibu dan kader Posyandu Dahlia 5 kalurahan Jombor sebesar 20%. Dari hasil penyuluhan dan pelatihan tentang manfaat ASI dan cara pembuatan makanan olahan pelancar ASI pada ibu-ibu Balita dan Kader Posyandu Dahlia 5 kalurahan Jombor dapat disimpulkan berhasil karena terjadi peningkatan pemahaman dari skor rata-rata 71.08 menjadi 90.83 atau sebesar 19,75 (28,24%). Kegiatan yang sejenis masih perlu dilaksanakan dan ditingkatkan, karena masih banyak masyarakat yang membutuhkan penyuluhan dan pelatihan untuk meningkatkan pemahaman dan ketrampilan dalam bidang kesehatan ibu dan anak.

Kata kunci: penyuluhan, pelatihan, tanaman pelancar ASI, kader posyandu

LATAR BELAKANG

Di bidang kesehatan terutama kesehatan anak dan lansia, Kalurahan Jombor mempunyai 12 Posyandu Balita dan 6 Posyandu lansia yang tersebar di 12 RW. Kegiatan Posyandu ini pada umumnya berlangsung setiap bulan sekali dengan didampingi 2 petugas kesehatan dari Puskesmas kecamatan Bendosari. Jumlah kader setiap Posyandu antara 5 – 10 orang dengan jumlah balita antara 30 – 60 anak per posyandu tergantung besar kecinya cakupan wilayah.

Seperti pada umumnya Posyandu Balita lainnya, kegiatan di Posyandu Balita Dahlia 5 Jombor adalah: penimbangan, imunisasi, pemberian vitamin, pemeriksaan ibu hamil dan penyuluhan kesehatan. Karena jumlah balita yang ditangani banyak sekali sering kali

kegiatan yang berupa penyuluhan tertunda dan hanya dilakukan pada keadaan tertentu saja, misalnya menjelang musim pancaroba untuk mengingatkan bahaya demam berdarah, menjelang pemberian vitamin A setiap tahun 2 kali dan saat-saat tertentu bila ada isu yang berkaitan dengan kesehatan anak, lansia dan ibu hamil.

Program kegiatan Posyandu seharusnya tidak terbatas pada penimbangan, imunisasi, pemberian vitamin, pemeriksaan ibu hamil saja (Effendy, 1998) . Penyuluhan yang mengarah pada Nankesehatan seharusnya juga perlu dilaksanakan setiap 1-2 bulan tidak hanya insidental atau jika terjadi kasus/permasalahan.

Seharusnya program pelayanan tambahan di Posyandu sesuai rambu-rambu Kementerian Kesehatan tahun 2011 juga bisa dilaksanakan,

antara lain; 1. Bina Keluarga Balita (BKB). 2. Kelas Ibu Hamil dan Balita. 3. Penemuan dini dan pengamatan penyakit potensial Kejadian Luar Biasa (KLB), misalnya: Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA), Demam Berdarah Dengue (DBD), gizi buruk, Polio, Campak, Difteri, Pertusis, Tetanus Neonatorum. 4. Pos Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). 5. Usaha Kesehatan Gigi Masyarakat Desa (UKGMD). 6. Penyediaan air bersih dan penyehatan lingkungan pemukiman (PAB- PLP). 7. Program diversifikasi pertanian tanaman pangan dan pemanfaatan pekarangan, melalui Taman Obat Keluarga (TOGA). 8. Kegiatan ekonomi produktif, seperti: Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga (U P2K), usaha simpan pinjam. 9. Tabungan Ibu Bersalin (Tabulin), Tabungan Masyarakat (Tabu mas). 10. Kesehatan lanjut usia melalui Bina Keluarga Lansia (BKL). 11. Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR). 12. Pemberdayaan fakir miskin, komunitas adat terpencil dan penyandang masalah kesejahteraan sosial (Departemen Kesehatan, 2006).

Manfaat posyandu Bagi Masyarakat diantaranya: 1. Memperoleh kemudahan untuk mendapatkan informasi dan pelayanan kesehatan bagi ibu, bayi, dan anak balita. 2. Pertumbuhan anak balita terpantau sehingga tidak menderita gizi kurang atau gizi buruk. 3. Bayi dan anak balita mendapatkan kapsul Vitamin A. Bayi memperoleh imunisasi lengkap. 4. Ibu hamil akan terpantau berat badannya dan memperoleh tablet tambah darah (Fe) serta imunisasi Tetanus Toksoid (TT). 5. Ibu nifas memperoleh kapsul Vitamin A dan tablet tambah darah (Fe). 6. Memperoleh penyuluhan kesehatan terkait tentang kesehatan ibu dan anak. 7. Apabila terdapat kelainan pada bayi, anak balita, ibu hamil, ibu nifas dan ibu menyusui dapat segera diketahui dan dirujuk ke puskesmas. 8. Dapat berbagi pengetahuan dan pengalaman tentang kesehatan ibu, bayi, dan

anak balita (Hanum, & Wahyuni. 2017; Sembiring, 2004).

Kader-kader Posyandu terdiri dari relawan yang ada di masyarakat dan umumnya adalah ibu-ibu yang mau meluangkan waktu untuk kegiatan posyandu dengan variasi umur, tingkat pendidikan dan pengetahuan yang berbeda. Namun mereka memiliki kemampuan untuk menyampaikan pengetahuan tentang kesehatan kepada masyarakat di sekitarnya, dan kemampuan mereka tentang kesehatan dan makan sehatpun terbatas.

Menindak lanjuti kegiatan PPM tahun sebelumnya 2018 dan 2019 tentang *pelatihan pembuatan Sayuran Pelancar ASI dan Pembuatan Snek Jajanan Sehat Pelancar ASI* pada ibu-ibu Balita dan Kader Posyandu Dahlia 6 RW 12 Jombor Sukoharjo yang cukup berhasil (Hanik, Harsono, & Wiharti. 2021), beberapa ibu kader Posyandu Dahlia 5 yang mengetahui adanya pelatihan PPM dari Pendidikan Biologi Univet meminta untuk diberi pelatihan *Pembuatan Jajanan Sehat Pelancar AS*, dikarenakan kader posyandu Dahlia 5 di perumahan jombor kebanyakan sibuk bekerja sehingga tidak sempat membuat jajanan untuk balita dan ibunya yang menyusui pada saat kegiatan penimbangan balita. Jajanan biasanya hanya dipesankan pada warung atau katering jajanan yang kurang sesuai untuk jajanan sehat dan kurang dapat memacu ASI. Selain itu ada permasalahan beberapa ibu balita yang menyusui tidak keluar ASI nya setelah balita berusia sekitar 6 bulan, dikarenakan banyak bekerja di kantor/di luar, sehingga beberapa balita berat badannya kurang ideal.



Gambar 1. kegiatan PPM tahun 2018 di posyandu Dahlia 6 (Dokumen Pribadi)



Gambar 2. kegiatan PPM tahun 2019 di posyandu Dahlia 6 (Dokumen Pribadi)

Dengan latar belakang tersebut maka Tim dosen Univet Bantara akan kembali mengadakan PPM pada ibu-ibu balita dan kader posyandu Dahlia 5 Jombor dengan tema "Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan makanan atau Jajanan Sehat Pelancar ASI". Tujuan PPM tersebut tidak hanya untuk meningkatkan ketrampilan ibu-ibu balita dalam pembuatan snek pelancar ASI, tetapi sekaligus bisa untuk meningkatkan kader posyandu dalam menyiapkan snek untuk ibu dan balita pada saat kegiatan posyandu (terutama penimbangan balita). Dan kader serta ibu-ibu balita Posyandu Dahlia 5 Jombor belum pernah menerima penyuluhan dan pelatihan tentang Snek atau Sayuran pelancar ASI.

Peningkatan pengetahuan kader posyandu tentang makanan jajanan anak yang sehat perlu dilakukan mengingat tingkat pendidikan kader posyandu yang beraneka ragam, demikian juga ketrampilan dalam membuat makanan jajanan anak yang sehat. Oleh karena itu penyuluhan tentang jajanan anak yang sehat disertai demonstrasi cara membuat beberapa contoh jajanan sehat sangat perlu dilakukan. Mengingat banyak jenis makanan jajanan anak yang kurang dapat dipertanggungjawabkan tingkat kesehatannya seperti misalnya dengan menggunakan bahan tambahan atau kurang menjaga kebersihannya, penggunaan air pencuci yang tidak bersih dan penggunaan pembungkus makanan yang tidak sehat

(Cessnasari. 2006). Penambahan bahan tambahan makanan sintetis yang berbahaya bagi kesehatan atau melebihi ambang batas yang diijinkan. Hal lain yang belum banyak diketahui adalah penggunaan bahan pangan yang banyak gizi dan fungsinya namun kurang mendapat perhatian dari masyarakat misalnya penggunaan bahan pewarna makanan dan perasa yang alami dan sangat berbahaya jika makanan dengan pewarna dan pengawet buatan diberikan pada anak balita.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan PPM menggunakan 2 metode, yaitu ceramah dan praktek atau demonstrasi. Pada metode ini Tim Abmas mempergunakan tayangan materi power point dengan laptop dan LCD, untuk menjelaskan materi nilai gizi ASI serta jenis tanaman pelancar ASI. Dan Video untuk menjelaskan proses pembuatan makanan atau snek jajanan sehat yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Waktu Pelaksanaan: PPM dilaksanakan sebanyak 1 kali dari rencana 2 kali. Pertemuan dilaksanakan selama 2 jam (120 menit) diawali dengan *pre-test* dibantu mahasiswa dan pemberian materi penyuluhan tentang; 1. Manfaat ASI, materi disampaikan oleh Dra. Nur Rokhimah Hanik, M.P dan 2. Jenis-jenis tanaman di sekitar kita yang dapat memperlancar ASI disampaikan oleh Dra. Tri Wiharti, M.Si. 3. Contoh makanan atau snek jajanan sehat pelancar ASI (Puding Kacang Ijo, Rolade Tahu Daun Katuk, dan Bakwan jagung) dan cara pengolahannya disampaikan oleh Dra. Nur Rokhimah Hanik, M.P.

Pada pertemuan tersebut juga ditayangkan video praktek pembuatan/memasak makanan atau snek jajanan sehat pelancar ASI (bakwan jagung, rolade tahu daun katuk, dan puding kacang ijo) dipandu oleh Dra. Nur Rokhimah Hanik, M.P dan Dra. Tri Wiharti, M.Si dan Pertemuan ditutup dengan *pos-test* dibantu oleh mahasiswa

Keterlibatan mitra dalam pelaksanaan kegiatan ini antara lain: Berperan secara aktif dalam mengikuti semua kegiatan dan menyediakan tempat dan membantu kelengkapan untuk penyuluhan dan praktek memasak. Dalam kegiatan PPM ini dilaksanakan penilaian pemahaman. Penilaian pemahaman dilaksanakan dengan Tes (pos-tes) atau evaluasi yang diberikan untuk mengetahui kemampuan dasar dan peningkatan pemahaman peserta terhadap materi dan peragaan/praktek tentang; manfaat ASI, Jenis tanaman Pelancar ASI di sekitar kita, dan cara memasak makanan/snek jajanan sehat Pelancar ASI. Setiap jawaban diberi skor berdasarkan kriteria pemahamannya. Indikator keberhasilan program pengabdian ini jika Nilai pemahaman peserta $\geq 70\%$, dan nilai rata-rata peserta mengalami peningkatan minimal 20%

HASIL DAN PEMBAHASAN

PPM tentang Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Makanan Atau Snek Jajanan Sehat Pelancar Asi di Posyandu Dahlia 5 kalruhan Jombor hanya bisa dilaksanakan sekali dari rencana dua kali pertemuan, tanpa mengurangi kegiatan yang sudah direncanakan. Kegiatan tersebut berlangsung pada pada hari Senin, 19 Oktober 2020 dengan peserta (ibu Balita dan Kader Posyandu) sebanyak 12 orang yang terdiri dari 6 orang kader dan bidan posyandhu dan 6 orang ibu balita. Peserta penyuluhan sangat dibatasi karena kondisi Covid 19.

Dengan menjaga protokoler kesehatan peserta penyuluhan dan pelatihan menyambut dengan antusias dan bersemangat, mengikuti penyuluhan. Kegiatan penyuluhan dimulai tepat pada jam 09.00 WIB. Pada hari tersebut diawali dengan pre-tes. Dilanjutkan penyuluhan tentang manfaat ASI, macam-macam jenis sayuran yang dapat memperlancar ASI, dan beberapa resep snek/jajanan sehat pelancar Asi. Materi yang diberikan oleh 3 instruktur berturut-turut sebagai berikut;

Penyuluhan tentang manfaat ASI disampaikan oleh Dra. Tri Wiharti, M.Si, Macam-macam tanaman pelancar ASI disampaikan oleh Dra. Nur Rokhimah Hanik, M.P dan cara /resep snek/jajanan sehat pelancar ASI disampaikan bersama-sama oleh Dra. Nur Rokhimah Hanik, M.P dan Dra. Tri Wiharti, M.Si dengan dilanjutkan tanya-jawab.

Pada pertemuan tersebut juga diberikan/ditayangkan video tentang cara pembuatan jajanan sehat pelancar ASI, yaitu video tentang cara pembuatan bakwan jagung, rolade tahu daun katuk dan pudding kacang ijo. Video ditayangkan untuk menggantikan rencana praktek pembuatan makanan secara langsung, dan hal ini dilakukan untuk mengurangi kerumunan dan mempersingkat waktu dikarenakan sedang pada kondisi Covid 19 yang seharusnya pelaksanaan posyandhu belum boleh secara normal.

Ada beberapa pertanyaan dari kader dan ibu balita tentang efek dari makanan/snek yang dapat memperlancar ASI. Apa hubungannya antara kandungan gizi makanan dengan fisiologi memperlancar ASI. Mereka baru menyadari bahwa sayuran dilingkungan bisa dibuat menjadi snek yang menarik sehingga bisa memperlancar ASI, dan efek gizi makanan terhadap proses memperlancar ASI. Pada pertemuan tersebut diakhiri dengan pos-tes. Pada akhir acara banyak ibu-ibu yang memberikan masukan dan harapan agar pada waktu yang lain diberikan pelatihan dengan materi yang sejenis yang bermanfaat bagi ibu balita. Ibu ketua kader posyandu juga memohon file materi untuk bisa sebagai bahan penyuluhan pada ibu balita yang lain.

Adapun hasil Evaluasi dari pre-tes dan pos-tes untuk mengetahui seberapa besar peningkatan pemahaman peserta sebelum memperoleh pelatihan dan sesudah memperoleh pelatihan tentang senek/jajanan sehat pelancar ASI dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penilaian Pre-test dan pos-test

No	Nama sampel	Ket>Nama balita	Pre-tes	Pos-tes	Kenaikan	% Kenaikan
1.	Ibu Giyarto	Kader balita	67	90	23	34.32
2.	Wahyu Prihantini	Bidan	73	93	20	27.40
3.	Ibu Warsini	Kader balita	73	93	20	27.40
4.	Ibu Sri Suhepni	Kader Lansia	73	87	14	19.18
5.	Ibu Sri Wahyuni	Kader balita	80	90	10	12.5
6.	Ibu Erni	Arsakha	80	97	17	21.25
7.	Ibu Anik S. H	Kader balita	73	93	20	27.40
8.	Ibu Diah F	Arsya	63	87	24	38.09
9.	Ibu Endang P	Argan	67	90	23	34.32
10.	Ibu Darmi	Raisa	70	93	23	32.86
11.	Ibu Alpha	Mauza	67	87	20	29.85
12.	Ibu Yan Leli	Garneta	67	90	23	34.33
	Jumlah total		853	1090	237	338.9%
	Rata-rata		71.08	90.83	19.75	28.24%



Gambar 3. Dokumen kegiatan PPM di posyandu Dahlia 5 Jombor

Setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan tentang manfaat ASI dan pembuatan makanan/snek jajanan sehat pelancar ASI diperoleh hasil bahwa; terjadi peningkatan pemahaman ibu-ibu balita dan kader posyandu Dahlia 5 kalurahan Jombor Sukoharjo dari skor rata-rata 71.08 menjadi 90.83 atau sebesar 19,75 (28,24%). Dengan hasil tersebut berarti kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang manfaat ASI dan cara pembuatan makanan olahan pelancar ASI dikatakan berhasil karena

telah memenuhi indikator keberhasilan kegiatan yaitu nilai pemahaman peserta \geq 70%, dan nilai rata-rata peserta mengalami peningkatan lebih dari 20%.

Dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini ibu-ibu dan kader Posyandu Dahlia 5 kalurahan Jombor, selain diberi penyuluhan tentang manfaat ASI dan jenis-jenis sayuran pelancar ASI juga diberikan video cara memasak jajanan sehat pelancar ASI. Mereka mengikuti langsung penyuluhan

sehingga pemahamannya semakin meningkat, hal ini sesuai pendapat Soekidjo dalam Putri dan Indriani (2012) bahwa penyuluhan merupakan media yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan disebabkan karena adanya media pendukung atau menunjang pelaksanaan penyuluhan seperti slide atau media audio. Lebih lanjut dikatakan bahwa pesan yang diserap seseorang lebih banyak melalui mata yaitu 83% sedang melalui telinga hanya 11%. Pemberian informasi dengan media audio visual akan lebih praktis dan fleksibel bagi masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sebab media tersebut merupakan sumber informasi yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan (Notoatmojo dalam Devi, & Warsiti, 2013)

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penyuluhan dan pelatihan tentang manfaat ASI dan cara pembuatan makanan olahan pelancar ASI pada ibu-ibu Balita dan Kader Posyandu Dahlia 5 kalurahan Jombor dapat disimpulkan berhasil karena terjadi peningkatan pemahaman dari skor rata-rata 71.08 menjadi 90.83 atau sebesar 19,75 (28,24%).

Kegiatan yang sejenis masih perlu dilaksanakan dan ditingkatkan, karena masih banyak masyarakat yang membutuhkan penyuluhan dan pelatihan untuk meningkatkan pemahaman dan ketrampilan dalam bidang kesehatan ibu dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Cessnasari. (2006). *Ke Posyandu Terhindar Busung lapar*. URL <http://suaramerdeka.com..>
- Departemen Kesehatan RI. (2006). *Buku Kader Posyandu Dalam Usaha Perbaikan Gizi Keluarga*. Jakarta. Departemen Kesehatan RI.

- Devi, E. S., & Warsiti, W. (2013). *Pengaruh Penyuluhan Media Audio Visual Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Kader Posyandu di Tejokusuman Rw. 04 Notoprajan Yogyakarta* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Effendy, N. (1998). *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Hanik, N. R., Harsono, S., & Wiharti, T. (2021). Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Jajanan Sehat Pelancar Asi Pada Ibu-Ibu Dan Kader Posyandu Dahlia 6 Gabahan Jombor Sukoharjo. *Adimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 9-14.
- Hanum, S.M.F, & Wahyuni, H.C. (2017). Pengabdian Masyarakat Untuk Meningkatkan Kualitas Pengelolaan Posyandu Balita Melalui Perbaikan Sistem Administrasi. *Seminar Nasional & Call For Paper, FEB Unikama "Peningkatan Ketahanan Ekonomi Nasional Dalam Rangka Menghadapi Persaingan Global"*
- Kementrian Kesehatan. (2011). *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*. Jakarta.
- Putri, F. E., & INDRIANI, I. (2012). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan ASI Eksklusif di RSKIA Sakina Idaman Yogyakarta Tahun 2012* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Sembiring, N. (2004). Posyandu sebagai saran peran serta masyarakat dalam usaha peningkatan kesehatan masyarakat. *Universitas Sumatera Utara, USU Digital Library*.