Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal
Vol. 8 No. 2, April 2025, hlm. 328 - 333 ISSN 2614-7912 (Print)
DOI: https://doi.org/10.33330/jurdimas.v8i2.3724 ISSN 2622-3813 (Online)
Available online at https://jurnal.stmikroyal.ac.id/index.php/jurdimas

PENYULUHAN DAN PELATIHAN PENGOLAHAN MAKANAN BERGIZI BAGI KADER PKK RW 04 KELURAHAN BADEAN

Indah Yulia Ningsih[1*], Mochammad Amrun Hidayat[1], Ika Barokah Suryaningsih[2], Bambang Kuswandi[1]
[1]Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Jember
[2]Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jember
email: indahyulianingsih.farmasi@unej.ac.id

Abstract: The level of health significantly influences the quality of human resources. The family, being the most basic unit of society, has a significant impact on enhancing health outcomes. A mother is suitable for this role, as she is responsible for caring for the entire family. Kader PKK (members of the Family Welfare Movement, a community-based women's organization in Indonesia) of RW 04 in Badean Village, Bondowoso District, Bondowoso Regency has an opportunity to enhance their potential through women's empowerment. The distribution of educational and economic levels among people in RW 04, Badean Subdistrict, is uneven, resulting in a disparity in their health status as well. This service activity focuses on empowering women through the implementation of the Participatory Rural Appraisal (PRA) method. The aim is to enhance the quality of community health by conducting counseling and training on preparing nutritious food using Moringa leaves, which are readily accessible to the population. This service activity has enhanced the knowledge and skills of Kader PKK of RW 04 in processing nutritious meals. They can also disseminate the knowledge they have acquired to mothers in their surroundings, thus improving the effectiveness of initiatives to empower women in the healthcare sector.

Keywords: Counseling and training; nutritious meals; kader PKK

Abstrak: Salah faktor yang berperan besar terhadap kualitas sumber daya manusia adalah tingkat kesehatan. Keluarga sebagai kelompok sosial terkecil dalam masyarakat memegang peran penting dalam perbaikan status kesehatan. Peran ini dapat dipegang oleh seorang ibu karena ibulah yang bertugas merawat seluruh keluarga. Salah satu kelompok yang berpeluang dikembangkan potensinya melalui pemberdayaan wanita adalah kader PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) RW 04 Kelurahan Badean Kecamatan Bondowoso Kabupaten Bondowoso. Tingkat pendidikan dan perekonomian warga di lingkungan RW 04 Kelurahan Badean tidak merata, sehingga status kesehatannya juga belum merata. Pada kegiatan pengabdian ini dilaksanakan upaya pemberdayaan perempuan menggunakan metode PRA (*Participatory Rural Appraisal*) berupa upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan bergizi berbasis daun kelor yang mudah didapat di sekitar lingkungan warga. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini pengetahuan dan keterampilan kader PKK RW 04 mengenai pengolahan makanan bergizi menjadi meningkat. Para kader juga dapat menyampaikan ilmu yang diperolehnya kepada para ibu di lingkungannya, sehingga upaya pemberdayaan perempuan dalam bidang kesehatan menjadi lebih optimal.

Kata kunci: Penyuluhan dan pelatihan; makanan bergizi; kader PKK

Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal
Vol. 8 No. 2, April 2025, hlm. 328 - 333 ISSN 2614-7912 (Print)
DOI: https://doi.org/10.33330/jurdimas.v8i2.3724 ISSN 2622-3813 (Online)
Available online at https://jurnal.stmikroyal.ac.id/index.php/jurdimas

PENDAHULUAN

Kesehatan dan kesejahteraan menjadi perhatian utama pemerintah karena berperan penting terhadap kualitas sumber daya manusia. Status kesehatan dan tingkat kesejahteraan yang terjamin menghasilkan generasi berkualitas (Ramadhana & Meitasari, 2023). Keluarga menjadi ujung tombak perbaikan status kesehatan dan kesejahteraan. Ibu merupakan anggota keluarga yang penting karena berperan memelihara kesehatan keluarga. Selain itu, banyak ibu berperan membantu kepala keluarga mencari nafkah. Karenanya, upaya pemberdayaan wanita sangat penting karena mempengaruhi kualitas hidup keluarga.

Salah satu lokasi yang dapat diberdayakan potensinya untuk peningkatan kualitas kesehatan masyarakat adalah RW 04 Kelurahan Badean di Kecamatan Bondowoso, Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur. Tingkat pendidikan dan perekonomian warga RW 04 tidak merata, sehingga status kesehatan dan kesejahteraannya belum merata. Banyak warga dengan tingkat pendidikan dan pendapatan rendah menyebabkan kurangnya akses informasi kesehatan. Pengetahuan para ibu terkait jenis dan pengolahan makanan bergizi juga rendah. Di RW 04 terdapat kader PKK yang rutin mengadakan pertemuan setiap bulan dan mendukung pelaksanaan Posyandu, termasuk program Kelurahan dan Puskesmas. Beberapa kegiatan yang melibatkan para ibu kerap dilaksanakan, namun belum dapat mengupayakan peningkatan pemberdayaan perempuan dalam bidang kesehatan.

Salah satu program pemerintah Kabupaten Bondowoso yang saat ini sedang digalakkan adalah tentang penanganan stunting. Definisi dari stunting adalah suatu kondisi malnutrisi kronis yang mempengaruhi pertumbuhan anak-anak secara fisik dan kognitif. Pada kondisi ini pertumbuhan anak menjadi lambat bahkan ukuran badannya tidak setinggi anak lain seusianya. Umumnya stunting terjadi pada masa awal kehidupan, terutama pada balita. Selain bentuk tubuhnya berbeda, stunting kerap mempengaruhi perkembangan kognitif dan mental anak (Sukmawati et al., 2023). Data prevalensi stunting pada balita yang diperoleh WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2020 sebanyak 22% atau sekitar 149,2 juta balita mengalami stunting. Indonesia merupakan negara kedua dengan prevalensi stunting terbesar di Asia Tenggara setelah Laos, yaitu mencapai 43,8%. Sedangkan data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia sebesar 30,8% (Islamiyah, 2022).

Untuk penanganan dan pencegahan stunting, diperlukan berbagai upaya yang komprehensif. Salah satu faktor penting adalah upaya pembiasaan makan makanan bergizi (Purnamaningrum et al., 2021). Masih banyak ibu di Indonesia yang belum memahami mengenai makanan bergizi termasuk cara pengolahannya. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting juga perlu dilaksanakan di lingkungan RW 04 Kelurahan Badean melalui kader PKK. Ditinjau dari perspektif ketahanan pangan, Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan lokal yang mudah didapat, terjangkau, dan kaya nutrisi berpeluang menjadi alternatif sumber pangan bergizi (Asmi & Alamsah, 2022; Irwan, 2019; Naelasari & Nurmaningsih, 2022; Suwarni et al., 2020). Namun, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan menyebabkan kader PKK kesulitan menyediakan menu PMT yang variatif. Salah satu tanaman kaya gizi, mudah diperoleh, namun kurang dimanfaatkan

Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal
Vol. 8 No. 2, April 2025, hlm. 328 - 333 ISSN 2614-7912 (Print)
DOI: https://doi.org/10.33330/jurdimas.v8i2.3724 ISSN 2622-3813 (Online)
Available online at https://jurnal.stmikroyal.ac.id/index.php/jurdimas

adalah daun kelor yang mengandung 10 kali vitamin A lebih banyak daripada wortel, 17 kali kalsium lebih banyak dari susu, 25 kali lebih banyak zat besi dari bayam, 9 kali lebih banyak protein dari yogurt, dan 15 kali lebih banyak kalium dibanding pisang (Angelina et al., 2021; Marhaeni, 2021; Utami & Marlinah, 2021). Oleh karena itu, pada kegiatan ini dilaksanakan upaya pencegahan stunting melalui penyuluhan dan pelatihan pengolahan makanan bergizi berbasis daun kelor.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menerapkan metode PRA (*Participatory Rural Appraisal*) dalam rangka pemberdayaan masyarakat dengan menyertakan partisipasi masyarakat di dalamnya. Karenanya, kader PKK RW 04 Kelurahan Badean didorong untuk terlibat secara aktif dalam seluruh kegiatan agar tujuan kegiatan ini bisa tercapai, yaitu peningkatan kualitas kesehatan melalui pemberdayaan perempuan. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, maka kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahapan sebagai berikut:

Penyuluhan mengenai kesehatan dan gizi: Tim pelaksana pengabdian memberikan materi terkait pentingnya peran ibu dalam peningkatan kualitas kesehatan dan status gizi keluarga, upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut disertai dengan contoh konkritnya. Pada akhir kegiatan dilaksanakan diskusi bersama peserta kegiatan. Materi sosialisasi dirangkum dalam leaflet untuk membantu meningkatkan pemahaman peserta kegiatan.

Penyuluhan dan pelatihan mengenai pengolahan makanan bergizi berbasis daun kelor: Sosialisasi makanan bergizi dilakukan dengan berbasis komoditas lokal karena lebih murah harganya dan mudah diperoleh, seperti daun kelor. Para kader PKK diberikan edukasi tentang manfaat makanan bergizi bagi status kesehatan dan tumbuh kembang anak, dan cara pembuatan makanan bergizi berbasis komoditas lokal. Materi disampaikan dengan bahasa yang singkat dan jelas. Pada kegiatan ini para peserta diajak praktek langsung membuat makanan bergizi didampingi tim pelaksana pengabdian.

Evaluasi program: Kegiatan evaluasi dilaksanakan dalam bentuk diskusi dengan metode FGD (*Focus Group Discussion*) antara tim pelaksana pengabdian dan seluruh kader PKK. Seluruh kegiatan yang telah terlaksana dievaluasi pelaksanaannya dan manfaatnya bagi masyarakat. Kegiatan pemantauan secara kontinyu dapat dilakukan dengan bantuan kader PKK. Bila masih dijumpai permasalahan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, maka akan dilakukan diskusi bersama untuk mendapatkan solusi terbaik.

Tabel 1. Hasil penilaian pretest dan posttest dari kegiatan penyuluhan

Tingkat pengetahuan	***Pretest***		***Posttest***	
	Jumlah	**Persentase**	**Jumlah**	**Persentase**
Rendah	10	40	0	0
Sedang	11	44	15	60
Tinggi	4	16	10	40
Total	25	100	25	100

Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal
Vol. 8 No. 2, April 2025, hlm. 328 - 333 ISSN 2614-7912 (Print)
DOI: https://doi.org/10.33330/jurdimas.v8i2.3724 ISSN 2622-3813 (Online)
Available online at https://jurnal.stmikroyal.ac.id/index.php/jurdimas

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 25 orang kader PKK RW 04 Kelurahan Badean di salah satu tempat milik warga. Pada awal kegiatan penyuluhan dilaksanakan pretest untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan dan gizi. Kemudian, pada akhir kegiatan para peserta diminta mengisi posttest. Dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan kader PKK RW 04 mengenai kesehatan dan gizi termasuk pengolahan makanan bergizi. Hal ini ditunjukkan pada Tabel I, yaitu terjadi peningkatan nilai posttest dibandingkan pretest. Tidak ada kader PKK dengan tingkat pengetahuan rendah, sedangkan kader PKK dengan tingkat pengetahuan sedang meningkat menjadi 60% dan tingkat pengetahuan tinggi menjadi 40%.

Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan

Hal ini juga menunjukkan bahwa selain dilakukan metode ceramah, pemberian leaflet juga membantu meningkatkan pengetahuan para peserta. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang telah dilaksanakan dideskripsikan pada Gambar 1, sedangkan produk pelatihan pengolahan makanan bergizi tercantum pada Gambar 2.

Gambar 2. Produk pelatihan pengolahan makanan bergizi berbasis kelor

Materi penyuluhan mencakup pengetahuan kesehatan dan gizi secara umum, pengetahuan tentang stunting dan cara penanganannya, jenis-jenis sumber makanan sehat yang mudah didapat dan terjangkau, serta cara pengolahan makanan bergizi.

Pada kegiatan ini dilakukan pelatihan pembuatan makanan olahan berbasis daun kelor berupa puding lumut dan siomay yang mudah dibuat dan pasti disukai anak-anak, terutama balita.

Gambar 3. Menjelaskan cara pembuatan daun kelor kering yang benar

Pada penjelasan materi juga disampaikan bahwa daun kelor yang digunakan tidak terbatas pada daun kelor segar saja, namun dapat pula menggunakan daun kelor kering. Hal ini terutama dilakukan oleh warga yang tidak memiliki tanaman kelor di pekarangan rumah atau kebun. Pembuatan daun kelor kering, terutama yang telah diproses menjadi serbuk dapat dilakukan untuk mengawetkan dan memudahkan pen-

Vol. 8 No. 2, April 2025, hlm. 328 - 333 ISSN 2614-7912 (Print)
DOI: https://doi.org/10.33330/jurdimas.v8i2.3724 ISSN 2622-3813 (Online)
Available online at https://jurnal.stmikroyal.ac.id/index.php/jurdimas

golahannya menjadi berbagai makanan. Tim pelaksana pengabdian menjelaskan cara pembuatan daun kelor kering yang benar, diantaranya adalah cara pencucian bahan segar yang benar, cara pengeringan dengan tidak terkena sinar matahari langsung agar kandungan gizinya tidak rusak, dan cara penyimpanannya yang benar agar tidak mudah rusak.

Daun kelor dipilih karena keterjangkauannya dan kandungan nutrisinya yang tinggi. Daunnya kaya akan protein, serat, mineral seperti kalsium, fosfor dan kalium, vitamin C, dan zat gizi lainnya, namun rendah lemak (Rahmawati et al., 2023). Ekstrak daunnya telah banyak diproduksi untuk menangani malnutrisi dan meningkatkan produksi ASI. Selain itu, daun kelor telah diteliti memiliki aktivitas biologis sebagai antioksidan, antikanker, antiinflamasi, antidabetes, dan antimikroba dengan adanya kandungan asam fenolat, flavonoid, alkaloid, isotiosianat, tanin dan saponin (Kusmiyati et al., 2022; Rahmawati et al., 2023).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader PKK RW 04 Kelurahan Badean dalam bidang kesehatan, terutama pengolahan makanan bergizi berbasis daun kelor untuk penanganan dan pencegahan stunting. Setelah kegiatan ini dilaksanakan, para kader PKK diupayakan dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh untuk pencegahan stunting di lingkungannya, sehingga membantu mensukseskan program kesehatan Kabupaten Bondowoso dalam menurunkan angka kejadian stunting. Kegiatan pengabdian selanjutnya dapat dilaksanakan terkait pemantauan upaya pembiasaan makan makanan bergizi di lingkungan RW 24 Kelurahan Badean.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian ini didukung oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Jember melalui Hibah Dosen Mengabdi di Desa Asal tahun 2024 (nomor kontrak 3545/UN25.3.1/LT/2024).

DAFTAR PUSTAKA

Angelina, C., Swasti, Y. R., & Pranata, F. S. (2021). Peningkatan Nilai Gizi Produk Pangan dengan Penambahan Bubuk Daun Kelor (Moringa oleifera): Review. *Jurnal Agroteknologi*, *15*(1), 79–93.

Asmi, N. F., & Alamsah, D. (2022). Edukasi Pembuatan Menu PMT Berbasis Pangan Lokal pada Kader Posyandu Puskesmas Mekar Mukti. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(4), 816–824. https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1215

Irwan, I. (2019). Pemberian Pmt Modifikasi Berbasis Kearifan Lokal Pada Balita Stunting dan Gizi Kurang. *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat)*, *8*(2), 139–150. https://doi.org/10.37905/sibermas.v8i2.7833

Islamiyah, I. (2022). Analysis of Determinant Factors in Stunting Incidence in Toddlers. *International Journal of Transdisciplinary Knowledge*, *3*(2), 35–42. https://doi.org/10.31332/ijtk.v3i2.31

Vol. 8 No. 2, April 2025, hlm. 328 - 333 ISSN 2614-7912 (Print)
DOI: https://doi.org/10.33330/jurdimas.v8i2.3724 ISSN 2622-3813 (Online)
Available online at https://jurnal.stmikroyal.ac.id/index.php/jurdimas

Kusmiyati, K., Rahmawati, E., Waangsir, F. W. F., & Selasa, P. (2022). Alkaloids, Flavonoids, Tannins and Saponins Contents in Moringa oleifera Leaves. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *4*(1), 139–144. https://doi.org/10.37287/ijghr.v4i1.832

Marhaeni, L. S. (2021). Daun Kelor (Moringa oleifera) sebagai Sumber Pangan Fungsional dan Antioksidan. *Jurnal Agrisia*, *13*(2), 40–53.

Naelasari, D. N., & Nurmaningsih. (2022). Efektivitas Pelatihan Pembuatan PMT Berbasis Pangan Lokal dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Balita dalam Mencegah Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Karang. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, *4*(3), 921. http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr

Purnamaningrum, Y. E., Dewi Pertiwi, K., Margono, M., & Iswara, D. (2021). Analysis of Factors Related to Stunting Prevention in Children Aged 2-5 Years. *INTEREST: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *10*(2), 262–274. https://doi.org/10.37341/interest.v9i2.404

Rahmawati, I., Anggraeni, S. D., Bernika, S. O., Julianti, A. I. (2023). Phenolic Content and Antioxidant Activity of Moringa oleifera Leaf Infusions and Tea. *AIP Conference Proceedings 2572*(030011), 1–6.

Ramadhana, B., & Meitasari, I. (2023). Kajian Tingkat Pendidikan terhadap Kualitas Hidup Masyarakat. *Jurnal Penelitian Pendidikan Geografi*, *8*(2), 2502–2776.

Sukmawati, E., Marzuki, K., Batubara, A., Harahap, N. A., Efendi, E., & Weraman, P. (2023). The Effectiveness of Early Childhood Nutrition Health Education on Reducing the Incidence of Stunting. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(4), 4002–4012. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4846

Sultana, S. (2020). Nutritional and functional properties of Moringa oleifera. *Metabolism Open*, *8*, 100061. https://doi.org/10.1016/j.metop.2020.100061

Suwarni, L., Sarwono, E., Suryadi, E., & Muhammadiyah Pontianak, U. (2020). Edukasi dan Pendampingan Pengolahan MP ASI dan PMT Anak Berbasis Pangan Lokal di Desa Rasau Jaya 1 (Program Pengembangan Desa Mitra Tahun 2019). *E-DIMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *11*(3), 288–292. http://journal.upgris.ac.id/index.php/e-dimas

Utami, R. T., & Marlinah, M. (2021). Moringa oleifera L. sebagai Solusi Sosioekonomi dan Kesehatan Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Bengkulu. *Abdihaz: Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, *3*(2), 63. https://doi.org/10.32663/abdihaz.v3i2.1479