PENYULUHAN DAN PELATIHAN PEMBUATAN JAJANAN SEHAT PELANCAR ASI PADA IBU-IBU DAN KADER POSYANDU DAHLIA 6 GABAHAN JOMBOR SUKOHARJO

Nur Rokhimah Hanik[1*], Sri Harsono[2], Tri Wiharti[3]

[1,2,3]Pendidikan Biologi FKIP Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo
Jalan Letjen. Sujono Humardani No. 1 Jombor Sukoharjo
*Email: nurhanik03@gmail.com

Abstrak

Kegiatan di Posyandu Balita Dahlia 6 Dusun Gabahan RW 12 meliputi penimbangan, imunisasi, pemberian vitamin, pemeriksaan ibu hamil dan penyuluhan kesehatan. 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 Kementrian Kesehatan jarang dilaksanakan. Menindak lanjuti program PPM tahun 2018 dan permintaan beberapa ibu balita dan kader posyandu Dahlia 6 Tim abdimas program studi pendidikan Biologi akan kembali dilaksanakan dengan tema penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan atau snek jajanan sehat pelancar ASI. Pelatihan dilaksanakan sebanyak 2 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. 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 desa Gabahan RW 12 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 6 desa Gabahan RW 12 Jombor dapat disimpulkan bahwa PPM tersebut berhasil karena terjadi peningkatan pemahaman dari skor rata-rata 69,84 menjadi 91,81 atau sebesar 19,17 (20,99%).

Kata kunci: *Pelatihan, penyuluhan, Posyandu Dahlia*

Abstract

Activities at Posyandu Toddler Dahlia 6 Dusun Gabahan RW 12 include weighing, immunization, giving vitamins, checking pregnant women and health education. Posyandu activity programs should not be limited to weighing, immunization, giving vitamins, examining pregnant women only. Education that leads to health should also need to be carried out every 1-2 months, not only incidentally or if there are cases / problems. Additional service programs at the Posyandu that are in accordance with the Ministry of Health's guidelines are rarely implemented. Following up on the PPM program in 2018 and the request of several mothers of toddlers and Dahlia 6 Posyandu cadres, the Biology Education Study Program Abdimas team will be held again with the theme of counseling and training in making food or healthy snacks for breastfeeding. The training was held 2 times. The method used is lectures and questions and answers, as well as practical guidance on how to make healthy snacks / snacks. Breast milk from plants around us. The target of this extension and training is to increase understanding of; the benefits of breastfeeding, breastfeeding plants, and how to cook healthy snacks for breastfeeding for mothers and cadres of Posyandu Dahlia in the village of Gabahan RW 12, Jombor village, by 20%. From the results of counseling and training on the benefits of breastfeeding and how to manufacture processed foods that facilitate breastfeeding for under-five mothers and cadres of Posyandu Dahlia 6 in the village of Gabahan RW 12 Jombor, it can be concluded that the PPM was successful because there was an increase in understanding from an average score of 69.84 to 9, 81 or 19.17 (20.99%)

Keywords: *Training, counseling, Posyandu Dahlia*

1. PENDAHULUAN

Kelurahan Jombor, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo adalah Kelurahan yang terletak di tengah kota dan dekat dengan kantor kabupaten Sukoharjo. Luas daerah 401 Ha, dengan jumlah penduduk 8375 orang (2017), laki-laki 4198 dan perempuan 4177. Jumlah warga muda (umur 20-29 th) sekitar 15 % (1360 orang) dan jumlah balita (0- 4 th) 7,8% (542 anak). Mata pencaharian penduduknya beraneka ragam seperti di kota-kota kecamatan pada umumnya dan sebagian besar (> 40 %) adalah wira usaha atau buruh (buruh tani, buruh pabrik, dll). Dari data statistik kabupaten Sukoharjo, 10% penduduk Kelurahan Jombor termasuk penduduk miskin. (Anonimus. 2017).

Di bidang kesehatan terutama kesehatan anak-anak dan lansia, Kelurahan 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 6 Dusun Gabahan RW 12 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 vitanim 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. Penyuluhan yang mengarah pada kesehatan seharusnya juga perlu dilaksanakan setiap 1-2 bulan tidak hanya insidental atau jika terjadi kasus / permasalahan.

Kesehatan tahun 2011 juga bisa dilaksanakan, antara lain; 1. Bina Keluarga Balita (BKB). 2. Kelas lbu Hamil dan Balita. 3. Penemuan dini dan pengamatan penyakit potensial Kejadian Luar Biasa (KLB), misalnya: llfeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA), Demam Berdarah Dengue (DBD), gizi buruk, Polio, Campak, Difteri, Pertusis, Tetanus Neonatorum. 4. Pos Pendidikan Anak Usia Dir-i (PAUD). 5. Usaha Kesehatan Gigi Masya8kat 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 lbu 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 kesejahleraan sosial.

Kader-kader Posyandu terdiri dari relawan yang ada di masyarakat yang pada 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.

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 demontrasi cara membuat beberapa contoh jajanan sehat dan ditunjang dengan praktek mandiri dalam kelompok sangat perlu dilakukan. Mengingat Banyak jenis makanan jajanan/ snek anak yang kurang dapat dipertanggungjawabkan tingkat kesehatannya, misalnya dengan menggunakan bahan tambahan makanan sintetis yang berbahaya bagi kesehatan atau melebihi ambang batas yang diijinkan, penanganan makanan yang kurang hieginis atau kurang menjaga kebersihannya, penggunaan air pencuci yang tidak bersih dan penggunaan pembungkus makanan yang tidak sehat. 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.

Dari hasil wawancara dan usulan beberapa ibu dan kader posyandu Dahlia 6 RW 12 Gabahan Jombor yang sangat menginginkan untuk diberikan pelatihan cara membuat makanan atau snek jajanan anak sehat, karena sangat bermanfaat bagi mereka untuk menambah pengetahuan dan kesehatan ibu dan balita, namun permasalahan mereka adalah; 1. Belum pernah ada mitra yang khusus membantu mereka memberikan penyuluhan tentang cara meningkatkan produksi ASI. 2. Belum pernah memperoleh pelatihan atau penyuluhan tentang pembuatan makanan atau snek jajanan anak sehat yang sekaligus dapat meningkatkan produksi ASI. 3. Belum tahu dan belum pernah praktek tentang pembuaatan makanan atau snek jajanan anak sehat yang sekaligus dapat meningkatkan produksi ASI. 4. Sebagian besar yang mempunyai masalah dengan ASI adalah ibu muda yang masih kurang pengalaman dalam bidang tersebut. Dengan alasan tersebut diatas maka, Tim Abmas pendidikan Biologi melaksanakan PPM di Posyandu Dahlia 6 Gabahan RW 12 Jombor. Tema PPM tersebut adalah " *Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan makanan atau snek jajanan sehat yang dapat meningkatkan produksi ASI"*. Harapan setelah memperoleh penyuluhan dan pelatihan tersebut para kader dan ibu balita di Posyandu Dahlia Gabahan RW 12 Jombor mendapat tambahan pengetahuan dan ketrampilan dalam Pembuatan makanan atau snek jajanan sehat yang dapat meningkatkan produksi ASI"

2. METODE

Metode yang dilaksanakan: ada 2 macam yaitu; ceramah dan metode latihan/ praktek cara pembuatan makanan atau snek jajanan sehat yang dapat meningkatkan produksi ASI. PPM dilaksanakan sebanyak 2 kali, tanggal 20 Juli dan 18 Agustus 2019 di Posyandu Dahlia 6 Gabahan RW 12 Jombor Sukoharjo. Keterlibatan mitra dalam pelaksanaan kegiatan ini antara lain : Berperan secara aktif dalam mengikuti semua kegiatan serta menyediakan tempat dan membantu kelengkapan untuk penyuluhan dan praktek memasak. **Sistem Evaluasi/Penilaian** dalam kegiatan PPM ini dilaksanakan penilaian pemahaman dengan Tes (pre- tes dan pos-tes) 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. Indikator keberhasilan program pengabdian adalah, apabila nilai pemahaman peserta $\geq$ 60%, dan nilai rata-rata peserta mengalami peningkatan minimal 20%. .

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

PPM tentang Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Makanan Atau Snek Jajanan Sehat Pelancar Asi di Posyandu Dahlia 6 Desa Gabahan RW 12 Jombor dilaksanakan 2 kali dari rencana 3 kali pertemuan, tanpa mengurangi kegiatan yang sudah direncanakan. Kegiatan tersebut berlangsung pada pada hari: Rabu, 17 Juli 2019 dengan peserta (ibu Balita dan Kader Posyandu) yang hadir sebanyak 29 orang dan Selasa 20 Agustus 2019 dengan peserta (ibu Balita dan Kader Posyandu) yang hadir sebanyak 29 orang. Peserta yang datang mengisi daftar hadir, setelah peserta berkumpul acara dimulai segera dimulai. Pada kegiatan tersebut dibantu oleh dua mahasiswi yang membantu persiapan, perlengkapan, serta dokumentasi untuk kelancaran pelaksanaan kegiatan. Materi kegiatan disampaikan oleh tiga narasumber dosen.

Kegiatan hari pertama dimulai tepat pada jam 09.00 WIB. Pada hari pertama 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, Penyuluhan tentang macam-macam tanaman pelancar ASI disampaikan oleh Drs. Sri Harsono, M.Si dan Penyuluhan tentang macam-macam cara /resep snek/jajanan sehat pelancar ASI disampaikan bersama-sama oleh Dra. Nur Rokhimah Hanik, M.P dengan dilanjutkan tanya – jawab. Peserta penyuluhan dan pelatihan menyambut dengan antusias dan bersemangat, dalam mengikuti penyuluhan dan banyak pertanyaan seputar manfaat tanaman pelancar ASI.

Gambar 1: Suasana penyuluhan di posyandu

Pada pertemuan hari ke dua Selasa 20 Agustus dimulai pukul 09.00, dan diawali dengan sedikit penjelasan cara memasak beberapa snek/jajanan sehat pelancar ASI, kemudian secara kelompok mereka memasak atau demo bersama-sama dengan bahan-bahan yang sudah disiapkan dan diracik oleh Tim PPM untuk mempersingkat waktu pelaksanaan. Makanan olahan yang dimasak adalah; Bayam merah telur gulung, Rolade tahu daun katuk, dan Puding kacang hijau.

Secara bersama-sama penuh semangat ibu-ibu memasak dan bertanya-jawab tentang macam-macam snek pelancar ASI tersebut. Mereka baru menyadari bahwa sayuran dilingkungan bisa dibuat menjadi snek yang menarik yang dapat memperlancar ASI. Pertemuan hari ke 2 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 menawarkan diri untuk diberikan pelatihan khusus pada para kader posyandu di kalurahan Jombor, karena acara semacam itu sangat positif dan bisa menambah ilmu dan wawasan bagi para kader posyandu khususnya di kelurahan Jombor Sukoharjo.

Gambar 2: Suasana pelatihan pembuatan jajanan sehat

Adapun hasil Evaluasi terhadap tingkat pemahaman peserta terhadap manfaat ASI dan cara pembuatan snek/jajanan sehat pelancar ASI dari hasil pre-tes dan pos-tes yang dilaksanakan sebelum penyuluhan dan pelatihan, untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta sebelum memperoleh pelatihan dan sesudah pelatihan dapat dilihat pada Tabel 1.

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

No	Nama sampel	Pre-tes	Pos-tes	Kenaikan	% kenaikan
1.	Suci Fatimah	67	90	23	36,92%
2.	Sujanah	73,33	-	-	-
3.	Anik	73,33	93	19,67	21%
4.	Nurjanah	50	87	37	42%
5.	Windari	80	90	10	11%
6.	Anis	70	90	20	22%
7.	Purwanti	73,33	93	19,67	21%
8.	Haswati	80	93	13	14%

9.	Nisaa	80	93	13	14%
10.	H Putri	80	100	20	20%
11.	Yanik	80	100	20	20%
12.	Yani	70	87	17	19,5%
13.	Surati	73,33	93	19,67	21%
14.	Sri Untari	80	100	20	20%
15.	Ninik Muji L	76,67	93	16,33	17,5%
16.	Widati	83,33	93	9,67	10,4%
17.	Sunarni	67	100	33	33%
18.	Feri Kiki	67	87	20	22,99%
19.	Suharsi	76,66	87	10,34	11,88%
20.	Mursiatun	50	87	37	42,53%
21.	Sriyani	67	93	26	27,96%
22.	Dwi Handayani	50	-	-	-
23.	Sri Handayani	63,33	93	29,67	31,90%
24.	Pika	63,33	100	36,67	36,67
25.	Neni	50	-	-	-
26.	Umi	70	93	23	24,73%
27.	Eni Muamalah	67	93	26	27,96%
28.	Istiyani	67	90	23	25,55%
29.	Supatmi	76,66	90	13,34	14,82%

3.2 Pembahasan

Dari Tabel 1 tersebut terlihat bahwa setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan tentang manfaat ASI dan pembuatan makanan/snek jajanan sehat pelancar ASI diperoleh hasil bahwa; terjadi peningkatan pemahaman ibu-ibu dan kader posyandu Dahlia 6 desa Gabahan RW 12 Jombor Sukoharjo dari skor rata-rata 69,84 menjadi 91,31 atau sebesar 19,17 (20,99%). Dengan hasil tersebut berarti kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang manfaat ASI dan cara pembuatan makanan olahan pelancar ASI. berhasil karena telah memenuhi indikator keberhasilan kegiatan yaitu nilai pemahaman peserta $\geq$ 60%, dan nilai rata-rata peserta mengalami peningkatan lebih dari 20%.

Dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini ibu-ibu dan kader Posyandu Dahlia 6 desa Gabahan Jombor, selain diberi penyuluhan tentang manfaat ASI dan jenis-jenis sayuran pelancar ASI juga dibeerikan pelatihan memasak atau membuat makanan olahan pelancar ASI. Mereka melakukan kegiatan langsung sehingga pemahamannya semakin meningkat, hal ini sesuai pendapat Soekidjo dalam Febrina Erma Putri (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% dikatakan sedang melalui telinga hanya 11%. Media pendidikan kesehatan disebut juga sebagai alat peraga karena berfungsi membantu dan memeragakan sesuatu dalam proses pendidikan atau pengajaran. Prinsip pembuatan alat peraga atau media bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui pancaindera. Semakin banyak pancaindra yang digunakan, semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan alat peraga dimaksudkan mengarahkan indra sebanyak pada suatu objek sehingga memudahkan pemahaman (Abidin, 2014).

Peningkatan pemahaman peserta yang tinggi tersebut disebabkan mereka sangat senang mengikuti kegiatan dan terlibat langsung dalam praktek memasak, sedangkan metode demonstrasi dan praktek langsung mempunyai beberapa kelebihan antara lain: 1. Dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih konkrit. 2. Dapat menghindari verbalisme karena subjek langsung memperhatikan bahan pembelajaran yang sedang disampaikan dibanding dengan ceramah yang komunikasinya hanya searah. 3. Lebih mudah memahami materinya. 4. Lebih menarik, sebab subjek tidak hanya mendengar, tetapi juga melihat peristiwa yang sedang diamati. 5. Subjek dirangsang untuk mengamati secara langsung, sehingga ada kesempatan bagi subjek untuk membandingkan antara teori dengan kenyataan. (Lady Diana Br Sinuraya, 2019)

4. KESIMPULAN

Dari hasil penyuluhan dan pelatihan tentang manfaat ASI dan cara pembuatan makanan olahan pelancar ASI pada ibu-ibu Balita dan Kader Posyandu Dahlia 6 desa Gabahan RW 12 Jombor dapat disimpulkan berhasil karena terjadi peningkatan pemahaman tentang jajanan sehat pelancar ASI dari skor rata-rata 69,84 menjadi 91,81 atau sebesar 19,17 (20,99%).

DAFTAR PUSTAKA

1. Abidin. (2014). *Dan Alat Bantu (Media) pada Promosi Kesehatan.* Diakses dari http://abidinsumatera.blogspot.com/2014/04/metode-dan-alat-bantu-media-pada.html pada hari Rabu tgl 29 Mei 2020.
2. Anonimus. 2017. *Jumlah Penduduk Jombor*. Diakses dari *http://sukoharjokab.go.id/ laporan_ kependudukan/ umur/rekap/ 6/1001*
3. Cessnasari. 2005. *Pengertian Posyandu, Kegiatan, Definisi, Tujuan, Fungsi, Manfaat dan Pelaksanaan Posyandu. KMS. http://suaramerdeka*. com. 12. Maret.2020-2006. *Ke Posyandu Terthindar Busung Lapar*. Diakses dari *http://suaramerdeka.com*.12.Maret.2020
4. Departemen Kesehatan RI. 2006. *Buku Kader Posyandu dalam Usaha Perbaikan Gizi Keluarga*. Jakarta. Departemen Kesehatan RI.
5. Effendy, Nasrul. 1998. *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta:EGC. Kependudukan dan Biostatik FKM USU. *Posyandu sebagai Sarana Peran serta Masyarakat dalam UPKM*. Diakses dari *http://www.library.usu.ac.id*. 5.Maret.2020
6. Kementrian Kesehatan. 2011. *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu.*
7. Lady Diana Br Sinuraya. (2019). *Penerapan Penyuluhan Metode Demonstrasi dan Video terhadap Peningkatan Praktik Pedagang tentang Hygiene Sanitasi Makanan Jajanan di Kampus Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. *Skripsi.* Prodi Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan Kelas Alih Jenjang Jurusan Kesehatan Lingkungan Politeknik Kesehatan Yogyakarta. Tahun 2019.
8. Widiastuti. *Pemanfaaan Penimbangan Balita di Posyandu*. Diakses dari *http:// www.irc.kmpk.ugm.ac.id*. 5 April 2020