

**PKM PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN KADER POSYANDU
FLAMBOYAN DALAM PENERAPAN MESES (MENU SEHAT SEIMBANG)
ISI PIRINGKU BERBASIS KEARIFAN LOKAL SEBAGAI PENCEGAHAN
STUNTING DI DESA LAHA**

Indah Benita Tiwery¹, Alisye Siahaya²

Universitas Kristen Indonesia Maluku^{1,2}

E-mail: indahbenita@gmail.com; alisyesiahaya@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Laha, Kota Ambon dengan sasaran mitra kader yang berasal dari 7 posyandu di Desa Laha. Kegiatan ini akan mengupayakan permasalahan yang ada pada mitra, dalam rangka mendukung program pemerintah dalam mencegah *stunting*. Program ini bertujuan: 1) Peningkatan pengetahuan kader tentang Meses (menu sehat seimbang) Isi Piringku; 2) Peningkatan kemampuan kader dalam mengolah makan berbahan lokal untuk dijadikan Meses (menu sehat seimbang) sesuai dengan program Isi Piringku. Permasalahan yang dialami oleh mitra kader posyandu Desa Laha: 1) Kualitas sumber daya dengan tingkat pendidikan yang rendah; 2) Kurangnya kemampuan mitra sasaran untuk menyediakan makanan yang sesuai dengan program Isi Piringku; 3) Masih kurangnya inovasi untuk mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang bergizi seimbang dalam satu piring sesuai dengan program Isi Piringku. Kegiatan ini menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan pelatihan dan pendampingan. Pendekatan pelatihan meliputi: Pelatihan pembuatan Meses (menu sehat seimbang) Isi Piringku; Sedangkan metode pendampingan meliputi: Pendampingan untuk meningkatkan kemampuan kader dalam membuat Meses (menu sehat seimbang) Isi Piringku. Luaran yang diharapkan terwujud dari kegiatan ini adalah: 1) Terciptanya Meses (Menu sehat seimbang) Isi Piringku; 2) Peningkatan kemampuan mitra; 3) Publikasi kegiatan PkM di jurnal nasional (MAREN: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat, ISSN: 2721-4680); 4) Poster Meses berbasis kearifan lokal; 5) Publikasi kegiatan PkM di media massa elektronik (Ghemanews); 6) Konten video pelaksanaan kegiatan PkM yang diupload di youtube

Kata Kunci : Isi Piringku; Meses; Pelatihan; Pendampingan; *Stunting*

ABSTRACT

This community service activity was carried out in Laha Village, Ambon City with target cadre partners from 7 posyandu in Laha Village. This activity will work on the problems that exist in partners, in order to support government programs in preventing stunting. This program aims to: 1) Increased cadre knowledge about Meses (balanced healthy menu) Fill My Plate; 2) Increasing the ability of cadres to process food made from local ingredients to be used as Meses (balanced healthy menu) in accordance with the My Plate program. Problems experienced by Laha Village posyandu cadre partners: 1) The quality of resources with a low level of education; 2) The lack of ability of target partners to provide food in accordance with the My Plate program; 3) There is still a lack of innovation to process local food ingredients into nutritionally balanced food in one plate in accordance with the My Plate program. This

activity uses two approaches, namely training and mentoring approaches. The training approach includes: Training on making Meses (balanced healthy menu) Isi Piringku; While the mentoring method includes: Assistance to improve the ability of cadres in making Meses (balanced healthy menu) My Plate Contents. The outputs expected to be realized from this activity are: 1) The creation of Meses (balanced healthy menu) My Plate Contents; 2) Increasing the ability of partners; 3) Publication of PkM activities in national journals (MAREN: Journal of Community Service and Empowerment, ISSN: 2721-4680); 4) Poster Meses based on local wisdom; 5) Publication of PkM activities in electronic mass media (Ghemanews); 6) Video content of the implementation of PkM activities uploaded on YouTube.

Keywords: *Fill my plate; Meses; Training; Mentoring; Stunting*

PENDAHULUAN

Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul dan berkualitas merupakan syarat untuk membawa Indonesia Maju pada tahun 2025. Namun penyiapan SDM unggul masih menghadapi tantangan yaitu "stunting". Stunting didefinisikan sebagai kondisi status gizi balita yang memiliki panjang atau tinggi badan yang tergolong kurang jika dibandingkan dengan umur. Pengukuran dilakukan menggunakan standar pertumbuhan anak dari WHO, yaitu dengan interpretasi stunting jika lebih dari minus dua standar deviasi median. Balita yang mengalami stunting disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi. Umumnya berbagai penyebab ini berlangsung dalam jangka waktu lama (kronik) (1). Stunting mengakibatkan balita bertumbuh dan berkembang tidak sesuai dengan usianya, balita akan memiliki ukuran fisik yang lebih pendek dan proses terjadinya stunting bersamaan dengan proses terjadinya hambatan pertumbuhan dan perkembangan organ lainnya, termasuk perkembangan otak (1)(2)(3).

Stunting masih menjadi masalah gizi utama yang dihadapi Indonesia. Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka stunting di Indonesia sebesar 30,8%. Angka ini masih tergolong tinggi dibandingkan dengan target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) yaitu sebesar 14% di tahun 2024. Stunting memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan dengan masalah gizi lainnya seperti gizi kurang, kurus, dan gemuk (1)(4).

Stunting patut mendapat perhatian lebih karena dapat berdampak bagi kehidupan anak sampai tumbuh besar, terutama risiko gangguan perkembangan fisik dan kognitif apabila tidak segera ditangani dengan baik (5). Oleh sebab itu, diperlukan kerjasama antar lintas sektoral dan peran serta masyarakat dalam bidang Kesehatan, salah satu peran serta masyarakat dalam bidang kesehatan yaitu posyandu (Pos Pelayanan Terpadu). Posyandu yang dibentuk oleh dan untuk masyarakat dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan, guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar. Pemberdayaan masyarakat yang dilakukan yaitu dengan dibentuknya kader kesehatan.

Pemerintah menetapkan 38 lokus prioritas penanganan stunting di Kota Ambon salah satu lokus yaitu Desa Laha, Kecamatan Teluk Ambon, Kota Ambon. Desa Laha memiliki luas wilayah 2500 M2 dan mempunyai 7 Posyandu. Berdasarkan hasil pengambilan data awal didapatkan dari Puskesmas Laha-Tawiri bahwa jumlah balita terus mengalami peningkatan kejadian stunting tahun 2022 sebanyak 43 balita dan tahun 2023 sebanyak 99 balita. Dari data

yang ada maka Desa Laha menjadi prioritas untuk dijadikan mitra dalam penanggulangan stunting serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Di lihat dari segi ekonomi masyarakat, pada umumnya masyarakat Desa Laha mempunyai mata pencaharian yang bervariasi. Tetapi yang paling umum dan mendominasi mata pencaharian masyarakat desa Laha adalah nelayan dan perkebunan/ pertanian, jasa/ buruh dan pedagang. Dari tingkat pendidikan sepertiga penduduk tamatan SMP dan seperempatan tamatan SMA, dan hanya sebagian kecil saja (3%) yang memiliki pendidikan perguruan tinggi, sisanya tamat SD dan tidak sekolah.

PERMASALAHAN PRIORITAS MITRA

1. Rendahnya Pengetahuan Kader Tentang Gizi Seimbang Cegah *Stunting*
Sebagian besar kader yang terdapat di posyandu hanya memiliki pendidikan SMP dan SMA. Dimana para kader kurang dan bahkan ada yang tidak pernah mendapatkan informasi pelatihan terkait Program Isi Piringku yaitu gizi seimbang dalam satu piring, sehingga menyebabkan rendahnya pengetahuan kader akan cara pencegahan *stunting*.
2. Kurangnya Pelatihan Kader Dalam Menyediakan Gizi Seimbang
Pelatihan yang sudah dilaksanakan selama ini kurang efektif dan tidak mudah untuk mendapatkan kader baru yang bersedia untuk meluangkan waktunya memberikan pelayanan di posyandu karena banyak ibu rumah tangga yang masih membantu kepala keluarga untuk mencari nafkah.
3. Kurangnya Inovasi Kader Dalam Pengolahan Bahan Pangan Lokal
Selama ini kader tidak memberikan penyuluhan tentang program Isi Piringku dan inovasi menu makanan berbahan dasar lokal yang sesuai dengan Isi Piringku kepada masyarakat dikarenakan kurangnya pelatihan dan pengetahuan.

SOLUSI PERMASALAHAN

Ada dua persoalan prioritas mitra PKM yang terlihat dari hasil diskusi yang diadakan, yaitu:

1. Rendahnya Pengetahuan Kader tentang Gizi Seimbang Cegah *stunting*
2. Kurangnya Pelatihan Kader dalam Menyediakan Gizi seimbang
3. Kurangnya Inovasi Kader dalam Pengolahan Bahan Pangan lokal

Dari tiga persoalan tersebut di atas, maka solusi yang ditawarkan adalah:

1. Penyuluhan kepada kader Tentang Meses (Menu sehat seimbang) Isi Piringku
2. Pelatihan kader posyandu tentang cara membuat Meses (Menu sehat seimbang) Isi Piringku
3. Pelatihan pembuatan olahan bahan lokal untuk dijadikan Meses (Menu sehat seimbang) Isi Piringku

METODE PELAKSANAAN

Langkah-langkah kegiatan PKMS yang dilakukan ini diatur sebagai berikut:

Tahap Persiapan:

- 1) Tim PkM melakukan FGD untuk mendiskusikan teknis pelaksanaan PkM.
- 2) Tim PkM memberikan surat tugas pelaksanaan kegiatan PkM kepada Kepala Kelurahan Kudamati, sekaligus meminta persetujuan waktu pelaksanaan kegiatan PkM, Tim PkM akan melaporkan kegiatan PkM kepada Kepala Kelurahan dan memberikan informasi terkait kegiatan PkM kepada masyarakat. Ketua TIM berkoordinasi dengan dengan

- pihak pembina kader terkait dengan teknis pelaksanaan kegiatan PkM untuk menghadirkan kader-kader.
- 3) Dalam kegiatan ini dibantu oleh 2 orang mahasiswa yang membantu menyiapkan absensi dan dokumentasi kegiatan, infokus yang terkait dengan materi pelatihan.
 - 4) Setiap kegiatan akan disesuaikan dengan jadwal yang sudah ditetapkan dan Tim akan melakukan FGD untuk membahas terkait dengan jadwal kegiatan serta hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan.

Program pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diusulkan akan dilakukan dalam tiga tahap. Tiga tahap tersebut adalah tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

TAHAP PERSIAPAN

Pada tahap persiapan ini dilakukan untuk menginventaris kondisi kader posyandu yang telah menyatakan kesediaan untuk bekerjasama. Focus Group Discussion dilakukan dengan pihak Puskesmas Laha untuk memilih dan mengelompokkan permasalahan-permasalahan yang harus diselesaikan terlebih dahulu dan menyusun solusi pemecahan masalah. Menginventarisasi kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan secara berurutan dan dibuat jadwal yang telah disepakati

TAHAP PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan disepakati dengan kader posyandu Desa Laha dan merujuk kepada waktu pelaksanaan yang telah ditentukan

- 1) Tahap 1
Membagikan kuesioner tentang pengetahuan menu gizi seimbang (pre test). Pada tahap awal ketua tim dan anggota PkM melibatkan mahasiswa dalam kegiatan pre test sebelum penyuluhan.
- 2) Tahap 2
Menyampaikan masalah stunting yang terjadi di Desa Laha dan program Isi Piringku yang kaya akan protein hewani pada kader posyandu, serta rencana pembuatan Meses (Menu Sehat Seimbang). Pada tahap ini, mahasiswa membantu dalam melakukan penyampaian. Kader posyandu mengetahui masalah stunting merupakan masalah kesehatan yang serius dan perlu ditangani bersama. Selain itu, kader posyandu juga dapat mengetahui bahwa dalam penanganan stunting telah dibuat program Isi Piringku yang kaya akan protein hewani.
- 3) Tahap 3
Melakukan penyuluhan tentang Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku pada seluruh kader posyandu. Pada tahap ini ketua tim pelaksana memberikan leaflet sebagai pegangan kader tentang Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku. Setelah leaflet diberikan, ketua tim pelaksana memberikan materi penyuluhan tentang Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku dengan keterlibatan mahasiswa. Adapun lama waktu pemaparan materi serta sesi tanya jawab adalah 90 menit.
- 4) Tahap 4 :
 - a. Melakukan demonstrasi cara menyediakan Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku pada kader posyandu. Pada tahap ini tim pelaksana melibatkan mahasiswa dalam pendampingan demonstrasi cara menyediakan Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku pada kader. Mahasiswa bertanggungjawab dalam pendampingan kader demonstrasi cara menyediakan Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku.
 - b. Melakukan demonstrasi cara mengolah pangan lokal menjadi Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku. Pada tahap ini tim pelaksana mengundang

narasumber yang mempunyai kepakaran di bidang olahan pangan. Mahasiswa bertanggung jawab dalam pendampingan kader pada demonstrasi cara mengolah pangan lokal menjadi Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku.

5) Tahap 5

Pada tahap ini setiap kader posyandu harus mempraktikkan cara menyediakan Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku. Pada tahap ini tim pelaksana menggunakan lembar observasi untuk menilai benar atau salah keterampilan kader posyandu tentang cara menyediakan Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku.

6) Tahap 6

Pada tahap ini, setelah sesi pelatihan berakhir, tim pelaksana dengan mahasiswa memberikan post test tentang cara menyediakan Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku pada kader posyandu. Kemudian merekap skor akhir pengetahuan, dan keterampilan kader posyandu.

TAHAP EVALUASI

Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan secara berkala dan terjadwal dengan melibatkan pihak Puskesmas Laha dan Perangkat Desa Laha. Pelaksanaan evaluasi akan dilakukan setelah kegiatan dilaksanakan untuk melihat pencapaian keberhasilan.

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Secara keseluruhan kegiatan “Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Flamboyan Dalam Penerapan Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku Berbasis Kearifan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting di Desa Laha” dan berjalan dengan lancar. Pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2024 di Kantor Desa Laha.. Pelaksanaan PkM berjalan dengan baik dan tepat sasaran. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dihadiri oleh 30 orang kader.

Gambar 1. Pembukaan Kegiatan “Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Flamboyan Dalam Penerapan Meses (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku Berbasis Kearifan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting Di Desa Laha”



Pada tahapan pembukaan oleh ketua PKM dan sambutan dari perwakilan Kepala Desa Laha. Dalam kegiatan ini pula, peserta atau mitra diminta untuk mengisi kuisisioner pre dan post tes untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka terkait dengan materi penyuluhan. Berdasarkan isian tersebut dapat dijelaskan bahwa luaran pengetahuan mitra terkait dengan

penyuluhan yang diberikan meningkat 100 persen. Hal ini mengindikasikan bahwa sosialisasi disertai contoh-contoh yang diberikan kepada mitra sangat tepat dan berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan mereka.

- 1) Penyuluhan tentang Stunting dan Meses (Menu Sehat Seimbang) sesuai Isi Piringku
Pada tahap ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan Mitra terkait dengan masalah stunting yang terjadi di Desa Laha dan Program Isi Piringku yang kaya akan protein hewani pada kader posyandu, serta rencana pembuatan Meses (Menu Sehat Seimbang). Pada tahap ini, mahasiswa membantu dalam melakukannya penyampaian. Kader posyandu mengetahui masalah stunting merupakan masalah kesehatan yang serius dan perlu ditangani bersama. Selain itu, kader posyandu juga dapat mengetahui bahwa dalam penanganan stunting telah dibuat Program Isi Piringku yang kaya akan protein hewani

Gambar 2. Penyuluhan tentang Stunting dan Meses (Menu Sehat Seimbang) sesuai Isi Piringku



- 2) Melakukan demonstrasi cara menyediakan Meses (menu sehat seimbang) Isi Piringku
Pada tahapan kegiatan ini, mitra dilatih untuk dapat menyiapkan makanan sesuai isi piringku yang didalamnya terdapat Meses (menu sehat seimbang). Setiap kader posyandu harus mempraktikkan cara menyediakan Meses (menu sehat seimbang) Isi Piringku

Gambar 3. Pelatihan demonstrasi cara menyediakan Meses (menu sehat seimbang) Isi Piringku



Gambar 4. Foto Bersama Sebagian Peserta Setelah Selesai Kegiatan



PENUTUP

Demikian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dapat dilaksanakan oleh Tim PKM Universitas Kristen Indonesia Maluku (UKIM) Ambon, dengan catatan bahwa kegiatan ini akan ditindaklanjuti lewat kegiatan selanjutnya berupa pengiriman artikel ilmiah. Sebagai luaran kegiatan ini, Tim telah menerbitkan artikel berita pada media elektronik Ghema News.com.com (Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Flamboyan Dalam Penerapan Mese (Menu Sehat Seimbang) Isi Piringku Berbasis Kearifan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting Di Desa Laha), dan video kegiatan telah di upload pada chanel YouTube Alisye Siahaya Besar harapan kami kepada kader-kader yang sudah diberikan penyuluhan dan pelatihan agar mampu untuk dapat menyiapkan makanan sesuai isi piringku yang didalamnya terdapat Mese (menu sehat seimbang) serta dapat mengaplikasikan kepada para ibu-ibu di setiap posyandu masing-masing. Dan diharapkan kepada Universitas agar dapat lebih mengembangkan ilmu lewat pengabdian masyarakat yang dilakukan agar dapat mengetahui serta mengatasi masalah-masalah Kesehatan yang terjadi di tengah masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPM UKIM yang telah mendanai pelaksanaan program ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Raja Desa Laha sekaligus mitra yang memfasilitasi kegiatan dan yang telah bersedia bekerjasama demi suksesnya pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
2. Tiwery IB, Anggryni M, Widiarsari FE, Amalia AA. Stunting Penyebabnya di Indonesia dan Negara Berkembang. Nasya Expanding Management; 2023.
3. Tiwery IB, Mediani HS, Nurhidayah I. Faktor Proksimal dengan Kejadian Stunting Balita di Negara Berkembang : Systematic Review. J Obs J Pendidik Anak Usia Dini. 2023;7(6):7424–44.
4. Bappennas. Laporan Pencapaian Tujuan Pembangunan Millennium Indonesia 2019 [Internet]. Jakarta; 2019. Available from: http://www.bappenas.go.id/files/1913/5229/9628/laporan-pencapaian-tujuan-pembangunan-milenium-di-indonesia2011_2013051705523-3790-0.pdf
5. Nirmalasari NO. Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. Qawwam J Gend Mainstreaming. 2020;14(1):19–28.
6. Siahaya A, Haryanto R, Sutini T. Edukasi “Isi Piringku” terhadap pengetahuan dan perilaku pada ibu balita stunting di Maluku. J Penelit Kesehat Suara Forikes. 2021;12(5):199–202.