

## PELATIHAN PENGOLAHAN MAKANAN AMAN DAN SEHAT PADA KADER DAN IBU-IBU PKK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKARANG

Kiki Puspasari<sup>1)</sup>, Widya Lestari Nurpratama<sup>1)</sup>, Deni Alamsah<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universita Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : Kiki Puspasari  
E-mail : kikipuspasari55@yahoo.com

Diterima 24 Maret 2023, Direvisi 04 April 2023, Disetujui 04 April 2023

### ABSTRAK

Makanan merupakan kebutuhan semua makhluk hidup. Sebelum makanan dapat dimakan maka harus diolah terlebih dahulu agar dapat dikonsumsi dengan aman. Kader merupakan salah satu agen perubahan Kesehatan masyarakat. Melibatkan kader menjadi salah satu pilihan untuk meningkatkan efektifitas upaya menjaga keamanan makanan di tingkat masyarakat. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu memberikan edukasi kepada kader dan ibu-ibu PKK mengenai pengolahan makanan yang sehat. Metode kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan pemberian kuesioner *pre* dan *post -test* Pengabdian ini dilaksanakan di Puskesmas Cikarang dengan melibatkan Kader Posyandu berjumlah 15 orang dan Ibu PKK 5 orang yang dilaksanakan selama dua kali kegiatan yang dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2022. Penyuluhan pertama yaitu pertemuan dengan Kader dan Ibu-ibu PKK dan pemberian *post-test*, lalu pertemuan kedua melakukan penyuluhan dengan memberikan materi kemudian melakukan *pre-test*. Hasil penyuluhan tersebut yaitu terjadi peningkatan pengetahuan dengan nilai *pre-test* 8.10 setelah diberikan materi dan informasi meningkat menjadi 12.25. Pemberian materi dapat meningkatkan tingkat pengetahuan kader terhadap pengolahan makanan.

**Kata kunci:** kader, pengolahan makanan; sanitasi; kader.

### ABSTRACT

Food is a necessity for all living things. Before food can be eaten, it must be processed first so that it can be consumed safely. Cadre is one of the agents of change in public health. Involving cadres is an option to increase the effectiveness of efforts to maintain food safety at the community level. The purpose of this service activity is to provide education to PKK cadres and mothers regarding healthy food processing. This activity method uses the lecture method and pre- and post-test questionnaires. This service is carried out at the Cikarang Health Center involving 15 Posyandu Cadres and 5 PKK mothers. with PKK cadres and women and giving a post-test, then the second meeting carried out counseling by giving material then doing a pre-test. The result of the counseling was that there was an increase in knowledge with a pre-test score of 8.10 after being given material and information which increased to 12.25. Providing material can increase the level of knowledge of cadres on food processing.

**Keywords:** cadre, food processing; sanitation.

### PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan semua makhluk hidup. Sebelum makanan dapat dimakan maka harus diolah terlebih dahulu agar dapat dikonsumsi dengan aman. Makanan yang baik dan aman yaitu makanan yang bebas dari kontaminasi dan bahan-bahan berbahaya. Pemasakan bahan makanan harus memperhatikan prinsip pengolahan makanan yang baik yang mengikuti kaidah prinsip-prinsip hygiene dan sanitasi yang baik. Sanitasi atau hygiene merupakan bagaimana cara dalam memilih bahan makanan, cara penyimpanan bahan makanan serta pengolahan bahan makanan yang baik, maka diperlukana Pendidikan pengolahan makanan sehat dan

bergizi yang dapat berupa kebersihan personal (Arafah et al., 2020). Penjamah makanan merupakan orang yang berhubungan langsung dengan makanan harus menghilangkan dampak negatif seperti penyakit dan keracunan akibat bahan kimia, mikroorganisme, tumbuhan atau hewan, serta dapat menimbulkan alergi yang ditimbulkan dari makanan yang tidak bersih (Fatmawati et al., 2013).

Penyakit akibat makanan (*foodborne disease*) dan diare karena cemaran air (*waterborne disease*) membunuh sekitar 2 juta orang pertahun, termasuk anak-anak. Makanan tidak aman yang ditandai dengan adanya kontaminasi bakteri berbahaya, virus, parasit, atau senyawa kimia menyebabkan lebih dari

200 penyakit, mulai dari diare sampai dengan kanker (Kementrian Kesehatan RI, 2015).

Pentingnya penyuluhan pada rumah tangga mengenai pengolahan makanan yang baik. Penyuluhan yang dilakukan di pasar Kaki Langit dusun Mangunan Dlingo Bantul menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan penjual makanan di pasar Kaki Langit mengenai hygiene dan sanitasi makanan yang berupa pengertian hygiene dan sanitasi, penyimpanan, pengolahan, dan penyajian makanan yang baik dan benar (Emma et al., 2019). Penanganan sanitasi yang kurang baik dapat menyebabkan terjadinya hal-hal yang merugikan manusia seperti keracunan. Peranan pembersihan atau pencucian peralatan perlu diketahui secara mendasar. Dengan membersihkan peralatan secara baik, akan menghasilkan alat pengolahan makanan yang bersih dan sehat (Syahlan et al., 2018).

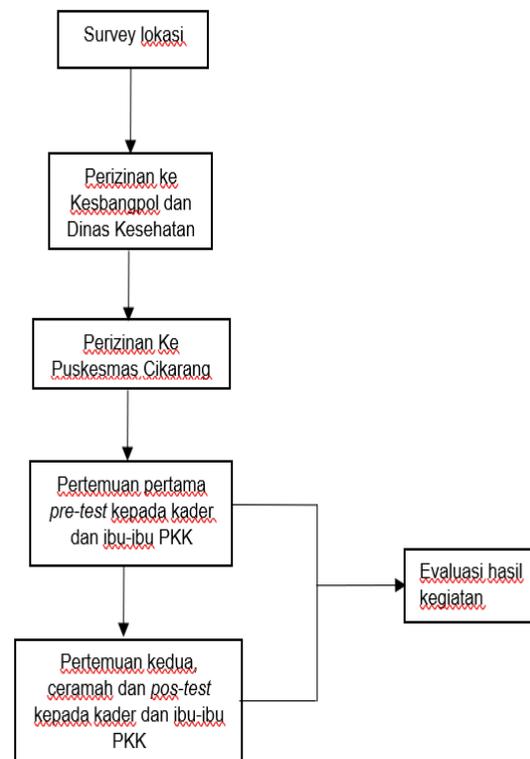
Rumah tangga merupakan salah satu tempat penyelenggaraan makanan dalam ruang lingkup yang sederhana. Penyuluhan yang dilakukan pada rumah tangga di Desa Sindangsari mengenai Pengolahan Pangan yang Baik mengalami peningkatan pemahaman. Pengolahan pangan yang baik dibutuhkan untuk menjamin mutu produk pangan serta menjaga keamanan makanan sehingga makanan tersebut menjadi layak untuk dikonsumsi (Riyanto et al., 2021).

Kader merupakan salah satu agen perubahan Kesehatan masyarakat. Melibatkan kader menjadi salah satu pilihan untuk meningkatkan efektifitas upaya menjaga keamanan makanan di tingkat masyarakat pedesaan. Kader berperan mengajak dan melibatkan masyarakat dalam setiap kegiatan (Permatasari et al., 2015). Tujuan dari pengabdian ini yaitu untuk memberikan penyuluhan kepada kader Posyandu dan Ibu-ibu PKK mengenai pentingnya pengolahan makan yang baik. Sehingga kader yang sudah diberikan ilmu pengetahuan akan membagi informasi tersebut kepada para Ibu rumah tangga yang belum terpapar mengenai informasi bagaimana pengolahan makanan yang baik pada tingkat rumah tangga. Pengabdian ini dilakukan pada kader posyandu dan Ibu PKK di wilayah kerja Puskesmas Cikarang kabupaten Bekasi.

## METODE

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan pemberian pelatihan kepada kader dan ibu-ibu PKK Pengabdian ini dilakukan di Puskesmas Cikarang Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi, provinsi Jawa Barat. Kegiatan ini diikuti sebanyak 15 orang ibu kader

dan 5 orang ibu-ibu PKK sehingga total yang mengikuti kegiatan berjumlah 20 orang yang terdiri dari Ibu kader dan ibu PKK. Sebelum kegiatan ini dilakukan dilakukan tahap persiapan yaitu melakukan pengurusan perizinan ke Kesatuan Bangsa dan politik (Kesbangpol) Kabupaten Bekasi dan Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi. Kemudian mengurus perizinan ke pihak Puskesmas yang kemudian diizinkan untuk mengadakan pengabdian kepada masyarakat. Dibantu oleh pihak Puskesmas untuk mengumpulkan ibu kader Kesehatan dan ibu PKK. Kegiatan dilakukan sebanyak 2 kali yang pertama dilakukan pada tanggal 17 November 2022 dengan kegiatan pertama mengumpulkan para peserta untuk memnginformasikan kegiatan yang akan dilakukan sekaligus pengisian kuesioner *pre-test*. Kegiatan kedua dilaksanakan pada tanggal 24 November 2022 yaitu pemberian materi mengenai pengolahan makanan yang tepat serta pelatihan membuat menu seimbang berdasarkan prinsip gizi seimbang. Tahap evaluasi dilakukan di kegiatan kedua dengan memberikan kuesioner *post-test*. Manfaat dari pengabdian ini yaitu untuk menambah pengetahuan kepada para kader dan ibu-ibu PKK di lingkungan Puskesmas Cikarang mengenai pengolahan makanan yang sehat dan aman.



**Gambar 1.** Diagram alur pelaksanaan PKM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebanyak dua kali. Tahap pertama dilakukan pada tanggal 17 November 2022 dengan mengumpulkan sebanyak 20 orang peserta yang terdiri dari ibu kader keesehatan dan ibu-ibu PKK. Pada tahap pertama ini yaitu pengenalan diri dan pengenalan kegiatan yang akan dilakukan yaitu penyuluhan serta pelatihan yang akan dilakukan di minggu selanjutnya. Setelah menginformasikan kegiatan, kemudian diberikan *pre-test* awal kegiatan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai pengolahan makanan yang baik dan benar. Jumlah soal yang diberikan sebanyak 20 soal yang wajib dijawab masing-masing oleh para kader dan ibu PKK tanpa boleh mencontek.



**Gambar 2.** Pertemuan pertama dengan para kader dan Ibu PKK Di Puskesmas Cikarang Pada Tanggal 17 November 2022

Pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 24 November 2022 dengan jumlah peserta 20 orang masih dengan peserta yang sama pada pertemuan pertama. Pada pertemuan kedua ini, dilakukan penyuluhan pelatihan membuat makanan seimbang sesuai dengan prinsip gizi seimbang, diskusi, membuat kelompok, dan penyerahan reward bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar.



**Gambar 3.** Pemberian ceramah pada Kader dan Ibu-ibu PKK di Puskesmas Cikarang pada tanggal 24 November 2022

Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi yang berjudul "Pelatihan Pengolahan Makanan Aman dan Sehat Pada

Kader dan Ibu-ibu PKK di Wilayah Kerja Puskesmas Cikarang". Peserta mendengarkan dengan serius pada saat pemberian materi.

Setelah pemberian materi, peserta melakukan diskusi atau tanya jawab. Terdapat tiga peserta yang bertanya terkait dengan materi yang disampaikan. Kemudian setelah sesi tanya jawab berakhir, kemudian dilakukan pelatihan membuat menu seimbang berdasarkan prinsip gizi seimbang. Setelah diberikan pelatihan membuat menu seimbang, dibentuklah kelompok kerja yang terdiri dari 5 peserta setiap kelompok sehingga total kelompok yaitu 4 kelompok. masing-masing kelompok diberikan waktu 15 menit untuk menyusun menu seimbang.



**Gambar 4.** Pembentukan kelompok membuat menu seimbang pada Kader dan Ibu-ibu PKK di Puskesmas Cikarang tanggal 24 November 2022

Perwakilan kelompok kemudian memaparkan menu yang sudah dibuat bersama kelompoknya. Dari hasil menu yang dibuat sudah cukup baik dan sudah sesuai dengan prinsip menu seimbang.



**Gambar 5.** Pemaparan hasil kerja kelompok membuat menu seimbang Kader dan ibu-ibu PKK di Puskesmas Cikarang pada tanggal 24 November 2022

Setelah diberikan materi dan pelatihan selanjutnya peserta diberikan kembali kuis *post test* untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan peserta terhadap pengolahan makan yang aman dan sehat. Peserta mengisi data diri dan pertanyaan terkait materi yang disampaikan.

**Tabel 1.** Distribusi Pendidikan Peserta Kader dan ibu-ibu PKK

Kategori	n	(%)
Pendidikan kader		
1. SD	3	15%
2. SMP	7	35%
3. SMA	9	45%
4. Perguruan tinggi	1	5%

Dari tabel 1 untuk data diri peserta, pendidikan peserta 45% mempunyai tingkat Pendidikan SMA, sedangkan 5% peserta mempunyai tingkat Pendidikan Perguruan Tinggi. Sedangkan 15% mempunyai tingkat Pendidikan SD dan 35% peserta tingkat pendidikannya yaitu SMP. Rata-rata usia kader berada pada usia 44 tahun.

**Tabel 2.** Distribusi Hasil *Pre-test* dan *Post Test* Peserta Kader dan ibu-ibu PKK

Pengetahuan	Nilai rata-rata	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
	8.10	12.25

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat hasil *pre-test* dan *post-test* peserta pengabdian kepada masyarakat yaitu para Kader dan Ibu-ibu PKK di Puskesmas Cikarang Kabupaten Bekasi. *Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 17 November 2022 sekaligus pengenalan informasi kegiatan. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta mengetahui pengolahan makanan yang aman untuk dikonsumsi. *Post-test* diberikan setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan telah selesai dilaksanakan. Dari hasil evaluasi dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* didapatkan nilai rata-rata Untuk *pre-test* yaitu 8.10 sedangkan nilai rata-rata untuk *post-test* yaitu 12.25.

Dari hasil *pre* dan *post-test* didapatkan dapat diketahui bahwa responden mengalami peningkatan pengetahuan dengan menggunakan metode penyuluhan dan pemberian materi. Peserta sangat antusias Ketika diberikan materi dengan cara mencatat dan memberikan pertanyaan seputar pengolahan makanan yang aman dan sehat. Perbedaan nilai *post-test* dan *pre-test* terlihat sangat signifikan setelah diberikan materi. Hal ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada penjual makanan di lingkungan sekolah SD di Depok Baru mengalami peningkatan secara positif pada tingkat pengetahuan sebesar 76.9% setelah diberikan intervensi pengetahuan (AAmaral, 2013).

Salah satu cara untuk menyampaikan pendidikan gizi adalah melalui penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi merupakan bagian dari

program gizi. Pengetahuan gizi seimbang akan mempengaruhi kebiasaan makan atau sikap makan suatu kelompok masyarakat. Kegiatan yang dapat dilakukan untuk menyadarkan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang yaitu melalui penyediaan materi Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) (Saputri et al., 2021).

Tujuan pembinaan gizi masyarakat adalah meningkatkan cakupan kualitas pelayanan kesehatan dan gizi terpadu untuk mengatasi masalah kekurangan dan kelebihan gizi atau beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*) (Kemenkes RI, 2020).

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Cikarang Kabupaten Bekasi pada para Ibu Kader dan Ibu-ibu PKK mengenai Pengolahan makanan yang aman dan Sehat telah terlaksana dengan baik. Hasilnya yaitu pengetahuan peserta mengenai Teknik pengolahan makanan yang sehat meningkat dengan baik terbukti dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan. Diharapkan peserta penyuluhan dapat memberikan edukasi kembali kepada masyarakat di sekitar mengenai pengolahan makan yang sehat dan aman. Saran untuk kegiatan pengabdian selanjutnya yaitu tidak hanya pemberian ceramah tetapi juga ada praktik langsung terkait dengan proses pengolahan yang baik dan benar.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat serta para pimpinan Universitas Medika Suherman, yang telah membantu dan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Cikarang, ibu-ibu kader dan ibu-ibu PKK yang telah mengikuti dan memberikan izin kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bisa terlaksana dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- AAmaral, G. (2013). Makanan jajanan. *Journal of Petrology*, 369(1), 1689–1699.
- Arafah, E., Sari, S. R., Puteri, R. E., Sa'adah, R., Guttifera, & Prariska, D. (2020). Pendidikan Pengolahan Makanan Sehat Dan Bergizi Pada Istri Karyawan Pt. Pusri Palembang Ditengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1–6.
- Emma, S., Jatmika, D., & Fadila, A. I. (2019).

- Edukasi mengenai hygiene dan sanitasi makanan di Pasar Kaki Langit Dusun Mangunan Dlingo Bantul.* 3(3), 401–406.
- Fatmawati, S., Rosidi, A., & Handarsari, E. (2013). Hygiene Behavior of Chef Based Food Hygiene Knowledge in the Operation of Food Processing in Center for Education and Training Sports Student in Central Java. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 04(08), 45–52. <https://media.neliti.com/media/publications/115537-ID-perilaku-higiene-pengolahan-makanan-berdas.pdf>
- Kemkes RI. (2020). Rencana Aksi Kegiatan Direktorat Gizi Masyarakat Tahun 2020-2025. *Book*, 1–19.
- Kementrian Kesehatan RI 2015. (2015). *infodatin- Pusat data dan informasi kementrian kesehatan.pdf*.
- Permatasari, I. K., Hidayati, T., Universitas, F., Mada, G., & Yogyakarta, U. M. (2015). *Model Pencegahan Kejadian Luar Biasa Keracunan Pangan di Daerah Pedesaan : Peran Kader untuk Keamanan Pangan Masyarakat.* 9. <https://doi.org/10.4315/0362-028X-68.9.1884.WHO>
- Riyanto, R. A., Eris, F. R., Rusbana, T. B., Pamela, V. Y., Kusumasari, S., Nurtiana, W., Najah, Z., Putri, N. A., Wulandari, P., Nafisah, A., Putri, N. N., Ardiansyah, F., & Dzikribillah, M. D. (2021). Penyuluhan Cara Pengolahan Pangan yang Sehat dan Baik Kepada Warga Desa Sindangsari Kabupaten Serang. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(02), 50–56. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v4i02.1393>
- Syahlan, V. L. G., Joseph, W. B. S., Sumampouw, O. J., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). *HIGIENE SANITASI PENGELOLAAN MAKANAN DAN ANGKA KUMAN PERALATAN MAKAN ( PIRING ) DI INSTALASI GIZI RUMAH SAKIT UMUM PENDAHULUAN Higiene dan sanitasi makanan pangan dilaporkan oleh 34 BB / POM di seluruh Indonesia , ditinjau dari segi etiologi , pangan peny.* 7(5).
- Villda Nuraini Ade Saputri, Musdalifah, Nur Nikmah Siradjuddin, Suherman, & H. Syafruddin. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Selama New Normal didesa Temmappaduae Kecamatan Marussu Kabupaten. Maros 2020. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2). <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.220>