

PENINGKATAN KAPASITAS KADER POSYANDU MELALUI INOVASI OLAHAN PMT BERBAHAN DASAR IKAN DAN SAYURAN

Dahlia Wulan Sari¹, Achis Martua Siregar², Septiana², Ria Andriana², Widya Rahayu^{1*}, Sulistia Ningsih³, Elliska Murni Harfinda⁴, Gigih Budhiawan Pangestu¹, Yogo Tri Saloko¹, Ilmawati Qurniasih¹, Bunia Ceri⁵, Marisa Meiratania⁶, Ida Rustianti⁶

¹ Program Studi Manajemen Sumber Daya Perairan, Fakultas Pertanian, Universitas Nahdlatul Ulama Kalimantan Barat, Indonesia

² Yayasan Jejak Pesisir Nusantara, Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

³ Program Studi Kimia, Fakultas MIPA, Universitas Tanjungpura, Indonesia

⁴ Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Tanjungpura, Indonesia

⁵ Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Nahdlatul Ulama Kalimantan Barat, Indonesia

⁶ Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Nahdlatul Ulama Kalimantan Barat, Indonesia

E-mail: widyarahayu69@gmail.com

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 20-05-2025

Diterima: 16-06-2025

Diterbitkan: 30-06-2025

Keyword:

fish product; infant and toddler nutrition; organoleptic test; vegetable product

Kata Kunci:

olahan ikan; gizi bayi dan balita; uji organoleptik; olahan sayuran

Abstract

Supplementary Feeding (PMT) is a vital service at Integrated Healthcare Centers (Posyandu) that requires balanced nutritional content and varied preparations. Therefore, training on innovative PMT preparation for healthcare cadres is essential. This community service activity aimed to develop innovative PMT based on fish and vegetable preparations, featuring balanced nutrition and an appealing taste. This activity involved eight cadres from the Sedap Malam Integrated Healthcare Center and was conducted in three stages: preparation, implementation, and evaluation. The preparation stage identified partner needs, while the implementation included material delivery and hands-on practice. At the end of the activity, an organoleptic test was conducted on the resulting products. The organoleptic test results showed a high acceptance rate for the fish-based PMT innovation, with an average preference score of 84.4% for taste, color, and texture. This product can serve as a solution for fulfilling toddler nutrition. Similar activities should be developed involving various parties, such as the government, universities, and the private sector.

Abstrak

Pemberian makanan tambahan (PMT) untuk bayi dan balita merupakan salah satu pelayanan yang diberikan oleh Posyandu. PMT tersebut hendaknya memiliki kandungan gizi yang seimbang dengan variasi olahan yang beragam. Oleh karena itu perlu adanya pelatihan inovasi pembuatan PMT bagi kader Posyandu agar PMT yang dibagikan setiap bulan lebih bervariasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk membuat olahan ikan dan sayuran sebagai salah satu bentuk inovasi PMT dengan kandungan gizi seimbang dan cita rasa yang menarik. Kegiatan PKM melibatkan 8 orang kader Posyandu Sedap Malam. Kegiatan ini

dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Produk hasil inovasi PMT berbahan dasar ikan dan sayuran dapat menjadi salah satu solusi pemenuhan gizi anak dan balita. Berdasarkan hasil uji organoleptik menunjukkan peserta menyukai inovasi olahan yang dihasilkan baik dari segi rasa, bau, warna maupun teksturnya dengan nilai rata-rata 84,4%. Kegiatan serupa perlu untuk dilakukan dengan menggandeng berbagai pihak baik dari pemerintah, perguruan tinggi, dan swasta.

PENDAHULUAN

Pos Pelayanan Terpadu atau biasa disingkat dengan Posyandu merupakan suatu upaya pelayanan kesehatan yang diselenggarakan dari, oleh dan untuk masyarakat. Pelaksanaan kegiatan posyandu didampingi oleh tenaga kesehatan yang berasal dari Puskesmas setempat. Kegiatan utama pada Posyandu meliputi pemantauan kesehatan ibu dan anak, program keluarga berencana, imunisasi, pemantauan dan peningkatan gizi keluarga serta pencegahan dan penanganan diare (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Posyandu juga memiliki peran dalam mengatasi permasalahan gizi buruk khususnya pada bayi dan balita. Gizi buruk pada balita dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan tinggi yang sering dikenal dengan istilah stunting (Rachman *et al.*, 2021). Gizi buruk juga dapat mengakibatkan daya tahan tubuh menurun dan rentan terserang penyakit (Lende *et al.*, 2022). Program 1000 hari pertama kehidupan merupakan salah satu upaya penanganan gizi buruk sejak dalam kandungan (Ernawati, 2019). Kondisi gizi balita salah satunya dipantau oleh posyandu. Upaya yang dilakukan Posyandu dalam mengatasi permasalahan gizi buruk salah satunya melalui program pemberian makan tambahan (Krisnana *et al.*, 2017). Pemberian makanan tambahan (PMT) sebaiknya memperhatikan keseimbangan gizi, cita rasa serta variasi olahan yang beragam. Kandungan pada PMT hendaknya terdiri dari protein baik yang berasal dari hewan maupun protein nabati. Selain itu PMT juga harus mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Vitamin dan mineral tersebut dapat berasal dari sayur-sayuran serta buah-buahan (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

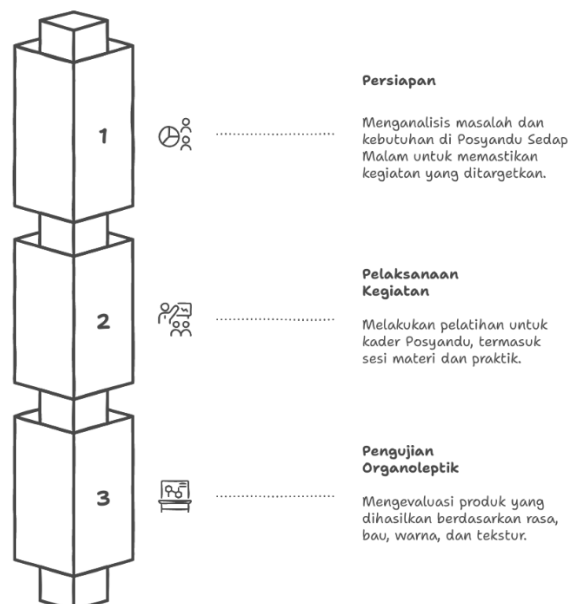
Variasi olahan PMT juga diperlukan untuk menghindari kebosanan pada bayi dan balita. Oleh karena itu perlu adanya suatu pelatihan terkait inovasi dalam pembuatan PMT sebagai upaya peningkatan kapasitas kader Posyandu. Dengan demikian PMT yang dibagikan setiap bulan akan lebih bervariasi. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk membuat olahan ikan dan sayuran sebagai salah satu bentuk inovasi PMT dengan kandungan gizi seimbang dan cita rasa yang menarik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada bulan Desember 2021. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam yang berlokasi di Jl. Parit Pangeran, RW 15, Kelurahan Siantan Hulu, Kecamatan Pontianak Utara, Kota Pontianak. Peserta dalam kegiatan pelatihan ini adalah kader Posyandu Sedap Malam yang berjumlah 8 orang.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan beberapa peralatan seperti Chopper yang digunakan untuk melumatkan daging ikan. Sedangkan bahan yang digunakan antara lain roti tawar, telur ayam, daging ikan malong (*Muraenesox cinerus*), tepung tapioka, wortel, daun bawang, seledri, bawang putih, mentega, tepung panir, kaldu bubuk, garam, es batu serta minyak goreng.

Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan kegiatan dan pengujian organoleptik terhadap produk yang dihasilkan. Tahap persiapan dilakukan untuk menganalisis permasalahan dan kebutuhan di Posyandu Sedap Malam. Tahapan ini dilakukan agar kegiatan yang dilakukan tepat sasaran. Selanjutnya disusun materi, jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan. Kegiatan PKM dilaksanakan dalam bentuk pelatihan untuk kader Posyandu. Pelatihan terbagi menjadi 2 sesi yaitu penyampaian materi dan praktek pembuatan PMT. Tahap ketiga berupa pengujian organoleptik terhadap produk hasil praktek. Pengujian ini dilakukan untuk menilai rasa, bau, warna serta tekstur produk. Diagram alir pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram alir pelaksanaan kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu: diskusi untuk mengidentifikasi masalah yang terdapat pada mitra, pelaksanaan kegiatan dan tahap evaluasi.

Identifikasi Masalah

Diskusi dengan kader Posyandu, Ketua RW dan Ketua RT dilaksanakan sebelum pelaksanaan kegiatan PKM. Diskusi dilakukan untuk mengetahui permasalahan dan langkah yang harus diambil untuk mengatasinya (Gambar 2).



Gambar 2. Diskusi dengan Kader Posyandu, Ketua RW dan RT

Hasil diskusi menunjukkan bahwa terdapat kesulitan ibu-ibu anggota dari Posyandu Sedap Malam untuk memberikan makanan sehat berbahan dasar ikan kepada balita. Balita cenderung kurang menyukai ikan apabila diberikan secara langsung. Beberapa balita juga kurang menyukai sayur-sayuran. Anak-anak dan balita di Posyandu Sedap Malam cenderung lebih menyukai makanan dalam bentuk camilan. Salah satu upaya untuk mengatasi berbagai macam permasalahan diatas adalah dengan mengembangkan sebuah inovasi pengolahan PMT dalam bentuk camilan sehat. Olahan PMT tersebut harus memenuhi kaidah gizi seimbang dengan kandungan berupa karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin.

Pelaksanaan PKM

Kegiatan pelatihan pengolahan PMT berbahan dasar ikan dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2021 dan terbagi menjadi dua sesi. Sesi pertama berupa penyampaian materi mengenai kandungan bahan-bahan yang digunakan beserta cara pembuatan PMT. Berdasarkan Kemenkes RI (2011), pemberian PMT bagi balita diutamakan berupa sumber protein hewani maupun nabati serta sumber vitamin dan mineral yang dapat berasal dari buah maupun sayur-sayuran.

Sumber protein pada inovasi olahan PMT ini berasal dari daging ikan malong dan telur ayam. Daging ikan malong (*Muraenesox cinerus*) diketahui mengandung protein sebesar 12,273% (Laksono *et al.*, 2019). Sedangkan sumber vitamin dan mineral didapatkan dari sayuran berupa wortel, daun bawang dan seledri. Wortel merupakan sayuran dengan kandungan beta karoten (vitamin A) yang sangat tinggi. Wortel juga mengandung vitamin B dan E (Fitrianingsih *et al.*, 2020). Sedangkan sumber mineral diperoleh dari daun bawang dan seledri yang diketahui mengandung Zn dan Cr (Yusuf & Alfian, 2017).

Kegiatan dilanjutkan dengan praktek pengolahan PMT disertai dengan tanya jawab. Inovasi PMT berbahan dasar ikan ini dibuat menggunakan roti tawar sebagai sumber karbohidrat yang diberi isian campuran daging ikan, telur, tepung tapioka serta sayur-sayuran dan dimasak dengan cara digoreng hingga berwarna coklat keemasan (Gambar 3).



Gambar 3. Praktek pengolahan PMT

Inovasi PMT berbahan dasar ikan dan sayuran dinilai akan memudahkan ibu-ibu dalam memenuhi gizi seimbang pada anak-anak dan balita. Peserta terlihat sangat antusias pada pelaksanaan kegiatan. Kader Posyandu juga

semangat ingin langsung mempraktekkan pembuatan PMT untuk dibagikan pada anak-anak dan balita pada kegiatan Posyandu berikutnya.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada akhir pelatihan berupa uji pemilihan/penerimaan (preference/ acceptance test) yang merupakan salah satu bagian dari uji organoleptik. Uji ini dilakukan untuk menilai hasil akhir suatu produk (Tarwendah, 2017). Uji organoleptik dilakukan terhadap rasa, bau, warna serta tekstur produk yang dihasilkan. Keempat hal tersebut diketahui menjadi parameter yang mempengaruhi tingkat penerimaan konsumen terhadap suatu produk makanan olahan (Laksmi *et al.*, 2012). Hasil pengujian terhadap olahan PMT berbahan dasar ikan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.Hasil penilaian organoleptik

Penilaian	Suka	Netral	Tidak Suka
Rasa	62,5%	37,5%	-
Bau	87,5%	12,5%	-
Warna	100%	-	-
Tekstur	87,5%	12,5%	-
Rata-rata	84,4%	15,6%	-
Standar Deviasi	13,62%	12,07%	-

Pada Tabel 1 dapat kita lihat bahwa seluruh peserta menyukai warna dari produk yang dihasilkan. Warna produk dinilai mampu membangkitkan selera konsumen. Berdasarkan rasa, sebanyak 62,5% peserta menyukai rasa produk olahan PMT, sebagian menilai rasa yang dihasilkan kurang asin apabila dikonsumsi oleh orang dewasa. Dari segi bau 87,5% menyukai bau produk olahan PMT. Peserta menilai pada produk yang dihasilkan tidak lagi tercium bau amis dengan demikian anak-anak dan balita akan menyukai olahan tersebut. Namun sebagian kecil menilai bau bawang putih yang dihasilkan masih cukup tercium. Berdasarkan tekstur olahan yang dihasilkan, sebanyak 12,5% peserta memberi masukan agar tekstur dapat dibuat lebih lembut guna memudahkan anak dan balita dalam mengkonsumsi.

KESIMPULAN

Simpulan yang dapat diperoleh dari kegiatan PKM ini adalah olahan PMT berbahan dasar ikan dapat menjadi salah satu inovasi olahan sehat dengan gizi seimbang. Hasil uji organoleptik menunjukkan rata-rata peserta menyukai olahan yang dihasilkan baik dari segi rasa, bau, warna maupun teksturnya dengan persentase sebesar 84,4%.

Kegiatan serupa perlu untuk dilakukan dengan menggandeng berbagai pihak baik dari pemerintah, Perguruan Tinggi, dan swasta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada PT Pertamina (Persero) Pontianak yang telah mendanai kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Siantan Hulu, Ketua RW 15 yang turut serta mendukung kegiatan PKM ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitrianingsih, K, F. S., Utami, D. T., Elisma, & Yuliawati. (2020). Diversifikasi Wortel Menjadi Permen Jelly Sebagai Upaya Mengatasi Anak Sulit Mengonsumsi Sayur. *Jurnal MEDIC (Medical Dedication)*, 3(2), 68–73.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). Panduan Penyelenggaraan Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Bagi Balita Gizi Kurang (Bantuan Operasional Kesehatan). In Ditjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). Buku Pegangan Kader Posyandu. In *Transfusion Medicine and Hemotherapy*. Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.1159/000317898>
- Krisnana, I., Rachmawati, P. D., & Airlangga, U. (2017). Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Tentang PMT Dalam Upaya Pencegahan Gizi Buruk Pada Balita. *Pedimaternat Nursing Journal*, 4(1–5).
- Laksmi, R. T., M, L. A., & Kusrahayu. (2012). Daya Ikat Air, pH dan Sifat Organoleptik Chicken Nugget yang Disubstitusi dengan Telur Rebus (Water Holding Capacity, pH and the Organoleptic Characteristics of Chicken Nugget that was Substituted by Boiled Eggs). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 1–58.
- Laksono, U. T., Nurhayati, T., Suptijah, P., & Nugroho, T. S. (2019). Karakteristik ikan malong (*Muraenesox cinerus*) sebagai bahan baku pengembangan produk diversifikasi. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 22(1), 60–70.
- Tarwendah, I. P. (2017). Studi Komparasi Atribut Sensori dan Kesadaran Merek Produk Pangan. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 5(2), 66–73.
- Yusuf, S., & Alfian. (2017). Penentuan Kandungan Unsur Esensial Cr Dan Zn Dalam Bahan Pangan Di Wilayah Banten. *Prosiding Pertemuan Dan Presentasi Ilmiah Penelitian Dasar Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Nuklir*, 393–400.