



Pemberdayaan Team Penggerak PKK Dalam Mengelola Penyediaan Menu Sehat Bayi Dan Balita Di Kelurahan Tembalang Kota Semarang

Dyah Cory Kuswardani*¹, Guruh Mulia Widayat², Lusa Mara³
Universitas Semarang ^{1,2,3}
dhani_dc@yahoo.co.id¹,guruh@usm.ac.id²,lusa.mara@yahoo.com³

Informasi Artikel

Diterima : 04-11-2024
Direview : 25-11-2024
Disetujui : 31-01-2025

Kata Kunci

generasi emas, menu sehat, pemberdayaan perempuan

Abstrak

Masalah kesehatan Masyarakat yang akan berakibat pada terbentuknya generasi emas yang berujung pada pembangunan sumber daya manusia di Indonesia adalah stunting. Kelurahan Tembalang sebagai salah satu wilayah di kota Semarang yang menerapkan zero stunting telah menetapkan program pemberdayaan perempuan melalui salah satu usaha pelatihan menyediakan menu sehat bagi bayi dan balita. Terbatasnya pengetahuan terkait mengelola penyediaan menu sehat bagi bayi dan balita di kelurahan Tembalang, menjadikan ketertarikan tim pengabdian kepada masyarakat untuk melakukan kegiatan pengabdian di kelurahan Tembalang agar salah satu misi yang dirumuskan di kelurahan Tembalang yaitu Meningkatkan Kualitas dan Kapasitas Sumber Daya Manusia yang unggul dan produktif untuk mencapai kesejahteraan dan keadilan social dapat diwujudkan. Upaya mewujudkan salah satu misi tersebut melalui terbangunnya pengetahuan yang cukup dalam mengelola penyediaan menu sehat bayi dan balita yang berujung pada terwujudnya generasi emas.

1. PENDAHULUAN

Tembalang merupakan salah satu wilayah Kecamatan Tembalang yang memiliki 8 RW, 35 RT, 5 LPMK (Lembaga Pemberdayaan masyarakat Kelurahan). Lokasi kantor kelurahan berada di jl. Banjarsari Raya no. 35, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah. Kelurahan Tembalang memiliki Luas Wilayah ± 855,838 Ha dengan jumlah penduduk 6511 jiwa terdiri dari Jumlah penduduk laki-laki : 3360 jiwa sementara Jumlah penduduk perempuan : 3151 jiwa. Masyarakat Kelurahan Tembalang berupaya mewujudkan misi yang pertama yaitu Meningkatkan Kualitas dan Kapasitas Sumber Daya Manusia yang unggul dan produktif untuk mencapai kesejahteraan dan keadilan social. Perwujudan misi tersebut dapat tercapai seiring dengan terlaksananya program pemberdayaan masyarakat desa dan kelurahan yaitu pemberdayaan perempuan, pemberdayaan Lansia dan pemberdayaan UMKM dan Koperasi. Program pemberdayaan perempuan meliputi (a) pelatihan kepemimpinan yang berwawasan Kebangsaan, (b) pelatihan MC, (c) pelatihan pembuatan menu sehat bayi dan balita, (d) peningkatan kader pos PAUD, (e) penyuluhan Hukum perkawinan, (f) penyuluhan KDRT, (g) Rembug perempuan, (h) sosialisasi pemulasaran jenazah, (i) sosialisasi pencegahan dan penanganan

syndrome menopause, sosialisasi pengelolaan sampah menjadi kerajinan tas, sosialisasi pencegahan gizi buruk pada anak dan sosialisasi reproduksi sehat.

Grafik jumlah penduduk berdasarkan umur seperti pada Gambar 1.2 menunjukkan bahwa jumlah bayi dan balita sebanyak 311, sehingga prioritas pemberdayaan perempuan tahun 2023 adalah pelatihan pembuatan menu sehat bayi dan balita, oleh karenanya program Pengabdian kepada Masyarakat menekankan pada pentingnya informasi yang terkait dengan mengelola menu sehat untuk bayi dan balita..



Gambar 1.2. Grafik Jumlah Penduduk berdasarkan Umur

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat pada ibu ibu penggerak PKK kelurahan Tembalang, merupakan bentuk perwujudan pencapaian misi yang pertama melalui pemberdayaan perempuan dengan program pelatihan menyediakan menu sehat bagi bayi dan balita. Penetapan mitra pada ibu ibu PKK sebagai sasaran dalam kegiatan ini, memiliki harapan sebagai kelanjutan dari kemampuan menyediakan menu sehat bagi bayi dan balita dapat menjadi generasi emas yang cerdas dan mumpuni.

Poin yang menjadi prioritas di kota Semarang adalah masalah ekonomi, masalah kesejahteraan, masalah pertahanan keamanan, dan masalah stunting. Misi pertama di kelurahan Tembalang adalah Meningkatkan Kualitas dan Kapasitas Sumber Daya Manusia yang unggul dan produktif untuk mencapai kesejahteraan dan keadilan social.

Mewujudkan kualitas dan kapasitas sumber daya yang unggul dan produktif berawal dari keberadaan generasi emas. Generasi emas dapat terwujud melalui peran ketersediaan menu sehat untuk bayi dan balita yang berujung pada zero stunting. Identifikasi permasalahan terkait upaya mencapai misi pertama di kelurahan Tembalang adalah keterbatasan pengetahuan dan sederhana mengelola penyediaan menu sehat bagi bayi dan balita.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui tahapan yang disajikan pada gambar 2.1



Gambar 2.1. Tahap pelaksanaan

Tahap Persiapan dan Observasi Mitra

Langkah awal melakukan survey ke lokasi kegiatan, yaitu Kelurahan Tembalang agar diperoleh gambaran obyektif dan faktual dari masyarakat dan mitra kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), agar profil wilayah Kelurahan Tembalang dapat digunakan sebagai bahan penyusunan usulan kegiatan. Langkah selanjutnya menyusun perencanaan kegiatan, yaitu jenis dan jadwal kegiatan, pemilihan dan penentuan media dan materi setiap kegiatan, penanggung jawab dan pelaksana setiap kegiatan..

Tahap Pelaksanaan dan Sosialisasi

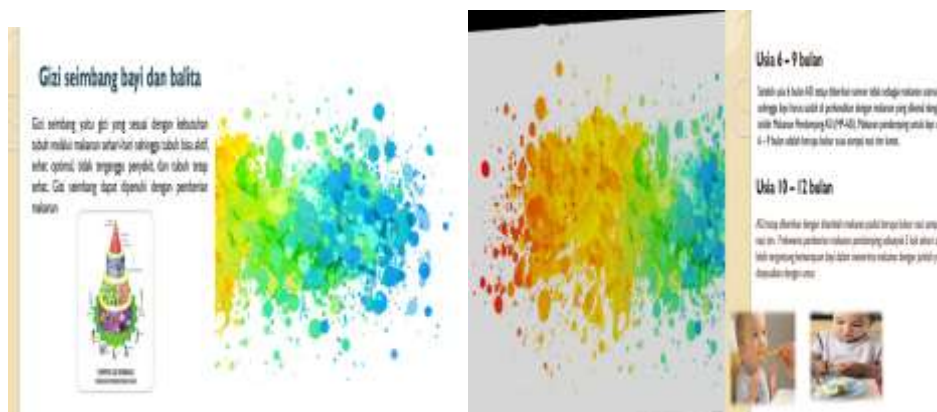
Pengabdian kepada masyarakat direncanakan dengan menghadirkan sasaran masyarakat di kelurahan Tembalang Kecamatan Tembalang yaitu ibu-ibu tim penggerak PKK. Pengabdian dilakukan dengan melakukan pemasyarakatan pentingnya menyediakan menu sehat bagi bayi dan balita. Kegiatan sosialisasi melalui (a) Dialog tentang pentingnya menyediakan menu sehat bagi bayi dan balita, (b) Simulasi dan contoh praktis menyediakan menu sehat bagi bayi dan balita, (c) Diskusi dan tanya jawab berkaitan pentingnya menyediakan menu sehat bagi bayi dan balita, (d) Memilih dan mengkombinasikan bahan bahan menu sehat.

Tahap evaluasi

Tahapan terakhir melakukan evaluasi kegiatan agar bisa diketahui tingkat keberhasilan yang dicapai dan kekurangan yang masih terjadi sebagai bentuk kelanjutan kegiatan sejenis di masa mendatang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah awal sebelum melakukan penyuluhan adalah melakukan observasi wilayah sebagai sasaran Tim PkM Magister Manajemen Universitas Semarang. Diskusi dengan ketua tim penggerak PKK Kelurahan Tembalang kecamatan Tembalang Kota Semarang merupakan upaya Tim PkM agar memperoleh informasi riil sehingga Tim PkM dapat mencapai sasaran yang diinginkan ketika memberikan sosialisasi. Langkah terakhir yang dilakukan Tim PkM adalah menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat agar efektif dapat diikuti tim penggerak PKK sebagai garda terdepan, yang menjadi sasaran pengabdian. Tahapan kegiatan diawali dengan memberikan penjelasan pentingnya menyediakan menu sehat bagi bayi dan balita melalui ceramah dengan media LCD. Materi yang diberikan sebagai berikut :



Jadwal pemberian ASI dan Makanan Pendamping ASI Menurut umur bayi

Usia bayi	Jenis makanan	frekuensi
0 - 6 bulan	ASI	Sekelompok bayi
6 - 7 bulan	ASI Beban makanan buah Beban: bebur laverment/babur tepa/beras merah	Sekelompok bayi 1-2 kali sehari
7 - 9 bulan	ASI Bauh-buahan Hati ayam atau kacang-kacangan Beras merah/ubi Sayuran	Sekelompok bayi 3 - 4 kali sehari

Usia bayi	Jenis makanan	frekuensi
9 - 12 bulan	Bauh-buahan Beban/roti Daging/kacang-kacangan/ayam/ikan Beras merah/kentang/ubi/jagung Kacang tanah Minyak/santan Sari buah tanpa gula	Sekelompok bayi 4 - 6 kali sehari
Diatas 12 bulan	ASI Makanan seperti orang dewasa, termasuk telur dan kuning telurnya Jeruk	Sekelompok bayi 4 - 5 kali sehari

Bahaya Pemberian Susu Formula



- Kegemukan**
- Besar kemungkinan untuk meninggal karena infeksi
- Intoleransi terhadap susu hewan → alergi
- Nilai kecerdasan lebih rendah, perkembangan mental tidak terlalu baik (mudah depresi)

Bahaya Pemberian Susu Formula



- Risiko berbagai penyakit kronis
- Ibu kemungkinan cepat hamil
- Meningkatkan risiko anemia pada ibu
- Meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hiperkalsemia dan psoriasis, diabetes

Ilustrasi kegiatan sosialisasi



Gambar 3.1. kegiatan ceramah

Evaluasi materi melalui tanya jawab



Gambar 3.2. Kegiatan Tanya Jawab

Apresiasi peserta sosialisasi dengan pemberian doorprize



Gambar 3.3. Pemberian Doorprize

Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat

Tim Penggerak PKK Kelurahan Tembalang Kecamatan Tembalang sebagai garda terdepan mewujudkan masyarakat yang unggul dan produktif untuk mencapai kesejahteraan dan keadilan social mejadi sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, melalui program sosialisasi menyediakan menu sehat bagi bayi dan balita. Peserta tim penggerak PKK Kelurahan Tembalang Kecamatan Tembalang berjumlah 20 orang. Jumlah tersebut diharapkan dapat mewakili masyarakat kelurahan Tembalang, artinya tim tersebut akan menyampaikan materi sosialisasi terkait dengan penyediaan menu sehat bagi bayi dan balita kepada masyarakat di kelurahan Tembalang kecamatan Tembalang.



Gambar 3.4. Khalayak Sasaran Kegiatan

Output dan Outcome.

Output

Output dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat antara lain :

- a. Peserta sosialisasi memperoleh wawasan tentang pentingnya menyediakan menu sehat bagi bayi dan balita
- b. Penyuluhan diharapkan menghasilkan pemahaman dan kemampuan menerapkan pentingnya mengelola penyediaan menu sehat bagi bayi dan balita, sehingga peserta sosialisasi mampu menularkan kepada masyarakat di lingkungan Kelurahan Tembalang.
- c. Evaluasi penyuluhan dan simulasi menggunakan beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh peserta, dan sebagai apresiasi diberikan doorprize

Outcome

Outcome yang diperoleh dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diantaranya :

- a. Program Pengabdian kepada Masyarakat berupa sosialisasi pentingnya menyediakan menu sehat bagi bayi dan balita dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat menuju generasi emas.
- b. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diharapkan berakibat kesadaran masyarakat mau mengelola penyediaan menu sehat bagi bayi dan balita sehingga asupan gizi bayi dan balita tercukupi. Tercukupinya asupan gizi bagi bayi dan balita dapat mencegah terjadinya stunting dan berujung pada terbentuknya generasi emas.
- c. Universitas Semarang, khususnya Magister Manajemen semakin dikenal masyarakat akan kepedulian menciptakan generasi emas melalui zero stunting, karena masyarakat memahami pentingnya menyediakan menu sehat bagi bayi dan balita.

4. KESIMPULAN

Program pemberdayaan tim penggerak PKK Kelurahan Tembalang Kecamatan Tembalang Kota Semarang dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun dan tetap mematuhi protokol kesehatan. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik, terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti ceramah, simulasi dan dialog interaktif sampai waktu penyuluhan dan simulasi berakhir.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Bapak Maryono, SH.MH sebagai Lurah Tembalang yang bersedia bekerja sama dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan menyediakan sarana prasarana sehingga kegiatan PkM dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Ardian Candra M, Hertanto W. Subagio, Ani Margawati, (2016), Jurnal Gizi Indonesia, Determinan kejadian stunting pada bayi usia 6 bulan di kota semarang Vol.4(2) p.82 - 88
- Fadjri, T. K. (2017) 'Pengaruh Pelatihan Pemberian Makan Pada Bayi dan Anak (PMBA) Terhadap Keterampilan Konseling dan Motivasi Bidan Desa', *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, Vol.2(2), p. 97-102.
- Hernawan, A. D., Marlenywati and Ridha, A. (2016) 'Efektifitas Pelatihan Konseling Dan Penyusunan Menu MP-ASI Terhadap Keterampilan Kader Dalam Mendampingi Ibu', *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), p. 69-72.
- Kumalasari, S. Y., Sabrian, F. and Hasanah, O. (2015) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini', *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(1), p. 879-889.
- Putri, R. F., Sulastri, D. and Lestari, Y. (2015) 'Penelitian Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), p. 254-261.
- Sarbini, D. and Rahmawaty, S. (2008) 'Pelatihan Pembuatan MPASI Lokal dengan Bahan Dasar BMC (Bahan Makanan Campuran) untuk Balita pada Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Stabelan Surakarta', *Warta*, 11(1), p. 82-89.
- Septikasari, M. and Engkartini, E. (2019) 'Peningkatan Keterampilan Kader dalam Pembuatan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Berbahan Dasar Lokal', *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 3(1), p. 128-133.
- Sofiana, L. (2019) *Stunting*. 1st edn. Yogyakarta: CV. Mine.
- Susilowati, E. and Himawati, A. (2017) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Gajah 1 Demak', *Jurnal Kebidanan*, 6(13), pp. 21-25.