

Peningkatkan Kapasitas Kader Posyandu Melalui Pelatihan Pemantauan Status Gizi dan Pengolahan PMT Lokal di Musi Banyuasin

Capacity Building for Integrated Health Post (Posyandu) Cadres Through Nutritional Status Monitoring Training and Local PMT Processing in Musi Banyuasin

Mitayani Purwoko¹⁾, Rika Puspita Sari MZ^{2)*}, Vina Pramayastri¹⁾, Jun Harbi³⁾, Rahmat Kurniawan⁴⁾, Novi Apriani⁴⁾, Irkhamiawan Ma'ruf⁵⁾, Elva Dwi Harmilia⁵⁾

¹⁾ Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Palembang, Palembang, Indonesia

²⁾ Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Palembang, Palembang, Indonesia

³⁾ Program Studi Kehutanan, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Palembang, Palembang, Indonesia

⁴⁾ Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Palembang, Palembang, Indonesia

⁵⁾ Program Studi Akuakultur, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Palembang, Palembang, Indonesia

*Corresponding author: rikapuspitamz@gmail.com

Received February 2026, Accepted April 2026, Published April 2026

ABSTRAK. Salah satu bentuk pelayanan kesehatan berbasis masyarakat adalah posyandu. Umumnya kader posyandu merupakan masyarakat yang tidak memiliki latar belakang sebagai tenaga medis atau kesehatan sehingga di lapangan seringkali menghadapi berbagai kendala dan keterbatasan dalam memberikan pelayanan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kabupaten Musi Banyuasin. Sebanyak 72 orang kader posyandu dan pos gizi dari sembilan desa yaitu Desa Babat Supat, Babat Ramba Jaya, Sukamaju, Letang, Tri Tunggal, Pangkalan Tungkal, Simpang Tungkal, Mangsang, dan Muara Merang. Metode yang digunakan yaitu metode assessment, penyampaian materi (edukasi), dan praktik atau demonstrasi. Hasil skor pre-test dan post-test menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader posyandu dan pos gizi. Kader lebih memahami penggunaan antropometri dan penentuan status gizi ibu hamil, bayi, dan balita. Selain itu, kader juga lebih memahami dan mampu mempraktikkan penyusunan menu bergizi seimbang untuk sajian Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di posyandu.

Kata kunci: kader posyandu; antropometri; PMT lokal; status gizi.

ABSTRACT. *One form of community-based health service is Posyandu. Generally, Posyandu cadres are members of the community who do not have a background as medical or health professionals, so in the field, they often face various obstacles and limitations in providing health services. This community service activity was conducted in Musi Banyuasin Regency. A total of 72 Posyandu and nutrition post cadres from nine villages, namely Babat Supat, Babat Ramba Jaya, Sukamaju, Letang, Tri Tunggal, Pangkalan Tungkal, Simpang Tungkal, Mangsang, and Muara Merang villages. The methods used were assessment, material delivery (education), and practice or demonstration. The pre-test and post-test scores showed that this activity succeeded in increasing the knowledge and abilities of Posyandu and nutrition post cadres. Cadres gained a better understanding of using anthropometry and determining the nutritional status of pregnant women, infants, and toddlers. In addition, cadres also better understood and were able to practice preparing balanced nutritious menus for Supplementary Feeding (PMT) at the Posyandu.*

Keywords: posyandu cadres; anthropometry; local PMT; nutritional status.

PENDAHULUAN

Salah satu bentuk pelayanan kesehatan berbasis masyarakat adalah posyandu yang dikelola dari, untuk, dan bersama masyarakat dalam rangka memudahkan akses pelayanan kesehatan dasar, khususnya di tingkat desa dengan tujuan percepatan penurunan Angka Kematian Ibu dan Bayi. Selain itu, Posyandu memiliki peranan penting dalam program

pengecehan stunting. Bentuk-bentuk pelayanan Posyandu seperti penimbangan balita, imunisasi, pelayanan ibu hamil, serta penyuluhan gizi.

Meski memiliki banyak manfaat, Posyandu sering menghadapi kendala seperti keterbatasan kapasitas kader, sarana prasarana, dan partisipasi masyarakat (Tyas, 2024). Upaya Penguatan posyandu dapat dilakukan dengan peningkatan kapasitas kader sebagai penggerak posyandu dalam melakukan tugasnya menimbang dan mengukur berat badan dan tinggi badan anak, membuat grafik pertumbuhan anak, mengedukasi gizi ibu hamil dan anak dan kemampuan lainnya. Kegiatan penyuluhan dan pembekalan kader posyandu yang telah dilakukan pasca pandemic berhasil meningkatkan pengetahuan kader hingga 87,5 %.

Kendala lainnya adalah latar pendidikan kader posyandu yang bukan tenaga medis maupun dibidang kesehatan ataupun gizi dan pangan menjadi tantangan tersendiri. Sebagai seorang penggerak posyandu dan bertugas memberikan layanan kesehatan serta konseling gizi maka sudah semestinya kader posyandu memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pengukuran untuk menentukan status gizi serta pengetahuan dan keterampilan dalam penyusunan maupun pengolahan menu PMT lokal yang berbasis bahan-bahan pangan yang mudah diakses disekitar.

Oleh sebab itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang pemberdayaan kader posyandu untuk meningkatkan kapasitas, pengetahuan dan teknis dalam pelayanan kesehatan menjadi penting untuk dilakukan agar dapat memberikan pelayanan optimal di Posyandu. Kader perlu mendapatkan bekal pengetahuan dan keterampilan yang benar dalam melakukan pengukuran, penimbangan, pelayanan, konseling ataupun penyuluhan gizi dan teknik pengolahan menu PMT Lokal yang bergizi, sesuai dengan standar dan memenuhi persyaratan.

METODE

Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menjadi dua tahap utama pada bulan Juli 2025. Tahap pertama yang meliputi kegiatan survei lokasi dan asesmen kebutuhan dilakukan pada tanggal 25-26 Juli 2025. Tahap kedua, yang merupakan inti kegiatan berupa penyuluhan dan praktik, dilaksanakan pada tanggal 30-31 Juli 2025. Seluruh rangkaian kegiatan ini dipusatkan di dua lokasi di Kabupaten Musi Banyuasin, yaitu Puskesmas Sungai Lilin dan Balai Desa Simpang Tungkal, guna menjangkau peserta yang berasal dari 9 desa di wilayah sekitarnya.

Alat dan Bahan

Proyektor, kuesioner pre test dan post test, food model, set antropometri dan timbangan digital bayi

Metode Pengabdian

a. Survey Lokasi dan Assesment (25-26 Juli 2025)

Langkah ini bertujuan untuk memetakan kendala di lapangan dan tingkat pemahaman awal kader. Analisis situasi merupakan fondasi penting dalam pengabdian agar program yang ditawarkan relevan dengan permasalahan mitra (Hartono *et al.*, 2021). Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa identifikasi masalah yang akurat akan menentukan ketepatan solusi yang diberikan kepada khalayak sasaran.

b. Penyampaian Materi dan Tanya Jawab atau Diskusi 2 arah (30-31 Juli 2025)

Materi yang disampaikan meliputi pedoman gizi seimbang, prosedur pemantauan status gizi, dan konsep PMT lokal. Metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi dua arah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kognitif peserta secara cepat (Notoatmojo, 2012).

c. Praktek atau Demo (30-31 Juli 2025)

Metode demonstrasi adalah teknik pembelajaran yang sangat efektif untuk mengubah perilaku dan meningkatkan keterampilan psikomotorik (Astuti *et al.*, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Upaya memaksimalkan peran posyandu perlu dilakukan secara berkelanjutan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan penyuluhan dan edukasi untuk meningkatkan kapasitas kader posyandu terkait pengetahuan dan keterampilannya dalam

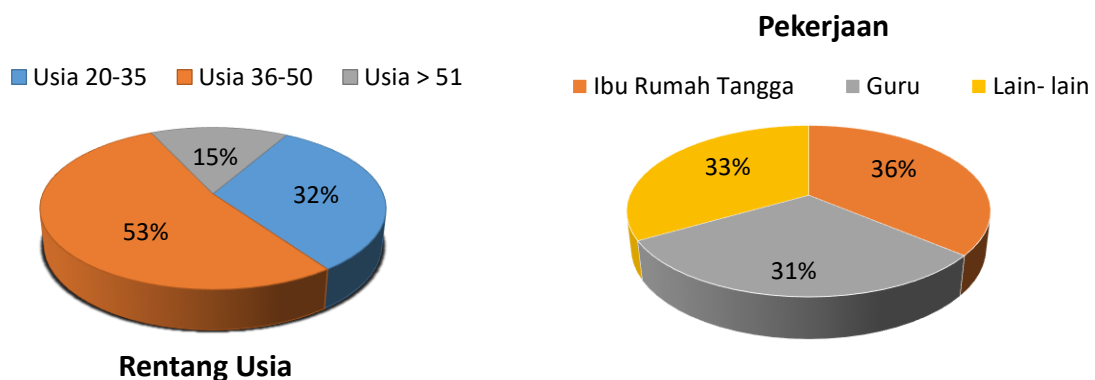
memberikan pelayanan kesehatan berupa pengukuran TB/BB untuk menentukan status gizi serta prosedur teknis menggunakan alat ukur standar yang tepat. Kegiatan ini terangkum dalam Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilakukan oleh kolaborasi Tim Dosen Fakultas Kedokteran dan Fakultas Pertanian di Lingkungan UM Palembang,

Kegiatan terdiri dari beberapa rangkaian yaitu survey dan assessment, penyuluhan (penyampaian materi) dan Praktek atau Demo. Tahapan pertama, survey dan assessment dilakukan ke puskesmas dan beberapa posyandu sebagai sampel untuk mencari informasi terkait kondisi posyandu dan kadernya serta analisis kebutuhan pembekalan bagi kader posyandu. Adapun dokumentasi kegiatan survey dan assessment dapat dilihat pada Gambar 1. Tahapan kedua, melakukan kegiatan penyuluhan dengan menyampaikan materi. Tahapan ketiga, melakukan praktik dan demo. Kegiatan tahap dua dan tiga, dilaksanakan selama 2 hari di lokasi yang berbeda.



Gambar 1. Kegiatan Survey dan Assesmen ke Puskesmas Sungai Lilin dihadiri oleh Kepala Puskes dan Staff

Pada hari pertama, yaitu Rabu/ 30 Juli 2025, kegiatan edukasi berlangsung di Puskesmas Sungai Lilin. Kegiatan dihadiri oleh 44 orang peserta yang merupakan utusan perwakilan dari 5 desa yaitu Desa Babat Supat, Babat Ramba Jaya, Sukamaju, Letang dan Tri tunggal. Pada hari kedua, Kamis/ 31 Juli 2025, kegiatan berlangsung di Balai Desa Simpang Tungkal. Kegiatan dihadiri oleh 28 orang peserta yang berasal dari 4 desa yaitu Desa Pangkalan Tungkal, Simpang Tungkal, Mangsang dan Muara Merang. Peserta dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok untuk kelas pelayanan posyandu dan kelas gizi dengan pemateri yang berbeda.



Gambar 2. Profil Rentang usia dan pekerjaan peserta kader posyandu

Berdasarkan data pada Gambar 2, dapat diketahui bahwa mayoritas peserta kader posyandu berada pada usia produktif dengan mayoritas latar belakang sebagai ibu rumah tangga. Sebanyak 31 % peserta kader posyandu berprofesi sebagai guru baik di PAUD, Ponpes maupun di Sekolah negeri/swasta sedangkan 36 % lainnya berprofesi sebagai pedagang dan petani. Hal ini menunjukkan bahwa latar belakang kader posyandu sangat beragam dan tidak memiliki latar belakang sebagai tenaga medis di bidang kesehatan. Sehingga sangat diperlukan pembekalan terkait pelayanan kesehatan dan gizi agar para kader tersebut dapat menjalankan tugasnya di posyandu dengan baik.

Peserta kelas pelayanan diberikan materi tentang panduan gizi seimbang, prosedur pemantauan status gizi, teknik pengukuran TB/BB dan membaca alat antropometri yang benar. Selanjutnya, peserta diikutsertakan untuk melakukan praktik bersama untuk menyusun menu gizi seimbang sesuai kalori yang dibutuhkan dan pengukuran ibu dan anak serta cara membaca alat antropometri yang benar. Suasana kegiatan penyuluhan simulasi penyusunan menu gizi seimbang disajikan pada Gambar 3 dan Simulasi pengukuran disajikan pada Gambar 4.

Setelah sesi penyampaian materi dan praktik, kemampuan keterampilan peserta dalam pengukuran BB/TB menggunakan antropometri kemudian di evaluasi dengan cara menguji beberapa orang peserta secara acak. Sebagian besar peserta uji mampu mengukur dan membaca alat antropometri dengan benar. Kemampuan dan keterampilan ini sangat penting sebagai bekal bagi kader posyandu dalam menentukan Status gizi ibu dan anak.



Gambar 3. Peserta Melakukan Simulasi Penyusunan Menu Gizi Seimbang



(a)



(b)

Gambar 4. Suasana Kegiatan Penyuluhan dan Praktek Pengukuran Menggunakan Antropometri di Puskesmas Sungai Lilin (a) dan Balai Desa Simpang Tungkal (b)

Status gizi buruk pada balita dapat menimbulkan pengaruh yang sangat menghambat pertumbuhan fisik, mental maupun kemampuan berpikir yang pada akhirnya akan

menurunkan produktivitas, balita hidup penderita gizi buruk dapat mengalami penurunan kecerdasan IQ hingga 10%. Keadaan ini memberikan petunjuk bahwa pada hakikatnya gizi yang buruk atau kurang akan berdampak pada menurunnya kualitas sumber daya manusia. Selain itu, penyakit rawan yang dapat diderita balita gizi buruk adalah diabetes (kencing manis) dan penyakit jantung koroner. Dampak paling buruk yang diterima adalah kematian pada umur yang sangat dini (Oktavia et al., 2017).

Dalam rangka upaya pengentasan stunting ini, maka posyandu memiliki program Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Namun, seringkali kebanyakan masyarakat berpikir bahwa pangan bergizi harus mahal dan sulit didapat didaerah. Padahal potensi pangan lokal yang kaya sumber zat gizi telah disediakan di alam, termasuk di desa, seperti ayam kampung, ikan lokal, jagung, umbi-umbian, sayuran kelor dan sayur lainnya. Maka mulai dikembangkan istilah PMT Lokal yaitu menu PMT yang berbahan dasar pangan lokal.

Konsep PMT Lokal ini perlu disosialisasikan kepada kader posyandu di Kabupaten Musi Banyuasin. Jumlah total peserta kelas pos gizi di 2 lokasi terpisah adalah sebanyak 18 orang. Peserta diberikan pre test (sebelum penyampaian materi) dan Post test (setelah penyampaian materi) untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta saat sebelum dan setelah diberikan edukasi pada kegiatan tersebut. Pertanyaan pretest dan posttest terkait pengetahuan dan kemampuan peserta dalam menggunakan alat antropometri, mengukur TB/BB, menggambar grafik pertumbuhan dan tentang kebutuhan gizi serta cara pengolahan pangan untuk ibu hamil dan anak. Peserta diberikan materi tentang panduan gizi seimbang, PMT Lokal, potensi pangan lokal, penyusunan menu PMT menggunakan food model, serta prinsip pengolahan pangan yang bergizi dan tepat dengan memperhatikan hygiene dan sanitasi.

Pada sesi materi, peserta diminta untuk secara aktif menyimak dan merespon materi yang diberikan. Kemudian peserta diajak secara bersama-sama mereview pengetahuan mengenai sumber- sumber zat gizi pada bahan pangan dan potensi pangan lokal yang bergizi sebagai pangan alternatif di desa masing-masing. Berdasarkan bekal pengetahuan tentang potensi tanaman lokal yang terdapat di desa-masing masing, peserta ditantang untuk menyusun dan mendeskripsikan menu dengan food model. Kegiatan penyampaian materi dan simulasi penyusunan menu disajikan pada Gambar 5.



(a)



(b)

Gambar 5. Suasana Penyampaian Materi untuk Kader Pos Gizi dan Simulasi Menyusun Menu PMT Lokal di Puskesmas Sungai lilin (a) dan di Balai Desa Simpang Tungkal (b)

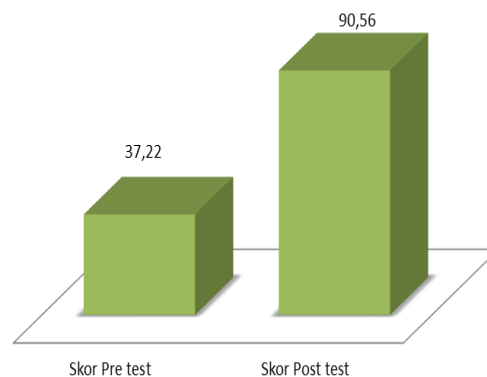
Selanjutnya, kegiatan demo memasak dengan melibatkan peserta secara aktif dalam mengolah bahan makanan menjadi menu PMT yang kaya gizi. Menurut Astuti *et al.*, (2018) peningkatan kapasitas kader Posyandu dalam bidang gizi penting dilakukan sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting. Aktivitas demo memasak menu PMT yang tepat dapat dilihat pada Gambar 5.

Menu yang diolah adalah Krokot Umbi Makaroni Tinggi Protein. Menu ini merupakan makanan sumber protein tinggi yang mengandung protein dari telur dan daging ayam. Penggunaan daging ayam dapat diganti dengan daging giling ikan lokal di daerah masing-masing. Bahan lokal yang digunakan adalah ubi jalar sebagai sumber karbohidrat yang memiliki rasa manis alami. Penggunaan makaroni pada menu ini bersifat opsional. Selain itu, ditambahkan juga sayur-sayuran sebagai sumber vitamin, mineral dan serat. Selama proses pengolahan, peserta juga diedukasi agar tetap menjaga sanitasi dan hygiene serta memperhatikan penggunaan alat untuk bahan mentah bahan matang agar tidak terjadi kontaminasi silang. Diharapkan agar menu ini dapat menjadi inspirasi dalam PMT lokal di posyandu masing-masing.



Gambar 6. Aktivitas Demo Memasak Menu PMT Krokot Umbi Makaroni Tinggi Protein Hewani

Berdasarkan hasil jawaban peserta saat pre test diketahui bahwa 66% peserta belum memahami konsep “Gizi Seimbang”, peserta masih menggunakan konsep “4 Sehat 5 Sempurna”. Selain itu, hanya sebanyak 22 % peserta yang berhasil menjawab dengan benar terkait bahan pangan dan kandungan zat gizinya (komposisi zat gizi terbanyak pada pangan). Hanya 44 % peserta yang telah mengetahui “Do and Donts” dalam pengolahan pangan seperti penambahan garam sebaiknya dilakukan diakhir pemasakan dan makanan/ bahan pangan yang tidak boleh dimasak/ konsumsi bersamaan. Peserta yang telah memahami PMT lokal hanya sebanyak 11%, peserta lainnya belum mengetahui PMT lokal dan hanya memahami istilah PMT saja. Namun berdasarkan hasil pre test dan post test, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang, PMT lokal dan konsep “Do and Donts” dalam pengolahan pangan. Peningkatan rata-rata skor post test dibandingkan dengan pre test dapat dilihat pada Gambar 7.



Gambar 7. Hasil Peningkatan Skor Pre Test dan Post Test Peserta

Selama kegiatan, peserta sangat berantusias mengikuti serangkaian kegiatan. Hal ini ditunjukkan dengan partisipasi aktif dari peserta dalam sesi tanya jawab, sharing dan praktik/demo. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan kader posyandu di 9 desa di Kabupaten Musi Banyuasin memiliki kapasitas pengetahuan dan pengalaman yang lebih baik sehingga pelayanan kesehatan di posyandu akan lebih optimal dan mampu menyajikan PMT Lokal yang kaya gizi dan disukai oleh pengunjung posyandu yang berhak menerima PMT.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 72 orang kader posyandu, di mana mayoritas peserta sebanyak 53% berada pada rentang usia produktif antara 36 hingga 50 tahun, dengan profil pekerjaan didominasi oleh ibu rumah tangga sebesar 36%. Pelaksanaan pelatihan ini memberikan dampak positif terhadap keterampilan teknis kader, yang ditunjukkan dengan kemampuan sebagian besar peserta dalam melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan alat antropometri secara benar dan akurat. Selain itu, kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan kapasitas kognitif peserta pos gizi, tercermin dari kenaikan signifikan rata-rata skor pre-test sebesar 37,22 menjadi 90,56 pada saat post-test. Keberhasilan edukasi ini juga berimplikasi pada aspek psikomotorik, di mana para peserta kini mampu mempraktikkan pengolahan bahan pangan serta menyusun menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis bahan lokal dengan tetap mengacu pada prinsip dan konsep gizi seimbang.

DAFTAR REFERENSI

- Astuti, S., Megawati, dan Samson. 2018. Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu dalam Bidang Gizi sebagai Bagian dari Upaya Pencegahan Stunting. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 2(1), 10-15. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb>
- Direktorat Bina Gizi. 2012. Buku Panduan Kader Posyandu. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2018). Paket Informasi Stunting. Diakses pada 20 Agustus 2025 (<http://promkes.kemkes.go.id/paket-informasi-stunting>)
- Hartanto, A., Bangun, R., dan Suroso, A. 2021. Pentingnya Analisis Situasi dalam Perencanaan Program Pengabdian Masyarakat. *JPKM: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 15-20. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpkm>
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.65 Tahun 2013 Tentang Pedoman Pelaksanaan dan Pembinaan Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan. 55-60.
- Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>
- Nurainun, F dan Ardiani, E. S. 2015. Gambaran Keterampilan Kader Dalam Pengukuran BB dan TB Berdasarkan Karakteristik Kader di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Timur Provinsi Aceh Tahun 2015, (C), 5-8. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1004-4965.2013.03.015>
- Oktavia, S., Widajanti, L dan Aruben, R. 2017. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Buruk Pada Balita di Kota Semarang Tahun 2017 (Studi di Rumah Pemulihan Gizi Banyumanik Kota Semarang). *Jurnal Kesehat. Masy.* vol. 5: 2356-3346.
- Tiyas, D. W. 2024. Peningkatan Partisipasi Kunjungan Posyandu Balita Melalui Penguatan Dukungan Mitra. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(11), 3052-3056.
- Darmayanti, N.W.S., dan Zulkarnain, Z. (2018). Pemberian Pengayaan Materi Pelajaran Fisika Untuk Siswa Melalui Kegiatan Bimbingan Belajar di Luar Jam Sekolah di Desa Gontoran, Kecamatan Lingsar, Lombok Barat. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 1(2). 1-4.