Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Dalam Pemanfaatan Diet Banyak Sayur Untuk Menurunkan Berat Badan Wanita Usia Subur (WUS) Obesitas Wilayah Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar

Capacity Building Of Posyandu Cadres In The Utilization Of A Lot Of Vegetable Diet To Reduce The Weight Of Obese Women Of Childbearing Age (Wus) In The Paccerakkang Puskesmas Area, Makassar City

[*]Hikmawati Mas'ud, Sitti Sahariah Rowa
Jurusan Gizi, Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar, Kota Makassar
Korespondensi: e-mail: [1]hikmawatimasud@gmail.com

ABSTRACT

The problem of obesity or overweight is a complex problem. The prevalence of obesity in South Sulawesi is 31.6% (Riskesdas, 2018), while data on obese women aged > 18 years is 25.6%. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge and skills of posyandu cadres in the utilization of a multi-vegetable diet to reduce the weight of obese women of childbearing age. This activity was attended by 25 posyandu cadres, the implementation was for 2 days. The results of knowledge and skills of posyandu cadres have increased, namely 80% for knowledge and 88% for the skills of posyandu cadres in the utilization of a multi-vegetable diet model to reduce the weight of obese women of childbearing age. Community service evaluation activities were carried out in July-August 2023 at posyandu whose cadres had participated in this community service activity by looking at how posyandu cadres provide counseling and practice making vegetable portions to obese and non-obese women of childbearing age. Posyandu and puskesmas are the frontline in efforts to prevent and control obesity in women of childbearing age, health cadres are partners in the implementation at posyandu who can be agents in transferring knowledge to WUS in the utilization of a diet with lots of vegetables to lose weight who are obese.

***Keywords**: Posyandu Cadre, Vegetable Diet, WUS, Obesity.*

ABSTRAK

Masalah obesitas atau kegemukan merupakan masalah yang kompleks. Prevalensi obesitas di Sulawesi Selatan sebanyak 31,6% (Riskesdas, 2018), sedangkan data wanita obesitas umur > 18 tahun sebesar 25,6%. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam pemanfaatan diet banyak sayur untuk menurunkan berat badan wanita usia subur yang obesitas. Kegiatan ini diikuti 25 kader posyandu, pelaksanaanya selama 2 hari. Hasil pengetahuan maupun keterampilan kader posyandu mengalami peningkatan yaitu 80% untuk pengetahuan dan 88% untuk keterampilan kader posyandu dalam pemanfaatan model diet banyak sayur untuk menurunkan berat badan obesitas wanita usia subur. Kegiatan evaluasi pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2023 pada posyandu yang kadernya telah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan melihat bagaimana kader posyandu memberi penyuluhan serta praktik membuat porsi sayur kepada wanita usia subur yang obesitas maupun yang tidak obesitas. Posyandu dan puskesmas merupakan garda terdepan dalam upaya pencegahan dan pengendalian obesitas wanita usia subur, kader kesehatan merupakan mitra dalam pelaksanaan di posyandu yang dapat menjadi agent dalam mentransfer pengetahuan kepada WUS dalam pemanfaatan diet banyak sayur untuk menurunkan berat badan yang mengalami obesitas.

KATA KUNCI: Kader Posyandu, Diet Banyak Sayur, WUS, Obesitas.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia yang terjadi pada semua kelompok umur dan semua strata sosial ekonomi. Data yang ada menunjukkan prevalensi obesitas setiap tahunnya meningkat, prevalensi obesitas sentral menurut jenis kelamin, wanita ≥ 15 tahun sebanyak 46,7%. Sedangkan prevalensi menurut provinsi di Sulawesi Selatan 31,6% (Riskesdas, 2018).

Penyebab obesitas salah satunya ialah kebiasaan mengonsumsi makanan instan rendah serat, makanan manis, gorengan dan kurang sayuran dan buah yang telah memberi peluang besar asupan energi yang tinggi (Burhan, dkk, 2013). Obesitas yang dialami pada wanita usia subur (WUS) akan mengganggu siklus reproduksinya dan menstruasi karena ada pengaruh hormon. Dampak lainnya terjadi infertilitas akibat anovulasi yang berisiko keguguran dan dapat terjadi kematian janin. Faktor penyebab obesitas pada WUS selain genetik, hormon juga kalori berlebih, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik (Eva S H, 2020).

Upaya mengatasi kelebihan berat badan dan obesitas dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya dengan asuhan diet. Asuhan diet merupakan kegiatan sistematis mulai pengkajian kebutuhan, diagnosis, intervensi, monitoring dan evaluasi. Penerapan model asuhan diet diterapkan dengan maksud untuk menurunkan berat badan dengan mengonsumsi banyak sayuran yang diukur berdasarkan frekuensi dan porsi perhari.

Pemantauan dalam pencegahan dan pengendalian obesitas tidak terlepas dari tanggung jawab tenaga kesehatan Puskesmas yang dapat bekerja sama dengan posyandu. Posyandu merupakan sarana yang memudahkan masyarakat dalam mendapatkan pelayanan kesehatan

dimana penyelenggaraan posyandu yang memiliki peran dan fungsi dalam kegiatan posyandu adalah kader.

Pendekatan terhadap masalah obesitas pada WUS melibatkan peran serta kader melalui pelatihan dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan. Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan dapat dieskalasikan dengan penyuluhan baik secara individu maupun kelompok untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan yang bertujuan untuk tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, maka pentingnya dilakukan peningkatan kapasitas kader mengenai asuhan diet banyak sayuran untuk menurunkan berat badan WUS yang obesitas di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang kota Makassar. Pelatihan dilakukan dengan pemberian materi dalam meningkatkan pengetahuan dan latihan/praktik untuk keterampilan kader sehingga kader dapat mentransfer pengetahuan dan keterampilan pada WUS yang mengalami obesitas.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 8 Posyandu Bougenville (RW 001-008) di Kelurahan Berua sebagai wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Februari-Agustus 2023.

Khalayak Sasaran. Merupakan ibu-ibu kader posyandu sebanyak 25 orang dari 8 posyandu Bougenville (RW 001-008) di Kelurahan Berua.

Metode Pengabdian. Metode dalam pengabdian ini yaitu dengan cara pengambilan subjek diawali dengan pertemuan semua mitra sasaran dengan tim pengabdian dan mitra pendamping untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat serta mencatat identitas mitra sasaran. Kemudian memberi *pretest* untuk menilai pengetahuan mitra sasaran tentang diet banyak sayuran untuk WUS obesitas dengan menggunakan kuesioner. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan berupa penyampaian materi tentang penyebab dan dampak obesitas dengan metode ceramah dan tanya jawab. Setelah pemberian materi selesai, dibuka sesi tanya jawab selama 15 menit, dan dilanjutkan dengan memberi *Posttest* untuk menilai pemahaman kader posyandu. Selanjutnya penyampaian materi praktik cara membuat porsi sayuran dengan cara demostrasi, dan diharapkan peserta secara mandiri mampu melakukan cara membuat porsi sayuran yang dapat disampaikan kepada warga terutama WUS obesitas, kegiatan ini berlangsung selama 2 bulan.

Indikator Keberhasilan. Adapun indikator keberhasilan pada pengabdian masyarakat ini ialah peningkatan sekitar >80% untuk pengetahuan mitra sasaran tentang diet banyak sayuran untuk menurunkan berat badan WUS obesitas. Kemudian mengalami peningkatan sekitar >88% untuk keterampilan mitra sasaran dalam cara membuat porsi diet banyak sayuran.

Metode Evaluasi. Bentuk evaluasi untuk metode pelatihan yang digunakan adalah *pre-test* dan *post-test* yang diberikan pada mitra sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil koordinasi tersebut disepakati kegiatan diawali dengan pertemuan peserta dan tim pengabdi sebagai pembukaan kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan mematuhi protokol kesehatan. Pertemuan dilaksanakan bertempat di Posyandu Bougenville RW III BTP Blok AC yang dihadiri oleh kader posyandu berjumlah 25 orang, koordinator kader Posyandu, TPG Puskesmas Paccerakkang, tim pengabdi dan supervisor Pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 2 hari.

Gambar 1 Penyampaian Materi

Gambar 2 Peserta Pengabdian Masyarakat

B. Pengetahuan Kader Posyandu Tentang Obesitas

Pengetahuan peserta dinilai dari *pre-test* dan *post-test* kuesioner pengetahuan tentang obesitas diperoleh hasil pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1
Distribusi Peserta Berdasarkan Pengetahuan Tentang Obesitas

Pengetahuan	Awal (*pre-test*)		Akhir (*post-test*)		Uji Wilcoxon
	n	%	n	%	
Baik	6	24,0	20	80,0	
Cukup	7	28,0	5	20,0	ρ = 0,0000
Kurang	12	48,0	0	0	
Total	25	100	25	100	

Sumber: Data primer terolah, 2023

Tabel 1 menggambarkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang pengetahuan hasil *pre-test* menunjukan bahwa 24,0% peserta memiliki pengetahuan yang baik, 28% cukup dan 48% peserta dengan pengetahuan kurang. Setelah tim pengabdi memberi materi dan pelatihan cara membuat porsi sayur diperoleh hasil *post-test* 80,0% peserta memiliki pengetahuan baik dan sudah tidak ada yang peserta dengan kriteria pengetahuan kurang. Hasil ini didukung dengan hasil uji wilxocon yang menunjukkan ρ = 0,0000, artinya ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan dan praktik pengetahuan tentang obesitas dan cara membuat diet sayur bagi WUS obesitas.

Pengetahuan merupakan hasil dari objek tertentu dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera mata dan telinga. Pengetahuan dapat meningkat karena informasi media massa seperti leaflet, majalah online, media sosial, televisi, *youtube* atau

informasi dari orang lain seperti percakapan sehari-hari, pendidikan, maupun penyuluhan. Hasil pengabdian kepada masyarakat (Saudia 2019) menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang terapi komplementer sesudah diberikan penyuluhan dan demonstrasi dengan metode demonstrasi dan booklet. Demikian juga dengan hasil pengabdian masyarakat (Noya et al. 2021) menunjukkan bahwa pelatihan diperoleh peningkatan pengetahuan tentang posyandu remaja dan keterampilan pengukuran antropometri serta penentuan status gizi remaja. Pengetahuan kader sebelum pelatihan memiliki pengetahuan cukup 3 orang (60%) dan kurang 2 orang (40%). Setelah diberi pelatihan seluruh kader Posyandu memiliki pengetahuan baik (100%).

C. Praktik Membuat Porsi Diet Sayuran

Adapun pelaksanaan praktiknya dimulai dari persiapan semua bahan sayuran seperti, kangkung, daun kelor, bayam, labu siam, labu kuning, kacang panjang, sawi hijau, sawi putih. Semua bahan ini dicuci terlebih dahulu kemudian di potong-potong lalu ditimbang sebanyak 100 gr. Setelah itu dididihkan air setelah mendidih dimasukkan sayurnya dan setelah itu sayur yang sudah matang diangkat tanpa air (kuahnya) dan sebanyak itulah porsi sayurnya yang dibutuhkan per satu porsinya. Untuk diet banyak sayur ini dibutuhkan 4 porsi sayur dalam sehari untuk menurunkan berat badan wus yang obesitas.

Gambar 3 Praktik Membuat Porsi Diet Sayuran

Tabel 2
Distribusi Peserta Berdasarkan Praktik Membuat Diet Banyak Sayur

Praktik	Awal (*pre-test*)		Akhir (*post-test*)		Uji Wilcoxon
	n	%	n	%	
Baik	5	20,0	22	88,0	
Cukup	5	20,0	3	12,0	ρ = 0,0000
Kurang	15	60,0	0	0	
Total	25	100	25	100	

Sumber: Data primer terolah, 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan praktik membuat diet banyak sayur oleh peserta kader yang di tandai dengan hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 60,0% peserta memiliki keterampilan kurang dalam praktik, 20% cukup dan 20% peserta dengan pengetahuan baik. Setelah diberikan pelatihan cara membuat porsi sayur oleh tim pengabdi memperoleh hasil *post-test* 88,0% peserta memiliki keterampilan baik dalam membuat diet banyak sayuran dan 12,0% memiliki keterampilan cukup. Hasil ini didukung dengan hasil uji wilxocon yang menunjukkan *p* = 0,0000, yang artinya ada perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh praktik membuat diet banyak sayur dengan pengetahuan obesitas WUS. Hasil penelitian (Prameswari, Kurnia, and Susilo 2019) menunjukkan bahwa penyuluhan gemar makan sayur dan pelatihan pembuatan

makanan berbahan dasar sayur dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang sayur dan produk olahannya.

D. Keberhasilan Kegiatan

1. Peningkatan sekitar 80% untuk pengetahuan mitra sasaran tentang banyak sayuran untuk menurunkan berat badan WUS obesitas.
2. Peningkatan sekitar 88% untuk keterampilan mitra sasaran dalam membuat porsi diet banyak sayuran.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada umumnya pengetahuan kader posyandu pada kegiatan pengabmas ini rata-rata meningkat yaitu 80% dalam hal pemanfaatan diet banyak sayur untuk menurunkan berat badan WUS obesitas. Adanya peningkatan keterampilan kader posyandu dalam pembuatan diet banyak sayur pada kegiatan pengabmas yaitu sekitar 88%. Semua peserta berhasil melakukan penyuluhan dan praktik membuat porsi sayur yang benar setelah dilakukan evaluasi ke masing-masing posyandu terhadap kader yang telah mengikuti pengabmas.

B. Saran

Kegiatan dapat dilanjutkan terhadap posyandu yang lain di wilayah kerja puskesmas Paccerakkang. Kegiatan berikutnya mengunjungi kembali semua posyandu wilayah kerja puskesmas Paccerakkang baik yang telah mengikuti pengabmas ini maupun yang belum

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh partisipan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini atas kerjasama dan dedikasinya dalam mengikuti prosedur penelitian dengan sungguh-sungguh. Tanpa dukungan dan partisipasi mereka, penelitian ini tidak akan memungkinkan untuk dilaksanakan. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam merekrut partisipan yang diperlukan untuk pengabdian masyarakat ini. Kami ingin berterima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Makassar yang telah memberikan dana pengabdian masyarakat untuk proyek ini. Dukungan finansial yang diberikan telah memungkinkan kami untuk memperoleh data dan sumber daya yang diperlukan untuk menyelesaikannya. Tanpa dukungan finansial mereka, pengabdian masyarakat ini tidak akan dapat dilaksanakan.

REFERENSI

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.

Burhan, Fatimah; Saifuddin S dan Rahayu Indriasari, 2013. Pola Konsumsi terhadap Kejadian Obesitas sentral pada Pegawai Pemerintahan di Kantor Bupati Jeneponto. Skripsi Prodi Ilmu Gizi FKM Unhas Makassar

Eva, S H, 2020. Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Pada WUS Di Wilayah Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Journal of Midwifery Science, Vol. 4 No. 1 Januari 2020. Hal 25-33

Kementerian Kesehatan RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang (Pedoman Teknis Bagi Petugas Dalam memberikan Penyuluhan Gizi Seimbang), Jakarta: Kementerian kesehatan RI

Kementerian Kesehatan RI., 2017. Data Pusat Informasi Profil Kesehatan Indonesia, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI, 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Balibangkes RI Jakarta

Noya, F., Ramadhan, K., Tadale, D. L., & Widyani, N. K. (2021). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader melalui pelatihan kader posyandu remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, *5*(5), 2314–2322.

Prameswari, G. N., Kurnia, A. R., & Susilo, M. T. (2019). Peningkatan Pengetahuan Ibu melalui Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Makanan Olahan Ikan. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, *3*(3), 84–94.

Saudia, B. E. P. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Pemberian Terapy Komplementer Massage Eendorphin dan Pijat Laktasi DIi Kelurahan Dasan Cermen. *Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo*, *1*(1), 47–51