



Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu melalui Edukasi Gizi Seimbang dan Implementasi Buku RASA (Resep Anak Sehat dan Aktif)

Andika Arizal¹, Hanindyah Puteri Maharani², Nuri Apriyani³, Siti Maulida⁴,
Ayu Mutiara Santanu⁵

Program Studi Gizi, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: andikacangin@upi.edu, haninnputri17@upi.edu, nuriapriyani@upi.edu,
sitimaulida0524@upi.edu, yurasantanu@upi.edu

Abstrak

Permasalahan gizi pada balita, termasuk tingginya prevalensi stunting, mengindikasikan perlunya penguatan kapasitas kader Posyandu yang berperan sebagai garda terdepan edukasi gizi kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu dalam penerapan prinsip gizi seimbang melalui penyuluhan dan implementasi Buku RASA (Resep Anak Sehat dan Aktif) sebagai media edukasi berkelanjutan. Metode yang digunakan adalah Pendidikan Masyarakat dengan ceramah, tanya jawab, serta Difusi IPTEKS, dan dievaluasi menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan, yaitu dari 86,8% menjadi 91,9% setelah kegiatan penyuluhan. Para kader memberikan respons positif terhadap Buku RASA yang dinilai praktis dan mudah diaplikasikan dalam kegiatan posyandu. Hal tersebut menegaskan bahwa kegiatan penyuluhan dengan media edukatif efektif dalam meningkatkan kapasitas kader, sehingga berpotensi memperkuat upaya pencegahan stunting di tingkat komunitas.

Kata Kunci: *Edukasi Gizi, Kader Posyandu, Gizi Seimbang, Pemberian Makanan Tambahan, Pencegahan Stunting.*

Abstract

Nutritional problems in toddlers, including the high prevalence of stunting, indicate the need to strengthen the capacity of Posyandu cadres who play a leading role in nutrition education for the community. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of Posyandu cadres in applying the principles of balanced nutrition through counseling and implementation of the RASA (Healthy and Active Children's Recipes) Book as a medium for continuous education. The methods used were Community Education through lectures, question and answer sessions, and Science and Technology Dissemination, and were evaluated using a one group pretest-posttest design. The results showed an increase in knowledge scores, from 86.8% to 91.9% after the counseling activity. The cadres responded positively to the RASA Book, which was considered practical and easy to apply in posyandu activities. This confirms that educational activities using educational media are effective in increasing the capacity of cadres, thereby strengthening stunting prevention efforts at the community level.

Keywords: *Nutrition Education, Posyandu Cadres, Balanced Nutrition, Supplementary Feeding, Stunting Prevention.*

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan nasional, terutama pada kelompok balita. Berdasarkan Laporan Nasional Status Gizi Balita Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2023), prevalensi stunting masih berada pada angka 21,6%, menunjukkan perlunya upaya berkelanjutan untuk meningkatkan status gizi anak di berbagai daerah. Faktor penyebab utama masalah ini tidak hanya terkait dengan keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, tetapi juga rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang (Rahmawati *et al.*, 2022). Kebijakan kesehatan nasional dalam penanggulangan masalah gizi dilakukan melalui penguatan sistem pelayanan kesehatan dasar yang mencakup peningkatan akses pangan bergizi, edukasi gizi seimbang, serta pemantauan pertumbuhan anak di tingkat masyarakat. Keberhasilan kebijakan tersebut sangat bergantung pada efektivitas implementasi di lapangan, terkhusus di tingkat pelayanan kesehatan pertama seperti Puskesmas dan Posyandu yang menjadi ujung tombak pelayanan gizi dan kesehatan keluarga.

Kader Posyandu memiliki posisi strategis dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat, khususnya kepada ibu yang memiliki balita. Namun, berbagai penelitian menunjukkan masih terdapat kesenjangan pengetahuan dan keterampilan di kalangan kader. Nugroho & Wardani (2022) menemukan bahwa pelatihan gizi bagi kader secara signifikan meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan informasi dan pendampingan kepada masyarakat. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Kurniawan *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa peningkatan kapasitas kader melalui kegiatan edukatif mampu memperkuat kualitas pelayanan gizi dan menurunkan risiko stunting di wilayah kerja Posyandu.

Selain aspek pengetahuan, variasi menu pemberian makanan tambahan (PMT) juga menjadi isu penting dalam menjaga keseimbangan gizi anak. Lestari & Widyaningsih (2021) menyebutkan, kurangnya variasi dalam menu PMT berdampak negatif terhadap pemenuhan zat gizi mikro dan makro yang esensial bagi pertumbuhan anak. Oleh karena itu, diperlukan media edukatif yang dapat mempermudah kader dalam menyusun menu bergizi dan menarik bagi anak-anak. Dewi *et al.*, (2021) menegaskan bahwa penggunaan media visual seperti buku resep bergambar efektif dalam meningkatkan pemahaman dan daya ingat peserta penyuluhan, sehingga pesan gizi dapat tersampaikan dengan lebih baik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menerapkan pendekatan Difusi Ipteks terbukti efektif dalam memperluas transfer ilmu pengetahuan ke masyarakat secara praktis. Wibowo *et al.*, (2023) menjelaskan bahwa penyebarluasan inovasi melalui media edukatif meningkatkan efektivitas kegiatan pelatihan bagi kader kesehatan. Selain itu, pendekatan andragogi yang menekankan pengalaman belajar orang dewasa juga penting untuk diterapkan dalam pelatihan kader Posyandu. Sitorus *et al.*, (2025) menegaskan bahwa metode

pelatihan berbasis praktik dan relevansi langsung dengan kebutuhan peserta menghasilkan dampak pembelajaran yang lebih bermakna dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kapasitas kader Posyandu melalui edukasi gizi seimbang dan implementasi Buku RASA (Resep Anak Sehat dan Aktif) sebagai media inovatif dalam penyuluhan gizi. Buku ini berfungsi sebagai panduan praktis bagi kader dalam menyusun alternatif variasi menu PMT yang bergizi, seimbang, dan bervariasi, serta dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan anak. Dengan demikian, tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu dalam penerapan prinsip gizi seimbang, yang diharapkan berdampak positif pada upaya pencegahan stunting dan peningkatan kualitas kesehatan anak di tingkat komunitas.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Pendidikan Masyarakat melalui penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran kader Posyandu mengenai gizi seimbang pada balita dan variasi menu PMT. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah yang dipadukan dengan sesi tanya jawab untuk memastikan materi tersampaikan dengan jelas serta memberikan ruang bagi peserta untuk mendalami topik yang disampaikan. Selain itu, kegiatan ini juga menerapkan Difusi IPTEKS, yaitu proses penyebarluasan informasi dan teknologi secara aktif dan terarah agar pengetahuan yang dikembangkan dapat dimanfaatkan secara optimal oleh sasaran (Maulana & Kamaratih, 2025). Penerapan tersebut dilakukan melalui pemaparan dan distribusi media edukasi berkelanjutan berupa *BUKU RASA (Resep Anak Sehat dan Aktif)* sebagai panduan praktis yang dapat dimanfaatkan kader dalam penyusunan menu PMT serta dalam memberikan edukasi kepada ibu balita maupun masyarakat di lingkungan Posyandu. Untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan, digunakan desain *one group pretest-posttest*, di mana peserta diberikan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan kader setelah menerima edukasi.

Sasaran kegiatan ini adalah kader Posyandu di Desa Palasari yang mengikuti penyuluhan secara langsung. Instrumen penilaian yang digunakan adalah kuesioner yang diadaptasi dari penelitian Julyarti (2019) berjudul gambaran pengetahuan ibu tentang gizi balita di rumah sakit imelda pekerja indonesia medan tahun 2019, yang telah melalui uji validitas. Kuesioner terdiri atas 16 item pernyataan benar/salah yang menilai pengetahuan mengenai gizi balita dan variasi menu PMT. Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian kuesioner *pre-test*, diikuti sesi penyuluhan dan pemaparan buku RASA, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pengisian kuesioner *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah kegiatan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan membandingkan skor

rata-rata *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan kader Posyandu.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Pengabdian kepada Masyarakat melalui Kegiatan Edukasi Gizi di Desa Palasari Kecamatan Ciater

Kegiatan edukasi gizi ini dilakukan pada hari Selasa, 25 November 2025 di Desa Palasari, Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang. Kegiatan ini diikuti oleh 27 kader posyandu perwakilan dari RW 01 sampai RW 09 dalam rangka meningkatkan pengetahuan melalui panduan menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam upaya pencegahan stunting dan peningkatan variasi menu makanan bergizi bagi anak. Melalui penyuluhan didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan kader tentang gizi seimbang.

Tabel 1. Hasil *Pre* dan *Post* Edukasi tentang Pengetahuan Gizi Seimbang

Indikator	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Rata-rata	13,9	14,7
Persentase	86,8%	91,9%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* bahwa terdapat adanya peningkatan pengetahuan kader sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terkait gizi seimbang yaitu 5,1%. Peningkatan pengetahuan kader posyandu tentang gizi seimbang dapat dilihat sebagai hasil dari pelaksanaan penyuluhan yang terstruktur dan memberikan gambaran yang nyata terkait pentingnya gizi seimbang bagi balita.

Materi yang disampaikan terdiri dari prinsip gizi seimbang, peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita, zat gizi yang dibutuhkan balita, penerapan gizi seimbang dengan “ISI PIRINGKU”, dan pemaparan buku menu PMT berjudul “Buku RASA” sebagai media dari kegiatan penyuluhan ini. Dari pemaparan materi tersebut, para kader memberikan ulasan bahwa informasi yang disampaikan memberikan pemahaman yang jauh lebih mendalam, sekaligus menjadi penyegaran atas materi yang pernah dipelajari namun sebagian mungkin telah terlupakan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nugroho & Wardani (2022) yang menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan terkait MPASI, PMT, GTM pada anak, serta pengukuran status gizi dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pelayanan gizi di posyandu.

Berdasarkan hasil tersebut, peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan yang ada sebelumnya. Metode pembelajaran yang mengintegrasikan teori dengan

contoh praktis, seperti menggunakan media “Buku RASA” dan *leaflet* “ISI PIRINGKU” memungkinkan kader posyandu untuk memahami dan dapat membayangkan penerapannya dalam konteks pelayanan posyandu. Meskipun demikian, kesesuaian hasil ini mengindikasikan bahwa penyuluhan yang diberikan tidak hanya relevan, tetapi juga efektif dalam mendukung peningkatan kapasitas kader terutama bagi kesehatan anak. Hal ini sejalan dengan prinsip pendekatan andragogi yang menekankan pada pengalaman praktis dan relevansi langsung terhadap kebutuhan peserta kegiatan (Sitorus *et al.*, 2025).

Selain itu, peningkatan pengetahuan kader ini diharapkan dapat berdampak langsung pada kualitas pelayanan gizi di posyandu, terutama dalam memberikan edukasi kepada ibu-ibu yang memiliki balita terkait pentingnya gizi seimbang serta penyusunan menu PMT yang tepat dan bervariasi. Peningkatan pengetahuan kader pada saat diberikan pendidikan dan buku gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah motivasi kader dalam keikutsertaan pendidikan gizi, kemampuan dan sikap kader dalam menerima dan memahami materi yang diberikan, dan metode yang digunakan pada saat pendidikan gizi (Kusudaryati *et al.*, 2017).

Hasil dari kegiatan pengabdian ini mencakup hasil kuantitatif dan kualitatif dari aktivitas yang dilakukan. Secara umum, temuan yang ada memperlihatkan hasil yang cukup memuaskan, namun lebih dari itu, kesan positif juga dapat dilihat dari respon para kader terhadap media yang disediakan. Selain itu, isi dalam “Buku RASA” juga berkontribusi pada kesadaran kader tentang pentingnya mengatasi perilaku *picky eater* pada anak dan balita, mengingat keadaan ini tidak boleh diabaikan karena dapat mempengaruhi asupan gizi serta perkembangan balita.

Seluruh kader posyandu menyampaikan apresiasi atas pembuatan dan pemberian buku resep ini. Apresiasi tersebut tercermin dari beberapa ulasan kader posyandu Desa Palasari mengenai kegiatan edukasi dan pemaparan “Buku RASA”. Berdasarkan ulasan yang diperoleh, ketiga kader posyandu dari RW 02, 03, dan 04 memberikan tanggapan yang sangat positif terhadap pemberian “Buku RASA”. Ibu kader dari RW 04 menyatakan bahwa buku tersebut memberikan manfaat yang signifikan dalam mendukung pelaksanaan tugas para kader posyandu. Kegiatan edukasi yang dilakukan dinilai telah memberikan pengetahuan yang berharga terutama bagi para kader-kader yang baru bergabung dalam kegiatan posyandu. Selain itu, materi yang disampaikan juga berfungsi sebagai penyegaran bagi para kader senior yang telah dipelajari sebelumnya namun mungkin telah terlupakan. Sementara itu, kader dari RW 02 memberikan apresiasi khusus terhadap kualitas penyusunan buku resep tersebut. Menurutnya, buku RASA disusun dengan sangat baik menggunakan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh semua kalangan. Kehadiran ilustrasi gambar pada setiap tahapan pembuatan resep membuat buku ini semakin

praktis dan aplikatif, memungkinkan para kader untuk mempraktikkan resep-resep yang ada secara mandiri. Kader dari RW 03 mengungkapkan harapan yang besar terhadap pemanfaatan buku RASA. Ia berharap buku ini dapat membawa keberkahan dan memberikan manfaat optimal bagi seluruh kader posyandu dalam menjalankan tugasnya. Secara keseluruhan, ulasan positif dari ketiga kader posyandu ini menunjukkan bahwa program kerja “Buku RASA” telah memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kapasitas dan pengetahuan para kader di tingkat lapangan. Buku resep PMT yang diserahkan tidak hanya berfungsi sebagai panduan praktis, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang berkelanjutan bagi kader posyandu dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan gizi masyarakat, khususnya bagi ibu dan anak.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi melalui penyuluhan dan pemaparan Buku RASA terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader Posyandu mengenai prinsip gizi seimbang dan variasi menu PMT, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai skor pengetahuan dari 86,8% menjadi 91,9%. Penyuluhan yang menggabungkan materi teoritis, contoh praktis, serta penggunaan foto menu yang menggambarkan proses hingga hasil akhir mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan kader, memperkuat pemahaman mereka mengenai penerapan prinsip gizi seimbang untuk balita, serta meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menangani perilaku *picky eater* pada balita.

Respons positif dari para kader menunjukkan bahwa Buku RASA merupakan media yang aplikatif, mudah digunakan dan relevan untuk mendukung tugas kader dalam penyusunan menu PMT serta pelaksanaan edukasi gizi kepada masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi terhadap penguatan kapasitas kader Posyandu dalam upaya pencegahan stunting dan peningkatan kualitas layanan gizi di tingkat komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. M., Rahma, F., & Sulistyowati, R. (2021). Efektivitas media buku bergambar terhadap peningkatan pengetahuan gizi ibu balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 16(2), 103–111.
- Julyarti, S. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita di Rumah Sakit Imelda pekerja Indonesia Medan tahun 2019. Repository UIM. <https://repository.uimedan.ac.id/handle/9944615369>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Nasional Status Gizi Balita Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kurniawan, H., Nuraini, N., & Setiawati, D. (2020). Pelatihan peningkatan kapasitas kader Posyandu dalam pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani*, 6(1), 55–63.

- Kusudaryati, D. P. D., Untari, I., & Prananingrum, R. (2017). Peningkatan pengetahuan kader posyandu tentang gizi balita melalui pemberian pendidikan dan buku gizi. *URECOL*, 25-30.
- Lestari, P., & Widyaningsih, S. (2021). Hubungan variasi menu dengan status gizi anak usia 1-5 tahun. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 10(3), 155-164.
- Maulana, M. A., & Kamaratih, D. (2025, June). Implementasi Media Sosial Instagram Sebagai Sumber Informasi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Yang Sedang Menempuh Mata Kuliah Skripsi. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, No. 01, pp. 128-136).
- Nugroho, R. F., & Wardani, E. M. (2022). Edukasi Gizi Pada Kader Posyandu Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Di Wilayah Kerja Puskesmas Medokan Ayu Kota Surabaya. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 967-970.
- Rahmawati, N., Prasetyo, A., & Wulandari, D. (2022). Peran kader Posyandu dalam pencegahan stunting melalui edukasi gizi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan*, 14(1), 23-29.
- Sitorus, S. A., Liana, T. M. M., & Simanjuntak, A. N. (2025). Optimalisasi Komunikasi dan Branding Untuk UMKM: Upaya Go Digital Melalui Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Medika: Medika*, 4(3), 379-387.
- Wibowo, R., Andriani, L., & Fitriani, H. (2023). Difusi inovasi ipteks melalui media edukatif dalam peningkatan kompetensi kader kesehatan. *Jurnal Abdimas Nusantara*, 7(1), 44-51.