

Pelatihan dan Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Pemanfaatan Makanan Fermentasi Tradisional Kuansing untuk Peningkatan Gizi Ibu Hamil dan Balita

Ismawati^{1*}, Saryono², Mukhyarjon¹, Enikarmila Asni¹, Silvera Devi², Suci Anggaini³, Nabella Suraya⁴, Lunari Kesya⁵, Dinda Salsabila⁵, Cantika Natswa Deanra⁵

¹KJFD Biokimia, Fakultas Kedokteran Universitas Riau

²Jurusan Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Riau

³KJFD Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Riau

⁴Program Studi Pendidikan S3 Kimia, Universitas Riau

⁵Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Riau

*email: ismawati75@yahoo.com, ismawati@lecturer.unri.ac.id

Abstract

Stunting in children remains a health problem in Indonesia. One way to improve the nutritional status of the community to prevent stunting is by utilizing nutrient-rich traditional fermented foods. This community service activity aimed to enhance the knowledge and skills of Posyandu cadres in utilizing conventional fermented foods from Kuansing as a nutritional source for pregnant women and toddlers. The training was conducted on August 30, 2025, at the Gunung Toar Sub-district Multipurpose Hall, Kuantan Singingi Regency, attended by 26 Posyandu cadres. The methods included educational video screening, booklet distribution, interactive discussions, and demonstrations of traditional fermented products such as pekasam, sarobuong, and puduiong. Evaluation results showed an increase in participants' knowledge scores from an average of 50 to 70 after the training. This activity demonstrates the effectiveness of science-based education in improving community nutrition awareness and preserving local fermented foods.

Keywords: Posyandu cadre, fermented food, probiotic, nutrition

Abstrak

Balita pendek (stunting) masih menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia. Salah satu upaya meningkatkan status gizi masyarakat dalam rangka pencegahan stunting yaitu dengan memanfaatkan makanan fermentasi tradisional yang kaya gizi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu dalam memanfaatkan makanan fermentasi tradisional Kuansing sebagai sumber gizi bagi ibu hamil dan balita. Pelatihan dilaksanakan pada 30 Agustus 2025 di Gedung Serbaguna Kecamatan Gunung Toar, Kabupaten Kuantan Singingi, dengan 26 peserta kader Posyandu. Metode pelaksanaan meliputi pemutaran video edukasi, pembagian buku saku, diskusi interaktif, dan demonstrasi produk fermentasi seperti pekasam, sarobuong, dan puduiong. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan peserta dari rata-rata 50 menjadi 70 setelah pelatihan. Kegiatan ini membuktikan efektivitas edukasi berbasis IPTEKS dalam meningkatkan pemahaman gizi masyarakat serta pelestarian pangan lokal tradisional.

Kata Kunci: gizi, kader Posyandu, makanan fermentasi, probiotik

PENDAHULUAN

Balita pendek (stunting) masih menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia. [1,2] Data hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang diadakan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2022 menunjukkan

bahwa 21,6% anak balita mengalami stunting. Kondisi ini melebihi standar yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO) yang menyatakan seharusnya hanya dua dari 10 anak yang mengalami stunting.[3] Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun 2022, Kuantan Singingi

merupakan kabupaten/kota dengan persentase Balita stunting tertinggi di Riau yaitu 74%.[4]

Balita Pendek (*Stunting*) adalah status gizi yang dinilai melalui indeks PB/U atau TB/U, dimana hasil ukur masuk dalam rentang (*Z-Score*) <-2 SD hingga -3 SD (pendek/ *stunted*) dan <-3 SD (sangat pendek / *severely stunted*). *Stunting* merupakan isu kekurangan gizi (malnutrisi) yang bersifat jangka panjang, disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam periode cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi. Malnutrisi terjadi ketika zat gizi yang masuk ke tubuh tidak mencukupi atau berlebihan atau tidak seimbang. Hal ini bisa terjadi karena kelainan pada usus halus, gangguan flora.[5] Kekurangan nutrisi yang berlangsung selama 1000 hari pertama kehidupan (HPK), akan terlihat saat anak mencapai usia 2 tahun.[6,7]

Salah satu cara untuk meningkatkan status gizi masyarakat dalam rangka pencegahan stunting dapat dilakukan dengan memanfaatkan makanan tradisional Kab. Kuantan Singingi, yaitu makanan fermentasi pekasam, sarobuong, puduong dan cangkuok semaung. Makanan fermentasi ini mengandung gizi yang tinggi, seperti protein, karbohidrat, asam amino, mineral dan probiotik yang baik sehingga dapat meningkatkan status gizi [8] Makanan ini diproses dengan cara fermentasi ikan selama 3-7 hari. Makanan khas ini sudah mulai sulit dicari karena kurangnya minat masyarakat terhadap makanan tersebut, ataupun karena sudah mulai jarang dibuat sehingga sudah mulai dilupakan. Selain itu proses pembuatannya juga belum terstandarisasi. Tim pengabdian telah memiliki paten sederhana mengenai proses pembuatan makanan fermentasi dari ikan patin yang terstandarisasi, sehingga dengan adanya invenisi ini dapat dihasilkan makanan olahan yang baik untuk kesehatan namun dengan harga yang ekonomis. Ipteks ini dapat diimplementasikan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam membuat makanan fermentasi.

METODE PENGABDIAN

Metode kegiatan revitalisasi makanan fermentasi tradisional di Kabupaten Kuantan Singingi dilakukan melalui pendekatan pelatihan berbasis IPTEKS yang dirancang secara sistematis untuk memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan pangan tradisional. Peningkatan pengetahuan dilakukan dengan pemberian materi pelatihan yang digunakan menitikberatkan pada metode pembelajaran partisipatif dan interaktif yang berorientasi pada *participatory design* serta prinsip pendidikan masyarakat. Peningkatan keterampilan dilakukan dengan pelatihan pembuatan makanan fermentasinya melalui pemutaran video dan pembuatan makanannya secara langsung.

Kegiatan pengabdian difokuskan di Kecamatan Gunung Toar, Kabupaten Kuantan Singingi, dengan cara pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan komunitas dapat dilaksanakan, antara lain, melalui Posyandu yang berfungsi sebagai tempat untuk memenuhi kebutuhan layanan kesehatan dan kader Posyandu sebagai pihak yang mendukung pelaksanaan layanan kesehatan tersebut.[9,10]

Sebelum pelaksanaan pelatihan, tim pengabdian melakukan survei awal untuk menggali informasi mengenai pola konsumsi, kebiasaan makan, serta persepsi masyarakat terhadap makanan fermentasi tradisional. Survei dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung terhadap praktik konsumsi masyarakat. Data yang diperoleh menjadi dasar penyusunan materi pelatihan agar sesuai dengan kebutuhan dan konteks lokal.

Berdasarkan hasil survei, tim kemudian menyusun beberapa media pembelajaran, yaitu:

- **Video edukatif**, yang menampilkan proses pembuatan makanan fermentasi tradisional sebagai panduan visual bagi peserta.
- **Buku saku**, berisi informasi mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, serta panduan pembuatan

makanan fermentasi tradisional yang mudah diterapkan di rumah. Buku ini juga berfungsi sebagai referensi praktis bagi peserta setelah pelatihan.

- **Sampel produk fermentasi**, seperti *pekasam*, *puduong*, dan *sarobuong*, yang telah disiapkan oleh tim untuk diperlihatkan secara langsung kepada peserta.
- Pelatihan diselenggarakan dalam beberapa sesi yang dirancang untuk mendorong keterlibatan aktif peserta melalui diskusi kelompok, tanya jawab, dan berbagi pengalaman pribadi. Pendekatan ini bertujuan menciptakan suasana belajar yang kolaboratif dan aplikatif sehingga peserta dapat menginternalisasi pengetahuan baru dengan lebih baik.
- **Cara pembuatan makanan fermentasi pekasam** yaitu ikan patin dipotong-potong, kemudian dicuci hingga bersih dengan air mengalir dan tiriskan hingga air berkurang. Selanjutnya campurkan ikan yang telah dicuci bersih dengan nasi putih yang telah dicampur dengan garam secukupnya. Kemudian tambahkan daun jeruk, daun serai, daun salam, cabe merah dan daun kunyit secukupnya. Masukkan semua adonan kedalam wadah tertutup, seperti toples. Bahan ini simpan pada suhu ruang 25-30°C selama 5-7 hari.
- Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan berdasarkan beberapa indikator, yaitu tingkat antusiasme dan partisipasi peserta, peningkatan pengetahuan, kesadaran terhadap nilai budaya pangan lokal, serta munculnya inisiatif pengembangan usaha rumah tangga berbasis pangan fermentasi. Peningkatan pengetahuan peserta diukur menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk menilai pemahaman mereka mengenai manfaat dan teknik

pembuatan makanan fermentasi tradisional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan telah dilaksanakan di Gedung Serbaguna Kecamatan Gunung Toar dan dihadiri oleh Camat serta Kepala Puskesmas Gunung Toar. Kegiatan tersebut melibatkan 26 orang kader Posyandu dari berbagai desa di Kecamatan Gunung Toar (Gambar 1). Selain itu, kegiatan juga dihadiri oleh seluruh kepala desa di wilayah kecamatan serta bidan desa yang turut berperan dalam mendampingi pelaksanaan kegiatan (Gambar 2).



Gambar 1. Suasana pelatihan di gedung serbaguna kecamatan



Gambar 2. Narasumber bersama dengan peserta pelatihan

Sebelum pelatihan dimulai, tim pengabdian terlebih dahulu berkoordinasi dengan pihak kecamatan dan Puskesmas Gunung Toar untuk menyampaikan sosialisasi, menjelaskan metode pelaksanaan yang akan digunakan, serta memperoleh izin resmi pelaksanaan kegiatan. Tahapan koordinasi ini menjadi langkah awal yang penting untuk memastikan keterlibatan lintas sektor dan dukungan penuh dari pemangku kepentingan di tingkat wilayah.



Gambar 3. Peserta mengerjakan pretest

Pelatihan terlaksana dengan sukses dan mendapatkan respons yang baik dari para kader. Sebelum pelatihan dimulai, peserta melakukan pretest dan setelah pelatihan mereka mengerjakan post-test (Gambar 3). Setiap indikator dianalisis untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil dari evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terjadi kenaikan skor rata-rata pengetahuan peserta dari 50 menjadi 70 (Gambar 4). Kenaikan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang berbasis IPTEKS cukup efektif dalam memperdalam pengetahuan kader tentang pangan fermentasi tradisional. Salah satu contoh pertanyaan kuesioner yang menunjukkan peningkatan pengetahuan adalah setelah pelatihan sebagian peserta dapat menjawab pertanyaan: "Apakah Anda mengetahui apa itu makanan fermentasi khas Kuansing?" dan "Sebutkan contoh makanan fermentasi khas Kuansing yang Anda ketahui."



Gambar 4. Grafik perbandingan skor rata-rata pre-test dan post-test peserta pelatihan.

Pelatihan merupakan bentuk kegiatan pengembangan kapasitas yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu. Dalam konteks ini, pelatihan bagi kader Posyandu bertujuan

untuk memperkuat kemampuan, memperluas wawasan, serta mengasah keterampilan kader dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya di Masyarakat.[11] Hasil wawancara dengan peserta menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka sebelumnya belum memahami potensi dan manfaat makanan fermentasi tradisional. Setelah mengikuti pelatihan, peserta menyatakan merasa memperoleh wawasan baru yang bernalih, terutama mengenai peran makanan fermentasi dalam mendukung kesehatan saluran cerna dan sistem kekebalan tubuh. Antusiasme peserta tampak meningkat seiring dengan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat di tengah meningkatnya kasus penyakit metabolik dan infeksi yang terjadi baik pada masa lalu maupun saat ini. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman dan interaktif secara signifikan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan peserta. [12]

SIMPULAN

Pelatihan ini berhasil meningkatkan pengetahuan kader Posyandu tentang manfaat dan cara pemanfaatan makanan fermentasi tradisional Kuansing. Kegiatan juga berperan dalam pelestarian pangan lokal serta membuka peluang pengembangan kewirausahaan berbasis produk fermentasi. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di wilayah lain di Kabupaten Kuantan Singgingi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Riau yang telah memberikan dukungan dana untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan nomor kontrak

29300/UN19.5.1.3/AL.04/2025. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Kepala Puskesmas dan Camat Kecamatan Gunung Toar beserta jajaran.

DAFTAR PUSTAKA

[1] K. Rahmadhita, “Permasalahan stunting dan pencegahannya,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, vol. 9, pp. 225-229, 2020.

[2] V. Vitriani, SE Putri., “Penguatan Edukasi Gizi dan Nutrisi Berbasis Sistem Telemedicine Untuk Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil dan Menyusui,” *J. Pengabdi. UntukMu NegeRI*, vol. 9, pp. 44-48, 2025.

[3] O. Martony, “Stunting di Indonesia: Tantangan dan Solusi di Era Modern,” *Journal of Telenursing (JOTING)*, vol.5, pp. 1734-1745, 2023, <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6930>.

[4] Profil Kesehatan Provinsi Riau. 2021.

[5] T.C. Judkins, D.L. Archer, D.C. Kramer, R.J. Solch., “Probiotics, Nutrition, and the Small Intestine,” *Curr Gastroenterol Rep*, vol. 22, 2020, <https://doi.org/10.1007/s11894-019-0740-3>.

[6] L. Yanti., “Minimalisasi Stunting Dan Deteksi Dini Masalah Perkembangan Balita Di Posyandu 2 Desa Arangmangu Kecamatan Purwojati Banyumas,” *J. Pengabdi. UntukMu NegeRI*, vol.3, pp 140-145, 2019.

[7] E. Wahyuntari, S. Wahtini, S.L. Mufida., “Pkm Warung Gizi Keluarga Untuk Kesehatan Ibu Dan Balita,” *J. Pengabdian UntukMu NegeRI*, vol 3, pp 104-108, 2019.

[8] N.A Mahyudin, W.Z.W Ibadullah, A. Saadin., “Effects of protein content in selected fish towards the production of lactic acid bacteria (Lactobacillus spp.) during the production of Pekasam”, *Current Research in Nutrition and Food Science Journal*, vol 3, pp 219-223, 2015.

[9] C. Kusuma, E. Fatmasari, J. Wulandari, P. Dewi, R. Pahlevi, S. Djari, et al., “Literature Review: Peran Kader Posyandu Terhadap Pemberdayaan Masyarakat”, *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone*, 2021.

[10] N. Sholihat, W. Ruhammah, A.D. Yana, B. Rahmat., “Strategi Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Dan Intervensi Gizi Pada Anak-anak Di Kelurahan Tanjung Palas”, *J. Pengabdi. UntukMu NegeRI* , vol. 8, pp. 582-588, 2024.

[11] Y. Devita, “Pelatihan Komunikasi Efektif Pada Lansia Bagi Kader Posyandu”, *J. Pengabdi. UntukMu NegeRI*, vol. 8, pp 63-66, 2024.

[12] D. Sunarsi, A. Teriyan, R.N. Haryadi., “Sinergi pendidikan dan pemberdayaan: Program pengabdian kepada masyarakat melalui dialog interaktif dan pembelajaran berkelanjutan”, *SocServe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* , vol. 1, pp. 19-24, 2024.