

PENGARUH PELATIHAN “*COOKING CLASS HEALTHY FOOD*” TERHADAP KETERAMPILAN IBU DALAM PENGOLAHAN MAKANAN SEHAT di POSYANDU ANGGREK DESA JABUNG CANDI KECAMATAN PAITON PROBOLINGGO

Novi Anita Rahman¹, Mariani², Roisah³

^{1,2,3}Universitas Hafshawaty

Fakultas Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail:novil@gmail.com

Abstrak

Angka stunting di Indonesia masih tinggi, ini dapat di lihat dari besarnya usaha Pemerintah untuk menurunkan angka stunting 14 % pada tahun 2024. Pengolahan makanan yang tepat berpengaruh terhadap nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis Pengaruh pelatihan “*Cooking Class Healthy Food*” terhadap keterampilan ibu dalam mengolah makanan sehat di Posyandu Anggtrek Desa Jabung Candi Kecamatan Paiton.

Metode penelitian ini menggunakan *pre- exsprerimental design* dengan *rancangan one group pre test – post test design*. Populasi dalam penelitian ini 41 responden dan jumlah sample 37 ibu yang mengikuti pelatihan di posyandu, sedangkan teknik Sampling yang digunakan yaitu *Simple Random Sampling*. Hasil penelitian ini diuji dengan uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan keterampilan Ibu sebelum dilakukan pelatihan adalah cukup, sedangkan keterampilan Ibu setelah dilakukan pelatihan adalah kompeten. Maka disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian pelatihan “*Cooking Class Healthy Food*” terhadap keterampilan Ibu dalam mengolah makanan sehat, dimana $p < \alpha$ pvalue = 0,001, $\alpha = 0,05$ maka data H1 diterima.

Pelatihan ini efektif meningkatkan keterampilan ibu dalam mengolah makanan sehat, maka di harapkan kepada Ibu untuk meningkatkan keterampilan dalam mengolah makanan sehat, dengan mempraktekkan hasil dari pelatihan dalam kehidupan sehari – hari. Selain itu Posyandu bisa lebih giat mengadakan agenda penyuluhan kesehatan secara berkala terlebih tentang makanan sehat dan cara mengolahnya dengan menu bervariasi dan memanfaatkan produk lokal desa setempat.

Kata kunci : Pelatihan *Cooking Class Healthy Food*, Keterampilan, makanan sehat

Abstract

The stunting rate in Indonesia is still high, this can be seen from the magnitude of the Government's efforts to reduce the stunting rate by 14% by 2024. Proper food processing affects the nutritional value contained in it. For this reason, health promotion is needed about healthy food and its processing in improving the mother's skills in processing healthy food, one of which is "Cooking Class Healthy Food."

This research method used a pre-experimental design with a one group pre test - post test design. This training was conducted on July 3, 2024 to July 4, 2024. The population in this study was 41 respondents and the sample size was 37 respondents, while the sampling technique used was Simple Random Sampling. The results of this study were tested with the Wikcoxon statistical test.

The results showed Mother's skills before training were sufficient, while mother's skills after training were competent. So it is concluded that there is an effect of providing training "Cooking Class Healthy Food" on the mother's skills in processing healthy food at Posyandu Anggrek Jabung Candi Village. This is evidenced by $p < \alpha$ where p value = 0.001 is far from the significant standard of 0.05, so H_1 data is accepted.

It is expected for mothers to improve skills in processing healthy food, by practicing the results of training in everyday life. In addition, Posyandu can be more active in holding regular health counseling agendas, especially about healthy food and how to process it with a varied menu or utilize local village product.

Keywords: *Cooking Class Healthy Food Training, Skills, healthy food*

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan dan sosial yang dihadapi Indonesia adalah rendahnya status gizi masyarakat. Hal ini mudah dilihat, misalnya dari berbagai masalah gizi, seperti kurang gizi, anemia gizi besi, gangguan akibat kekurangan yodium dan kurang vitamin A (Marmi, 2013). Pertumbuhan dan perkembangan mengalami peningkatan yang pesat pada usia dini, yaitu dari 0 sampai 5 tahun. Masa ini sering juga disebut sebagai fase "Golden Age" (Suryani, 2017).

Data prevalensi anak balita stunting menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, Indonesia merupakan Negara yang tertinggi kedua di Asia Tenggara yang mencapai 31,8 %, prevalensi stunting tertinggi pertama adalah Timor Leste sebesar 48,8 %, Laos ketiga dengan 30,2

%, kemudian Kamboja berada di posisi keempat dengan 29,9 %. Di Indonesia, berdasarkan data *Asian Development Bank*, pada tahun 2022 persentase *Prevalence of Stunting Among Children Under 5 Years of Age* di Indonesia sebesar 31,8 persen. Jumlah tersebut menyebabkan Indonesia berada pada urutan ke-10 di wilayah Asia Tenggara.

Makanan sehat yaitu makanan yang memiliki nilai gizi seimbang dan mengandung nilai gizi esensial tubuh seperti vitamin, mineral, karbohidrat, protein, lemak, kalsium, serat dan air. Makanan yang sehat bisa dipengaruhi dengan cara mengolahnya. Mengolah makanan dengan cara yang salah, bisa menjadikan makanan sehat menjadi makanan yang tidak sehat. Oleh sebab itu, kita harus tahu cara yang tepat untuk mengolah makanan sehat tersebut. Pengolahan makanan yang kurang tepat dapat menurunkan nilai

gizi yang terkandung dalam makanan tersebut, selain itu variasi makanan juga penting sehingga anak tidak bosan dan nafsu makan anak meningkat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Vianesa aurum (2023) dilakukan penelitian tentang intervensi program kreasi lauk sehat terhadap penurunan angka stunting pada balita di kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang bahwa ada peningkatan pengetahuan Ibu tentang mengolah cemilan atau lauk sehat untuk balita setelah dilakukan pelatihan program kreasi lauk sehat, dengan membandingkan nilai pre test dan post test, tanpa mengevaluasi keterampilan Ibu dalam cara pengolahan makanan. Peneliti M.Zen Rahliudin, dkk (2014), juga melakukan penelitian tentang pengaruh pelatihan sadar makan ikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap dan praktik didapatkan data ada kenaikan signifikan pada kelompok yang diberi perlakuan pelatihan dengan kelompok kontrol

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik kuantitatif dengan menggunakan *pra-experimental design* dengan rancangan *one group pretest-post test design*. Dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding. Di dalam desain penelitian ini observasi dilakukan 2 kali yaitu sebelum eksperimen (pre test) dan sesudah eksperimen (post test). Satu kelompok tersebut diobservasi terlebih dahulu dan setelah diberikan perlakuan, kelompok tersebut diobservasi kembali. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Arikunto, 2013 dan Sugiyono, 2010).

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pada penelitian ini, Sample penelitian sebanyak 41 responden ibu

dalam mengelola makanan. Dengan tehnik *Siple Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi . Uji statistik menggunakan Uji *wilcoxon* dengan tingkat signifikan $\leq 0,05$. Sudah dilakukan uji etik di komite etik penelitian kesehatan dengan layak kaji etik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Gambaran Umum Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Pekerjaan.

Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur pada pelatihan “Cooking Class Healthy Food” yang dilaksanakan pada bulan Juli 2024

Umur	(f)	(%)
18-30	21	56.8
31-40	14	37.8
41-50	2	5.4
Total	37	100

Sumber: *Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024*

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa rata-rata usia ibu yang mengikuti cooking class healthy food terbanyak berada pada usia 18-30 tahun berjumlah 21 orang (56.8%).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan pada pelatihan “Cooking Class Healthy Food” yang dilaksanakan pada bulan Juli 2024

Pendidikan	(f)	(%)
SD	7	18.9
SMP	18	48.6
SMA	10	27.0
D3/S1	2	5.4
Total	37	100

Sumber: *Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024*

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa tingkat

pendidikan sebagian besar adalah SMP sejumlah 18 orang (48.6%).

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan pada pelatihan “Cooking Class Healthy Food” yang dilaksanakan pada bulan Juli 2024

Pekerjaan	(f)	(%)
IRT	14	37.8
Wiraswasta	9	24.3
Petani	12	32.4
PNS	1	2.7
Guru	1	2.7
Total	37	100

Sumber: Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan Tabel 5.3 menunjukkan bahwa jumlah responden sebagian besar adalah IRT sejumlah 14 orang (37.8%),

Tabel 5.4 Karakteristik Keterampilan Ibu Balita Sebelum Intervensi pelatihan “Cooking Class Healthy Food” yang dilaksanakan pada bulan Juli 2024

Keterampilan Ibu	(f)	(%)
Belum Kompeten	15	40.5
Cukup Kompeten	15	40.5
Kompeten	7	18.9
Total	37	100

Sumber: Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan distribusi keterampilan mengolah makanan sehat sebelum dilakukan pelatihan *Cooking Class Healthy Food* yang belum kompeten sebanyak 15 responden (40.5%).

Tabel 5.5 Karakteristik Keterampilan Ibu Balita Sesudah Intervensi Umur pada pelatihan “Cooking Class Healthy Food” yang dilaksanakan pada bulan Juli 2024

Keterampilan Ibu	(f)	(%)
------------------	-----	-----

Cukup Kompeten	7	18.9
Kompeten	23	62.2
Sangat Kompeten	7	18.9
Total	37	100

Sumber: Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan distribusi keterampilan mengolah makanan sehat sesudah dilakukan pelatihan *Cooking Class Healthy Food* 7 responden (18.9%) cukup kompeten, 23 responden (62.2%) kompeten, dan 7 responden (18.9%) sangat kompeten

Tabel 5.6 Tabel Silang Pengaruh Intervensi Pelatihan “Cooking Class Healthy Food” terhadap keterampilan Ibu Balita tentang pengolahan makanan sehat di Posyandu Anggrek Desa Jabung Candi Kecamatan Paiton

Keterampilan ibu mengolah makanan sehat Pre Test (A)	Keterampilan ibu mengolah makanan sehat Post Test (B)						Total	
	Cukup Kompeten		Kompeten		Sangat Kompeten			
	F	%	F	%	F	%	f	%
Belum Kompeten	7	18,9	8	21,6	0	0	15	40,5
Cukup Kompeten	0	0	15	40,5	0	0	15	40,5
Kompeten	0	0	0	0	7	18,9	7	18,9
Total	7	18,9	23	62,2	7	18,9	37	100

p value = 0,001 < α = 0,05

Sumber: Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi memiliki keterampilan kompeten dengan sesudah diberikan intervensi pelatihan keterampilan ibu mengolah makanan sehat memiliki keterampilan kompeten yaitu sebanyak 15 orang (40,5) responden, sebagian kecil sebelum diberikan intervensi memiliki keterampilan belum kompeten dan sesudah diberikan intervensi memiliki keterampilan cukup kompeten 7 orang (18,9%) responden.

Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon, pvalue = 0,001 dengan nilai

$\alpha=0,05$ atau $p < \alpha$, maka data H_1 diterima yang artinya ada Pengaruh Intervensi Pelatihan *Cooking Class Healthy Food* terhadap keterampilan Ibu Balita tentang pengolahan makanan sehat di Posyandu Anggrek Desa Jabung Candi Kecamatan Paiton.

PEMBAHASAN

Keterampilan Ibu Balita Sebelum Diberikan Pelatihan *Cooking Class Healthy Food*

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 didapatkan nilai rata-rata keterampilan ibu sebelum dilakukan pelatihan *Cooking Class Healthy Food* adalah ibu yang belum kompeten sebanyak 15 responden (40.5%), cukup kompeten 15 responden (40.5%), dan yang kompeten sebanyak 7 responden (18.9%).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan diantaranya : usia, tingkat pendidikan, tingkat pekerjaan, pengalaman dan motivasi. Semakin tinggi pendidikan seseorang , semakin baik keterampilan yang dimiliki. Sehingga , seseorang mampu menerima informasi baru dan menyelesaikan masalah dengan baik. Pengalaman juga dapat mempengaruhi kematangan seseorang dalam berpikir dalam melakukan suatu hal. Ranupantoyo dan Saud (2015) mengatakan semakin lama seseorang bekerja pada suatu pekerjaan yang ditekuni , maka akan semakin berpengalaman dan keterampilan akan semakin baik.

Jenis pekerjaan yang mayoritas sebagai Ibu Rumah Tangga ini juga memberikan banyak waktu Ibu dalam mengolah makanan sehat, selain itu Ibu juga banyak belajar juga dari media sosial melalui youtube misalnya tentang cara pembuatan makanan dan cemilan sehat. Selain itu, sebagian Ibu juga bekerja sebagai buruh tani, Ibu biasanya

memasak dengan menu sederhana seperti menggoreng lauk saja ,karena mereka harus segera berangkat ke sawah di pagi hari. Dan untuk mengolah makanan dengan menu variasi juga tidak cukup waktu untuk menu sarapan dan makan siang,

Keterampilan Ibu Balita Sesudah Diberikan Pelatihan *Cooking Class Healthy Food*

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 didapatkan nilai rata-rata keterampilan ibu sesudah dilakukan pelatihan *Cooking Class Healthy Food* adalah 7 responden (18.9%) cukup kompeten, 23 responden (62.2%) kompeten, dan 7 responden (18.9%) sangat kompeten. Penelitian yang dilakukan oleh Vianesa aurum (2023) menyatakan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu balita setelah diberi intervensi pelatihan, karena responden langsung mempraktekkan cara mengolah makanan mulai dari pemilihan bahan sampai penyajiannya.

Berdasarkan penelitian Henny Fitriani ,Siti Chotijah ,Jehani Fajar Pangestu tahun 2020, menunjukkan ada perbedaan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan demonstrasi pembuatan pemberian makanan pendamping ASI Di Desa Benuang Kabupaten Toho. Dari sumber yang lain yaitu berdasarkan hasil penelitian Sri rejeki (2021) menunjukkan hasil setelah menjalani pendidikan dengan metode demonstrasi dengan media buklet tentang praktik pemberian makanan tambahan ASI , terjadi peningkatan tingkat keterampilan ibu.

Keterampilan dalam mengolah makanan sehat seharusnya dimiliki oleh ibu sebagai modal dalam pemenuhan gizi bagi anak. Para Ibu, khususnya harus dapat menciptakan situasi yang menyenangkan dan menyajikan makanan yang menarik

serta memiliki nilai gizi yang tinggi dan berkualitas. Cara mengolah makanan yang tepat sangat mempengaruhi nilai zat gizi yang terkandung dalam makanan, maka dari itu teknik memasak harus juga diperhatikan dalam proses pemenuhan gizi anak. Memasak yang terlalu lama juga dapat mengurangi nilai zat gizi yang terkandung dalam makanan.

Berdasarkan fakta dan teori di atas, peneliti berasumsi bahwa keterampilan itu bisa ditingkatkan dengan berbagai cara, salah satunya dengan pemberian pelatihan. Ibu yang sudah mengikuti pelatihan dari awal sampai selesai ini sangat berpotensi untuk menciptakan kemauan dan keinginan untuk memperbaiki hal – hal yang belum dilakukan atau hal-hal yang belum dipahami sebelum awal pelatihan. Ini dibuktikan dengan banyaknya perbaikan yang signifikan dari tahap persiapan hingga *finishing*. Dan peneliti yakin dengan pemberian pelatihan secara berkala dan pengolahan dengan menu dari bahan lokal desa setempat dapat menjadikan inspirasi menu sehat bagi anak dan keluarga yang cukup terjangkau harganya.

Pengaruh Intervensi Pelatihan Cooking Class Healthy Food Terhadap Keterampilan Ibu Balita Tentang Pengolahan Makanan Sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi pelatihan "*Cooking Class Healthy Food*" terhadap keterampilan ibu dalam mengolah makanan sehat. Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon nilai P value yang dihasilkan yaitu pvalue = 0.001 dimana $0,001 \leq 0,05$ ($p < \alpha$) yang berarti H1 diterima.

Pengaruh adalah kemampuan yang terus berkembang dan tidak terlalu terkait dengan usaha memperjuangkan dan memaksakan

kepentingan (Uwe Backer:2019). Pengaruh pemberian informasi yang berupa pemberian intervensi pelatihan ini dapat dijadikan alat bantu untuk promosi kesehatan untuk memperlancar komunikasi dan meyebarluaskan informasi. Metode pelatihan memasak adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian dan urutan mengolah makanan dan langsung mempraktekannya.

Pelatihan pengolahan makanan dapat meningkatkan pemahaman ibu secara meyakinkan, karena dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain peningkatan pengetahuan, melalui kegiatan ini juga dapat meningkatkan keterampilan bagi masyarakat dengan pendekatan praktik secara langsung yang dilakukan oleh responden penelitian (Ayu: 2022). Metode praktik langsung lebih disukai, hal ini lebih mudah dipahami dan meningkatkan keterampilan (Ningsih, 2023).Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Agustin ,dkk (2023) bahwa terjadi peningkatan yang signifikan setelah diberikan pelatihan pembuatan makanan sehat. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Adnan Putra (2022) dalam meneliti oengaruhpelatihan pembuatan makanan sehat berbahan dasar udsang terhadap keterampilan ibu dalam pemenuhan gizi keluarga, dimana pelatihan ini menekankan produk lokal desa yaitu udang untuk dijadikan makanan/ cemilan sehat. Mengolah dari bahan dasar sampai jadi makanan olahan ini dapat meningkatkan keterampilan ibu dalam mengolah makanan sehat berbahan dasar lokal.

Berdasarkan fakta dan teori di atas, peneliti berasumsi bahwa pelatihan praktek secara langsung ini memberikan hasil yang signifikan dalam penyampaian informasi .Karena, Ibu lebih memahami langkah – langkah

apa saja yang harus dipersiapkan dan dilakukan sebelum menyusun makanan sehat bagi anak. Kebersihan dan kandungan gizi dalam bahan makanan harus diperhatikan dalam proses mengolah makanan sehingga makanan yang di sajikan oleh ibu dapat merangsang nafsu makan anak dan anak bisa mengurangi cemilan yang tidak sehat di luar rumah, karena ibu sudah bisa membuat makanan sehat yang bergizi dengan citarasa yang disukai anak – anak

KESIMPULAN

1. Keterampilan ibu sebelum dilakukan pelatihan *Cooking Class Healthy Food* adalah ibu yang belum kompeten sebanyak 15 responden (40.5%).
2. Keterampilan mengolah makanan sehat sesudah dilakukan pelatihan *Cooking Class Healthy Food* adalah ibu yang kompeten 23 responden (62.2%) .
3. Ada pengaruh pemberian pelatihan “ *Cooking Class Healthy Food* “ terhadap keterampilan ibu dalam mengolah makanan sehat di Posyandu Angrek Desa Jabung Candi Kecamatan paiton Probolinggo. Ini dibuktikan dari hasil uji statistik diperoleh 0,001 jauh dari standart signifikan 0,05 atau ($p < \alpha$).

DAFTAR PUSTAKA

- Alifia, Mazidatul, dkk. 2023. *Pelatihan Pembuatan PMT dari susu sapi dan biskuit bagi anak dengan stunting di desa Murukan, Kabupaten Jombang, Jawa Timur*. Dedikasi Saintek: Jurnal Pengabdian Masyarakat, vol.3 (1), hal 126-136
- Antayamulya, Vianesa Aurum. 2023. *Intervensi Program Kebiasaan Lauk Sehat Yuk Dalam Upaya*

Penurunan Angka Stunting Pada Balita. Jurnal Masyarakat Mandiri .vol 12 ,(1), hal. 3098 - 3106

Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta, hal 44-45.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta

Azwar, S. 1995. *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya Edisi 2*. Yogyakarta : Liberty, hal.23.

Dewi, Ni Wayan, dkk. 2022. *Pelatihan Pembuatan Makanan Pendamping untuk Anak dan Bayi dalam mencegah Stunting*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Fakultas Keguruan Universitas Nusa Cendana vol.2,(1), hal.28-34

Kemenkes RI. 2018. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Kemenkes RI. 2022. *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. In Pusdatin.Kemenkes. KEPPKN. 2017. *Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional*.

<http://keppkn.kemkes.go.id>

Kozier, Erb, Berman, & Synder. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, & Praktik*. Edisi 7, Vol.1. Jakarta: EGC.

Kurniawati, Anik.Handayani, Rohmi. 2023. *Pelatihan Kader Posyandu dalam Pembuatan ASI (MP ASI) dengan Konsep Empat Bintang dalam Upaya Mendukung Tumbuh Kembang Balita*. Jurnal Pengabdian Masyarakat.

- Notoatmodjo, S. 1989. *Dasar-dasar Pendidikan dan Pelatihan*, BPKM UI. Jakarta,hal. 66.
- Notoatmodjo, S. 1993. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Penerbit Andi Offset.Yogyakarta, hal.37 – 38.
- Notoatmodjo, S. 1995. *Studi Sistem Penghargaan Kader Sebagai Upaya Melestarikan Posyandu di Jawa Barat dan Jawa Timur*. Majalah Kesehatan Masyarakat Indonesia Tahun XXIII Nomor 10 ,Hal. 647-650.
- Notoatmodjo, S. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi 3, Vol 2. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta , hal.163 – 164.