

# Optimalisasi Peran Pemuda Sebagai Kader Kesehatan Dalam Upaya Edukasi Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Komunitas Wonosobo Sehat

Teguh Jati Prasetyo<sup>1</sup>, Izzati Nur Khoiriani<sup>2</sup>, Katri Andini Surjati<sup>3</sup>, Triyadi Hendra Wijaya<sup>4</sup>, Neva Widanita<sup>5</sup>, Laeli Nur Hasanah<sup>6</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

<sup>4</sup>Jurusan Farmasi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

<sup>5</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

<sup>6</sup>Prodi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

\*e-mail: [teguhjatiprasetyo@unsoed.ac.id](mailto:teguhjatiprasetyo@unsoed.ac.id)<sup>1</sup>, [izzatink@unsoed.ac.id](mailto:izzatink@unsoed.ac.id)<sup>2</sup>, [katriandini@unsoed.ac.id](mailto:katriandini@unsoed.ac.id)<sup>3</sup>, [triyadihendrawijaya@unsoed.ac.id](mailto:triyadihendrawijaya@unsoed.ac.id)<sup>4</sup>, [neffa.widanita@unsoed.ac.id](mailto:neffa.widanita@unsoed.ac.id)<sup>5</sup>, [laeli@upy.ac.id](mailto:laeli@upy.ac.id)<sup>6</sup>

## Abstrak

Indonesia masih menghadapi tingginya angka kematian ibu dan anak, yang diakibatkan oleh permasalahan gizi, penyakit infeksi, serta masalah kehamilan. Data menunjukkan bahwa prevalensi status gizi balita gizi buruk sebesar 3,9%, gizi kurang 13,8% dan gemuk sebesar 8%. Prevalensi status gizi (indikator TB/U) anak dengan kategori stunting 30,8%. Masa 1000 Hari pertama kehidupan merupakan periode yang sangat penting sejak janin sampai usia dua tahun. Jika pemenuhan gizi pada masa tersebut baik, maka proses pertumbuhan dan perkembangan dapat optimal. Status gizi balita dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya penyakit infeksi, asupan makan, pengetahuan ibu, usia penyapihan, berat badan lahir, pemberian makan terlalu dini, pola asuh, kesehatan lingkungan dan pelayanan kesehatan. Wonosobo sehat merupakan komunitas para relawan yang peduli terhadap masalah kesehatan. Fokus kegiatan yang dilakukan adalah edukasi dan promosi kesehatan pada empat bidang yaitu gizi, penyakit menular dan tidak menular, kesehatan mental serta kesehatan lingkungan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran pemuda dalam melakukan edukasi kepada masyarakat mengenai kesehatan optimal. Ada tiga tahapan kegiatan yaitu: 1) Tahap penyusunan Media dan Materi pelatihan untuk pendampingan relawan; 2) Tahap Training Of Trainer bagi relawan Wonosobo sehat tentang Core skill relawan; 3) Tahap workshop dan pemeriksaan kesehatan gratis oleh relawan Wonosobo sehat Bersama tim pengabdian.

**Kata kunci:** Edukasi, Gizi dan Kesehatan, Hidup Sehat, Relawan Pemuda

## Abstract

Indonesia is still facing high maternal and child mortality rates, which are caused by nutritional problems, infectious diseases, and pregnancy problems. The data shows that the prevalence of malnutrition under five is 3.9%, 13.8% undernourished and 8% obese. The prevalence of nutritional status (indicator height/age) of children in the stunting category is 30.8%. The first 1000 days of life is a very important period from the fetus to the age of two. If the fulfillment of nutrition at that time is good, then the process of growth and development can be optimal. Toddler nutritional status is influenced by many factor including infectious diseases, food intake, mother's knowledge, weaning age, birth weight, early feeding, parenting, environmental health and health services. Wonosobo healthy is caring community of volunteers \_ to problem health. Focus activities carried out is education and promotion health at four field that is nutrition, disease contagious or not infectious, mental health as well health environment. Activity this aim for optimize role of youth in To do education to Public about optimal health. There are three stages activity namely: 1) Stage preparation of Media and Material training for accompaniment volunteers; 2) Stage training Of Trainers for volunteer Wonosobo healthy about the core skills of volunteers; 3) Workshop and examination stage free healthcare by volunteers Wonosobo healthy with the team servant.

**Keywords:** Education, Life healthy, Nutrition and Health, Youth Volunteers

## 1. PENDAHULUAN

Indonesia masih menghadapi tingginya angka kematian ibu dan anak, yang diakibatkan oleh permasalahan gizi, penyakit infeksi, serta masalah kehamilan. Data menunjukkan bahwa prevalensi status gizi balita gizi buruk sebesar 3,9%, gizi kurang 13,8% dan gemuk sebesar 8%. Prevalensi status gizi (indikator TB/U) anak dengan kategori stunting 30,8% [1]. Masa 1000

Hari pertama kehidupan merupakan periode yang sangat penting sejak janin sampai usia dua tahun. Pada dua tahun pertama kehidupan tersebut terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang dimulai sejak janin [2]. Jika pemenuhan gizi pada masa tersebut baik, maka proses pertumbuhan dan perkembangan dapat optimal [3].

Usia di bawah lima tahun merupakan masa pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*) baik fisik maupun otak. Sehingga memerlukan kebutuhan gizi yang paling banyak dibandingkan pada masa-masa berikutnya dan pada masa ini anak sering mengalami kesulitan makan, apabila kebutuhan gizi tidak ditangani dengan baik maka akan mudah mengalami gizi kurang. Kurang terpenuhinya gizi pada anak dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikomotor dan mental [4].

Status gizi balita dipengaruhi banyak faktor diantaranya adalah penyakit infeksi, asupan makan, pengetahuan ibu, usia penyapihan, berat badan lahir, pemberian makan terlalu dini, pola asuh, kesehatan lingkungan dan pelayanan kesehatan. Pengetahuan gizi ibu mempengaruhi sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan yang dikonsumsi balita terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan makan pada balita tersebut [5]. Status gizi yang optimal terjadi ketika anak-anak mudah untuk mengakses makanan secara terjangkau, beragam, kaya zat gizi [6]. Pola hidup sehat dan bersih juga berpengaruh terhadap kejadian penyakit infeksi pada balita. Balita yang sering menderita penyakit infeksi cenderung lebih berisiko mengalami stunting [7].

Ibu memiliki peran sentral dalam mengelola makanan yang dikonsumsi oleh balita. Penelitian menunjukkan pengetahuan, sikap dan praktik ibu berpengaruh signifikan terhadap status gizi balita [4]. Ibu balita diharapkan mampu memberikan makanan yang aman dan bergizi seimbang guna mencukupi kebutuhan gizi balita dalam rangka mencegah masalah gizi pada balita. Masalah gizi pada balita muncul diakibatkan kurangnya pengetahuan ibu terkait pemberian makan balita.

Berbagai masalah gizi tersebut sebetulnya dapat dicegah melalui deteksi dini yang dilakukan di posyandu. Posyandu merupakan wadah peran serta masyarakat untuk menyampaikan dan memperoleh pelayanan kesehatan dasarnya. Diharapkan posyandu dapat melaksanakan fungsi dasarnya sebagai unit pemantau tumbuh kembang anak serta menyampaikan pesan kepada ibu atau ibu hamil sebagai agen pembaharuan dan anggota keluarga yang memiliki bayi dan balita [8].

Wonosobo sehat merupakan komunitas para relawan yang peduli terhadap masalah Kesehatan yang ada di Wonosobo. Komunitas ini berisi anak-anak muda yang penuh dengan semangat untuk berbakti dan mengabdikan pada wilayah tempat tinggalnya. Sebagian besar pemuda yang tergabung didalamnya adalah pemuda Wonosobo yang terdidik dan telah menyelesaikan pendidikan hingga perguruan tinggi. Fokus kegiatan yang dilakukan adalah edukasi dan promosi kesehatan pada empat bidang yaitu gizi, penyakit menular dan tidak menular, kesehatan mental serta kesehatan lingkungan. Dengan demikian, para relawan yang tergabung di dalam komunitas ini memiliki kemampuan yang sangat mumpuni untuk memberikan edukasi kepada kader posyandu, ibu balita maupun masyarakat luas mengenai gizi dan kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran pemuda dalam melakukan edukasi kepada ibu balita, kader posyandu dan atau masyarakat luas mengenai gizi seimbang dan pola hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kompetensi dan keterampilan para relawan sehingga mampu memberikan kontribusi yang nyata bagi kesehatan masyarakat di Wonosobo.

## 2. METODE

Pengabdian bekerjasama dengan tim dan Relawan Wonosobo Sehat sebagai fasilitator yang diharapkan mampu memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu balita dan kader posyandu. Sasaran dalam kegiatan ini adalah relawan Wonosobo Sehat. Mitra yang bertanda tangan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Founder dan Ketua Komunitas Wonosobo Sehat di Wonosobo.

Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan adalah “Optimalisasi Peran Pemuda Sebagai Kader Kesehatan dalam Upaya Edukasi Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Komunitas Wonosobo Sehat”. Pelatihan ini merupakan kerjasama antara perguruan tinggi dengan para pemuda yang peduli terhadap kesehatan yang tergabung dalam Komunitas Wonosobo Sehat. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui tiga kegiatan yaitu:

1. Tahap penyusunan Media dan Materi pelatihan untuk pendampingan relawan
2. Tahap *Traning Of Trainer* bagi relawan Wonosobo sehat tentang Core skill relawan
3. Tahap workshop dan pemeriksaan kesehatan gratis oleh relawan Wonosobo sehat Bersama tim pengabdi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Optimalisasi Peran Pemuda Sebagai Kader Kesehatan dalam Upaya Edukasi Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Komunitas Wonosobo Sehat” telah dilakukan. Adapun Rangkaian Kegiatan yang sudah dijalankan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan

Tahap Persiapan	Tahap Pelaksanaan	Tahap Pelaporan
a. Koordinasi dengan Tim Wonosobo Sehat	a. Pelatihan relawan	a. Penyusunan laporan kemajuan
b. Pembuatan Materi Pembelajaran	b. Workshop relawan	b. Penyusunan laporan akhir
c. Pembuatan TOR Kegiatan	c. Penyerahan alat pemeriksaan kesehatan	c. Pembuatan draft artikel pengabdian
d. Penyusunan Instrumen Pre dan Post Test.	d. Pemeriksaan kesehatan gratis	d. Publikasi kegiatan di media massa
e. Pembelian set alat antropometri dan pemeriksaan kesehatan		

Kegiatan ini di lakukan di Kabupaten Wonosobo tepatnya di Wilayah Pasar Kumandang, Jalan Candi Bongkotan Bongkotan, Bongkoran, Bojasari, Kec. Kertek, Kabupaten Wonosobo. Kegiatan ini dapat terlaksana atas kerjasama yang baik antara tim pengabdi di Jurusan Ilmu Gizi, Fikes UNSOED dan Komunitas Wonosobo Sehat. Kegiatan ini terlaksana selama 3 bulan dari bulan Juli – September 2022. Secara umum, tahapan kegiatan dibagi menjadi 3 kegiatan utama yaitu:

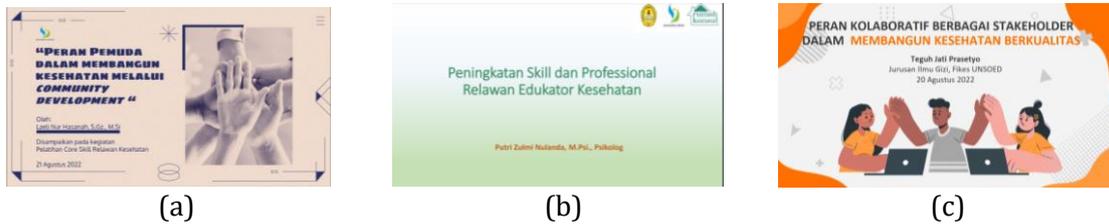
1. Tahap penyusunan Media dan Materi pelatihan untuk pendampingan relawan
2. Tahap *Traning Of Trainer* bagi relawan Wonosobo sehat tentang Core skill relawan
3. Tahap workshop dan pemeriksaan kesehatan gratis oleh relawan Wonosobo sehat Bersama tim pengabdi

Kegiatan ini merupakan bagian dari persiapan kegiatan pengabdian yang dilakukan bersama komunitas wonosobo sehat. Pengabdi telah melakukan tiga kali rapat koordinasi secara online dengan tim Wonosobo sehat. Luaran dari koordinasi yang telah dilakukan adalah timeline rencana kegiatan beserta topik dan rencana materi yang akan dipaparkan. Berdasarkan hasil rapat koordinasi disepakati Bersama bahwa akan dilakukan kegiatan pembekalan terhadap relawan dengan 3 materi utama yaitu:

1. Peran Pemuda dalam membangun kesehatan melalui community development
2. Peningkatan skill dan profesional relawan Kesehatan
3. Peran kolaboratif berbagai stakeholder dalam membangun kesehatan yang berkualitas

Setelah topik ditentukan maka tim pengabdi beserta mitra membagi tugas dan mencari narasumber pelatihan. Tim menyepakati bahwa materi tersebut akan dibawakan oleh komunitas wonosobo sehat, tim pengabdi dari Unsoed dan satu narasumber pakar dari psikolog.

Setelah disepakati maka setiap narasumber mengembangkan materi dalam bentuk power point yang akan disampaikan dan dibagikan kepada para relawan wonosobo sehat. Berikut ini merupakan materi yang dibuat oleh para narasumber pada Gambar 1,



Gambar 1. Materi (a) Peran Pemuda dalam membangun kesehatan melalui *community development* (b) Peningkatan skill dan profesional relawan *educator* kesehatan (c) Peran kolaboratif berbagai *stakeholder* dalam membangun kesehatan yang berkualitas

Materi yang dibuat oleh para narasumber tersebut kemudian di arsipkan dan dibagikan kepada para relawan yang hadir. Video paparan materi oleh para narasumber juga disimpan dan dibagikan kepada para relawan sehingga dapat diulang dan dipahami Kembali beberapa materi yang belum dipahami sebelumnya. Persiapan pembuatan materi dan koordinasi pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan selama bulan Juli-Agustus 2022.

**Kegiatan Training Of Trainer bagi relawan Wonosobo sehat**

Kegiatan traning of Trainer ini dilaksanakan pada hari minggu tanggal 21 Agustus 2022 secara daring. Hal ini mempertimbangkan lokasi relawan yang berjauhan dan memudahkan komunikasi dan koordinasi antar tim pengabdian dan para relawan. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan diikuti oleh kurang lebih 33 relawan. Pada kegiatan pelatihan ini, untuk meningkatkan minat relawan dalam berpartisipasi pada kegiatan pelatihan maka tim pengabdian beserta mitra membuat media publikasi berupa poster pada Gambar 2.



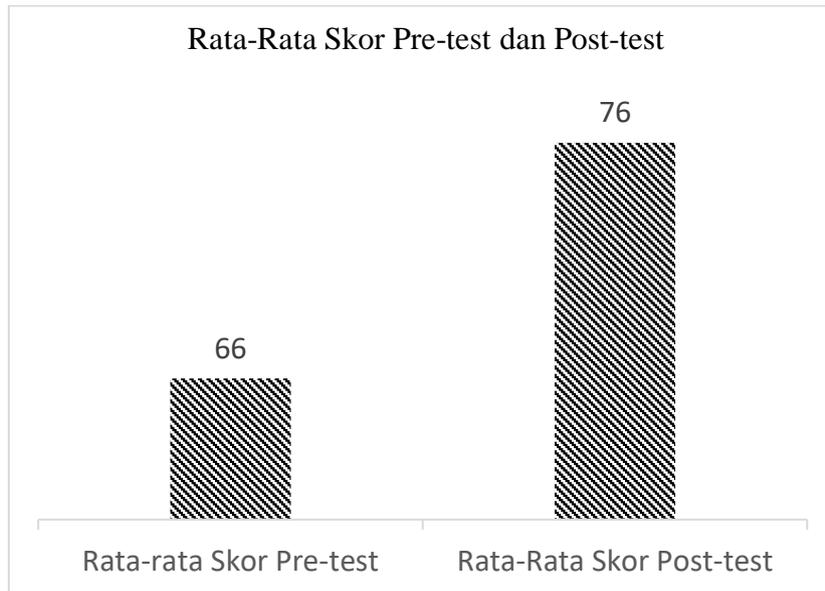
Gambar 2. Poster ToT dan Pelatihan Relawan

Kegiatan tersebut menghadirkan 3 narasumber sesuai dengan bidang masing-masing yaitu:

1. Laeli Nur Hasanah, S.Gz, M.Si (Peran Pemuda dalam membangun kesehatan melalui *community development*)
2. Putri Zulmi Nulanda, M.Psi, Psikolog (Peningkatan skill dan profesional relawan *educator* kesehatan)
3. Teguh Jati Prasetyo, S.Gz, M.Si (Peran kolaboratif berbagai *stakeholder* dalam membangun kesehatan yang berkualitas)

Sebelum kegiatan ini dimulai, tim pengabdian bersama mitra telah menyiapkan pertanyaan untuk pre-post test para relawan. Pertanyaan tersebut sejumlah 15 dengan substansi terkait

dengan peran pemuda, core skill relawan dan kolaborasi stakeholder. Hasil pre dan post test relawan disampaikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Hasil pre dan post test pelatihan relawan di komunitas wonosobo sehat

Berdasarkan hasil analisis dari pre dan post test tersebut, diketahui terjadi peningkatan pengetahuan para relawan dari semula rata-rata nya adalah 66 menjadi 76 saat post test. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan para relawan. Kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar atas kerjasama Tim Pengabdian dengan komunitas Wonosobo Sehat. Kegiatan dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Dokumentasi sesi diskusi kegiatan pelatihan

**Workshop Dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Oleh Relawan Wonosobo Sehat Bersama Tim Pengabdian**

Kegiatan workshop dan pemeriksaan kesehatan gratis dilaksanakan pada hari minggu tanggal 25 September 2022 di Pasar Kumandang, Kecamatan Kertek, Wonosobo secara luring. Kegiatan ini dihadiri oleh tim pengabdian yaitu Teguh Jati Prasetyo, S.Gz, M.Si dan Izzati Nur Khoriani, S.Gz, M.Si. Kegiatan ini dilakukan diskusi dan workshop Bersama dengan tim wonosobo sehat terkait dengan permasalahan kesehatan masyarakat yang ada terutama mengenai masalah gizi yang ada di masyarakat. Selain itu juga dilakukan diskusi rencana tindak lanjut kolaborasi yang dilakukan antara komunitas wonosobo sehat dan tim pengabdian jurusan ilmu gizi Unsoed dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Kegiatan Workshop dan Diskusi

Disamping kegiatan workshop dan diskusi, pada kegiatan kali ini juga disampaikan serah terima hibah alat pemeriksaan kesehatan yang dapat digunakan oleh komunitas wonosobo sehat untuk melakukan kegiatan promosi dan edukasi kesehatan di masyarakat. Alat tersebut terdiri atas satu set alat antropometri, satu set alat cek tekanan darah, satu set alat cek gula darah, kolesterol dan asam urat. Alat-alat tersebut belum dimiliki oleh komunitas wonosobo sehat dan akan sangat bermanfaat bagi komunitas untuk melakukan promosi dan edukasi ke masyarakat luas di kabupaten wonosobo.



Gambar 6. Serah Terima Hibah Set Alat Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan juga dilakukan sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat di wonosobo. Pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh dokter dan tenaga kesehatan yang menjadi relawan pada Komunitas Wonosobo sehat. Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleh masyarakat setempat yang berkunjung ke Pasar Kumandang, tempat dilaksanakannya workshop dan pemeriksaan kesehatan gratis oleh Tim pengabdian Unsoed dan Komunitas Wonosobo sehat. Kegiatan tersebut diikuti oleh lebih dari 40 masyarakat setempat yang melakukan tes kesehatan gratis.



Gambar 7. Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Wilayah Pasar Kumandang, Wonosobo

Dokumentasi kegiatan workshop dan pemeriksaan kesehatan gratis bagi masyarakat juga dapat disaksikan melalui video pada channel youtube Wonosobo Sehat di link berikut <https://www.youtube.com/watch?v=KYHkiGbrJ3U>. Kegiatan pengabdian yang dilakukan juga sudah diliput dan tayangkan pada media online pada link berikut ini <https://kabarwonosobo.pikiran-rakyat.com/wonosobo/pr-1565637649/gebyar-kumandang-sehat-menuju-wonosobo-lebih-sehat>. Kegiatan yang dilakukan menunjukkan bahwa ada kolaborasi yang kami lakukan antara perguruan tinggi, para relawan, masyarakat setempat dan media.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian dengan judul “Optimalisasi Peran Pemuda Sebagai Kader Kesehatan dalam Upaya Edukasi Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Komunitas Wonosobo Sehat” dapat dilaksanakan dengan baik. Ada tiga tahapan kegiatan utama yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu: 1) Tahap penyusunan Media dan Materi pelatihan untuk pendampingan relawan; 2) Tahap Training Of Trainer bagi relawan Wonosobo sehat tentang Core skill relawan; 3) Tahap workshop dan pemeriksaan kesehatan gratis oleh relawan Wonosobo sehat Bersama tim pengabdian. Kegiatan penyusunan media dan penyiapan materi sudah dilaksanakan selama bulan Juli-Agustus 2022. Kegiatan pelatihan relawan telah dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2022. Kegiatan workshop dan pemeriksaan kesehatan kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 25 September 2022. Semua kegiatan dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan napa yang telah direncanakan. Semua kendala dapat diatasi dengan baik oleh tim melalui koordinasi dan komunikasi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jenderal Soedirman yang telah memberi dukungan *financial* terhadap pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan RI, “Riset Kesehatan dasar 2018,” Jakarta, 2018.
- [2] S. Bashir, “The Effect of Maternal Literacy on Maternal Status of Children Under 5 Years of Age in the Babban-Dodo Community Zaria City,” *Ann. Med. J.*, vol. 6, no. 2, 2012.
- [3] M. W. Andriani, *Peran Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2014.
- [4] S. Ningsih, K. Kritiawati, and I. Krisnana, “Hubungan Perilaku Ibu Dengan Status Gizi Kurang Anak Usia Toddler,” *J. Pediomaternal*, vol. 13, no. 3, pp. 58–65, 2015.
- [5] Nindyna Puspasari and Merryana Andriani, “Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan,” *Amerta Nutr.*, vol. 1, no. 4, pp. 369–378, 2017, doi: 10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378.
- [6] M. W. Bloem *et al.*, “Key strategies to further reduce stunting in Southeast Asia: lessons from the ASEAN countries workshop,” *Food Nutr. Bull.*, vol. 34, no. 2 Suppl, pp. 8–16, 2013, doi: 10.1177/15648265130342s103.
- [7] D. Khairiyah and A. Fayasari, “Perilaku higiene dan sanitasi meningkatkan risiko kejadian stunting balita usia 12-59 bulan di Banten,” *Ilmu Gizi Indones.*, vol. 3, no. 2, p. 123, 2020, doi: 10.35842/ilgi.v3i2.137.
- [8] I. Nurhidayah, N. O. Hidayati, and A. Nuraeni, “Revitalisasi Posyandu melalui Pemberdayaan Kader Kesehatan,” *Media Karya Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 145–157, 2019, doi: 10.24198/mkk.v2i2.22703.