

## **Pelatihan Membuat Puding Buah Pada Kader Posyandu Di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar Tahun 2018**

I Komang Agusjaya M.<sup>1k</sup>; Ni Made Dewantari.<sup>1</sup>; Ni Made Yuni Gumala<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jurusan Gizi

Email Penulis Korespondensi (<sup>k</sup>): [komang\\_agusjaya@yahoo.com](mailto:komang_agusjaya@yahoo.com)

---

### **Abstract**

The aim of community service is that Posyandu cadres after training can make fruit pudding as an alternative to PMT variations in Posyandu. The targets were posyandu cadres in Sayan Village and Singakerta Village, Ubud District, Gianyar Regency, totaling 28 people. The method used was a lecture and practice carried out at the Sayan Village Office in Ubud District of Gianyar Regency on 29 September 2018. How to deliver the material using computer aids and LCD, then continued the practice of making fruit pudding. The pudding evaluation is made at the favorite level test with the hedonic test. In general, it was found that the taste of pudding was liked by the trainees and it was recommended to make the Chocolate Fruit Pudding as a PMT at the posyandu.

**Keywords:** Fruit Pudding, Posyandu Cadre

### **Pendahuluan**

Pada kegiatan bulanan posyandu dilakukan pemberian makanan tambahan (PMT) penyuluhan berupa telur rebus, kue, susu kotak, dan sebagainya. Untuk menambah variasi PMT tersebut akan dilakukan pelatihan kader posyandu untuk membuat puding buah. Konsumsi buah bagi anak sangat penting karena mengandung vitamin dan mineral diantaranya vitamin A dan vitamin C.

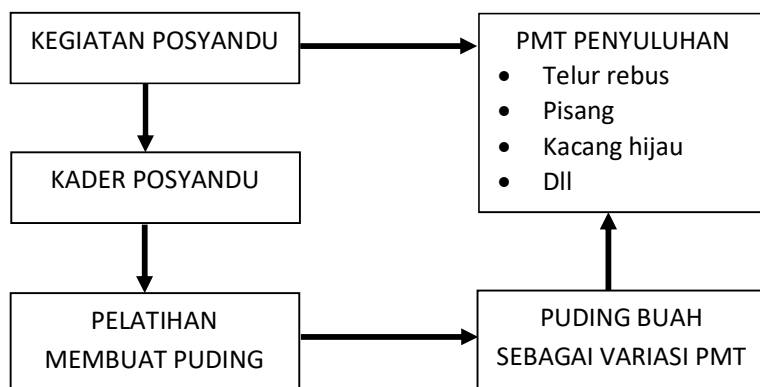
Puding merupakan salah satu bentuk makanan selingan yang cukup disukai oleh anak-anak. Rasanya manis dan memiliki tekstur agak kenyal dengan beberapa macam warna seperti bening, hijau, merah dan sebagainya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga bermaksud ikut mempromosikan kegiatan Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang dicanangkan Kementerian Kesehatan RI. Salah satu kegiatan Germas tersebut adalah mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari, disamping beraktivitas fisik setiap hari dan memeriksakan kesehatan secara rutin.

Desa Sayan dan Desa Singakerta berada di wilayah Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar Provinsi Bali. Di Desa Sayan terdapat 8 posyandu di masing-masing banjar yaitu Banjar Kutuh, Banjar Pande, Banjar Mas, Banjar Baung, Banjar Sindu, Banjar Ambengan, Banjar Penestanan Kaja dan Banjar Penestanan Kelod. Sedangkan di Desa Singakerta terdapat 14 posyandu. Pembinaan posyandu dilakukan oleh TPG atau yang ditunjuk oleh puskesmas. Sasaran pelatihan ini adalah satu orang kader dari masing-masing posyandu.

Secara umum tujuan pelatihan adalah peserta pelatihan dapat membuat puding buah sebagai alternatif variasi PMT di Posyandu. Setelah mengikuti pelatihan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan kader posyandu membuat puding yang selanjutnya akan diaplikasikan pada kegiatan posyandu sebagai alternatif variasi PMT. Pembuatan PMT ini juga dimaksudkan agar ibu balita dirumah tangga mampu menyediakan PMT seperti ini untuk menambah konsumsi buah.

### Metode Pengabdian



Gambar 1  
Pelatihan kader Posyandu Membuat Puding Buah

Kegiatan bulanan posyandu dilaksanakan oleh kader posyandu dan pada akhir kegiatan diberikan PMT penyuluhan. PMT yang biasa diberikan seperti telur rebus, pisang, kacang hijau dan sebagainya. Ibu balita diharapkan dapat menyediakan PMT di rumah sehingga dapat menambah asupan zat gizi khususnya vitamin A dan Vitamin C. Kader posyandu yang akan memberikan puding buah pada kegiatan posyandu perlu dilatih sehingga memiliki kemampuan

untuk membuat puding. Puding buah ini dapat digunakan sebagai variasi PMT yang telah diberikan.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah kader posyandu se Desa Sayan dan Desa Singakerta Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar. Rencana awal peserta masing-masing 1 (satu) orang sehingga peserta pelatihan berjumlah 22 orang, namun pada pelaksanaan yang hadir sebanyak 28 orang.

Kegiatan pengabmas menggunakan metode ceramah dan praktek. Cara penyampaian materi yaitu penjelasan resep membuat puding menggunakan alat bantu computer dan LCD, kemudian dilanjutkan praktek membuat puding buah.

Pelatihan dilaksanakan pada Hari Sabtu Tanggal 29 September 2018 bertempat di Ruang Rapat Kantor Desa Sayan, Kecamatan Ubud. Untuk kelancaran pelaksanaan pelatihan pihak-pihak yang terlibat meliputi Kepala Desa Sayan dan Kepala Desa Singakerta, Kepala Puskesmas Ubud II, TPG Puskesmas Ubud II, Bidan Desa Sayan dan Desa Singakerta.

Puding buah yang dibuat di uji tingkat kesukaannya dengan uji hedonik. Peserta dibagi menjadi tiga kelompok kemudian disajikan satu cup puding buah. Kelompok 1 menguji puding buah rasa leci, kelompok 2 menguji puding buah campur sirup melon dan kelompok 3 menguji puding coklat buah.

### **Hasil dan Pembahasan**

Sebelum dimulai praktek membuat puding buah terlebih dahulu peserta diberikan penjelasan resep dan prosedur pembuatan puding buah sebagai berikut:

1. Peserta dibagikan foto copy resep puding buah yang akan dipraktekkan.
2. Pengabdian menjelaskan proses pembuatan puding dimulai dengan bahan-bahan yang diperlukan.
3. Dilanjutkan dengan prosedur kerja tahap demi tahap sampai cara menghidangkan.
4. Penjelasan menggunakan program power point (ppt) dibantu computer dan LCD.
5. Selesai penjelasan satu resep puding buah diselingi dengan tanya jawab.
6. Kemudian dilanjutkan penjelasan resep puding buah berikutnya.



Gambar 1. Suasana Penjelasan Resep Puding Buah

Setelah selesai penjelasan ketiga resep puding buah kemudian dilanjutkan praktek membuat puding buah sebagai berikut:

1. Menyiapkan peralatan meliputi kompor, panci, pengaduk, Waskom dan sebagainya.
2. Menyiapkan bahan meliputi jelly, gula pasir, buah papaya, nenas dan mangga.
3. Mulai melakukan demonstrasi prosedur pembuatan puding buah.
4. Setelah selesai demonstrasi dilakukan tanya jawab.
5. Dilanjutkan dengan praktek membuat puding buah oleh peserta secara bergantian.
6. Puding buah siap untuk dicicip.

Setelah puding buah didinginkan dan siap untuk dicicip, kemudian peserta disajikan dan diminta menilai secara hedonik dengan menggunakan formulir hedonik (terlampir). Peserta menilai puding buah meliputi rasa, warna, bau dan tekstur. Setelah dilakukan rekapitulasi penilaian diperoleh data secara umum seluruh peserta menyukai ketiga puding buah yang disajikan. Untuk lebih jelas dapat dilihat Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penilaian Uji Hedonik Puding Buah Rasa Leci

Penilaian	Pendapat Peserta/Ibu Kader		
	Suka	Netral	Tidak Suka
Rasa	10	-	-
Warna	6	4	-
Bau	7	3	-
Tekstur	7	3	-

Pada Tabel 1 tampak dari 10 peserta yang memberikan penilaian ternyata seluruh peserta menyukai rasa Puding Buah Rasa Leci. Untuk warna, bau dan tekstur ada yang memberikan penilaian netral.

Tabel 2. Hasil Penilaian Uji Hedonik Puding Buah Campur Sirup Melon

Penilaian	Pendapat Peserta/Ibu Kader		
	Suka	Netral	Tidak Suka
Rasa	10	-	-
Warna	4	6	-
Bau	6	4	-
Tekstur	6	4	-

Pada Tabel 2 tampak dari 10 peserta yang memberikan penilaian ternyata seluruh peserta menyukai rasa Puding Buah Campur Sirup Melon. Untuk warna, bau dan tekstur ada yang memberikan penilaian netral.

Tabel 3. Hasil Penilaian Uji Hedonik Puding Coklat Buah

Penilaian	Pendapat Peserta/Ibu Kader		
	Suka	Netral	Tidak Suka
Rasa	8	-	-
Warna	6	2	-
Bau	6	2	-
Tekstur	8	-	-

Pada Tabel 3 tampak dari 8 peserta yang memberikan penilaian ternyata seluruh peserta menyukai rasa Puding Buah Campur Sirup Melon. Untuk warna dan bau ada yang memberikan penilaian netral.

Kandungan zat gizi puding buah rasa leci dan puding buah campur sirup melon relatif sama per sajian dengan berat 50 gram. Puding coklat buah per sajian dengan berat 50 gram mengandung kalsium, fosfor, vitamin A dan energy lebih tinggi, namun besi dan vitamin C lebih rendah dibandingkan pudding lainnya. Harga bahan jelly per kemasan berkisar antara Rp. 300-Rp. 400. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel 4.

Tabel 4. Kandungan Zat Gizi Puding Buah

No	Puding Buah	Kalsium (mg)	Fosfor	Besi (mg)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Energi (kkal)
1	Puding Buah Rasa Leci	1,0	1,0	0,06	0	2,3	26
2	Puding Buah Campur Sirup Melon	1,0	1,0	0,06	0	2,3	26
3	Puding Coklat Buah	3,0	2,0	0,04	8,0	1,2	38

### Simpulan dan Saran

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan:

1. Peserta pelatihan dapat memahami resep puding yang dipraktikkan.
2. Peserta pelatihan dapat melakukan praktek pembuatan puding.
3. Peserta pelatihan melakukan uji organoleptik terhadap puding yang dibuat dengan penilaian ketiga puding disukai.

Dapat disarankan kepada masyarakat agar dengan memperhatikan rasa, warna, bau dan tekstur disarankan untuk mencoba puding coklat buah sebagai PMT di posyandu. Anak balita kemungkinan akan menyukai rasa coklat dan konsumsi buah bisa ditingkatkan.

### Daftar Pustaka

- Dapur Nara, Puding Susu Siram Buah Seger, diunduh dari <https://cookpad.com/id/resep/3856340-puding-lapis-buah-mangga>, pada Kamis, 21 Desember 2017
- Dapur Dien, Puding Lapis Buah Mangga, diunduh dari <https://cookpad.com/id/resep/3856340-puding-lapis-buah-mangga>, pada Kamis, 21 Desember 2017
- Kabar Klinik Blogger (KKB), 2017. 7 Kegiatan yang harus dilakukan untuk sukseskan Germas, diunduh dari <http://www.kabarklinik.com/2017/11/7-kegiatan-Germas.html>, pada Jumat, 8 Desember 2017.
- Kemenkes RI, 2016. GERMAS Wujudkan Indonesia Sehat. Diunduh <http://www.depkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat.html>, pada Selasa 5 Desember 2017.
- Raja Lubis, 2017. “7 Langkah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)”. Diunduh dari <https://rajablackwhite.wordpress.com/2017/04/30/7-langkah-gerakan-masyarakat-hidup-sehat-germas/>, pada Selasa, 5 Desember 2017.
- Yana Wahyudi, Puding Mix Fruti. Diunduh dari <https://cookpad.com/id/resep/3025417-puding-mix-fruit>, pada Kamis 21 Desember 2017