

**MENGATASI PERMASALAHAN BERAT BADAN ANAK DENGAN TANAMAN  
TRADISIONAL : PKM BERSAMA KADER PADUKUHAN DUKU**

***ADDRESSING CHILD WEIGHT CHALLENGES THROUGH TRADITIONAL  
MEDICINAL PLANTS: A COMMUNITY SERVICE INITIATIVE WITH COMMUNITY  
HEALTH WORKERS IN “PAKUDUHAN DUKU”***

**Zahrah Zakiyah<sup>1\*</sup>, Listia Dwi Febriati<sup>2</sup>**

<sup>1\*2</sup> Universitas Respati Yogyakarta

<sup>1\*</sup>zahrah.zakiyah@respati.ac.id

**Article History:**

Received: November 10<sup>th</sup>, 2025

Revised: December 10<sup>th</sup>, 2025

Published: December 15<sup>th</sup>, 2025

**Abstract:** *The utilization of plants for medicinal purposes represents a form of community participation as well as a potential action to support health development. Turmeric is rich in carbohydrates, protein, and other nutrients, making it suitable as a dietary supplement that is beneficial to health. One of the issues that still needs to be addressed is the problem of weight gain, which continues to be found despite the implementation of promotive and preventive measures. The objective of this Community Service Program is to encourage the community to create new innovations that can be utilized to address the problem of weight gain in children. The solution provided in this program is the development of an innovative contemporary beverage product. The innovative product introduced and trained to health cadres is a modern smoothie beverage called “Creamy Orange Smoothies.” The Community Service Program was conducted in three stages, namely planning, implementation, and evaluation. The results of the activity showed that the practical skill level in making “Creamy Orange Smoothies” among the health cadre groups was classified as good in three groups (60%), while two groups (40%) were categorized as having adequate skills. No health cadre groups were found to have poor skill levels.*

**Keywords:** *Child weight gain, solutions, traditional medicinal plants*

**Abstrak**

Pemanfaatan tanaman sebagai pengobatan merupakan salah satu bentuk peran serta masyarakat sekaligus tindakan potensial guna mendukung pembangunan kesehatan. Kunyit kaya akan karbohidrat, protein dan zat lainnya, sehingga dapat digunakan sebagai suplemen makanan yang baik untuk kesehatan. Isu permasalahan yang harus diselesaikan adalah permasalahan kenaikan berat badan yang masih ditemukan meskipun tindakan promotif maupun preventif telah dilakukan. Tujuan dari Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah mendorong masyarakat menciptakan

inovasi baru yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi permasalahan kenaikan berat badan anak. Solusi yang dilatihkan dalam kegiatan PkM ini adalah membuat inovasi produk minuman kekinian. Adapun produk inovasi yang akan dilatihkan kepada para kader kesehatan adalah minuman kekinian berbentuk *smoothies* “*Creamy Orange Smoothies*”. PkM dilaksanakan dalam 3 tahap, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan praktik pembuatan *smoothies* “*Creamy Orange Smoothies*” pada kelompok kader berada pada tingkat baik ada 3 (60%) kelompok kader kesehatan, 2 (40%) kelompok kader kesehatan berada pada kategori cukup dan tidak ditemukan kelompok kader kesehatan yang memiliki kemampuan keterampilan kurang.

**Kata kunci:** Berat badan anak, solusi, tanaman tradisional

## PENDAHULUAN

Indonesia sebagai salah satu negara yang menjadi *mega-center* keanekaragaman hayati dunia memiliki berbagai jenis tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber daya berkelanjutan untuk mengatasi berbagai permasalahan, salah satunya adalah permasalahan dalam bidang kesehatan (Kemenkes RI, 2017). Pemanfaatan tanaman sebagai pengobatan merupakan salah satu bentuk peran serta masyarakat sekaligus tindakan potensial guna mendukung pembangunan kesehatan. Keanekaragaman tanaman memiliki banyak manfaat untuk Kesehatan, diantaranya sebagai obat keluarga yang murah, aman dan tersedia setiap saat juga dapat dimanfaatkan sebagai pemelihara status gizi keluarga (Hermansyah et al., 2020). Kunyit merupakan salah satu jenis tanaman rimpang yang berfungsi sebagai antioksidan, antimicrobial, antiinflamatori dan berbagai manfaat lain pada sistem pencernaan. Kunyit kaya akan karbohidrat, protein dan zat lainnya, sehingga dapat digunakan sebagai suplemen makanan yang baik untuk kesehatan (Gopi & Balakrishnan, 2022; Hakim, 2015).

Padukuhan Duku merupakan salah satu Padukuhan di kalurahan Jambidan Banguntapan Bantul yang berdasarkan studi awal diketahui bahwa jumlah anak usia 3-5 tahun di Padukuhan Duku adalah 105 anak yang tersebar dalam 3 Posyandu Balita dan 13 (12,38%) anak usia 3-5 tahun diantaranya mengalami permasalahan kenaikan berat badan. Meskipun terlihat sedikit, namun permasalahan terkait berat badan pada anak usia 3-5 tahun merupakan permasalahan serius yang harus diatasi karena sangat erat hubungannya dengan risiko anak menderita stunting. Stunting sebagai permasalahan gizi kronis, penurunan prevalensinya dipengaruhi oleh 4 masalah gizi, yaitu *weight faltering*, *underweight*, gizi kurang, dan gizi buruk (Rokom, 2023). Penyebab *underweight* pada anak melibatkan asupan makanan yang tidak memadai dan penyakit yang terjadi pada tingkat individu. Kedua faktor ini ditentukan oleh kerawanan pangan rumah tangga, kondisi hidup yang buruk, perawatan ibu dan anak yang tidak memadai, dan akses pelayanan kesehatan yang rendah (Chatterjee et al., 2016). Mengatasi permasalahan kenaikan berat badan anak dengan memberikan asupan makan yang memadai, dapat dilakukan dengan beberapa langkah, yaitu memilih makanan berkalori tinggi, menambah asupan lemak, meningkatkan karbohidrat, menambah kalori dari minuman, mengatur minum saat makan, mengatur jadwal makan, menambah porsi makan, makanan selingan, variasi menu dan tidur cukup (Kemenkes RI, 2023).

Isu permasalahan yang harus diselesaikan di Padukuhan Duku adalah permasalahan kenaikan berat badan yang masih ditemukan meskipun tindakan promotif maupun preventif telah dilakukan. Hasil koordinasi dengan Puskesmas Banguntapan I dan kader kesehatan, diketahui

bahwa Puskesmas bersama kader telah melaksanakan program kesehatan untuk mengatasi permasalahan kenaikan berat badan, diantaranya pemberian biskuit PMT balita dan pemberdayaan masyarakat untuk pengadaan makanan tambahan setiap kali kegiatan posyandu dilaksanakan. Selain itu, Puskesmas bersama kader juga melakukan konseling langsung kepada keluarga yang memiliki anak dengan permasalahan kenaikan berat badan.

Tujuan dari Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah mendorong masyarakat menciptakan inovasi baru yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi permasalahan kenaikan berat badan anak dilingkungannya. Guna mencapai tujuan ini, maka pengabdian melibatkan kader kesehatan sebagai orang yang berhubungan langsung dengan keluarga sebagai unit masyarakat terkecil. Berdasarkan pertimbangan inilah pengabdian bermaksud untuk melakukan pemberdayaan masyarakat dengan mengundang para kader kesehatan di Padukuhan Duku untuk mengikuti pelatihan pembuatan minuman kekinian dalam bentuk smoothies berbahan dasar tanaman obat yang kaya kalori, protein, lemak, vitamin dan mineral serta antioksidan. Harapannya kader yang telah dilatih selanjutnya dapat mentransfer ilmu yang diperoleh kepada keluarga dan masyarakat secara langsung. Adapun inovasi produk minuman kekinian yang akan dilatihkan kepada para kader kesehatan adalah minuman kekinian berbentuk smoothies “*Creamy Orange Smoothies*”.

## METODE

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Padukuhan Duku kalurahan Jambidan Banguntapan Bantul D.I Yogyakarta yang merupakan salah satu wilayah kerja dari Puskesmas Banguntapan 1. Subjek pengabdian adalah kader kesehatan yang membawahi wilayah kerja Padukuhan Duku dengan jumlah 15 kader kesehatan. Pemilihan lokasi pengabdian didasarkan pada hasil koordinasi dengan pihak Puskesmas Banguntapan I. Temuan yang menjadi dasar adalah masih ditemukan 12,38% anak usia 3-5 tahun mengalami permasalahan kenaikan berat badan dan potensi pemanfaatan tanaman tradisional di Padukuhan Duku yang cukup tinggi, karena Padukuhan duku menjadi salah satu Padukuhan yang sebelumnya telah menerima pelatihan pengenalan tanaman obat dan cara penanaman secara mandiri dilingkungan keluarga.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan dalam 3 tahapan, meliputi:

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan, tim pengabdian bersama dengan pihak Puskesmas dan koordinator kader kesehatan melakukan penelusuran data awal terkait permasalahan kenaikan berat badan pada anak. Pasca penentuan tempat pengabdian berdasarkan data yang telah diperoleh, tim pengabdian bersama dengan pihak Puskesmas dan koordinator kader kesehatan berkoordinasi dengan pihak kalurahan dan dukuh Padukuhan Duku untuk memastikan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelatihan pembuatan produk minuman kekinian berbentuk *smoothies* “*Creamy Orange Smoothies*” dilakukan menggunakan kombinasi metode pembelajaran aktif (*active learning*) yang berpusat pada peserta pelatihan. Metode *active learning* yang digunakan adalah ceramah interaktif, demonstrasi dan praktek langsung. Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 01 Agustus 2023 bertempat di balai pertemuan Padukuhan Duku. Pelaksanaan kegiatan PkM diawali dengan sambutan dari dukuh Padukuhan Duku, sekaligus menerima tim pengabdian untuk melakukan pengabdian berupa pelatihan untuk para kader kesehatan. Segera setelah sesi sambutan dan penerimaan dari dukuh Padukuhan Duku, tim pengabdian melakukan pembelajaran pertama berupa pemaparan materi dengan topik “Pemanfaatan Tanaman Tradisional sebagai Solusi Permasalahan Gizi Anak”. Pembelajaran kedua adalah pelatihan

pembuatan *smoothies* “*Creamy Orange Smoothies*”. Adapun Standar Operasional Prosedur (SOP) yang menjadi pedoman pembuatan *smoothies* dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. *Creamy Orange Smoothies*

Tujuan	Meningkatkan berat badan anak usia 3-5 tahun	
Manfaat	Merangsang saluran pencernaan	
Bahan	J1 (Jenis)	J2 (Jumlah)
	Santan kelapa kental	400 ml
	Gula pasir	50 g
	Kunyit bubuk	10 g
	Daun pandan	2 lembar
	Garam	1 sdt
	Pisang cavendies beku	5 buah
	Daging kelapa muda	200 g
	J3(Jadwal)	
	Diminum 1 x per hari	
Cara Membuat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siapkan panci dan masukkan santan, gula pasir, kunyit bubuk, daun pandan, dan garam.</li> <li>2. Rebus sambil terus diaduk agar santan tidak pecah dan berubah warna. Angkat. Saring. Biarkan santan hingga dingin.</li> <li>3. Blender pisang beku, daging kelapa muda, dan santan kuning.</li> <li>4. Tuang dalam mangkuk saji. Beri topping. Siap untuk dikonsumsi</li> </ol>	

Pengabdian bersama tim mendemonstrasikan langkah pembuatan *smoothies* “*Creamy Orange Smoothies*” di depan para kader kesehatan, kemudian tim pengabdian membagi kader kesehatan menjadi 5 kelompok kecil, masing-masing kelompok berjumlah 3 kader kesehatan. Setiap kelompok dibimbing secara langsung untuk pembuatan *smoothies* mulai dari tahap persiapan bahan sampai dengan tahap pembuatan dan penyajian.

### 3. Tahap Evaluasi

Pengabdian dan tim melakukan evaluasi kemampuan kader dalam membuat *smoothies* menggunakan instrumen rubrik penilaian kemampuan praktik sesuai tabel 2 berikut.

Tabel 2. Rubrik Kemampuan Pembuatan *Creamy Orange Smoothies*

No	Indikator	Kemampuan		
		0	1	2
1	Mencuci tangan sebelum dan sesudah tindakan			
2	Siapkan panci dan masukkan santan, gula pasir, kunyit bubuk, daun pandan, dan garam.			
3	Rebus sambil terus diaduk agar santan tidak pecah dan berubah warna. Angkat. Saring. Biarkan santan hingga dingin.			
4	Blender pisang beku, daging kelapa muda, dan santan kuning.			
5	Tuang dalam mangkuk saji. Beri topping. Siap untuk dikonsumsi			

Jumlah Total
Nilai = (Jumlah Total/10) x 100

Keterangan:

Nilai 0 : tidak dilakukan

Nilai 1 : dilakukan tetapi tidak sempurna

Nilai 2 : dilakukan dengan sempurna

Setiap kelompok akan diberi skor berdasarkan rubrik penilaian tersebut. Hasil skor penilaian dikategorikan ke dalam 3 kategori kemampuan praktik, yaitu kemampuan baik, cukup dan kurang berdasarkan indikator penilaian berikut ini:

Kemampuan baik jika skor  $\geq 76$

Kemampuan cukup jika skor 75 – 56

Kemampuan kurang jika skor  $< 56$

## HASIL

Kegiatan PkM dilaksanakan langsung oleh pengabdian dan tim yang memiliki kapasitas di bidang kesehatan pada bayi, balita dan anak prasekolah, serta komplementer tradisional alternatif dari Universitas Respati Yogyakarta. Selama mengikuti pelatihan, para peserta, yaitu kader kesehatan menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam menciptakan inovasi baru untuk mengatasi permasalahan kenaikan berat badan anak dengan memanfaatkan tanaman tradisional, yaitu minuman kekinian berbentuk *smoothies* “*Creamy Orange Smoothies*”. Antusiasme dan kemampuan kader kesehatan saat membuat *smoothies* tampak dari hasil evaluasi rubrik penilaian kemampuan pembuatan *smoothies* yang disajikan pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi Kemampuan Pembuatan *Creamy Orange Smoothies*

Keterampilan	Jumlah (n=5)	Prosentase (%)
Baik	3	60
Cukup	2	40
Kurang	0	0

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kemampuan praktik pembuatan *smoothies* “*Creamy Orange Smoothies*” pada kelompok kader berada pada tingkat baik ada 3 (60%) kelompok kader kesehatan, 2 (40%) kelompok kader kesehatan berada pada kategori cukup dan tidak ditemukan kelompok kader kesehatan yang memiliki kemampuan keterampilan kurang.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan pada Kader Kesehatan Padukuhan Duku

## PEMBAHASAN

Seseorang dalam memproses pengetahuan yang masuk dalam dirinya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Tingkat pendidikan, ingatan, minat, rasa ingin tahu, informasi, budaya dan pengalaman merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Windi, 2019). Teori lain menyebutkan bahwa, pengetahuan dipengaruhi oleh 2 faktor besar, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah usia, intelegensi, minat, pengalaman, dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, dan sumber informasi (Syah, 2017). Pemaparan pengetahuan melalui penyuluhan sebagai sumber informasi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang pemanfaatan tanaman tradisional yang pada akhirnya akan mengarahkan kepada kemampuan praktik kader kesehatan untuk menghasilkan produk inovasi yang terbaru sebagai solusi dari permasalahan berat badan pada anak usia 3-5 tahun. Sebuah studi menyebutkan bahwa ada

hubungan yang signifikan antar pengetahuan dengan kesiapan kemampuan praktik (Hariyanto et al., 2016; Safitri & Surani, 2025).

Pengetahuan merupakan aspek penting yang harus dimiliki seorang petugas karena dapat memengaruhi keterampilan tertentu. Pengetahuan yang tinggi seseorang akan mampu melaksanakan semua tugas secara efektif dan efisien, sehingga kinerja semakin membaik (Ratnasari & Hartati, 2019). Pengetahuan merupakan faktor penting yang harus dimiliki agar dapat melakukan pekerjaan sesuai dengan prosedur dan aturan yang ditetapkan. Pengetahuan digunakan untuk mencapai kinerja yang efektif, kinerja merupakan kemampuan kerja yang merepresentasikan keterampilan dan mencerminkan pengetahuan (Anwar et al., 2023). Pemaparan ini sesuai dengan hasil evaluasi kegiatan PkM yang menunjukkan bahwa keterampilan kader kesehatan dalam membuat minuman kekinian berbahan dasar tanaman obat “*Creamy Orange Smoothies*” dalam kategori baik, yaitu 3 (60%) kelompok kader kesehatan, 2 (40%) kelompok kader kesehatan masuk dalam kategori cukup dan tidak ditemukan kelompok kader kesehatan yang memiliki kemampuan keterampilan kurang.

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Padukuhan Padukuhan Duku kalurahan Jambidan Banguntapan Bantul D.I Yogyakarta dengan memanfaatkan tanaman tradisional sebagai kearifan lokal yang harus terus dijaga terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan kader kesehatan menciptakan produk inovasi yang dapat dijadikan sebagai solusi permasalahan kesehatan anak, khususnya permasalahan gizi pada anak di masyarakat. Kegiatan PkM memperkuat pandangan bahwa *Community-Based Health Promotion Model* dapat memperkuat kemampuan dan ketahanan komunitas dalam menghadapi tantangan permasalahan kesehatan bahkan sampai tahap kemampuan membangun solusi untuk memecahkan permasalahan kesehatan dimasyarakat.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih Penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang terlibat dalam Pelaksanaan PkM ini, sehingga PkM ini bisa berjalan dengan lancar tanpa ada kendala. Ucapan terima kasih diberikan kepada pihak Puskesmas Baguntapan I, koordinator kader, pihak kalurahan dan dukuh Padukuhan Duku. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Respati Yogyakarta yang memberikan fasilitas berupa sarana dan prasarana kepada Penulis, sehingga kegiatan PkM ini dapat berjalan dengan lancar tanpa kendala berarti.

## DAFTAR REFERENSI

- Anwar, Izmi, A., & Kurniawan, A. (2023). Pengaruh Keterampilan, Pengetahuan dan Kemampuan SDM terhadap Kinerja Karyawan Agroindustri Dangke di Kelurahan Mataran Kecamatan Anggeraja. *SIBATIK Journal*, 2(2), 349–360. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIBATIK/article/view/534/466>
- Chatterjee, K., Sinha, R. K., Kundu, A. K., Shankar, D., Gope, R., Nair, N., & Tripathy, P. K. (2016). Social determinants of inequities in under-nutrition (weight-for-age) among under-5 children: a cross sectional study in Gumla district of Jharkhand, India. *International Journal*

- for Equity in Health*, 15(1), 104. <https://doi.org/10.1186/s12939-016-0392-y>
- Gopi, S., & Balakrishnan, P. (2022). *Handbook of Nutraceuticals and Natural Products* (Vol. 1). Wiley.
- Hakim, L. (2015). *Rempah & Herba Kebun-Pekarangan Rumah Masyarakat* (Number 164).
- Hariyanto, D., Sutadji, E., & Suharmanto, S. (2016). Hubungan Pengetahuan Teori dan Kemampuan Praktik Pemesinan Terhadap Kesiapan Praktik Kerja Industri Siswa SMK. *JURNAL DINAMIKA VOKASIONAL TEKNIK MESIN*, 1(1), 44. <https://doi.org/10.21831/dinamika.v1i1.11456>
- Hermansyah, Dahrizal, Wijaya, A., & Heriyanto, H. (2020). *Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA)* (A. Wijaya, Ed.; 1st ed.). Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Kemenkes RI. (2017). *Acuan Bahan Baku Obat Tradisional dari Tumbuhan Obat Di Indonesia*. <https://drive.google.com/file/d/1qwa0NB3XoqXUQ1Xh0J11ugiRmVIuX2ct/view>
- Kemenkes RI. (2023, January 5). *Bagaimana Mengatasi Berat Badan Kurang pada Anak?* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2034/bagaimana-mengatasi-berat-badan-kurang-pada-anak](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2034/bagaimana-mengatasi-berat-badan-kurang-pada-anak)
- Ratnasari, S., & Hartati, Y. (2019). *Manajemen kinerja dalam organisasi* (1st ed.). CV Qiara Media.
- Rokom. (2023). *Waspada, 4 Masalah Gizi ini Berisiko Anak jadi Stunting – Sehat Negeriku*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230127/1442287/waspada-4-masalah-gizi-ini-berisiko-anak-jadi-stunting/>
- Safitri, D., & Surani, E. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Praktik Bidan Penolong Persalinan tentang Respectful Maternity Care (RMC) di Puskesmas Poned Kota Semarang. *Jurnal of Midwifery and Reproduction Science (FUNDUS)*, 5.
- Syah, M. (2017). *Psikologi belajar* (15th ed.). Rajawali Pers. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1137520>
- Windi, C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* (1st ed.). Wineka Media.