

Pelatihan Pembuatan Bakso Rendah Lemak dan Berprotein pada Kader PKK di Cempaka 12 Kelurahan Mawar Kota Banjarmasin

Husnul Khatimatum Inayah¹, Netty², Noorhidayah³, Septi Anggraeni⁴

Elsi Setiandari Lely Octaviana⁵, Ari Widyarni^{6*}

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB

Jl. Trans Kalimantan Kecamatan Alalak, Kabupaten Barito Kuala, 70582, Kalimantan Selatan, Indonesia

Email Korespondensi: ari.widyarnifkmuniska@gmail.com

Abstract

Wrong diet is one of the risk factors that increase cardiovascular disease in the life phase of 45 to 60 years old which is characterized by the emergence of chronic diseases such as hypertension, type 2 diabetes, obesity and heart disease. At this stage of age, a low-fat and high-protein diet is essential for maintaining health, as low fat can prevent cardiovascular disease and protein consumption helps maintain muscle mass as well as improve the body's metabolism. The lack of information and awareness about pre-elderly health checks, especially the problem of excess fat in the blood that can cause cardiovascular disease is still a problem for PKK Cadre mothers in Cempaka 12, Banjarmasin City. The purpose of the Community Service Implementation (PkM) is to increase knowledge and provide skills in making low-fat and high-protein meatballs to PKK Cadre women in Cempaka 12, Banjarmasin City. The method of this activity consists of several stages, including: preparation, namely survey of the location of the activity, preparation of tools and materials, preparing the material to be delivered, pretest, counseling with lectures and discussions, posttest and demonstration and the target of the participants of the activity is 20 PKK women of Cempaka 12 Village. The PkM activity was held on August 13, 2025 at the house of the PKK Cadre Chairman. The results of the training showed a difference in the average knowledge score before and after the training, where the results of the pretest showed that the average of 10 questions was only able to answer between 3-4 questions correctly and the results of the posttest showed a significant increase with an average score of 9.4. It is hoped that after being given training, PKK cadres will contribute to increasing public knowledge about the consumption of animal and plant protein sources in daily life. Increasing the activeness of the role of Cadres in the implementation of Germas and periodic public health monitoring in the Cempaka 12 environment, Banjarmasin City.

Keywords: *cardiovascular, chicken meatballs, pre-elderly, skill*

Abstrak

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit kardiovaskular pada fase kehidupan usia 45 hingga 60 tahun yang ditandai dengan munculnya penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes tipe 2, obesitas dan penyakit jantung. Pada tahap usia ini, diet rendah lemak dan tinggi protein sangat penting untuk menjaga kesehatan, karena lemak rendah dapat mencegah penyakit kardiovaskular dan konsumsi protein membantu mempertahankan massa otot serta memperbaiki metabolisme tubuh. Kurangnya informasi dan kesadaran tentang pemeriksaan kesehatan PraLansia khususnya masalah kelebihan lemak dalam darah yang bisa menyebabkan penyakit kardiovaskuler masih menjadi masalah pada ibu-ibu Kader PKK di Cempaka 12 Kota Banjarmasin. Tujuan Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini untuk peningkatan pengetahuan dan memberi keterampilan pembuatan bakso rendah lemak dan berprotein pada ibu-ibu Kader PKK di Cempaka 12 Kota Banjarmasin. Metode kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, meliputi: persiapan yaitu survey lokasi kegiatan, persiapan alat dan bahan, mempersiapkan materi yang akan disampaikan, *pretest*, penyuluhan dengan ceramah dan diskusi, *posttest* dan demonstrasi dan sasaran peserta kegiatan adalah ibu-ibu PKK Kelurahan Cempaka 12 sebanyak 20

orang. Kegiatan PkM dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2025 bertempat di rumah Ketua Kader PKK. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan, dimana hasil *pretest* peserta menunjukkan rata-rata dari 10 pertanyaan hanya mampu menjawab antara 3-4 pertanyaan dengan benar dan hasil *posttest* peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan rata-rata nilai 9,4. Diharapkan setelah diberikan pelatihan maka kader PKK akan berkontribusi dalam peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesadaran untuk konsumsi makanan sumber protein hewani dan nabati dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan keaktifan peran Kader dalam penerapan Germas dan pemantauan kesehatan masyarakat secara berkala di lingkungan Cempaka 12 Kota Banjarmasin.

Kata Kunci: Pralansia, Bakso Ayam Kedelai, Keterampilan, Kardiovaskular

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan pralansia (usia produktif) dan lansia yang umum terkait penyakit kardiovaskular adalah penyakit seperti hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes. Faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terkena penyakit ini meliputi pola makan tidak sehat, obesitas, serta riwayat keluarga penyakit kardiovaskular. Kondisi ini menjadi sangat umum dan parah pada usia lansia, dimana penyakit kardiovaskular adalah penyebab utama kematian di banyak negara¹.

Pralansia adalah fase kehidupan antara usia 45 hingga 60 tahun yang ditandai dengan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes tipe 2, obesitas dan penyakit jantung. Tahap ini, tubuh manusia mulai mengalami berbagai perubahan fisiologis yang mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan². Dalam masa ini, diet rendah lemak dan tinggi protein sangat penting untuk menjaga kesehatan, karena rendah lemak dapat mencegah penyakit kardiovaskular dan protein membantu mempertahankan massa otot serta memperbaiki metabolisme tubuh³. Salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan pada tahap pralansia adalah melalui pengaturan pola makan yang mencukupi protein yang rendah lemak dan tinggi serat. Salah satu pendekatan diet yang semakin banyak dianjurkan adalah diet rendah lemak dan tinggi protein, serta makanan tinggi serat. Makanan dengan kandungan lemak yang rendah membantu mencegah akumulasi lemak jenuh yang dapat memicu penyakit kardiovaskular⁴.

Di Indonesia, prevalensi penyakit kardiovaskular menunjukkan tren peningkatan. Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian nomor satu di seluruh dunia dan Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 17,9 juta orang di seluruh dunia meninggal akibat penyakit ini setiap tahunnya⁵. Menurut data sepuluh penyakit terbanyak di Kota Banjarmasin tahun 2022 menunjukkan bahwa 'PraLansia dan 'Lipidemia' (Kelebihan lemak dalam darah) termasuk dalam daftar tersebut, meskipun tidak spesifik menyebutkan penyakit kardiovaskular⁶.

Kementerian Kesehatan telah membuat program kesehatan nasional yang salah satunya yaitu pencegahan dan pengendalian PKV⁷. Pengendalian PKV yg sudah diupayakan masih tergolong rendah berdasarkan pada data yang ada⁸. Pemberian edukasi tentang pencegahan dan deteksi dini penyakit adalah upaya edukasi ke masyarakat yang merupakan salah satu upaya pengendalian PKV yang harus tetap terlaksana. Pengabdian sejenis terkait penc3gahan penyakit kardiovaskuler sudah pernah dilakukan oleh Sulastomo et al., (2023) dengan judul :Edukasi Pencegahan dan Deteksi Dini Penyakit Kardiovaskular di Masa Pandemi Covid-19⁹, dan beberapa lainnya yaitu Arumsari W, (2023)¹⁰ dan Fenny Hasanah dkk (2024)¹¹ juga melakukan pengabdian sejenis. Pentingnya kegiatan penyuluhan sebagai upaya pencegahan serta peningkatan pemahaman, informasi dan pengetahuan masyarakat tentang penyakit kardiovaskuler menjadi tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini

untuk dapat meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya masalah kelebihan lemak dalam darah yang bisa menyebabkan penyakit kardiovaskuler.

Penting adanya pemberian informasi, penyuluhan serta pemberdayaan sehingga dapat membuka wawasan para ibu-ibu dan kader PKK bagaimana mencegah terjadinya hyperlipidemia dan penyakit kardiovascular dengan salah satunya pola makan. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan keterampilan kepada ibu-ibu dan kader PKK dan juga agar dapat memiliki keahlian berupa keterampilan mengolah makanan sumber protein hewani dan protein nabati dalam upaya pencegahan penyakit kardiovaskuler yang disebabkan hiperlipidemia di Kota Banjarmasin.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu berupa pretest dengan memberikan 10 soal pertanyaan tentang penyakit kardiovascular, tanda dan gejala, faktor yang mempengaruhinya dan cara mencegahannya. Kedua penyuluhan sebagai salah satu upaya peningkatan pengetahuan tentang penyakit kardiovaskular dan pencegahannya. Ketiga *posttest* dan keempat pelatihan keterampilan Serta peningkatan keterampilan pembuatan bakso rendah lemak bertujuan meningkatkan kemampuan dalam pencegahan, meminimalisir dampak penyakit kardiovaskular akibat makanan yang kurang sehat pada masyarakat khususnya pralansia. Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Kader PKK dan ibu-ibu di Cempaka 12, Kelurahan Mawar Kota Banjarmasin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Pretest*

Hasil pretest peserta menunjukkan rata-rata dari 10 pertanyaan pengetahuan tentang penyakit kardiovascular, tanda dan gejala, faktor yang mempengaruhinya dan cara mencegahannya hanya mampu menjawab antara 3-4 pertanyaan dengan benar. Hasil jawaban peserta menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta masih kurang, dimana peserta hanya mengetahui sebagian kecil tanda penyakit kardiovaskular, pada umumnya, sedangkan pertanyaan tentang pencegahannya masih banyak yang menjawab salah. Hasil *pretest* ini merupakan temuan masalah yang terjadi pada mitra.

2. *Penyuluhan*

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Rabu, tanggal 13 Agustus 2025, jam 16.00 wita sampai selesai yang dilaksanakan di rumah Ketua Kelompok PKK, dengan jumlah 20 peserta yang terdiri dari Kader PKK dan ibu-ibu lansia di Cempaka12. Penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi menyampaikan materi tentang apa itu penyakit kardiovaskuler, jenis, tanda dan gejala serta cara pencegahannya menggunakan media poster dan power point serta video untuk memudahkan penyampaian informasi terkait perkembangan / trend penyakit Kardiovascular pada usia pralansia hingga lansia saat ini. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar dengan suasana kondusif, para peserta dengan lugasnya berdiskusi sekali kali disertai dengan candaan sehingga suasana benar-benar kondusif. Para peserta yang terdiri dari ibu-ibu yang tergolong dalam rentang usia dewasa muda hingga lansia dengan kisaran usia antara 25 hingga 60 tahun. Latar belakang pendidikan yang dimiliki oleh peserta kegiatan tersebut adalah bervariasi, ada yang tamat sekolah dasar (SD), tamat sekolah menengah pertama (SMP), tamat sekolah menengah atas (SMA) dan ada yang tamat diploma namun tidak ada yang tamat sarjana. Tetapi dari latar belakang pendidikan tersebut, yang terbanyak adalah tamatan sekolah menengah atas (SMA). Pendidikan mempengaruhi respon dalam

pemberian penyuluhan, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik respon yang ditimbulkan¹².

3. Demonstrasi dan Pelatihan

Demostrasi dilakukan dengan cara mengumpulkan para kader PKK dan ibu-ibu di Cempaka 12, Kelurahan Mawar Kota Banjarmasin. Pelatihan dimulai dengan mengenalkan bahan makanan yang digunakan dalam pembuatan bakso rendah lemak dan protein yaitu dada ayam dan kedelai sebagai sumber protein. Kemudian pada proses pengolahan dijelaskan tahapan cara pembuatan secara demonstrasi langsung pada peserta. Pelatihan pembuatan bakso rendah lemak dan berprotein diharapkan menjadi upaya pemberdayaan masyarakat khususnya Kader PKK untuk mencegah atau mengurangi resiko penyakit kardiovaskular pada pralansia yang tujuannya agar peserta mengetahui jenis dan jumlah makanan sesuai kebutuhan gizi pralansia, memiliki keterampilan mengolah makanan sumber protein dan kesadaran dalam kebiasaan mengkonsumsi makanan bergizi sumber protein yang rendah lemak dalam pola makan keluarga dan mampu melakukan pencegahan penyakit kardiovaskular melalui konsumsi makanan sumber protein yang rendah lemak.

4. Posttest

Posttest dilakukan setelah pemberian penyuluhan dan keterampilan pembuatan bakso rendah lemak dan protein sebagai upaya penerapan pola makan sumber protein yang benar dalam pencegahan penyakit kardiovaskular. Pemberian *posttest* menggunakan soal yang sama dengan *pretest* dan hasil jawaban peserta menunjukkan ada peningkatan yang signifikan pada pengetahuan peserta dengan rata-rata nilai 9,4.

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan 2 minggu setelah kegiatan pengabdian dengan teknik wawancara dan observasi langsung kepada peserta. Pada aspek ini tim pelaksana mengadakan evaluasi kondisi peserta, permasalahan dan pemecahan masalah peserta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki peningkatan pengetahuan dan kesadaran pola makan bergizi dalam konsumsi makanan sumber protein hewani dan nabati dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan keaktifan peran Kader dalam penerapan Germas dan pemantauan kesehatan masyarakat secara berkala dapat terlaksana di lingkungan Cempaka 12 Kota Banjarmasin.

Adapun dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Bahan-Bahan dalam membuat Bakso Rendah Lemak



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian dan Foto Bersama

KESIMPULAN

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa pelatihan keterampilan pembuatan bakso rendah lemak dan berprotein Di Cempaka 12 Kelurahan Mawar Kota Banjarmasin menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman serta peningkatan kesadaran untuk konsumsi protein hewani. Hasil pelatihan mampu meningkatkan keterampilan Kader PKK dan peserta pengabdian dalam pembuatan bakso rendah lemak dan berprotein dalam meningkatkan kesadaran untuk konsumsi protein hewani dan nabati di kehidupan sehari-hari. Disarankan perlu terus dilakukan pemberian edukasi kesehatan terutama pola makanan bergizi dalam upaya pencegahan penyakit Kardiovaskular serta monitoring dan evaluasi terkait keberlanjutan pengolahan produk ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih yang sebanyak-banyaknya disampaikan kepada LPPM, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB yang telah memberikan motivasi dan dukungan sehingga dapat terlaksananya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan pada Tim Pelaksana PKM yang solid, yang sudah bekerjasama dengan penuh semangat sehingga pengabdian kepada masyarakat ini bisa dilaksanakan dengan lancar dan selesai tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Díez-Villanueva, P. *et al.* Risk Factors and Cardiovascular Disease in the Elderly. *Rev. Cardiovasc. Med.* 23, (2022).
2. Kementerian Kesehatan RI. Kebutuhan Gizi pada Lansia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2354/kebutuhan-gizi-pada-lansia? (2023).
3. Schwingshakl, L. & Hoffmann, G. Long-term effects of low-fat diets either low or high in protein on cardiovascular and metabolic risk factors: a systematic review and meta-analysis. *Nutr. J.* 12, 48 (2013).
4. Liu, M. *et al.* A study on the reasonable dietary trajectory of elderly people in the community and its correlation with body mass index. *Front. Nutr.* 11, (2024).
5. Kementerian Kesehatan RI. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 Dalam Angka.* (2023).
6. Banjarmasin, D. K. K. Sepuluh Penyakit Terbanyak di Kota Banjarmasin Tahun 2022.

<https://satudata.banjarmasinkota.go.id/data-statistik/a8b60c68-9be5-4abd-9e3f-5436be690acb> (2022).

7. Kementerian Kesehatan RI. *Arah Dan Kebijakan Program Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tahun 2020-2024*. (Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 2020).
8. Maharani, A. *et al.* Cardiovascular disease risk factor prevalence and estimated 10-year cardiovascular risk scores in Indonesia: The SMARTHealth Extend study. *PLoS One* 14, (2019).
9. Sulastomo H, Kusumawati R, Jusuf SA, Raharjo SS, Susilawati TN, Suselo YH, et. al. Edukasi Pencegahan dan Deteksi Dini Penyakit Kardiovaskuler di Masa Pandemi Covid -19. *SSEJ* 3, 12–18 (2023).
10. Arumsari, W., Siti Marchamah, D. N., Dilaga, F. J. & Putri, R. A. Strategi Pencegahan dan Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pengukuran Kesehatan. *Adi Widya J. Pengabdi. Masy.* 7, 131–140 (2023).
11. Hasanah, F., Anggreini, D., Sudewi, S., Sari, N. & Sitepu, K. Pencegahan Penyakit Kardiovaskuler Bagi Masyarakat. *J. Pengabdi. Masy. Tjut Nyak Dhien* 3, 64–69 (2024).
12. Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. (PT Rineka Cipta, Jakarta, 2012).