



## DEMO PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) DENGAN PANGAN LOKAL UNTUK PENINGKATAN STATUS GIZI DI DESA PONGKO KECAMATAN WALENRANG UTARA

Astie Trisnawati<sup>1\*</sup>, Nurul Zaskia<sup>2</sup>, Pika Prihantari Roca<sup>2</sup>, Salsa Dila<sup>2</sup>

<sup>1)</sup> Dosen Program Studi S1 Gizi, STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

<sup>2)</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Gizi, STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

e-mail: [asti.trisnawati28@gmail.com](mailto:asti.trisnawati28@gmail.com)

### Abstrak

Program pemberian makanan tambahan (PMT) merupakan program intervensi untuk anak-anak yang kurang gizi dimana saja untuk meningkatkan status gizi anak serta untuk mencukupi kebutuhan gizi anak agar tercapainya status gizi dan gizi yang sesuai dengan anak-anak tersebut. Tujuan penelitian ini yaitu untuk memperluas wawasan masyarakat mengenai pemberian makanan tambahan menggunakan bahan pangan lokal. Penelitian ini merupakan pelaksanaan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat mengenai pemberian makanan tambahan berbahan pangan lokal. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepadamasyarakat adalah yang pertama ceramah bervariasi, metode ini dipilih untuk menyampaikan konsep-konsep yang penting untuk dimengerti dan dikuasai oleh peserta penyuluhan dan yang kedua demonstrasi, metode ini dipilih untuk menunjukkan dan memberikan contoh terhadap langkah-langkah dalam pembuatan PMT. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program pengendalian kepada masyarakat terlaksana dengan baik melalui kerjasama dan partisipasi aktif dari pelaksana dan kelompok masyarakat sasaran. kelompok masyarakat sasaran akan ditempatkan sebagai subjek dan sekaligus objek program. Pendampingan keluarga sadar gizi seimbang dapat dilakukan melalui edukasi gizi seimbang pada pengurus PKK Desa sebagai garda terdepan pemberdayaan keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan dan penerapan gizi seimbang untuk seluruh pilar gizi seimbang, seperti mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, serta mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal.

**Keywords:** Demo; PMT; Wawasan; Lokal; PKK; Desa

### PENDAHULUAN

Status gizi adalah gambaran tubuh seseorang sebagai akibat dari konsumsi pangan dan penggunaan zat-zat gizi dari pangan yang dikonsumsi di dalam tubuh (Budiman,2021). Status gizi dapat mempengaruhi masalah gizi dan masalah gizi dapat terjadi pada semua golongan usia (Muchtari,2022). Tercapainya status gizi yang optimal ditentukan asupan makanan yang seimbang yaitu sesuai kebutuhan tubuh dan keadaan ini akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan, produktivitas dan status kesehatan (Septiawan,2021).

Asupan makanan yang mengandung energi dan zat-zat jika dikonsumsi dengan tepat dan sesuai kebutuhan maka akan mencapai status gizi baik (Yulianti,2022).

Kelebihan asupan dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih dan kekurangan asupan makanan menyebabkan kekurangan gizi yang berdampak pada tubuh yang nampak kurus dan berisiko terhadap penyakit (Amalia & Purti,2022).



Pemberian makanan tambahan (PMT) yang diberikan kepada balita gizi kurang dan gizi buruk hanya sebagai makanan tambahan tidak untuk menggantikan makanan utama. Selain itu program utama PMT yang dilakukan pemerintah masih berupa makanan pabrikan seperti biskuit yang sudah diformulasi khusus dan difortifikasi vitamin dan mineral (Nelista & Fembi, 2022).

Padahal Pemberian makanan tambahan(PMT) juga dapat diolah menggunakan bahan makanan yang disesuaikan dengan pangan lokal yang ada di suatu wilayah bagi balita yang mengalami gizi buruk dengan mempertahankan kandungan energi, protein dan mikronutrien yang tinggi dengan harga terjangkau (Iskandar,2017).

Salah satu program yang direncanakan pemerintah adalah Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pemulihan pada balita kurus usia 6-59 bulan berdasarkan pengukuran Berat Badan (BB) menurut Panjang Badan (PB)/Tinggi Badan (TB) berada dibawah minus dua standar deviasi ( $<-2$  SD) dengan waktu pemberian selama 90 hari. Program ini bertujuan untuk sehingga kebutuhan gizi balita dapat terpenuhi (Kemenkes,2017).

Perilaku makan yang tidak sehat dan juga rangkaian pola baru perilaku terkait perubahan berat badan dimulai sepanjang periode ini, seperti berlebihan konsumsi alkohol dan aktivitas fisik yang rendah. Transisi yang mengubah pola hidup secara substansial terjadi ketika dewasa muda menyelesaikan sekolah menengah untuk memulai perguruan tinggi atau kehidupan kerja. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat.

Menerapkan perilaku gizi seimbang di masyarakat yang terdiri atas empat (4) pilar gizi seimbang, yaitu: mengonsumsi makanan yang beragam, membiasakan perilaku hidup bersih (PHBS), melakukan aktivitas fisik, serta mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) telah disusun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk diimplementasikan oleh masyarakat menggantikan slogan "4 sehat 5 sempurna". Implementasi pedoman gizi seimbang diharapkan dapat menangani masalah gizi beban ganda.

## METODE

Penelitian ini merupakan pelaksanaan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat mengenai pemberian makanan tambahan berbahan pangan lokal. Tim pelaksana membagi kegiatan dalam penyuluhan dan demo PMT. Dua pola yang digunakan adalah : pertama, *health education* yang digunakan untuk memberi pemahaman yang baik kepada masyarakat agar dapat bekerja sama dan mencapai apa yang diinginkan. Kedua adalah *prevention* yakni dengan melakukan berbagai tindakan untuk menghindari terjadinya berbagai masalah kesehatan.

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Ceramah Bervariasi

Metode ini dipilih untuk menyampaikan konsep -konsep yang penting untuk dimengerti dan dikuasai oleh peserta penyuluhan. Penggunaan metode ini dengan pertimbangan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan leaflet dapat memberikan kemudahan dalam memahami isi dari materi tersebut. Materi yang disampaikan meliputi : pengertian PMT, manfaat, tujuan dan kandungan apa saja yang terdapat puding wortel.

2. Demonstrasi

Metode ini dipilih untuk menunjukkan dan memberikan contoh terhadap langkah -langkah dalam pembuatan PMT.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengendalian kepada masyarakat terlaksana dengan baik melalui kerjasama dan partisipasi aktif dari pelaksana dan kelompok masyarakat sasaran. kelompok masyarakat sasaran akan ditempatkan sebagai subjek dan sekaligus objek program. Selain partisipasi sebagai kelompok sasaran atau peserta dalam pelatihan yang akan dilaksanakan, kelompok masyarakat sasaran juga berpartisipasi penuh mulai dari awal sampai akhir kegiatan seperti dalam halpenyiapan administrasi dan beberapaperalatan yang dibutuhkan dan difasilitasi oleh tim Pelaksana.

### **Tahan Pra-Pelaksanaan**

Tahap ini menjelaskan tentang mekanisme kegiatan dan koordinasi pelaksanaan program selama dijalankan antara tim Pelaksana, dan Kelompok Masyarakat Sasaran. Pada tahap ini akan dilakukan penjelasan-penjelasan yang berhubungan tentang tehnik penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang dan demo pemberian makanan tambahan (PMT). Pada tahap ini dihadiri oleh pihak Desa pongko Kecamatan Walenrang Utara Kota Palopo.

### **Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Pada tahap ini program pengabdian kepada masyarakat di desa pongko Kecamatan Walenrang Utara Kota Palopo menjadi dua bagian, yaitu :



**Gambar 1.** Kegiatan penyuluhan dan pelatihan cara pembuatan makanan tambahan

Alur kegiatan, meliputi:

- 1) Penyuluhan kesehatan meliputi tentang pedoman gizi seimbang dan demo pemberian makanan tambahan.
- 2) Alat yang digunakan meliputi kamera, leaflet, dan LCD
- 3) Pada saat penyuluhan kondisi lingkungan sekitar kondusif
- 4) Peserta penyuluhan mengikuti kegiatan dengan antusias dengan munculnya pertanyaan - pertanyaan yang diberikan oleh peserta



**Gambar 2.** Kegiatan pendampingan dalam upaya pemberian makanan tambahan (PMT)

Kegiatan ini berupa konseling dari nara sumber, kader puskesmas yang dibantu oleh mahasiswatentang upaya kesehatan masyarakat. Dalam kegiatan inimasyarakat begitu antusias mengikuti kegiatan ini, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya masyarakat yang mengikutikegiatan ini.

#### **Tahap Post-Pelaksanaan**

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Pongko Kecamatan Walenrang Utara Kota Palopo yang menjadi wilayah kerja dari Puskesmas Wara Utara Kota Kota Palopo. Tahap ini berupa terminasi antara tim Pelaksana dengan warga masyarakat di Desa Pongko KecamatanWalenrang Utara.

**Tabel 1.** Frekuensi pengetahuan pentingnya melakukan gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan menggunakan kuesioner

Pengetahuan	Sebelum		sesudah	
	N	%	N	%
Kurang	2	18,2	0	0
Cukup	6	54,6	2	18,2
Baik	3	27,2	9	81,8
Jumlah	11	100	11	100

Berdasarkan **Tabel 1** bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan dikategorikan memiliki pengetahuan sebelum penyuluhan yaitu kurang 18,2%, cukup 54,6% dan baik 27,2%. Setelah dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan terjadi peningkatan pengetahuan, yang memiliki pengetahuan kurang 0%, cukup 18,2% dan yang memiliki pengetahuan yang baik 81,8%.

Berdasarkan hasil kuesioner yang dilakukan kepada masyarakat sebelum edukasi, tingkat pengetahuannya masih kurang karena kurangnya informasi yang didapatkan tentang faktor tidaknya mengonsumsi makanan seimbang dan pemberian makanan tambahan.



Setelah dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan dan dilakukan pembagian ulang kuesioner. Dimana didapatkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pertanyaan yang diajukan sebagian besar masyarakat dapat menjawab pertanyaan dengan tepat dan lebih positif dari hasil kuesioner sebelum dilakukan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa dengan dilakukannya penyuluhan gizi seimbang dan demo pemberian makanan tambahan memberikan pengaruh positif dalam peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya memberikan gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan.

## **SIMPULAN**

Pendampingan keluarga sadar gizi seimbang dapat dilakukan melalui edukasi gizi seimbang pada pengurus PKK Desa sebagai garda terdepan pemberdayaan keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan dan penerapan gizi seimbang untuk seluruh pilar gizi seimbang, seperti mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, serta mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal. Penerapan perilaku gizi seimbang di dalam keluarga perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit.

## **SARAN**

1. Diharapkan kerjasama antar pihak aparat desa dan kader posyandu dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan (PMT).
2. Diharapkan peran aktif petugas kesehatan dalam melakukan penyuluhan kesehatan tentang cara pemilihan bahan makanan yang baik dan benar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, J. O., & Putri, T.A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak-anak di Desa Bawuran Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal PASOPATI*, 4(1), 65-70.
- Budiman, L.A., Rosiyana, Sari, A.S., Safitri, S.J., Prasetyo, R., Alya Rizqina, H., Kasim, I.S.N.I., & Korwa, V.M.I. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *NUTRIZONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 1(1), 6-15.
- Iskandar, (2017). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Modifikasi Terhadap Status Gizi Balita. *Jurnal AcTion*, 2(2).
- Kemendes. (2017). Petunjuk teknis pemberian makanan tambahan (balita-ibu hamil-anak sekolah). Kementerian Kesehatan RI.
- Nelista, Y., & Fembi, P.N. (2021). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Berbahan Dasar Lokal Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Gizi Kurang. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 1228-1234.
- Yulianti, M. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan penerapan gizi seimbang pada balita di masa pandemi COVID-19. *JIKSA - Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 4(1), 1-10.