

Implementasi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sebagai Intervensi Gizi Terarah Bagi Ibu dan Balita

Diane Marlin¹, Niki Astria^{2*}, Dwi Rahmawati³, Lailatul Badriyah⁴, Subang Aini Nasution⁵, Yesi Mustika Sari⁶

^{1,2,3,4,6}S1 Kebidanan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi

Email Korespondensi: nikiastria29@gmail.com

Abstract

Nutritional problems in pregnant women, nursing mothers, and toddlers are still a major challenge in efforts to improve the degree of public health in Indonesia. One approach used to overcome this problem is through Provision of Additional Food (PMT) that is directed and based on local nutritional needs. This research or program aims to review the implementation of PMT as a form of nutritional intervention aimed at improving nutritional status and public awareness of the importance of balanced nutrition for mothers and children. This activity employed a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. This design was chosen to determine the effect of Supplementary Feeding (PMT) and nutrition education on improving mothers' knowledge and changes in the nutritional status of toddlers. The results showed a significant increase in mothers' nutritional knowledge by an average of 32.75%, as well as an improvement in the nutritional status of toddlers, with the proportion of undernourished children decreasing from 60% to 20%. In addition, 85% of mothers reported being able to prepare nutritious supplementary foods using local ingredients after the program. The success of this activity was supported by the involvement of posyandu cadres, the selection of nutritious local food ingredients, and active community participation. In conclusion, PMT can be an effective nutritional intervention strategy in lowering the risk of malnutrition and improving the quality of maternal and child health, especially when coupled with extension and community-based approaches

Keywords: community empowerment, counseling, nutritional status, supplementary food, toddler

Abstrak

Masalah gizi pada ibu hamil, ibu menyusui, dan balita masih menjadi tantangan besar dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat di Indonesia. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang terarah dan berbasis pada kebutuhan gizi lokal. Penelitian atau program ini bertujuan untuk mengkaji implementasi PMT sebagai bentuk intervensi gizi yang bertujuan meningkatkan status gizi serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya asupan nutrisi seimbang bagi ibu dan anak. Kegiatan ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu dari 56,25%, menjadi meningkat menjadi 89% setelah kegiatan berlangsung. Faktor pendukung keberhasilan meliputi keterlibatan kader posyandu, pemilihan bahan makanan lokal bergizi, dan partisipasi aktif masyarakat. Kesimpulannya, PMT dapat menjadi strategi intervensi gizi yang efektif dalam menurunkan risiko gizi buruk serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak, terutama bila dibarengi dengan penyuluhan dan pendekatan berbasis komunitas.

Kata Kunci: balita, makanan tambahan, status gizi, penyuluhan, pemberdayaan masyarakat

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu indikator utama dalam menilai kualitas pembangunan kesehatan suatu negara. Menurut World Health Organization (WHO), intervensi kesehatan pada masa kehamilan dan usia dini anak sangat menentukan status kesehatan jangka panjang, baik bagi individu maupun populasi (1). Di Indonesia, meskipun terdapat berbagai program pemerintah untuk meningkatkan gizi dan kesehatan ibu dan balita, masih ditemukan permasalahan seperti kurangnya kesadaran akan pemeriksaan kehamilan rutin dan praktik pemberian makanan tambahan (PMT) yang kurang tepat (2).

Kelurahan Paal V RT.10 merupakan salah satu wilayah yang memiliki keterbatasan akses terhadap informasi dan layanan kesehatan yang memadai, khususnya bagi ibu hamil dan ibu dengan balita. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang serta pemeriksaan kehamilan secara berkala dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan gizi buruk pada balita.

Melalui kegiatan pengabdian ini, dilakukan pemeriksaan kesehatan ibu hamil serta penyuluhan PMT untuk ibu balita sebagai langkah promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan. Intervensi semacam ini penting untuk mendukung program nasional dalam menurunkan angka kematian ibu dan balita serta mencegah stunting sejak dini (3).

Kesehatan ibu dan anak merupakan prioritas utama dalam pembangunan kesehatan nasional. Derajat kesehatan kelompok ini tidak hanya mencerminkan kualitas pelayanan kesehatan, tetapi juga berperan penting dalam menciptakan generasi yang sehat dan produktif di masa depan. Namun, tantangan seperti kurangnya akses terhadap pemeriksaan kehamilan, rendahnya literasi gizi, dan tidak optimalnya pemberian makanan tambahan (PMT) pada balita masih menjadi persoalan di berbagai daerah, termasuk di Kelurahan Paal V RT.10.

Kondisi ini diperburuk dengan minimnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya pemantauan kehamilan secara berkala dan pemberian PMT yang sesuai kebutuhan gizi anak. Padahal, intervensi dini melalui edukasi dan layanan kesehatan dapat mencegah terjadinya komplikasi kehamilan serta risiko stunting dan gizi buruk pada anak. Pemeriksaan kehamilan secara rutin membantu deteksi dini masalah kesehatan ibu dan janin, sedangkan edukasi PMT dapat meningkatkan kualitas asupan gizi anak usia dini, yang merupakan masa kritis pertumbuhan dan perkembangan (4,5).

Melalui kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita mengenai pentingnya peran mereka dalam menjaga kesehatan keluarga. Kegiatan ini juga menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif untuk mendukung target pembangunan kesehatan nasional, khususnya dalam menurunkan angka kematian ibu dan anak serta mencegah stunting.

Masalah gizi pada ibu dan balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Gizi yang buruk pada masa awal kehidupan, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, serta berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas di masa mendatang (6). Prevalensi balita stunting di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu mencapai 21,6% pada tahun 2022, menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), meskipun terjadi penurunan dari tahun sebelumnya (7).

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan salah satu strategi intervensi gizi terarah yang ditujukan untuk memperbaiki status gizi ibu hamil, ibu menyusui, serta balita, terutama yang tergolong kelompok risiko tinggi. PMT bertujuan untuk meningkatkan asupan zat gizi esensial melalui penyediaan makanan tambahan yang sesuai dengan kebutuhan gizi

sasaran. Implementasi PMT yang tepat sasaran dan berkelanjutan dapat berkontribusi dalam upaya percepatan penurunan angka stunting dan perbaikan status gizi masyarakat (8).

Namun, pelaksanaan PMT seringkali menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan anggaran, distribusi yang tidak merata, kualitas makanan yang tidak sesuai standar, serta kurangnya edukasi gizi pada penerima manfaat (9). Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi implementasi PMT secara sistematis guna memastikan efektivitas program ini sebagai intervensi gizi yang terarah dan berbasis bukti.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dan transfer ilmu pengetahuan serta teknologi (Ipteks) kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi gizi dan implementasi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi ibu dan balita. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang, kemampuan mengolah makanan tambahan bergizi dari bahan pangan lokal, serta perbaikan status gizi balita.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui empat tahap utama sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Koordinasi dengan pihak Puskesmas dan Kelurahan Paal Lima untuk menentukan sasaran kegiatan.
- b. Pendataan ibu dan balita yang memiliki status gizi kurang melalui posyandu.
- c. Penyusunan materi edukasi, media penyuluhan, serta menu PMT berbasis bahan pangan lokal bergizi tinggi.
- d. Pembentukan tim pelaksana dan kader pendamping kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan Edukasi Gizi

- a. Pelatihan dan penyuluhan kepada ibu peserta tentang gizi seimbang, pengenalan bahan pangan lokal bergizi, dan pentingnya PMT bagi tumbuh kembang balita.
- b. Pemberian materi menggunakan metode ceramah interaktif, demonstrasi, leaflet, dan diskusi kelompok kecil.
- c. Dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu.

3. Tahap Implementasi PMT

- a. Pelaksanaan pemberian Makanan Tambahan (PMT) selama 4 minggu dengan menu bergizi seimbang menggunakan bahan lokal seperti tempe, telur, sayur, dan buah.
- b. Monitoring pelaksanaan PMT dilakukan setiap minggu oleh tim pengabdian bersama kader posyandu.
- c. Pendampingan ibu dalam pengolahan dan penyajian makanan tambahan bergizi untuk memastikan penerapan hasil edukasi di rumah.

4. Tahap Evaluasi dan Monitoring

- a. Evaluasi hasil kegiatan dilakukan dengan membandingkan skor pengetahuan ibu sebelum dan sesudah kegiatan (pre-test dan post-test).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 29 April 2025 di Kelurahan Paal V kota Jambi. Kegiatan pengabdian dilakukan berupa Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada Ibu dan Balita.



Gambar 1. Penyuluhan dan Wawancara dengan Ibu dan Petugas Kesehatan



Gambar 2. Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Kegiatan pengabdian yang dilakukan dijelaskan dalam tabel berikut:
Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

No	Aspek Pengetahuan	Skor Pengetahuan		Peningkatan (%)
		Sebelum	Sesudah	
1	Pemahaman tentang gizi seimbang	55	90	35
2	Pengetahuan tentang bahan pangan lokal bergizi	60	88	28
3	Pemahaman pentingnya PMT untuk balita	58	92	34
4	Cara penyajian dan pengolahan makanan bergizi	52	86	34
Total		56,25	89	32,75

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi setelah dilakukan kegiatan edukasi. Sebelum penyuluhan, rata-rata skor pengetahuan ibu sebesar 56,25%, dan meningkat menjadi 89% setelah kegiatan berlangsung. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek pemahaman tentang gizi seimbang (35%) dan cara penyajian serta pengolahan makanan bergizi (34%). Hasil ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu tentang pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang untuk balita.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjudul “Implementasi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sebagai Intervensi Gizi Terarah bagi Ibu dan Balita di Kelurahan Paal Lima Kota Jambi” telah dilaksanakan dengan sasaran utama ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK), ibu menyusui, dan balita dengan status gizi kurang. Kegiatan ini melibatkan 30 ibu yang terdaftar di Posyandu. Posyandu berperan penting dalam proses identifikasi sasaran, pendataan gizi awal, serta pendampingan selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis bahan lokal bergizi, seperti bubur kacang hijau, biskuit, telur rebus, sayur bayam, dan buah pisang. PMT diberikan selama 4 minggu secara rutin sebanyak 5 kali dalam seminggu melalui posyandu. Program ini disertai dengan kegiatan edukasi gizi dan pelatihan pengolahan makanan bergizi bagi para ibu setiap akhir minggu. Materi yang diberikan mencakup konsep gizi seimbang, pentingnya protein hewani dan nabati bagi pertumbuhan balita, serta cara mengolah bahan lokal menjadi makanan tambahan bergizi dan menarik bagi anak. Setiap sesi edukasi diawali dengan tanya jawab interaktif untuk menggali pengalaman ibu dalam pemberian makan anak, dilanjutkan dengan demonstrasi memasak dan diskusi kelompok kecil.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi ibu setelah mengikuti kegiatan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, rata-rata skor pengetahuan ibu meningkat dari 56,25% menjadi 89%, dengan peningkatan rata-rata sebesar 32,75%. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek pemahaman tentang gizi seimbang (35%) dan cara penyajian serta pengolahan makanan bergizi (34%). Sebanyak 85% ibu peserta menyatakan telah mampu mengolah makanan tambahan bergizi secara mandiri di rumah dengan menggunakan bahan lokal seperti tempe, telur, dan sayuran hijau. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam penyediaan makanan bergizi.

Hasil ini sejalan dengan temuan Damayanti et al. (2021) yang menyebutkan bahwa keberhasilan PMT sangat dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya, pelatihan kader, dan keterlibatan masyarakat (8). Penelitian serupa juga menekankan bahwa edukasi gizi yang terintegrasi dalam program PMT dapat meningkatkan pemanfaatan dan keberlanjutan intervensi (9). Oleh karena itu, peningkatan kualitas perencanaan, penyediaan makanan bergizi sesuai standar, serta penguatan edukasi gizi menjadi aspek penting dalam optimalisasi program PMT sebagai intervensi gizi terarah.

KESIMPULAN

Implementasi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan langkah strategis dalam upaya meningkatkan status gizi ibu hamil, ibu menyusui, dan balita yang mengalami kekurangan gizi. Program ini dirancang untuk memberikan asupan makanan tambahan yang bergizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan energi serta nutrisi kelompok sasaran, khususnya pada masa-masa kritis seperti kehamilan dan awal pertumbuhan anak. Melalui PMT, pemerintah berupaya menurunkan angka gizi buruk dan mencegah terjadinya stunting

pada anak, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang sangat menentukan tumbuh kembang anak ke depannya.

Selain sebagai intervensi gizi, PMT juga menjadi media edukasi yang efektif. Kegiatan ini sering dilengkapi dengan penyuluhan dan pemberian informasi tentang pentingnya gizi seimbang, pola makan sehat, serta cara pengolahan makanan yang tepat. Dengan demikian, PMT tidak hanya berdampak langsung terhadap peningkatan gizi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dan kesadaran gizi di tingkat keluarga dan masyarakat.

Namun, keberhasilan implementasi PMT sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk ketersediaan anggaran, keterlibatan lintas sektor, dan pemanfaatan bahan pangan lokal. Pemantauan berkala serta pelibatan aktif kader dan masyarakat menjadi kunci untuk menjamin keberlanjutan dan efektivitas program ini. Oleh karena itu, PMT perlu terus diperkuat sebagai salah satu bentuk intervensi gizi terarah dalam memperbaiki kualitas hidup ibu dan anak di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Adiwangsa Jambi atas dukungan pendanaan dan arahan yang diberikan sejak tahap perencanaan hingga pelaporan kegiatan. Penghargaan yang tulus juga kami sampaikan kepada Pemerintah Kelurahan Paal Lima, Puskesmas Paal Lima, serta para kader Posyandu telah menjadi mitra aktif dalam penyelenggaraan kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu peserta dan masyarakat Kelurahan Paal Lima yang telah berpartisipasi dengan penuh antusias dalam setiap rangkaian kegiatan, mulai dari edukasi gizi, praktik pengolahan makanan tambahan, hingga kegiatan pemantauan status gizi balita. Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus berlanjut dalam kegiatan-kegiatan pemberdayaan masyarakat berikutnya guna meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak, serta mewujudkan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. (2022). *Improving maternal and child health: Strategies and approaches*. Geneva: WHO Press.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
3. Bappenas. (2020). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2020–2024*. Jakarta: Kementerian PPN/Bappenas.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
5. World Health Organization. (2021). *Improving Maternal and Child Nutrition: Strategies for Action*. Geneva: WHO Press.
6. Hardinsyah, S., et al. (2020). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
8. Damayanti, R., et al. (2021). Evaluasi Program PMT terhadap Status Gizi Anak Balita di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 85-92.
9. Rachmi, C. N., et al. (2020). Challenges in the Implementation of Supplementary Feeding Program in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 23(9), 1500-1508.

10. Rachmi, C. N., et al. (2020). Challenges in the Implementation of Supplementary Feeding Program in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 23(9), 1500-1508.
11. Hardinsyah, S., et al. (2020). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
13. Damayanti, R., et al. (2021). Evaluasi Program PMT terhadap Status Gizi Anak Balita di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 85-92.
14. Rachmi, C. N., et al. (2020). Challenges in the Implementation of Supplementary Feeding Program in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 23(9), 1500-1508.