

Optimalisasi Gizi Balita Melalui Edukasi Dan Pemberian PMT Sehat Di Kelurahan Pojok Kota Kediri

Dessy Lutfiasari *, Alfika Awatiszahro, Anis Nikmatul Nikmah

Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

*e-mail korespondensi: dessylutfiasari@unik-kediri.ac.id

Abstract

In 2021, the prevalence of stunting in Kediri City was 13.7%, in 2022 it decreased to 13.2%, this figure is far below the national figure of 24.4% in 2021 and also the figure targeted for reduction in 2024, namely 14%. This shows that nutrition is still a problem that needs attention and a solution. One effort to meet the nutritional status needs of infants and toddlers is by providing additional food (PMT). The method in this community service is providing educational material about toddler nutrition and making PMT. Education about toddler nutrition and PMT was carried out for approximately 15 minutes for material presentation and 30 minutes for discussion and question and answer. The results of this service were that 29 mothers (93%) understood how to make healthy rice balls and will broadcast it at home with modifications according to their mother's creations. PMT healthy rice balls can be an alternative solution for providing healthy PMT which is expected to support the growth and development of babies and toddlers.

Keywords: *providing additional food; toddler nutrition; optimal nutrition*

Abstrak

Tahun 2021 prevalensi stunting Kota Kediri 13.7%, di tahun 2022 menurun menjadi 13.2%, angka ini jauh dibawah angka nasional 24.4% pada tahun 2021 dan juga angka yang dijadikan target penurunan pada tahun 2024 yaitu 14%. Hal ini menunjukkan bahwa gizi masih menjadi masalah yang perlu untuk diperhatikan dan dicarikan Solusi. Salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan status gizi pada bayi dan balita yaitu dengan pemberian makanan tambahan (PMT). Metode dalam pengabdian masyarakat ini adalah memberikan materi penyuluhan tentang gizi balita serta pembuatan PMT. Edukasi tentang gizi balita dan PMT dilakukan selama kurang lebih 15 menit untuk pemaparan materi dan 30 menit untuk diskusi dan tanya jawab. Hasil pengabdian ini didapatkan hasil 29 ibu (93%) mengerti dan memahami cara pembuatan bola - bola nasi sehat dan akan mempraktikkannya di rumah dengan modifikasi sesuai kreasi ibu. PMT bola-bola nasis sehat ini dapat menjadi alternatif dan solusi pemberian PMT sehat diharapkan dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita.

Kata Kunci: PMT; Gizi Balita; Optimalisasi Gizi

Accepted: 2024-08-22

Published: 2024-10-09

PENDAHULUAN

Gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Pertumbuhan adalah perubahan kuantitatif yang terjadi pada makhluk hidup, yaitu bertambahnya ukuran atau volume tubuh akibat bertambahnya sel-sel tubuh dan dapat diukur. Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian. Fase terpenting dalam pertumbuhan dan perkembangan adalah masa bayi dan balita karena pada masa itulah saat paling penting bagi orang tua dalam membangun fondasi pertumbuhan dan perkembangan buah hati. (Tantriati and Setiawan 2023) Kekurangan gizi pada masa balita terkait dengan perkembangan otak sehingga dapat mempengaruhi kecerdasan anak dan berdampak pada pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (Maya, Siregar, and Mubai 2024).

Guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan pada masa balita, peran makanan dengan nilai gizi tinggi sangat penting seperti pada makanan sumber protein, vitamin A, vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin D, kalsium, zat besi, yodium, fosfor, dan zink. Salah satu faktor pendukung pertumbuhan dan perkembangan anak adalah asupan makanan yang bergizi dan pola

asuh yang baik. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, dan berat badan.

Berdasarkan data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2021, prevalensi stunting saat ini masih berada pada angka 24,4 persen atau 5,33 juta balita. Prevalensi stunting ini telah mengalami penurunan dari tahun-tahun sebelumnya. Di Kota Kediri pada tahun 2022 masuk lokus stunting sebagai kebijakan nasional. Tahun 2021 prevalensi stunting Kota Kediri 13.7%, di tahun 2022 menurun menjadi 13.2%, angka ini jauh dibawah angka nasional 24.4% pada tahun 2021 dan juga angka yang dijadikan target penurunan pada tahun 2024 yaitu 14%. Penyebab utama stunting adalah malnutrisi dalam jangka panjang (kronis). Kekurangan asupan gizi ini bisa terjadi sejak bayi masih di dalam kandungan karena ibu tidak mencukupi kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Menurut Almatsier pola makan adalah suatu usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan gambaran informasi meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit serta Konsumsi zat gizi merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi. (Deni, Fitriani, and Tristyanto 2020)

Dampak gizi buruk pada balita adalah dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan, gangguan kecerdasan, berat badan kurang, dan stunting (Andar et al. 2021). Salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan status gizi pada bayi dan balita yaitu dengan pemberian makanan tambahan (PMT). Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan bentuk kegiatan pemberian makanan kepada balita dengan tujuan untuk mengatasi masalah gizi yang terjadi pada Masyarakat. (Amir et al. 2023) PMT dapat berupa makanan siap santap, dalam bentuk makanan lengkap atau makanan selingan/kudapan - kaya protein hewani dengan memperhatikan gizi seimbang berupa tambahan asupan dan bukan pengganti makanan utama. PMT disertai edukasi (demonstrasi/ penyuluhan/konseling) mengedepankan prinsip pemberdayaan masyarakat. Lama waktu pemberian makanan tambahan sesuai dengan masalah gizi balita yaitu balita gizi kurang diberikan makanan tambahan 4-8 minggu. Balita berat badan kurang diberikan makanan tambahan selama 28 hari. Balita tidak naik berat badannya (T) diberikan makanan tambahan selama 14 hari. PMT pada anak 6-23 bulan, dilakukan sesuai prinsip Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) dan tetap melanjutkan pemberian ASI (*on demand*). Cara mengatasi permasalahan pada gizi bukan hanya tanggungjawab tenaga kesehatan namun juga memerlukan kerjasama dengan orang tua dan seluruh pihak terkait agar permasalahan gizi lebih mudah diatasi. (House 2024). Salah satu solusi adalah dengan melakukan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan demonstrasi untuk meningkatkan pemberdayaan masyarakat. (Amelia 2023)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil terlihat bahwa adanya perbedaan berat badan balita yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian PMT biskuit dimana setelah pemberian PMT biskuit selama 90 hari pada balita gizi kurang memberi pengaruh asupan energi terhadap penambahan BB balita. (Amir et al. 2023) Jenis PMT yang diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bola-bola nasi sehat yang membutuhkan bahan baku sederhana, mudah diolah namun bergizi. Bahan-bahan yang digunakan antara lain nasi, wortel, ikan lele dan bumbu sederhana seperti bawang merah dan bawang putih.

Setelah dilakukan wawancara dengan ibu balita dari 10 ibu 6 (60%) diantaranya belum mengetahui tentang optimalisasi pemberian makanan tambahan. Banyak ibu yang memberikan jajanan seperti cilok, pentol dan lain lain yang tidak tahu kebersihan maupun komposisi bahan-bahan yang digunakan aman atau tidak untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal inilah yang melatarbelakangi untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat program kemitraan masyarakat dengan judul "Optimalisasi Gizi Balita melalui Edukasi dan Pemberian PMT Sehat di Kelurahan Pojok Tahun 2024"

METODE

1. Penyuluhan PMT



Gambar 1 Edukasi Penyuluhan PMT

Metode dalam pengabdian masyarakat ini adalah memberikan materi penyuluhan tentang gizi balita serta pembuatan PMT lokal. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu balita yang memiliki balita dan tergabung dalam kegiatan Posyandu di kelurahan Pojok khususnya di RW Pertemuan ini dilakukan di balai pertemuan kelurahan pojok kota Kediri dan dihadiri oleh 31 ibu balita.

Edukasi tentang gizi balita dan PMT dilakukan selama kurang lebih 15 menit untuk pemaparan materi dan 30 menit untuk diskusi dan tanya jawab. Materi edukasi yaitu tentang jenis PMT, manfaat serta berbagai macam PMT yang dapat dikembangkan dan dimodifikasi.

2. Demo Membuat PMT



Gambar 2 Demo memasak Salah Satu Jenis PMT Bola-Bola Nasi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang kedua setelah penyampaian materi pembuatan PMT kepada ibu-ibu dilanjutkan dengan demonstrasi secara langsung pembuatan PMT bola-bola nasi sehat. Bola bola nasi sehat dipilih karena minat anak untuk mengkonsumsi sayur dan lauk pauk rendah. Isian dalam bola-bola nasi dapat digantikan berbagai macam jenis protein baik nabati maupun hewani serta sayur dan buah. Pertemuan ini dilakukan di balai pertemuan kelurahan pojok kota Kediri dan dihadiri oleh 31 ibu balita.



BOLA BOLA NASI SEHAT

Bola bola nasi sehat merupakan salah satu kreasi makanan sehat yang dapat diberikan oleh ibu pada anak-anaknya sebagai alternatif pemberian makanan dengan gizi seimbang.

Universitas Kadiri Profesi Bidan

Bahan

- Nasi
- Telur
- Tahu
- Wortel
- Daun bawang
- Bawang merah
- Bawang putih
- Garam
- Tepung panir
- Minyak goreng
- Ikan Lele

Cara Memasak

- Parut wortel dan potong daun bawang
- Kukus ikan lele dan bersihkan durinya
- Haluskan bawang merah dan bawang putih
- Campurkan nasi, tahu, wortel, telur, bawang merah, bawang putih, daun bawang, ikan lele, dan garam
- Aduk hingga tercampur rata
- Bentuk adonan bulat-bulat
- Kukus kurang lebih 15 menit
- Kocok 1 butir telur dan celupkan adonan
- Lumuri adonan dengan tepung panir
- Goreng dengan api kecil hingga kuning keemasan

Kandungan Gizi

- Karbohidrat: 55,16 gr
- Lemak: 28,81 gr
- Protein: 41,29 gr
- Kalori: 637 Kkal
- Serat: 6,1 gr



*By: Profesi Bidan
Universitas Kadiri*

Gambar 3 Resep Bola-Bola Nasi

Pembuatan PMT bola-bola nasi ini menggunakan bahan-bahan alami terdiri dari nasi, tepung tapioka, wortel (bisa diganti jenis sayur lain), bawang merah, bawang putih, telur, ikan lele (bisa diganti jenis ikan lain) dan tepung panir. Bola-bola nasi yang sudah digoreng dibagikan kepada ibu balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat di kelurahan Pojok ibu - ibu antusias mengikuti demonstrasi pembuatan PMT bola-bola nasi sehat hal ini dapat dilihat dari keikutsertaan ibu-ibu memperagakan pembuatan bola-bola nasi dan ikut serta menggorengnya. Hasil pengabdian ini didapatkan hasil 29 ibu (93%) mengerti dan memahami cara pembuatan bola-bola nasi sehat dan akan mempraktikkannya di rumah dengan modifikasi sesuai kreasi ibu.

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah kegiatan pemberian makanan kepada balita dalam bentuk kudapan yang aman dan bermutu beserta kegiatan pendukung lainnya dengan memperhatikan aspek mutu dan keamanan pangan. Serta mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran. PMT merupakan satu strategi untuk menangani masalah gizi pada balita dan ibu hamil. (Fajar, Anggraini, and Husnul 2022) PMT dapat berupa makanan lengkap siap santap atau kudapan yang kaya akan protein hewani. PMT harus memenuhi standar gizi dan memperhatikan aspek mutu dan keamanan pangan. Untuk mendukung pertumbuhan dan

perkembangan pada masa balita, peran makanan dengan nilai gizi tinggi sangat penting seperti pada makanan sumber protein, vitamin A, vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin D, kalsium, zat besi, yodium, fosfor, dan zink. Hasil penelitian yang dilakukan Hepti menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian PMT terhadap kenaikan berat badan balita. (Muliyati 2019) Hasil penelitian (Faizul Haq et al. 2023) menunjukkan adanya efektivitas kenaikan berat badan pada bayi responsif yang memiliki rata-rata berat badan 8,440 kg sebelum program PMT dilaksanakan, meningkat menjadi 8,960 kg setelah program PMT berjalan 14 hari pertemuan dan menghasilkan selisih rata-rata 0,520 kg.



Gambar 4 Ibu Balita Ikut Membuat Bola-Bola Nasi Sehat

Pemerian PMT bola-bola nasi sehat sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita karena kandungan gizi yang terdapat didalamnya. Pengaruh pemberian PMT dapat meningkatkan status gizi balita sehingga menjadi lebih optimal. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini dilakukan oleh (Parida 2023) bahwa bayi yang diberikan PMT pada bulan pertama bayi yang mengalami peningkatan status gizi sebesar 11,1% dan pada bulan kedua mengalami peningkatan yang cukup baik yaitu 17,8%, begitupun dengan bulan ketiga semakin mengalami peningkatan status gizi yaitu 28,9%. Bola-bola nasi sehat merupakan sumber karbohidrat karena dalam PMT ini menggunakan beras dimana mudah didapat dan menjadi sumber pangan karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi juga dimakan oleh semua anggota keluarga (bukan hanya balita). (Fachirunisa et al. 2024) Zat gizi lain yang terdapat dalam bola-bola nasi adalah protein hewani dalam PMT ini dipilih ikan lele karena kandungan protein yang cukup tinggi pada ikan lele dapat menjadi alternatif selain itu harganya murah dan mudah didapatkan. (Justisia and Adi 2017) Protein Hewani sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan karena berfungsi menjadi zat gizi pengatur metabolisme dalam tubuh sehingga dapat menjamin pertumbuhan optimal. Balita yang masih berada dalam tahap pertumbuhan sangat memerlukan asupan protein yang cukup untuk mencegah gizi buruk sampai dengan stunting. Selain dagingnya, tulang ikan lele banyak dimanfaatkan untuk substitusi karena mengandung tinggi kalsium dan fosfor (Darmanto et al. 2014). Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak balita. Asupan Mineral Tiga jenis mineral diamati sebagai gambaran asupan mineral pada anak balita, yaitu kalsium (Ca), phosphor (P) dan besi (Fe). Asupan kalsium dan phosphor sangat penting untuk pertumbuhan tulang anak balita. Asupan besi penting untuk pembentukan sel darah merah.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sari et al. 2016) yang membandingkan asupan protein, kalsium, dan fosfor pada anak stunting dan tidak stunting ditemukan bahwa pada anak stunting memiliki asupan protein, kalsium, dan fosfor yang rendah dibandingkan dengan anak yang tidak stunting. Asupan protein yang adekuat mampu memodulasi potensi genetik dari

pencapaian peak bone mass. Defisit kalsium dan fosfor juga berpengaruh terhadap pertumbuhan linier pada balita.

Pemberian bola-bola nasi sehat dikombinasikan dengan ikan, sayur dan bumbu sehat sebagai PMT yang bersumber dari bahan-bahan alami yang mengandung zat gizi dan diperlukan oleh pertumbuhan dan perkembangan bayi balita menjadi solusi yang tepat untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita. Makanan yang sehat harus memperhatikan pemilihan bahan, cara pengolahan dan penyimpanannya agar tetap aman dan sehat untuk dikonsumsi oleh bayi dan balita.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat memberikan edukasi dan pendampingan cara pembuatan PMT khususnya pembuatan bola-bola nasi sehat. Pengabdian masyarakat ini membahas tentang pengertian, cara pembuatan bola-bola nasi sehat ibu-ibu memahami dan mengerti cara pembuatannya dibuktikan dengan keikutsertaan mereka dalam pembuatan bola-bola nasi sehat. PMT ini dapat menjadi alternatif dan solusi pemberian PMT sehat diharapkan dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Lince. 2023. "Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Melalui Pelatihan Tentang Praktik Dalam Pemberian Makan Pada Balita Dalam Upaya Pencegahan Dan Menurunkan Kejadian Stunting." 3(1): 1–8.
- Amir, Nursinah et al. 2023. "Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Berupa Olahan Ikan Menjadi Nugget Sebagai Upaya Penurunan Angka Stunting Di Desa Patani." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Hasanuddin* 4(2 SE-): 103–10. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jpmh/article/view/31451>.
- Andar, Sri, Puji Astuti, Embun Nadya, and Frenstika Feriyani. 2021. "Hubungan Riwayat KEK Dan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-60 Bulan Di Kabupaten Pasaman Tahun 2020." 1(2): 61–68.
- Darmanto, Y S, Tri Agustini, Fronthea Swastawati, and Ismail Al Bulushi. 2014. "The Effect of Fish Bone Collagens in Improving Food Quality." *International Food Research Journal* 21: 891–96.
- Deni, Rr, Yulianti Fitriani, and Budhi Tristyanto. 2020. "Sosialisasi Pengaruh Stunting Perkembangan Anak Usia Dini Terhadap Pertumbuhan." 1(2): 16–27.
- Fachirunisa, Putri Nadia et al. 2024. "Sosialisasi Demo Masak PMT Untuk Balita Gizi Kurang Dan Ibu Hamil KEK Kepada Kader Posyandu Di Wilayah Puskesmas Pacar Keling." 4(3): 577–84.
- Faizul Haq, Mohammad Raffi et al. 2023. "Pengaruh Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Terhadap Status Gizi Balita Desa Sumbersuko Kabupaten Probolinggo." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara* 4(3 SE-): 1964–70. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/1258>.
- Fajar, Suratman Abdillah, Citra Dewi Anggraini, and Nisatami Husnul. 2022. "Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan Pada Status Gizi Balita Puskesmas Citeras Kabupaten Garut The Effectiveness of Supplementary Feeding on the Nutritional Status of Puskesmas Citeras Garut Regency." I(1): 30–40.
- House, Lancaster. 2024. "Global Food Security Summit 2023 : Indonesia Serukan Komitmen Untuk Mengurangi Prevalensi Gizi Buruk Pada Anak."
- Justisia, S R Widya Areta Humaniora, and Annis Catur Adi. 2017. "Peningkatan Daya Terima Dan Kadar Protein Nugget Substitusi Ikan Lele (*Clarias Batrachus*) Dan Kacang Merah (*Vigna Angularis*)." *Media Gizi Indonesia* 11(1 SE-Articles): 106–12. <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/view/4412>.

- Maya, Dian, Sari Siregar, and Imaniah Mubai. 2024. "Determinan Perilaku Pencegahan Gizi Kurang Pada Balita Di Puskesmas Tuntungan Tahun 2023 Determinants of Behavior to Prevent Undernutrition in Children at Tuntungan Health Center Year 2023." 10(1): 335–45.
- Muliyati, Hepti. 2019. "Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Gizi Kurang." *Jurnal Ners Widya Nusantara Palu* 2(1): 2017.
- Parida, Ida. 2023. "Pengaruh (Pmt-P) Terhadap Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungkencana Tahun 2022 The Influence Of (Pmt-P) On The Nutritional Status Of Children In Working Area Of The Gunungkencana Community Health Center In 2022." 5(2): 1–6.
- Sari, Endah Mayang, Mohammad Juffrie, Neti Nurani, and Mei Neni Sitaresmi. 2016. "Asupan Protein , Kalsium Dan Fosfor Pada Anak Stunting Dan Tidak Stunting Usia 24-59 Bulan." 12(4).
- Tantriati, Tantriati, and Risky Setiawan. 2023. "Evaluasi Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Anak Usia Dini." 7(6): 7611–22.