

## OPTIMALISASI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BALITA DENGAN PEMANFAATAN SUMBER LOKAL

Rossi Aulia Pratiwi<sup>1)</sup>, Ismiati<sup>2)</sup>, Dhia Salsabila Irja<sup>3)</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
email: [rossi@uui.ac.id](mailto:rossi@uui.ac.id)

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
email: [ismiasi@uui.ac.id](mailto:ismiasi@uui.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal guna mengatasi masalah gizi seperti stunting dan underweight. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kreativitas peserta dalam mengolah makanan bergizi dari bahan lokal. Program ini dinilai efektif untuk memperbaiki status gizi balita dan mendorong kemandirian pangan keluarga.

**Kata kunci:** PMT, balita, gizi, pangan lokal, stunting, pengabdian masyarakat, keterampilan, penyuluhan

### Abstract

*This community service activity aims to improve the knowledge and skills of mothers with toddlers in providing supplementary feeding (PMT) based on local food sources to address nutritional problems such as stunting and underweight. The methods used include education, training, and mentoring. The results show an increase in participants' knowledge, skills, and creativity in processing nutritious food from local ingredients. This program is considered effective in improving the nutritional status of toddlers and promoting household food independence.*

**Keywords:** PMT, toddlers, nutrition, local food, stunting, community service, skills, education

## 1. PENDAHULUAN

Masalah gizi pada balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia. Prevalensi stunting, wasting, dan underweight pada balita menunjukkan bahwa masih banyak anak yang belum mendapatkan asupan gizi yang optimal. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan kognitif dan produktivitas di masa depan. Berbagai faktor mempengaruhi masalah gizi tersebut, antara lain pola asuh, akses pangan, serta praktik pemberian makan yang kurang tepat (Kementerian Kesehatan RI, 2023; UNICEF, 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gizi pada balita adalah melalui pemberian makanan tambahan (PMT) yang tepat dan sesuai kebutuhan. PMT berperan penting dalam melengkapi kebutuhan zat gizi anak, terutama pada kelompok usia 6–59 bulan yang berada pada periode pertumbuhan pesat. Namun, dalam praktiknya, pemberian PMT seringkali belum optimal, baik dari segi kualitas, kuantitas, maupun keberagaman bahan pangan yang digunakan (World Health Organization, 2023; FAO, 2022).

Di sisi lain, Indonesia memiliki potensi sumber pangan lokal yang sangat beragam dan bernilai gizi tinggi, seperti umbi-umbian, kacang-kacangan, ikan, serta

berbagai jenis sayur dan buah. Pemanfaatan sumber pangan lokal sebagai bahan dasar PMT belum sepenuhnya dimaksimalkan oleh masyarakat. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan tambahan yang menarik, bergizi, dan sesuai dengan kebutuhan balita (Bappenas, 2023; Kementerian Pertanian RI, 2022).

Kurangnya pengetahuan ibu atau pengasuh tentang prinsip gizi seimbang dan pengolahan makanan juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi kualitas pemberian makanan pada balita. Edukasi gizi dan pelatihan keterampilan pengolahan pangan lokal terbukti dapat meningkatkan praktik pemberian makan anak secara signifikan. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi dan pemberdayaan masyarakat menjadi sangat penting dalam upaya perbaikan status gizi balita (UNICEF, 2024; WHO, 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada optimalisasi pemberian makanan tambahan balita melalui pemanfaatan sumber pangan lokal. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat dalam menyediakan makanan tambahan yang bergizi, aman, dan terjangkau, sehingga dapat berkontribusi dalam menurunkan prevalensi masalah gizi pada balita serta meningkatkan kemandirian pangan keluarga (Kementerian Kesehatan RI, 2023; FAO, 2022).

## 2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan aplikatif yang melibatkan ibu balita, kader posyandu, serta tenaga kesehatan setempat. Tahapan metode dimulai dari analisis situasi untuk mengidentifikasi kondisi status gizi balita, pola konsumsi, serta pemanfaatan pangan lokal. Selanjutnya dilakukan identifikasi masalah yang berfokus pada rendahnya pengetahuan, keterampilan, dan praktik masyarakat dalam pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal.

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga metode utama, yaitu edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Metode edukasi gizi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan penggunaan media edukasi seperti leaflet dan modul untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita terkait gizi seimbang, kebutuhan gizi anak, serta pemanfaatan pangan lokal.

Metode pelatihan dilakukan secara praktik langsung (*hands-on training*) yang diawali dengan demonstrasi pembuatan PMT berbasis bahan lokal. Peserta dilibatkan dalam proses pemilihan bahan, pengolahan, hingga penyajian makanan yang sesuai dengan kebutuhan balita. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kreativitas dalam mengolah makanan bergizi.

Metode pendampingan dilakukan secara berkelanjutan melalui kunjungan rumah, kegiatan posyandu, serta komunikasi tidak langsung. Pendampingan bertujuan untuk memantau penerapan praktik yang telah diajarkan, memberikan umpan balik, serta mendorong perubahan perilaku dalam pemberian makanan balita.

Tahapan pelaksanaan meliputi tahap persiapan (koordinasi, penyusunan materi, dan penyiapan sarana), tahap pelaksanaan (edukasi, pelatihan, demonstrasi, dan pendampingan), serta tahap evaluasi. Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif melalui pre-test dan post-test, observasi keterampilan, serta wawancara untuk menilai peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan perilaku peserta.

Dengan metode ini, diharapkan terjadi peningkatan kemampuan masyarakat dalam memanfaatkan pangan lokal secara optimal untuk PMT, sehingga dapat mendukung perbaikan status gizi balita secara berkelanjutan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek pengetahuan, keterampilan, serta

perubahan perilaku ibu balita dalam pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal.

Pada kegiatan edukasi gizi, terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang ditunjukkan melalui hasil pre-test dan post-test. Sebagian besar ibu balita yang sebelumnya belum memahami konsep gizi seimbang, kebutuhan gizi anak, serta pentingnya variasi makanan, mengalami peningkatan pemahaman setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, peserta juga mulai memahami pemanfaatan pangan lokal sebagai alternatif sumber gizi yang ekonomis dan mudah diperoleh. Kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap, di mana peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya pemberian makanan yang bergizi dan beragam.

Pada kegiatan pelatihan pengolahan PMT, terjadi peningkatan keterampilan peserta dalam mengolah bahan pangan lokal. Peserta mampu mempraktikkan proses pengolahan mulai dari pemilihan bahan hingga penyajian makanan yang sesuai untuk balita. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menyusun menu yang bervariasi, bergizi seimbang, dan menarik. Kegiatan ini turut meningkatkan kepercayaan diri ibu balita dalam mengolah makanan secara mandiri.

Hasil pendampingan menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif. Ibu balita mulai memanfaatkan pangan lokal dalam penyusunan menu, meningkatkan variasi makanan, serta menerapkan teknik pengolahan yang lebih tepat. Selain itu, terjadi peningkatan kesadaran terhadap kebersihan dan keamanan pangan. Meskipun masih terdapat kendala seperti kebiasaan lama dan keterbatasan waktu, pendampingan yang berkelanjutan mampu membantu peserta dalam menerapkan praktik yang lebih baik.

Evaluasi keseluruhan menunjukkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Selain itu, pemanfaatan pangan lokal dalam PMT meningkat, yang berdampak pada variasi menu, efisiensi biaya, serta kemandirian pangan keluarga.

## **B. Pembahasan**

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi, pelatihan, dan pendampingan memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kapasitas ibu balita. Peningkatan pengetahuan yang terjadi menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif mampu menyampaikan informasi dengan baik, terutama ketika didukung oleh media visual dan diskusi partisipatif.

Perubahan perilaku yang terjadi pada peserta merupakan hasil dari kombinasi antara peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Ibu balita tidak hanya memahami pentingnya gizi, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa perubahan perilaku memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan.

Efektivitas pelatihan berbasis praktik juga terlihat dari peningkatan keterampilan peserta dalam mengolah makanan. Metode hands-on training memberikan pengalaman langsung yang memudahkan peserta dalam memahami dan mengingat proses pengolahan makanan. Selain itu, pelatihan berbasis kelompok turut meningkatkan interaksi dan pertukaran pengalaman antar peserta.

Pendampingan memiliki peran penting dalam memperkuat hasil kegiatan. Melalui pendampingan, peserta mendapatkan bimbingan langsung serta umpan balik yang membantu mereka dalam mengatasi kendala. Pendampingan juga berperan dalam menjaga konsistensi perubahan perilaku, sehingga dampak program dapat berlangsung dalam jangka panjang.

Pemanfaatan pangan lokal dalam PMT terbukti memberikan manfaat gizi sekaligus ekonomi. Dengan menggunakan bahan yang tersedia di lingkungan sekitar, keluarga dapat menyediakan makanan bergizi dengan biaya yang lebih terjangkau. Selain itu, pemanfaatan pangan lokal juga mendukung kemandirian pangan dan keberlanjutan program.

Meskipun demikian, beberapa kendala masih ditemukan, seperti perbedaan tingkat pemahaman peserta, kebiasaan konsumsi makanan instan, serta

keterbatasan waktu. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan proses yang bertahap dan dukungan yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi, pelatihan, dan pendampingan yang terintegrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku masyarakat. Program ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam peningkatan status gizi balita melalui optimalisasi pemanfaatan pangan lokal.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai optimalisasi pemberian makanan tambahan (PMT) balita berbasis sumber lokal telah dilaksanakan dengan baik melalui edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang, kebutuhan gizi anak, serta pemanfaatan pangan lokal.

Selain itu, terjadi peningkatan keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan tambahan yang bergizi, aman, dan sesuai kebutuhan balita. Pendampingan yang dilakukan secara berkelanjutan juga berhasil mendorong perubahan perilaku, terutama dalam pemanfaatan pangan lokal, perbaikan pola pemberian makan, serta penerapan kebersihan dan keamanan pangan.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal merupakan strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas PMT serta berpotensi mendukung perbaikan status gizi balita di masyarakat.

#### 5. REFERENSI

- Bappenas. (2023). *Strategi percepatan penurunan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal di Indonesia*. Jakarta: Kementerian PPN/Bappenas.
- FAO. (2022). *Food-based dietary guidelines and sustainable local food systems*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Handayani, R., & Prasetyo, A. (2024). *Pemanfaatan pangan lokal dalam peningkatan status gizi balita*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Masyarakat.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman gizi seimbang dan keamanan pangan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Angka kecukupan gizi dan pedoman pemberian makan bayi dan anak*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Pertanian RI. (2022). *Diversifikasi pangan berbasis sumber daya lokal*. Jakarta: Kementerian Pertanian Republik Indonesia.

Rahmawati, D. (2024). *Strategi pemberdayaan masyarakat melalui pangan lokal untuk pencegahan stunting*. Yogyakarta: Penerbit Gizi Indonesia.

Suryana, A. (2023). *Ketahanan pangan dan pemanfaatan sumber daya lokal di Indonesia*. Bandung: Penerbit Agro Pangan.

UNICEF. (2023). *Improving child nutrition through local food systems*. New York: United Nations Children's Fund.

UNICEF. (2024). *Infant and young child feeding practices: Global update*. New York: UNICEF.

Utami, N., et al. (2023). *Diversifikasi pangan lokal untuk peningkatan gizi keluarga*. Surabaya: Penerbit Kesehatan Masyarakat.

Widodo, S., et al. (2023). *Edukasi gizi dan pengolahan makanan tambahan berbasis pangan lokal*. Semarang: Penerbit Gizi Nusantara.

World Health Organization. (2022). *Guideline on complementary feeding of infants and young children*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2023). *Healthy diet and nutrition in early childhood.*

Geneva: WHO.

**Gambar**



Gambar 1. Proses Sosialisasi