



SETAWAR ABDIMAS

Vol. 03 No. 01 (2024) pp.20-26

<http://jurnal.umb.ac.id/index.php/Setawar/index>

p-ISSN: 2809-5626

e-ISSN: 2809-5618

PENGENALAN DAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN DI POSYANDU KELURAHAN SENDANGMULYO, SEMARANG

Christina Astutiningsih^{1*}, Suryaningsih², Murtasih³

¹Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang, Jl Letjen Sarwo Ediwibowo Km-1 Semarang

Email: [*christinaastutiningsih@gmail.com](mailto:christinaastutiningsih@gmail.com)

^{2,3}Kader Posyandu RW18, RT4, Kelurahan Sendangmulyo, Tembalang, Semarang

Abstrak

Masalah gizi pada balita yang belum mampu teratasi secara optimal atau menghilangkan angka gizi kurang pada balita, salah satu cara yang dapat ditempuh adalah melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi balita di Posyandu. Pemberian makanan tambahan di posyandu sebagian besar masih dianggap lemah. Suplai budget posyandu untuk pengadaan makanan tambahan terbatas. Untuk itu perlu diciptakan makanan bergizi yang lebih bervariasi yang diperoleh dari bahan makanan lokal, yaitu buah dan sayur. Pemberian makanan tambahan yang cukup kualitas dan kuantitasnya penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasana anak. Kelompok kader posyandu selalu aktif dan bertugas menyiapkan makanan tambahan untuk balita yang datang sekaligus memberikan contoh menu sehat untuk pengunjung posyandu. Namun, berdasarkan informasi dari koordinator kader, makanan yang disiapkan cenderung monoton tanpa variasi yang menarik dan tanpa memperhatikan perbedaan kebutuhan balita tersebut. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya variasi menu untuk PMT. Metode yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah penyuluhan dan pemberian PMT bagi balita RW 18 RT 04, Kelurahan Sendangmulyo, Tembalang, Kota Semarang sebagai upaya meningkatkan kreativitas kader posyandu dan ibu-ibu dalam melakukan variasi yang menarik terhadap makanan tambahan untuk meningkatkan gizi kader balita.

Kata kunci: balita, makanan tambahan, pos yandu, Sendangmulyo

Abstract

Nutritional problems in toddlers that have not been able to resolved optimally or eliminate manultrition in toddlers, one way that can be taken is through Supplementary Feeding (PTM) for toddlers at posyandu. Supplementary feeding at posyandu most are still consideres weak. The supply of posyandu budget for the procurement of additional food is limited. For this reason, it is necessary to create more varied nutritious foods obtained from local foodstuffs, namely fruits and vegetables. Adequate supplementary feeding, quality and quantity of which is important for the physical growth and development of the child's intelligence. The posyandu cadre group is always active and tasked with preparing extra food for toddlers who come as well as providing examples of health menus for posyandu visitors. However, based on information from the cadre coordinator, the food prepared tends to be monotonous without interesting variations and without interesting variations and without paying attention to the differences in the needs of the toddler. The purpose of this activity is to increase knowledge and awareness of the importance of menu variations for PTM. The method carried out in this community service activity is counselling and providing PMT for toddlers RW 18 RT 04, Sendangmulyo, Tembalang, Semarang as an effort to increase the creativity of posyandu cadres and mothers in making interesting variations of additional foods to improve the nutrition of toddler cadres.

Keywords: assitional food, posyandu, toddler, Sendangmulyo

PENDAHULUAN

Berdasarkan data statistik UNICEF dan Kementerian Kesehatan, sepertiga bayi atau balita di Indonesia mengalami stunting atau bayi pendek. Saking tingginya angka ini, sampai-sampai lembaga Internasional seperti UNICEF dan Uni Eropa membuat kerjasama khusus untuk membantu menekan angka stunting di Indonesia. Bayi/balita yang mengalami stunting memiliki potensi tumbuh kembang yang tidak sempurna, kemampuan motorik rendah, mempunyai produktivitas yang rendah dan memiliki resiko untuk menderita penyakit tidak menular. Berdasarkan data WHO, sepertiga anak Indonesia yang mengalami stunting itu, pada umur 5 bulan sudah kekurangan tinggi badan sekitar 7cm. Dan pada umur 17 tahun dia sudah kehilangan hampir 14cm. Rata-rata penyebab stunting adalah standar pemberian asupan yang kurang tepat (UNICEF, 2018).

Gizi yang seimbang sangat dibutuhkan sekali bagi tumbuh kembang pada bayi dan anak. Status Kesehatan yang berkaitan dengan gizi masih menjadi momok besar bagi petugas kesehatandan masih perlu diwaspadai (Yulieva, 2021). Manifestasi asupan gizi yang seimbang akan meningkatkan adanya keberhasilan tumbuh kembang anak secara optimal (Mardhika dkk., 2021). Asupan gizi yang baik dan seimbang sangat diperlukan sekali pada saat periode emas yaitu masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Periode ini dimulai pada saat masih di dalam kandungan sang ibu hingga usia 2 tahun (Lestari, Huriyati, & Marsono, 2017). Permasalahan gizi masih menjadi masalah utama di negara Indonesia. Faktor lain yang mempengaruhi adanya kekurangan pemahaman ibu pentingnya gizi seimbang dan pentingnya asupan nutrisi yaitu adanya ketahanan pangan di tingkat rumah tangga sangat tergantung dari cukup tidaknya pangan dikonsumsi oleh ibu dan bayi dan setiap anggota rumah tangga untuk mencapai gizi baik dan hidup optimal sesuai status gizi yang memadai (Ariani, 2017).

Selama ini, pemerintah sudah melakukan upaya untuk memperbaiki status gizi balita terutama gizi kurang dengan program pemenuhan makanan, baik makanan pendamping ASI(MP-ASI) maupun pemenuhan makanan tambahan (PMT) balita. Pemberian tersebut dalam bentuk biskuit untuk MPASI dan bubur kacang hijau untuk PMT balita yang pemberiannya dikoordinasi oleh tenaga gizi puskesmas, bidan, dan kader posyandu setempat untuk balita sasaran. Namun, berdasarkan informasi dari koordinator kader, makanan yang disiapkan cenderung monoton tanpa variasi yang menarik dan tanap memperhatikan perbedaan kebutuhan balita tersebut. Menu MP-ASI dan PMT balita yang disajikan antara lain bubur kacang hijau, sesekali diberi bubur ayam. Hal ini disebabkan menu yang disajikan sesuai dengan sumber dari Puskesmas setempat yang harus ditunggu karena kendala ekonomi masyarakat setempat. Padahal, para kader seharusnya kreatif dan inovatif dengan melakukan kreasi menu makanan sesuai pangan lokal yang ada di sekitarnya tanpa menunggu bantuan sumber menu makanan dari luar. Adanya ketersediaan pangan dan olahan lokal bisa menjadi suatu peluang untuk memunculkan kreativitas yang bernilai ekonomi dengan penyediaan MP-ASI dan PMT balita yang higienis, bernilai gizi baik dengan kemasan yang menarik. Oleh karena itu, tak jarang dijumpai masih banyak ibu balita yang hanya memberikan makanan berupa bubur beras saja atau diberi nasi dengan sayur kuah ikan serta masih rendahnya pemahaman ibu balita tentang MP-ASI dan PMT yang padat zat gizi.

METODE PELAKSANAAN

Solusi yang ditawarkan kepada mitra untuk mengatasi permasalahan mitra sebagai berikut:

1. Penyuluhan kepada ibu yang mempunyai balita
 - (1) Mengumpulkan ibu yang mempunyai balita untuk diberikan penyuluhan tentang pengertian pemenuhan makanan tambahan, penyediaan, pengolahan PMT balita
 - (2) Persiapan/pengadaan peralatan pendukung yang dibutuhkan dalam penyuluhan
 - (3) Melaksanakan penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab
2. Konsultasi tentang makanan tambahan
 - (1) Mengumpulkan ibu-ibu yang mempunyai balita
 - (2) Tanya jawab makanan tambahan
 - (3) Menyediakan leaflet
 - (4) Pemberian contoh variasi makanan tambahan

Partisipasi Mitra

- a. Trainer, kader, dan ibu balita yang terlibat dalam pelatihan yang dibutuhkan untuk kegiatan pelatihan pembuatan makanan tambahan
- b. Trainer dan kader dalam menyediakan alat/media edukasi pentingnya PMT
- c. Trainer dan kader terlibat dalam melakukan promosi yang efektif untuk mengkomunikasikan, menginformasikan dan mengedukasi tentang pengertian pemenuhan makanan tambahan, penyediaan, pengolahan makanan tambahan pada balita melalui media leaflet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahap kegiatan yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan pihak desa lokasi pengabdian, koordinasi dengan pihak desa dilakukan kegiatan dengan koordinator posyandu RW 18, Kelurahan Sendangmulyo, Semarang
2. Penetapan waktu pelatihan
Pelaksanaan pelatihan berdasarkan kesepakatan kegiatan dilaksanakan bersama kegiatan posyandu yang rutin dilaksanakan tanggal 5 dalam setiap bulannya.
3. Penentuan sasaran dan target peserta adalah peserta adalah ibu-ibu yang memiliki balita di RW 18, Kelurahan Sendangmulyo

Demi mewujudkan dan membangun sumber manusia yang berkualitas banyak masyarakat dan ibu-ibu PKK yang sudah menerapkan dan praktik kegiatan cara pembuatan PMT (Sabilla, Febrianti, & Efendi, 2019). Hal ini bertujuan agar pemenuhan gizi untuk anak-anak di lingkungan sekitar menjadi lebih baik. Selain itu kegiatan ini juga meningkatkan pengetahuan mengenai pemberian makanan tambahan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan balita, serta meningkatkan ketrampilan ibu untuk memberikan gizi yang baik dan tepat bagi anak dan balita selain itu manfaat yang lain, sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah ilmu

pemberian makanan tambahan guna mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Rahmiati dkk., 2021). Demonstrasi pembuatan PMT sangat dibutuhkan oleh warga terutama ibu PKK setempat, tentang bagaimana cara menerapkan dalam kegiatan sehari-hari agar dapat meningkatkan variasi pemberian makanan tambahan untuk anak-anak terutama di usia balita.

Kegiatan pengabdian masyarakat terkait pemberian makanan tambahan dimulai jam 16.00 WIB di Balai RW 18 Desa Sendangmulyo, Semarang. Dalam kegiatan pengabdian, tim pengabdian memberikan penjelasan mengenai gizi balita dan permasalahannya, faktor yang mempengaruhi dan cara pencegahannya, kandungan gizi pada bahan makanan dan cara mengolah bahan makanan untuk dijadikan makanan tambahan untuk balita yang disesuaikan dengan usia dan kecukupan gizi. Demonstrasi pembuatan PMT dibutuhkan oleh warga terutama ibu PKK agar lebih tepat tentang bagaimana cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga tujuan dari Program Pengabdian Pada Masyarakat ini bisa tercapai yaitu Ibu dengan pengetahuan yang memadai akan mempengaruhi terhadap asupan yang diberikan pada anak dengan memanfaatkan sayur dan buah lokal (Rosidi & Purnamasari, 2021). Gizi yang baik sangat berpengaruh dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas dan hal tersebut dapat dicapai dengan memanfaatkan bahan sayur dan buah yang ada di sekitar kita.

Dengan memanfaatkan sayuran dan buah yang ada di sekitar warga dengan harga yang relatif banyak dengan harga yang relatif murah dengan jenis yang beragam. Dengan adanya hal tersebut maka banyak sekali bahan yang bergizi bagus dan seimbang yang bisa disajikan untuk anak dan balita. Salah satunya dengan cara membuat bubur organik dengan bahan dan cara yang mudah dibuat. Dengan adanya demonstrasi tersebut diharapkan warga dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tujuan dari Program pengabdian pada Masyarakat ini bisa tercapai yaitu ibu dengan pengetahuannya dapat memilih makanan yang tepat untuk asupan yang diberikan kepada anak (Rosidi & Purnamasari, 2021). Gizi yang baik sangat berpengaruh dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas.





Gambar 1. Kegiatan Pengukuran Berat Badan, Tinggi Badan dan Lingkar Lengan balita

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian pada Masyarakat secara garis besar berjalan dengan baik, hal tersebut dapat dinilai dari jumlah peserta pelatihan, semuanya hampir 100% dapat menghadiri kegiatan posyandu dan pelatihan. Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik hampir mencapai 80% karena ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang pemenuhan makanan tambahan. Penyuluhan dan pelatihan pemenuhan makanan tambahan pada ibu yang mempunyai balita di RW 18 Kelurahan Sendangmulyo diharapkan dapat terwujud dengan baik melalui pemberian makanan tambahan yang dapat digunakan untuk menunjang pelaksanaan pemenuhan kebutuhan makanan tambahan. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik. Semua materi pelatihan dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan adalah pengetahuan terkait pengertian, pemenuhan makanan tambahan, penyediaan, waktu pemberian, pengolahan pemenuhan makanan tambahan dari bahan yang sederhana serta pengaruh gizi terhadap perkembangan fisik balita.

Berbagai jenis zat gizi ini perlu dicerna dan diserap dengan sempurna oleh saluran pencernaan anak agar semua manfaat dari gizi tersebut dapat tersebar ke organ-organ tubuh yang diperlukan. Makanan dan minuman yang dipilih untuk anak sebaiknya mengandung gizi dalam keadaan alami, yang artinya kandungan gizi terjaga dan tidak rusak, untuk itu orang tua perlu melakukan proses penyiapannya dengan baik dan benar. Selain makanan yang mengandung gizi alami, orang tua juga perlu memperhatikan informasi nilai gizi yang ada pada makanan dan minuman kemasan yang dikonsumsi anak.



Gambar 2. Variasi Pemberian Makanan Tambahan

Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian. Secara keseluruhan kegiatan dapat dikatakan baik dan berhasil.

KESIMPULAN

1. Pelatihan “Pemenuhan Makanan Tambahan” di RW 18, Kelurahan Sendangmulyo dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengertian MP-ASI dan pemenuhan makanan tambahan, penyediaan, waktu pemberian, pengolahan makanan tambahan dari bahan yang sederhana
2. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan bagi peserta pelatihan tentang pemenuhan makanan tambahan dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, N. K. P. (2017). *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lestari, L. A., Huriyati, E., & Marsono, Y. (2017). The development of low glycemic index cookie bars from foxtail millet (*Setaria italica*), arrowroot (*Maranta arundinacea*) flour, and kidney beans (*Phaseolus vulgaris*). *Journal of Food Science and Technology*, 54(6), 1406–1413. <https://doi.org/10.1007/s13197-017-2552-5>
- Mardhika, A., Tyas, A. P. M., Okviasanti, F., Fadliyah, L., Qona’ah, A., Susanto, J., & Muhalla, H. I. (2021). Peningkatan Pendidikan Gizi (Cooking Class) Kelompok Kader Posyandu (Mp-Asi). *Abdimas Unwahas*, 6(1). <https://doi.org/10.31942/abd.v6i1.4425>
- Rahmiati, B. F., Anggrawan, A., Hidayah, N., Ardian, J., Jauhari, M. T., & Wijaya, W. (2021). Workshop Menu MP-ASI untuk Menjaga Status Gizi Balita di Kota Mataram. *ADMA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 65–70. <https://doi.org/10.30812/adma.v1i2.1004>
- Rosidi, I. Y. D., & Purnamasari, L. (2021). Sosialisasi dan Simulasi Tentang Pemijatan Bayi Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 63–70. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i1.492>
- Sabilla, M., Febrianti, T., & Efendi, R. (2019). Analisis Perilaku dan Kebutuhan Informasi Kesehatan Reproduksi Melalui Pusat Informasi Konseling Remaja. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.36973/jkih.v7i1.153>
- UNICEF. (2018). *Improving Child Nutrition: The achievable imperative for global*. Diambil

dari <https://data.unicef.org/resources/improving-child-nutrition-the-achievable-imperative-for-global-progress/>

Yulieva, E. (2021). Faktor sosial ekonomi terhadap mortalitas bayi di kecamatan cibarusah, kota bekasi. *Journal Of Baja Health Science*, 1(01), 70–83.