

PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) YANG BERGIZI GUNA MENINGKATKAN KUALITAS KESEHATAN BALITA DESA K LAPASAWIT

¹Kartika Nurul Mutoharoh, ²Liana Mutiara Karim, ³Ana Rahmawati

¹ Perbankan Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri, Purwokerto

² Perbankan Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri, Purwokerto

³ Pendidikan Agama Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto

*E-mail: Kartikanurul606@gmail.com

Abstract

Integrated service post (POSYANDU) is one of the government's efforts to facilitate the Indonesian people in obtaining health for mothers and toddlers, posyandu has an important role, especially in improving the health and nutrition of children under five. Good nutritional status is one of the determining factors of the success of health development, toddlers are one of the nutritionally vulnerable groups that really need special attention, because if they don't, they will get negative impacts if toddlers suffer from malnutrition, one of which is stunting. PMT (supplementary Feeding) greatly affects the nutritional status of toddlers, supplementary feeding has an important goal, namely improving nutrition to achieve optimal nutritional status. With the above conditions underlies the author to create training in the manufacture of supplementary feeding that is nutritious and easy to make as additional food. This community service program aims to train PKK cadres, posyandu cadres and parents, especially mothers of toddlers, they prepare consume additional healthy foods and have good nutritional status. The method used in the community service program carried out in the village of Klapasawit, Purwojati District, Banyumas regency is training in making supplementary feeding (PMT). The results of the training will be carried out at each posyandu and applied to everyday life by parents of toddlers.

Keywords: posyandu, Pembuatan Makanan Tambahan (PMT), Good nutritional status

Abstrak

Pos Pelayanan Terpadu (POSYANDU) merupakan salah satu upaya dari pemerintah untuk memudahkan masyarakat Indonesia dalam memperoleh kesehatan bagi ibu dan Balita. Posyandu memiliki peran penting terutama dalam meningkatkan kesehatan dan perbaikan gizi balita. Status gizi yang baik adalah salah satu faktor penentu keberhasilan pembangunan kesehatan, balita merupakan salah satu dari kelompok rawan gizi yang sangat perlu

mendapatkan perhatian khusus, karena jika tidak akan mendapatkan dampak negatif yang ditimbulkan apabila balita menderita kekurangan gizi salah satunya yaitu mengakibatkan stunting. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sangat mempengaruhi status gizi pada balita, pemberian makanan tambahan memiliki tujuan penting yaitu memperbaiki gizi untuk mencapai status gizi yang optimal. Dengan kondisi di atas mendasari penulis untuk membuat pelatihan pembuatan makanan tambahan yang bergizi dan mudah dibuat sebagai makanan tambahan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melatih para kader PKK, kader posyandu serta orangtua khususnya ibu balita untuk menyiapkan, mengkonsumsi makanan tambahan yang sehat dan memiliki status gizi yang baik. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa Klapasawit Kecamatan Purwojati Kabupaten Banyumas adalah pelatihan pembuatan pemberian makanan tambahan (PMT). Hasil dari pelatihan ini diharapkan dapat menabuh wawasan kepada para warga Desa Klapasawit tentang makanan tambahan yang bergizi untuk anak-anak dan lansia yang ada di Desa Klapasawit. Dampak yang terjadi Ketika sudah dilakukan pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan (PMT) ini yaitu terjadi di beberapa posyandu yang ada di Desa Klapasawit dimana beberapa posyandu langsung mempraktekkan Pembuatan Makanan Tambahan (PMT) untuk dibagikan pada Balita dan Lansia yang ada dilingkungan sekitar setelah mengadakan Posyandu dan Posbindu rutin.

Kata Kunci: Posyandu, Pembuatan Makanan Tambahan (PMT), status gizi yang baik

PENDAHULUAN

Pemberdayaan masyarakat merupakan proses pemberian informasi secara terus menerus yang harus kita bagikan manfaat dan tujuan tersebut (Ayu, dkk. 2020). Salah satu contoh pemberdayaan masyarakat yaitu memantau balita dalam mengkonsumsi PMT. Masih banyak orang tua yang salah dalam memberikan makanan tambahan untuk anak, maka dari itu dengan memperbaiki kondisi yang ada dilingkungan tersebut pengabdian ini bermaksud ingin melakukan pelatihan dalam membuat makanan tambahan untuk balita.

Balita merupakan salah satu kelompok usia yang rawan gizi dan beresiko tinggi terhadap penyakit serta sangat perlu mendapatkan perhatian khusus. Kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi juga akan berdampak pada status gizi dan status kesehatan balita. Salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan balita di masyarakat adalah melalui usaha meningkatkan kualitas penyelenggara pos pelayanan terpadu (posyandu), posyandu merupakan salah satu upaya dari pemerintah untuk memudahkan masyarakat Indonesia dalam memperoleh kesehatan balita, kegiatan posyandu di titik beratkan pada upaya pencapaian pertumbuhan dan perkembangan balita secara optimal, beberapa kegiatan yang dilaksanakan di posyandu adalah pemeriksaan kesehatan, pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan, pemberian vitamin, imunisasi, dan pemberian makanan tambahan (PMT).

Gizi yang seimbang sangat dibutuhkan bagi tumbuh kembang pada balita. Status kesehatan yang berkaitan dengan gizi masih menjadi permasalahan besar bagi petugas kesehatan dan masih perlu diwaspadai. Asupan gizi yang seimbang dan baik sangat dibutuhkan sekali pada saat periode emas yaitu masa pertumbuhan dan perkembangan anak dimulai pada saat masih dalam kandungan hingga usia 2 tahun. Permasalahan gizi masih menjadi masalah utama di negara Indonesia (Desta, dkk 2021)

World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa Indonesia termasuk kedalam negara ke tiga dengan prevalensi mengalami masalah gizi buruk regional di Asia Tenggara, masalah status gizi yang kurang mengakibatkan terjadinya setiap siklus kehidupan manusia dimulai dari janin yang ada didalam kandungan ibu, bayi, balita, anak usia sekolah, remaja dan dewasa akan menjadi suatu masalah kesehatan (Desta, dkk, 2021). Ibu yang memiliki gizi yang kurang akan berpengaruh terhadap kondisi bayi yang dikandungnya dan bisa jadi akan berkelanjutan ke status stunting (WHO, 2020)

PMT atau pemberian makanan tambahan merupakan program perbaikan gizi dalam berupa makanan yang dibuat dengan bahan pangan lokal yang tersedia dan mudah diperoleh oleh masyarakat dengan harga yang terjangkau atau makanan hasil olahan pabrik. Tujuan pemberian makanan tambahan yaitu untuk memperbaiki keadaan gizi pada anak dengan memberikan makanan tinggi energi, tinggi protein, dan cukup vitamin guna mencapai status gizi optimal.

Dengan adanya pelatihan pembuatan PMT kepada masyarakat maka dapat mencegah terjadinya stunting yang dialami oleh anak. Salah satu upaya pencegahan stunting yaitu perbaikan terhadap pola makan dengan tujuan agar anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global.

METODE PENGABDIAN

Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan (PMT) dilaksanakan pada Hari Kamis, 25 Agustus 2022, di Balai Desa Klapasawit dengan peserta kegiatan ini yaitu para ibu-ibu PKK yang ada di Desa Klapasawit. Sedangkan metode yang digunakan dalam pelatihan ini yaitu sebagai berikut:

1. Metode Presentasi

Metode ini dilakukan untuk menyampaikan materi atau informasi mengenai Pembuatan Makanan Tambahan (PMT) secara lisan kepada para ibu-ibu PKK. Tujuannya agar para peserta memperoleh informasi mengenai pengetahuan dasar Pembuatan Makanan Tambahan (PMT).

2. Metode Diskusi

Metode diskusi adalah suatu bentuk tukar pikiran yang teratur dan terarah, dengan tujuan untuk mendapatkan suatu kesepakatan dan keputusan Bersama mengenai suatu masalah. Setelah pemberian materi melalui presentasi, maka dilanjutkan dengan diskusi untuk bertukar pikiran. Peserta dipersilahkan bertanya maupun mengklarifikasi materi yang belum jelas.

3. Metode Pelatihan

Metode pelatihan adalah suatu kegiatan praktik yang diberikan kepada para peserta untuk melaksanakan Pembuatan Makanan Tambahan (PMT). Pelatihan dilaksanakan

dengan praktik membuat makanan tambahan dengan bahan-bahan dan peralatan yang sudah disiapkan oleh tim pengabdian dan 1 bidan Desa Klapasawit. Para peserta dibimbing untuk membuat makanan tambahan sesuai dengan Langkah-langkah yang sudah dijelaskan pada saat metode presentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PMT atau biasa disebut dengan pemberian makanan tambahan merupakan suatu kegiatan pelatihan kepada para ibu ibu PKK dan posyandu dalam menyiapkan makanan tambahan yang sehat serta memiliki gizi yang seimbang sehingga status gizi balita membaik. Makanan tambahan diutamakan berbasis bahan makanan lokal, berupa sumber protein hewani dan nabati serta sumber vitamin dan mineral terutama berasal dari sayur dan buah, PMT diberikan sekali dalam 1 hari selama 30 hari atau 1 bulan ketika kegiatan posyandu berlangsung.

PMT adalah makanan tambahan yang diberikan kepada balita yang disediakan oleh kader posyandu berupa kudapan (snack) yang baik diberikan untuk balita usia dibawah 5 tahun sebagai sarana untuk mencukupi kebutuhan gizi balita. Berikut data balita di desa klapasawit kecamatan purwojati kabupaten banyumas

(Tabel 1) Data balita di Desa Klapasawit

Kelompok usia	Jumlah
0-4 tahun	101
5-9 tahun	119

Pelatihan pembuatan Pemberian makanan tambahan (PMT) yaitu berupa pembuatan setup roti tawar dan schotel tahu sayur yang dilakukan oleh mahasiswa KKN 50 kelompok 41 UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto dilaksanakan pada hari kamis tanggal 25 Agustus 2022 di balai desa klapasawit purwojati, peserta yang mengikuti pelatihan ini yaitu kader PKK desa dan posyandu, dimana posyandu yang ada di desa klapasawit berjumlah 4 posyandu yaitu 30 peserta.

Hasil dari pembahasan dalam artikel ini berisi penjabaran hasil pengamatan dari terlaksananya pelatihan pembuatan pemberian makanan tambahan (PMT) yang bergizi guna meningkatkan kualitas kesehatan balita. Hasil dari pelatihan ini dibagi kedalam beberapa sub judul, hal ini bertujuan untuk memudahkan pembaca memahami isi artikel ini

1. Tahap Sosialisasi

Pada tahap sosialisasi dari tim KKN melakukan perizinan untuk melaksanakan proker KKN yaitu pelatihan pembuatan makanan tambahan (PMT) kepada pihak desa setelah perizinan sudah selesai kita lanjut sosialisasi ke seluruh peserta pelatihan yaitu kader PKK desa dan Posyandu sebanyak 30 peserta dengan didampingi oleh bidan desa klapasawit, sosialisasi ini bertujuan untuk menambah informasi dan pengetahuan kepada kader PKK dan posyandu mengenai makanan tambahan apa saja yang cocok untuk diberikan kepada balita, serta penjelasan mengenai bahan bahan yang nantinya akan dijadikan sebagai makanan tambahan dan bagaimana cara membuatnya.

Melihat kondisi banyaknya jumlah balita yang belum mendapatkan gizi yang cukup baik sehingga ada beberapa balita yang mengalami stunting. Stunting adalah masalah

kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek dari standar usianya (kemenkes. 2018).



Gambar 1. Balita desa klapasawit

Menurut (Dewi, dkk. 2017) Zat gizi yang perlu diperhatikan untuk pertumbuhan dan perkembangan balita antara lain :

1. Energi

Energi digunakan sebagai sumber tenaga untuk aktivitas apalagi usia balita sangat aktif sehingga membutuhkan banyak energi. Sumber energi bisa berasal dari nasi, umbi, lemak dan minyak, kacang, biji bijian, dan gula murni

2. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi balita. Hampir 50% dari energi berasal dari karbohidrat. Balita usia lebih dari 1 tahun dianjurkan untuk mengkonsumsi karbohidrat sebanyak 50-60% dari total energi karena karbohidrat sangat penting untuk perkembangan otak, metabolisme tubuh. Sumber karbohidrat bisa berasal dari nasi, gandum, umbi, kacang, dan gula.

3. Lemak

lemak juga sangat dibutuhkan oleh balita terutama lemak esensial omega 3 dan omega 6. Balita membutuhkan lemak 35% dari energi, karena lemak berfungsi untuk sumber energi, memelihara suhu tubuh dan pelindung organ tubuh dan yang paling penting yaitu proses tumbuh kembang sel syaraf otak untuk kecerdasan balita. Sumber lemak berasal dari susu, minyak, daging, telur, ikan, dll.

4. Protein

Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan serta pemeliharaan dan perbaikan jaringan tubuh, protein memiliki fungsi untuk membentuk sel sel baru untuk menunjang proses pertumbuhan seluruh organ tubuh serta perkembangan otak. Sumber protein berasal dari susu, ikan, telur, kacang.

5. Serat

Serat berasal dari karbohidrat dan protein nabati yang tidak dipecah dalam usus kecil, memiliki fungsi untuk mencegah sembelit dan gangguan usus lainnya, sumber serat antara lain dari sayur sayuran dan buah.

6. Vitamin dan mineral

Vitamin merupakan zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil untuk banyak proses penting yang dilakukan dalam tubuh. Mineral merupakan zat anorganik yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi. Vitamin dan mineral memiliki fungsi masing masing

- a. Vitamin A berfungsi sebagai penglihatan balita, berasal dari ikan, telur, susu, ubi, wortel
- b. Vitamin B2 berfungsi sebagai pertumbuhan dan kesehatan kulit. Berasal dari sayuran hijau, susu, roti
- c. Vitamin C berfungsi sebagai antioksidan dan mempercepat penyembuhan luka. Berasal dari jeruk, jambu biji, strawberry, brokoli, bayam
- d. Vitamin D berfungsi untuk memperkuat tulang pada balita. Berasal dari ikan, jamur, kuning telur.
- e. Kalsium, besi, dan zinc merupakan mineral yang berfungsi sebagai pembentuk tulang, memperkuat sistem imunitas tubuh.
- f. Iodium berfungsi untuk mencegah balita mengalami kecerdasan dan IQ yang rendah
- g. Asam folat berfungsi untuk memproduksi sel darah merah dan sel darah putih pada sumsum tulang yang berperan sebagai pematangan sel darah merah agar dapat mencegah anemia

Pada sosialisasi ini tim KKN menyampaikan dan memberikan resep pembuatan PMT yaitu

2. Pembuatan setup roti tawar

Bahan bahan yang digunakan diantaranya adalah :

- Roti tawar 6 lembar
- Keju parut 100 gr
- Fla
- Santan 100 ml
- Susu cair 400 ml
- Gula pasir 50 gr
- Garam ¼ sdt
- Maizena, larutkan dengan air 2 sdm
- Daun pandan

Setup roti tawar memiliki kalori yang tinggi sehingga dapat membantu menaikkan berat badan balita. Satu porsi setup roti tawar mengandung 300 hingga 500 kalori. Rasa dari setup roti tawar ini manis, teksturnya lembut karena rotinya sudah dibasahi oleh krimnya sehingga balita tidak kesulitan untuk mengunyah rotinya. Cemilan ini sangat cocok untuk dijadikan PMT pada saat posyandu.

3. Pembuatan schotel tahu sayur

Bahan bahan yang dibutuhkan diantaranya adalah :

- 5 potong tahu
- 2 butir telur

- 5 siung bawang putih
- 1 bungkus lada
- 1 sdm garam
- 300 gr wortel
- 50 gr kecambah
- Daun bawang secukupnya
- Air dan minyak secukupnya

Schotel tahu sayur dengan bahan utama tahu merupakan salah satu sumber protein, tahu juga mengandung beragam nutrisi seperti karbohidrat, serat, dan lemak. Memiliki kandungan asam amino esensial dan berbagai mineral seperti kalsium dan zat besi yang sangat baik untuk diberikan kepada balita.

2. Tahap Pelaksanaan

Setelah sosialisasi dan bahan bahan sudah terkumpul maka pada tahap pelaksanaan pembuatan PMT. Lokasi pelatihan pembuatan PMT dilaksanakan di balai desa klapasawit, bertepatan dengan acara rapat kordinasi PKK desa klapasawit beserta kader posyandu desa klapasawit yang terdiri dari 4 posyandu. Tahap pelaksanaan dibagi menjadi dua kelompok. Untuk kelompok 1 yaitu kader Posyandu bertugas untuk membuat setup roti tawar dengan didampingi oleh 3 mahasiswa dan kelompok 2 yaitu kader PKK desa bertugas untuk membuat schotel tahu sayur dengan didampingi oleh 3 mahasiswa.

Berikut langkah langkah pembuatan setup roti tawar

- Campurkan semua bahan fla, susu, lalu aduk hingga rata dan tidak menggumpal
- Masak adonan fla susu dengan api kecil sambil diaduk sampai mendidih
- Setelah mendidih tuang larutan maizena dengan fla susu, aduk rata dan matikan api
- Siapkan wadah saji, tata roti tawar lalu siram dengan fla susu hingga permukaan roti tertutup dengan fla
- Ulangi langkah tersebut sampai mendapatkan 3 layer roti
- Taburkan keju sebagai topping dan simpan dikulkas selama 2 jam
- Setup roti tawar siap di nikmati



Gambar 2. Kelompok 1 pembuatan setup roti tawar

Langkah langkah pembuatan schotel tahu sayur

- Siapkan semua bahan bahan, haluskan tahu menggunakan sendok/garpu
- Masukkan bawang yang sudah dihaluskan, lada, telur, garam dan aduk sampai rata
- Cuci semua sayur dan tiriskan
- Serut wortel dengan parutan keju, iris daun bawang dan masukan dalam wadah yang berisi adonan tahu schotel dan tambahkan kecambah. Aduk sampai semua tercampur rata
- Siapkan kukusan lalu tunggu sampai air yang ada didalam kukusan mendidih
- Sambil menunggu air mendidih masukan adonan tahu dalam cetakan. Jika air sudah mendidih maka masukkan adonan yang sudah dicetak dan kukus sekitar 30 menit dengan api sedang agar tahu matang dengan sempurna
- Jika sudah matang angkat, diamkan hingga dingin
- Keluarkan tahu schotel dari cetakan. Untuk menggoreng kocok satu butir telur untuk melapisi schotel
- Goreng sampai kecoklatan
- Tahu schotel siap untuk dihidangkan



Gambar 3. Kelompok 2 pembuatan schotel tahu sayur

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi merupakan tahap terpenting dalam kegiatan yang dilakukan. Dengan adanya evaluasi kita dapat berubah menjadi lebih baik dan berguna untuk bahan masukan di kemudian hari jika ada kegiatan yang sama.

Dalam Pelatihan pembuatan PMT ini kader PKK dan posyandu desa klapasawit sangat antusias sekali dalam mengikuti kegiatan ini. Karena pelatihan ini sangat dibutuhkan oleh warga terutama kader PKK setempat dan kader posyandu tentang bagaimana cara menerapkannya sehingga dapat mempraktekannya didalam kehidupan sehari hari agar balita di lingkungan sekitar mendapatkan makanan yang sehat, bergizi bagus dan seimbang. Selain itu pelatihan ini berguna sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah ilmu guna meningkatkan kesehatan balita, mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak.



Gambar 4. Pemberian kenang kenangan kepada kader PKK desa klapasawit



Gambar 5. Pemberian hadiah kepada 4 posyandu desa klapasawit

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan ini dapat diambil kesimpulan bahwa kader PKK desa klapasawit dan posyandu sangat antusias dalam menerima pelatihan pembuatan PMT ini. Hal ini dapat dilihat dari jumlah peserta yang hadir dan mengikuti dari proses pembuatan hingga selesai. Para kader PKK dan posyandu memahami bahwa Pemberian makanan tambahan bagi balita itu sangat penting untuk meningkatkan status gizi yang baik untuk generasi yang akan datang. Setelah adanya Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan (PMT) ini diharapkan selanjutnya dapat rutin dilaksanakan setiap bulannya di poyandu dan posbindu yang terdapat di Desa Klapaswit dan bisa lebih mencari ide-ide terbaru terkait dengan Pembuatan Makanan Tambahan (PMT).

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, D., Rosyida, C., Setiawandari, S., & Java, S. (2020). Effects of sedentary behavior and fast-food consumption habit on body mass index among obese children in siwalankerto village, surabaya. *Jurnal profesi medika: jurnal kedokteran dan kesehatan*. 14(2)
- Desta Ayu C. R., Nina H., Yefi M. (2021) Pendampingan Penerapan Pembuatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) untuk ibu dan balita guna meningkatkan kesehatan ibu dan Anak. *Jurnal pengabdian masyarakat*. Vol.4, No.2, hal. 187-195 ISSN(P): 2622-6332; ISSN(E): 2622-6340
- Dewi Pertiwi D. K., Ratih P., Ida U., (2017) menu makanan sehat untuk balita. Surakarta: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah
- Kemenkes RI. (2018). Cegah Stunting dengan perbaikan pola makan, pola asuh dan sanitasi. <http://p2ptm.kemkes.go.id/post/cegah-stunting-dengan-perbaikan-pola-makan-pola-asuh-dan-sanitasi>
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Yogyakarta: Alfabeta
- WHO. (2020). Pelayanan kesehatan berbasis komunitas termasuk penjangkauan dan kampanye, dalam konteks pandemi covid 19. World health organization (WHO)