



## **JURNAL SENTRA ABDIMAS**

*Sinergi dan Transformasi dalam Pengabdian kepada Masyarakat*

---

### **PENINGKATAN KESADARAN GIZI UNTUK MENCEGAH STUNTING MELALUI SOSIALISASI GIZI SEIMBANG DAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BAGI BALITA**

**Dyah Setyaningrum Winarni<sup>1</sup>, Diah Nugraheni<sup>2</sup>, Hery Setyowati<sup>3</sup>**

*1 Pendidikan IPA, FKIP, Universitas Ivet*

*2 Pendidikan IPA, FKIP, Universitas Ivet*

*3 Pendidikan Guru PAUD, FKIP, Universitas Ivet*

*Email Korespondensi: [dyahsetya23@gmail.com](mailto:dyahsetya23@gmail.com)*

#### **ABSTRAK**

Perkembangan teknologi menjadikan segalanya lebih mudah terutama dalam pengolahan makanan. Meski begitu masyarakat belum memahami pengolahan makanan yang tepat untuk mempertahankan kualitas gizi. Tujuan dari peningkatan kesadaran gizi dan mencegah stunting melalui sosialisasi gizi dan pemberian makanan tambahan (PMT) bagi balita adalah meningkatnya kesadaran warga tentang pentingnya gizi seimbang terutama di Kelurahan Kandri. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini adalah ceramah dan diskusi berkaitan pengolahan makanan bergizi terutama dari bahan lokal masyarakat seperti jagung dalam kegiatan Posyandu. Antusiasme warga dalam kegiatan sosialisasi ini cukup signifikan bagi yang memiliki balita, namun masih kurang bagi warga seperti orang tua maupun lansia berdasarkan data jumlah warga. Hal ini disebabkan pemahaman masyarakat bahwa posyandu hanya untuk mengukur pertumbuhan dan perkembangan balita. Simpulan kegiatan sosialisasi ini adanya peningkatan kesadaran warga akan pentingnya gizi seimbang terutama dalam mengolah makanan berbahan lokal yang tersedia di lingkungan.

**Kata Kunci:** *gizi, sosialisasi, stunting, pemberian makanan tambahan.*

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi berdampak besar pada perkembangan olahan makanan dan variasi makanan. Mulai dari perkembangan cara pengemasan, varian rasa, sampai pada cara penyimpanan yang perlu ada tambahan zat khusus baik secara alami atau pengawetan buatan. Cara-cara pengolahan makan juga berdampak pada kualitas dari makanan yang ada atau yang diolah terutama untuk olahan makanan bagi anak (Nugroho et al., 2024; Rambung et al., 2023). Makanan yang tersedia dipasaran cenderung praktis dan mudah untuk diolah meski dalam promosinya tetap mengedepankan nutrisi yang terkandung di dalamnya.

Dengan berbagai jenis dan variasi makanan yang tersedia di masyarakat, maka perlu adanya pengetahuan yang mendasar berkaitan dengan kebutuhan nutrisi anak dalam memenuhi gizi seimbang, terutamanya dalam mencegah stunting (Nurwidyasari et al., 2024). Stunting sendiri merupakan kondisi kurang gizi kronis pada anak yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dari rata-rata untuk usianya. Kondisi ini disebabkan kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu yang lama, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial (Nurwidyasari et al., 2024; Rambung et al., 2023), yang semakin lama berpengaruh pada daya imunitas anak.

Salah satu upaya pencegahan stunting pada anak adalah dengan memberikan pengetahuan gizi melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu). Posyandu merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat baik untuk ibu, bayi, balita, dan lansia (Fachirunisa et al., 2024). Posyandu memiliki peran strategis dalam mendukung upaya preventif dan promotif dalam bidang kesehatan, terutama di tingkat desa atau kelurahan sebagai pos layanan terkecil untuk masyarakat (Fachirunisa et al., 2024).

Upaya dalam mencegah stunting yang masih banyak di masyarakat maka salah satu cara yang dilakukan adalah dengan menghidupkan posyandu baik dalam aktivitas pengelolaan seperti dalam program kerjanya dalam setiap bulan ada pemberian makanan tambahan untuk mencukupi gizi seimbang (Slamet et al., 2022). Gizi seimbang perlu untuk memenuhi kebutuhan hidup baik untuk pertumbuhan maupun perkembangan individu (Al Rahmad, 2020; Lidia et al., 2020;). Layanan Posyandu bagi lansia bertujuan untuk menjaga kualitas hidup kelompok usia lanjut dengan memberikan pemeriksaan kesehatan berkala, penyuluhan tentang pola hidup sehat, serta

pendampingan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Dengan adanya kegiatan Posyandu Balita dan Lansia serta pemberian PMT Balita, diharapkan tercipta masyarakat yang lebih sehat, produktif, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Dalam rangka meningkatkan status gizi dan kesehatan masyarakat, kegiatan Posyandu tidak hanya meliputi pemeriksaan kesehatan rutin, tetapi juga pemberian Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi balita yang mengalami masalah gizi atau membutuhkan tambahan asupan nutrisi (Fachirunisa et al., 2024). PMT bertujuan untuk membantu pemenuhan kebutuhan gizi guna mencegah dan mengatasi masalah gizi buruk, stunting, serta meningkatkan daya tahan tubuh balita. Meningkatkan kesejahteraan masyarakat dapat diupayakan dengan berbagai cara, diantaranya pelayanan Posyandu bagi balita dan lansia. Balita merupakan salah satu periode usia dengan rentang usia dimulai dari 0-59 bulan, sedangkan lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Lestari et al., 2021). Program Posyandu salah satunya kegiatan PMT turut dilaksanakan untuk mendukung kesehatan masyarakat. Pengelompokan ini tentunya berkerjasama dengan warga dalam hal ini adalah kelompok kecil yaitu Rukun Tetangga (RT) untuk mendata kelompok-kelompok usia yang rentan akan kekurangan gizi.

Program PMT diharapkan mampu menjadi suatu solusi dalam mencegah kekurangan gizi dan memberikan asupan nutrisi yang cukup kepada masyarakat khususnya balita di Kelurahan Kandri. Kelurahan Kandri sebagai desa wisata yang ada di Kota Semarang memiliki banyak kearifan lokal serta pertanian yang menghasilkan banyak varian makanan hasil bumi sebagai makanan pokok dan makanan penunjang gizi yang sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan.

## **2. METODE**

Pengabdian masyarakat ini dikemas dalam bentuk sosialisasi tentang makanan untuk mencegah stunting atau kekurangan gizi pada anak. Sasaran dari program ini adalah masyarakat Kelurahan Kandri khususnya kader PKK untuk dapat disebar luaskan. Kegiatan ini bekerjasama dengan pihak Puskesmas dan Kader Posyandu. Metode yang digunakan adalah ceramah dengan memberikan wawasan gizi yang tepat untuk anak dan lansia. Tahapan yang dilakukan adalah perencanaan, observasi dan wawancara berkaitan dengan jumlah peserta posyandu rata-rata setiap bulan, program

PMT atau sosialisasi gizi yang pernah dilakukan, dan kekurangan dari program PMT sebelumnya.

Tahap persiapan dengan menyediakan makanan ringan yang diolah dengan bahan lokal yang dapat ditemukan seperti jagung untuk membuat bubur, agar-agar yang memiliki serat, serta menu tambahan seperti bolu pisang. Memastikan narasumber berkaitan gizi dari puskesmas sudah mengetahui jadwal pelaksanaan dan sudah menyesuaikan dengan materi yang akan disampaikan pada saat posyandu.

### 3. HASIL

Kegiatan peningkatan kesadaran dalam mengemas makanan bergizi menggunakan bahan lokal yang ada menjadi lebih menarik dan tetap memastikan nilai gizi dilaksanakan pada pagi hari supaya anak terkonsumsi prima. Makanan yang disajikan saat kegiatan posyandu berupa makanan ringan sebagai makanan pendamping yang juga dapat digunakan sebagai makanan utama (Fachirunisa et al., 2024; Nugroho et al., 2024; Rambung et al., 2023). Salah satu bahan yang digunakan adalah jagung. Jagung mengandung berbagai nutrisi dan mineral yang diperlukan tubuh seperti protein, vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin E, zat besi, kalium, fosfor, dan magnesium. Selain itu, jagung juga mengandung sedikit lemak. Jenis lemak yang terkandung di dalamnya adalah jenis lemak baik. Dibandingkan asupan biji-bijian lainnya, jagung mengandung lebih banyak antioksidan seperti asam ferulat, phytic acid, antosianin, serta zeaxanthin dan lutein (Nugroho et al., 2024) yang baik untuk kesehatan mata.

Dalam kegiatan posyandu, warga yang membawa anak juga sekaligus melakukan cek atau kontrol kesehatan. Warga melakukan kontrol cek gula darah dan tekanan darah sebagai bagian dari aktivitas posyandu sebagai upaya menjaga kesehatan



*Gambar 1. Kegiatan cek kesehatan bagi warga masyarakat Kandri.*

Makanan tambahan yang diberikan saat program PMT adalah agar-agar yang kaya akan serat dan mineral yang menyokong tumbuh kembang. Kadungan agar-agar dari rumput laut terdiri dari karbohidrat kompleks, protein, serat, vitamin B, folat, vitamin E, vitamin K, kalsium, yodium, zat besi, kalium, dan magnesium (Amirullah et al., 2020; Suryani, 2017). Kegiatan sosialisasi disampaikan oleh narasumber dari puskesmas dengan memberikan cara-cara mengolah makanan yang tepat supaya kandungan gizi makanan tidak turun atau bahkan sampai hilang. Warga yang datang di posyandu mayoritas yang memiliki anak bayi hingga balita. Untuk ibu hamil dan lansia tidak sebanyak data warga yang terdata.



*Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi dan pemberian PMT kepada Masyarakat.*

#### **4. PEMBAHASAN**

Kegiatan peningkatan kesadaran gizi sebagai upaya mencegah stunting yang merupakan tujuan dari program telah terlaksana. Pengolahan dan upaya pemberian PMT bagi anak dengan mengolah bahan lokal yang tersedia salah satunya dengan jagung juga dapat diterima oleh masyarakat. Dengan mayoritas masyarakat yang penghidupannya bertani dan berkebun memiliki potensi bahan lokal yang dapat digunakan dan diolah menjadi makanan baru yang bernilai ekonomis namun tetap memiliki gizi yang tinggi.

Manfaat dari kegiatan sosialisasi memberikan wawasan berkaitan bagaimana meningkatkan gizi untuk tumbuh kembang anak, dan bagi lansia yang membutuhkan nutrisi untuk menopang perbaikan sel bagi lansia (Slamet et al, 2022). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan setelah pemberian sosialisasi gizi seimbang mencegah

stunting dan pemberian PMT masyarakat mengutarakan bahwa selama ini mereka hanya mengolah bahan makanan seperti jagung, ubi dan bahan lokal lain hasil pertanian atau perkebunan hanya dengan direbus atau digoreng. Belum ada variasi makanan yang dibentuk seperti bubur jagung, atau agar-agar yang dicampur dengan jagung. Selain itu hasil bumi seperti sayur dan buah untuk menunjang pertumbuhan perlu diperhatikan terutama asupan kalsium dan vit D. Konsep gizi seimbang bagi ibu hamil, menyusui, dan produktif juga melihat pada kebutuhan dan aktivitas. Makan beraneka ragam makanan. Kurangi makanan cepat saji dan makanan olahan (Winarni et al., 2023).

Beberapa hasil yang terlihat dari aktivitas peningkatan kesadaran gizi seimbang untuk mencegah stunting dan pemberian PMT antara lain:

- 1) Warga menjadi sadar akan pentingnya gizi seimbang bagi tumbuh dan kembang anak;
- 2) Warga menjadi sadar dalam kontrol kesehatan baik bagi anak dan lansia serta berbagai umur melalui program posyandu;
- 3) Warga memperoleh pengetahuan baru cara mengolah makanan dari bahan lokal hasil pertanian atau perkebunan.

Kegiatan sosialisasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting ini berbeda dengan program yang dilakukan oleh puskesmas atau posyandu sebelumnya, karena di dalamnya ada aktivitas pemberian PMT berbahan baku lokal. Aktivitas pemberian PMT yang menggunakan bahan baku jagung yang diolah menjadi varian baru selain salah satunya bubur jagung dan agar-agar berbahan jagung memberikan wawasan baru pengolahan jagung.

Tantangan yang muncul dari aktivitas sosialisasi ini adalah keterbatasan waktu yang dilaksanakan terutama oleh narasumber dari puskesmas dalam upaya pendampingan setiap kegiatan posyandu. Selain itu anggapan kegiatan posyandu diperuntukkan hanya untuk anak dibawah umur baik bayi hingga balita, sehingga cenderung orang dewasa maupun lansia tidak menyempatkan diri untuk kontrol kesehatan secara mandiri saat aktivitas posyandu.

Analisis yang dilakukan lebih lanjut bahwa kegiatan atau program posyandu perlu dilakukan pada saat event atau acara yang notabnya banyak warga hadir. Hal ini dilakukan supaya warga memahami manfaat posyandu tidak hanya untuk balita, tapi untuk semua kalangan usia dan semua warga. Pemahaman bahwa posyandu adalah

upaya dari tingkat terendah di masyarakat untuk menjaga kestabilan kesehatan masyarakat. Pada aktivitas posyandu juga memprioritaskan pada kesehatan warga tidak hanya kesehatan dan tumbuh kembang anak saja.

## 5. SIMPULAN

Kegiatan peningkatan kesadaran gizi untuk mencegah stunting melalui sosialisasi gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan (PMT) bagi balita di Kelurahan Kandri berjalan lancar. Tingkat kesadaran masyarakat akan gizi seimbang bagi tumbuh kembang baik untuk anak maupun lansia dapat dipahami berdasarkan hasil diskusi yang berjalan. Kekurangan sosialisasi ini adalah warga lansia yang hadir tidak sebanyak seperti data yang ada di Kelurahan Kandri, sehingga kedepan perlu sosialisasi secara menyeluruh bahwa Posyandu tidak hanya untuk balita, tapi juga untuk semua warga demi meningkatkan kualitas hidup berdasarkan dari kualitas gizi yang ada.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad, A. H. (2020). Kualitas Informasi Data Status Gizi Balita Dengan Memanfaatkan Software Who Anthro. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 43(2), 119–128. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v43i2.353>
- Amirullah, A., Andreas Putra, A. T., & Daud Al Kahar, A. A. (2020). Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun Pada Masa Covid-19. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 16–27. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i1.3>
- Fachirunisa, P. N., Elvandari, M., Tri Wahju, S., Islam Kurniansyah, F., Studi Ilmu Gizi, P., Kesehatan, F., Singaperbangsa Karawang, U., Pacar Keling, P., & Kesehatan Kota Surabaya, D. (2024). Sosialisasi Demo Masak PMT Untuk Balita Gizi Kurang Dan Ibu Hamil KEK Kepada Kader Posyandu Di Wilayah Puskesmas Pacar Keling. *Journal of Human And Education*, 4(3), 577–584.
- Lestari, C. R., Elawati, N. E., Wani, E., & Bulan, S. (2021). PKM Penyuluhan Menjaga Imunitas saat Berpuasa pada Masa Pandemi dan Pemeriksaan Kesehatan Desa Sukorejo Kabupaten Pekalongan. *Manggali*, 1, 108–124.
- Lidia, K., Levina, E., Setianingrum, S., Folamauk, C., Riwu, M., Lidesna, A., & Amat, S. (2020). Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 14(2), 63–68.
- Nugroho, A., 1\*, P., Adelia, R., & Nasokha, D. (2024). Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Menu Makanan

- Nugget Sayur untuk Pemberian Makanan Tambahan dalam Mengatasi Permasalahan Stunting. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 5–10. <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi>
- Nurwidyasari, L., Virdiansyah, E., Sahranafa, K., Ghifari, A. P. R., & Hariyana, N. (2024). Implementasi Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam Mencegah Stunting Di Desa Tempurejo Kabupaten Jember. *Al-Ijtima: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 131–141.
- Rambung, E., Valencia, J., Suniati, F. R. T., Krisbianto, O., & Ritunga, I. (2023). Edukasi dan Pemberian Makanan Tambahan untuk Penanggulangan Stunting di Kecamatan Made, Surabaya. *Bubungan Tinggi: Jural Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 1214–1219. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i3.8397>
- Slamet, Winarni, D. S., Khasanah, & Nugraheni, D. (2022). Gizi Anak untuk Tumbuh Kembang di Masa Pandemi. *Manggali*, 2(2), 220. <https://www.e-journal.ivet.ac.id/index.php/manggali/article/view/2511>
- Suryani, L. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 1(2), 47–53. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/198>
- Winarni, D. S., Nugraheni, D., Khasanah, K., & Slamet, S. (2023). Gizi Seimbang Wujud Mencapai Generasi Emas Berkarakter dan Berbudaya. *Manggali*, 3(1), 181. <https://doi.org/10.31331/manggali.v3i1.2511>