

Peningkatan Keterampilan Dan Pengetahuan Orang Tua Dalam Pelatihan Pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pada Balita di Desa Kutawuluh, Banjarnegara

Mahardhika Nur Permatasari¹, Dita Amalia Fitriani¹, Muhammad Arfian Praniza¹,
Taufeeq Ahmad², Mauryn Nabil Azahra², Glory Aprilia Kusumawardani³, Bella Christa⁴
Afita Herawati⁵, Indra Kurnia Wicaksono⁶, Raden Roro Putri Angely⁶, Naila Putri
Ramadhani⁷, Luqman Za'im Fadlurrahman⁸, Valentina Ratih Sinar Tresnaningtyas⁹

¹Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr Soeparno, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

²Fakultas Pertanian Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr Soeparno, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

³Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman. Jl. Dr. Gumbreg No. 1, Mersi, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

⁴Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr Soeparno, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

⁵Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jenderal Soedirman Jalan HR. Boenjamin No. 708, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.

⁶Fakultas Hukum Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Prof. Dr. HR. Boenjamin 993, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

⁷Fakultas Teknik Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Raya Mayjen Sungkono No.KM 5, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah Indonesia

⁸Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr Soeparno, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

⁹Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia, Jl. Prof. Dr. HR. Boenjamin 993, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

*email: taufeeq.ahmad@mhs.unsoed.ac.id

Artikel Histori:

Diterima: 19 Agustus 2025

Direvisi: 03 September 2025

Dipublikasi: 29 November 2025

Kata kunci: Balita, Pangan Lokal, Pemberian Makanan Tambahan, Stunting

Abstrak

Masalah gizi balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di wilayah pedesaan. Salah satu upaya untuk mengatasinya adalah melalui penyediaan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan lokal. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengatasi masalah gizi balita melalui penyediaan PMT berbasis pangan lokal. Metode pelaksanaan menggabungkan ceramah interaktif untuk edukasi PMT dan praktik langsung pembuatan menu inovatif. Evaluasi dampak program menggunakan pendekatan kuantitatif desain one-group pre-test post-test untuk mengukur pengetahuan dan kualitatif observasi partisipatif untuk menilai keterampilan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman orang tua mengenai PMT berdasarkan hasil pre-test dan post-test dengan kenaikan 5% dari 90% menjadi 95%. Kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan kesadaran gizi keluarga dan diharapkan mendukung pencegahan stunting.

DOI: <https://doi.org/10.62521/gsbpsp31>

PENDAHULUAN

Gizi balita kerap menjadi permasalahan, terutama di wilayah pedesaan. Stunting adalah salah satunya, kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik maupun perkembangan kognitif anak (Kemenkes RI, 2021). Angka stunting di Indonesia masih cukup tinggi, berkisar 37% dalam 10 tahun terakhir dengan ketimpangan yang nyata antara wilayah pedesaan dan perkotaan (Beal *et al*, 2018). Penelitian menunjukkan anak di wilayah pedesaan memiliki 1,5 kali resiko lebih tinggi terkena stunting dibandingkan anak di wilayah perkotaan (Ayuningtyas *et al*, 2022). Faktor utama penyebab stunting bukan hanya terkait ketersediaan pangan, melainkan juga kurangnya pengetahuan dan praktik yang benar dari orang tua, terutama ibu, dalam memberikan asupan nutrisi yang sesuai dengan tahapan tumbuh kembang anak (UNICEF, 2019).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan angka stunting adalah melalui program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang merupakan intervensi gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi anak dengan makanan berbasis bahan pangan lokal yang bernilai gizi tinggi dan mudah diolah. Program ini tidak hanya menjadi asupan tambahan saja, tetapi juga sebagai sarana edukasi bagi ibu balita dalam mengenalkan variasi menu sehat dan praktik pengolahan makanan yang sesuai standar gizi (Hardinsyah & Supariasa, 2017). Oleh karena itu, transfer pengetahuan dan keterampilan ini menjadi krusial untuk memberdayakan keluarga agar dapat secara mandiri melanjutkan praktik pemberian gizi yang baik, sehingga mendukung perbaikan status gizi balita secara berkelanjutan (Khoirinisa *et al.*, 2023).

PMT penting diberikan untuk menambah Gizi seimbang berarti PMT harus kaya akan protein terutama hewani, lemak penting untuk otak, serta vitamin dan mineral seperti zat besi, zink, vitamin A yang krusial untuk mencegah *stunting* dan gangguan pertumbuhan lainnya. Inilah mengapa banyak program PMT modern berfokus pada penggunaan pangan lokal seperti ikan, telur, tempe, sayuran hijau agar gizi yang diberikan lengkap dan seimbang (Ramli *et al.*, 2021). Pembuatan PMT yang tepat baik dari segi kualitas, kuantitas maupun variasi, menjadi salah satu intervensi non-kuratif yang paling efektif dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan balita terutama dalam menangani kasus stunting pada 1000 HPK (UNICEF, 2019; Umam, 2022).

Kegiatan PMT berbahan pangan lokal diharapkan dapat mendorong kemandirian pangan dan gizi keluarga secara berkelanjutan.

Indonesia merupakan negara terbesar ketiga di dunia dalam keragaman hayati yang setidaknya terdapat berbagai jenis sumber karbohidrat, ikan, daging, unggas, telur, kacang-kacangan, buah buahan, jenis sayuran, serta rempah dan bumbu (Kemenkes RI, 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa potensi pemanfaatan pangan lokal sangat terbuka luas untuk penyediaan pangan keluarga, termasuk untuk perbaikan gizi pada balita. Selain itu, pemanfaatan pangan lokal mendorong partisipasi aktif keluarga, terutama ibu, dalam mengolah makanan bergizi seimbang bagi balita sehingga PMT berjalan secara berkelanjutan pada daerah tersebut (Hadju *et al*, 2023). Namun demikian ketersediaan bahan pangan yang beraneka ragam tersebut belum dimanfaatkan secara maksimal sebagai bahan dasar Makanan Tambahan (MT).

Mahasiswa KKN Unsoed di Desa Kutawuluh periode Juli – Agustus 2025 merancang sebuah program edukasi dan pelatihan pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sebagai salah satu upaya dalam pencegahan dan penanggulangan stunting pada balita. Program ini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga aspek psikomotorik, sehingga jangkauan jangka pendek dari program ini untuk meningkatkan pengetahuan orang tua terkait permasalahan gangguan gizi, seperti stunting dan meningkatkan keterampilan orang tua dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi kreasi menu PMT.

METODE

Metode pengabdian yang digunakan adalah pelatihan dan pendampingan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif. Kegiatan ini melibatkan langsung orang tua dan kader kesehatan setempat dengan jumlah total peserta 21 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Balai Desa Kutawuluh, Kecamatan Purwanegara, Kabupaten Banjarnegara pada hari Kamis, 7 Agustus 2025. Metode pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi dua sesi utama sesi edukasi dan sesi praktik (Wulandari dan Widyastuti, 2017). Sesi Edukasi penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif dengan media *powerpoint* untuk menyampaikan materi terkait PMT dan Sesi Praktik (Demonstrasi): Peserta diajak praktik langsung membuat menu PMT inovatif "Nugget Ikan Tempe Sayur", yang dipilih karena kandungan gizi lengkap (protein hewani, nabati, serat, dan vitamin) dan bahannya mudah dijangkau.

Untuk mengukur dampak dan keberhasilan program, digunakan metode evaluasi yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif menggunakan desain *one-group pre-test post-test* (Creswell, 2018). *Pre-test* diberikan sebelum pematerian untuk mengukur pemahaman awal, dan *post-test* diberikan setelah sesi untuk mengukur peningkatan pengetahuan (*knowledge*). Sementara itu, pendekatan kualitatif menggunakan observasi partisipatif yang dilakukan selama sesi praktik untuk menilai peningkatan keterampilan praktis (*skill*) peserta dalam pembuatan PMT. Setelah sesi pematerian selesai, dilanjutkan ke sesi praktik. Pada sesi praktik, peserta diajak untuk praktik langsung membuat menu PMT inovatif yang mudah dijangkau dan kaya nutrisi, yaitu *Nugget* Ikan Tempe Sayur. Menu ini dipilih karena mengandung protein hewani (ikan), protein nabati (tempe), dan serat serta vitamin (sayur) yang esensial untuk tumbuh kembang balita. Selama sesi ini, observasi partisipatif dilakukan untuk menilai keterampilan praktis peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 21 ibu-ibu dengan anak balita. Pendekatan awal dilakukan melalui metode ceramah (penyuluhan) untuk mengidentifikasi pemahaman dasar peserta sekaligus menyampaikan informasi krusial. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup pengertian dan dampak gangguan pertumbuhan pada anak seperti *stunting*, serta panduan untuk menyiapkan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) yang tepat bagi balita. Untuk mengukur pemahaman awal (*baseline knowledge*) peserta, dilakukan *pre-test* sebelum materi diberikan (Gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan pengerjaan *Pretest* dan *Post-test*

Tabel 1. Nilai *Pretest* dan *Post-test*

Rata-Rata Nilai <i>Pretest</i>	Rata-Rata Nilai <i>Post-test</i>	% Kenaikan Nilai
90	95	5%

Berdasarkan Tabel 1, hasil evaluasi analisis *pretest* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta. Rata-rata nilai *pretest* adalah 90, sedangkan rata-rata nilai *post-test* adalah 95, sehingga dari data tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah mendapat materi penyuluhan, yaitu sebesar 5%. Persentase peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan yang terstruktur, terpadu, serta penyampaian materi dengan bahasa yang mudah dipahami berhasil dalam menyalurkan informasi kepada peserta. Indrasari dan Husna (2023) menyatakan bahwa edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terhadap pemenuhan gizi anak.



Gambar 2. Praktik Pembuatan Pemberian Makanan Tambahan PMT



Gambar 3. *Nugget* Ikan tempe sayur

Selain peningkatan pengetahuan, program ini juga menunjukkan kemajuan pada aspek keterampilan praktis. Dalam sesi praktik, kami memperkenalkan menu PMT inovatif, yaitu *nugget* ikan tempe sayur, yang memanfaatkan bahan pangan lokal yang melimpah di Desa Kutawuluh, seperti ikan patin, wortel, dan daun kelor. Ikan patin mengandung protein yang tinggi dan lemak yang didominasi oleh asam lemak tidak jenuh. Kandungan protein tinggi pada ikan patin baik digunakan sebagai sumber protein dalam asupan makan sehari-hari (Ayu *et al*, 2020). Sulasmi *et al* (2023) menyatakan daun kelor adalah salah satu makanan sumber zat besi sebanyak 28,29 mg/100 gr. Zat besi berperan penting dalam pertumbuhan optimal balita. Evaluasi terhadap keterampilan peserta dilakukan melalui observasi langsung selama sesi memasak. Setelah mendapatkan bimbingan dan instruksi, seluruh peserta berhasil mempraktikkan pembuatan *nugget* dengan baik (Gambar 2 dan 3).

Keberhasilan ini semakin diperkuat oleh respon positif dari anak-anak, yang menyukai rasa *nugget* buatan para ibu. Hal ini mengindikasikan bahwa metode praktik langsung efektif dalam membangun kapabilitas psikomotorik. Sesuai dengan teori *social learning* yang ditulis oleh Bandura (1977) tercantum dalam penelitian Firmansyah dan Saepuloh (2022), bahwa pembelajaran melalui observasi dan imitasi (meniru) menjadi cara yang efektif untuk memperoleh keterampilan baru. Keterampilan peserta untuk membuat *nugget* secara mandiri setelah mendapat bimbingan menunjukkan adanya implementasi pengetahuan kognitif ke ranah praktik yang merupakan tujuan utama dari kegiatan ini. Keberhasilan ini semakin diperkuat oleh respon positif dari anak-anak, yang menyukai rasa *nugget* buatan para ibu. Hal ini mengindikasikan bahwa metode praktik langsung efektif dalam membangun kapabilitas psikomotorik. Keterampilan ini tidak hanya bermanfaat untuk membuat satu jenis makanan, tetapi juga dapat menjadi dasar untuk pembuatan menu PMT yang lain disesuaikan dengan kearifan lokal.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program pelatihan pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada balita di Desa Kutawuluh berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu sebagai garda terdepan dalam penanganan gizi anak. Kenaikan persentase nilai *pretest post-test* sebesar 5% dan kemampuan peserta dalam mempraktikkan pembuatan menu PMT menunjukkan efektivitas program ini. Rekomendasi untuk pengembangan selanjutnya, yaitu melakukan evaluasi jangka

panjang untuk mengukur keberlanjutan praktik ini di lingkungan keluarga dan dampaknya terhadap perkembangan status gizi balita melalui pengukuran antropometri secara berkala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ibu Mahardhika Nur Permatasari, S.Pi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Lapangan atas bimbingan dan dukungan yang telah menjadi kunci keberhasilan kami dalam menjalankan program pengabdian ini serta dalam menyusun artikel ilmiah ini. Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan finansial yang sangat berarti, yang memungkinkan kami untuk mewujudkan ide dan program ini menjadi kenyataan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, D. F., Diana, S. S., & Rahmayuni. (2020). Karakteristik Mutu dan Sensori Nugget Ikan Patin (*Pangasius hypophthalmus*) dan Nangka (*Artocarpus heterophyllus*) Muda. *Jurnal Teknologi dan Industri Pertanian Indonesia*, 12, 40-48. <https://doi.org/10.17969/jtipi.v12i2.15638>
- Ayuningtyas, D., Hapsari, D., Rachmalina, R., Amir, V., Rachmawati, R., & Kusuma, D. (2022). Geographic and Socioeconomic Disparity in Child Undernutrition across 514 Districts in Indonesia. *Nutrients*, 14, 843. <https://doi.org/10.3390/nu14040843>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufield, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14, 2. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage publications.
- Fimansyah, D., & Saepuloh, D. (2022). Social Learning Theory: Cognitive and Behavioral Approaches. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(3), 297-324. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i3.2317>
- Hadju, V. A., Basri K. S., Aulia, U., & Mahdang, P. A. (2023). Pengaruh pemberian makanan tambahan (PMT) lokal terhadap perubahan status gizi balita. *Gema Wiralodra*, 14(1), 105-111. <https://doi.org/10.31943/gw.v14i1.359>
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Indrasari, F. P., & Husna, A. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan

-
- Pengetahuan Pencegahan Stunting pada Ibu Yang Memiliki Balita Beresiko Stunting. *Jurnal Jurnakemas*, 3(1), 11-19. <https://jurnal.utu.ac.id/JURMAKEMAS/article/view/8557/4143>
- Kemenkes RI. (2021). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kemenkes RI. (2023). *Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal Untuk Balita dan Ibu Hamil*. Kemenkes RI.
- Khoirinisa, K., Gading, M. A., & Nindya, T. S. (2023). Pemberdayaan keluarga melalui edukasi multidisipliner sebagai strategi pembangunan berkelanjutan untuk mencegah stunting. *Telukawur Journal of Legal Community Empowerment*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.14710/tjph.2023.29437>
- Ramli, Marlindis, A. K., Afriyani, R., & Hadju, V. (2021). Formulasi dan efektivitas makanan tambahan (PMT) berbahan pangan lokal terhadap status gizi balita kurus. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.21927/jGDI.v9i1.1895>
- Sulasmi, Khalishah, A. N., Mawarni, B., Hidayati, L., Sari, N. L. P. I., & Dhiya, S. S. (2023). Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera* L.) Untuk Mengatasi Anemia. *Jurnal Pengemas Kesehatan*, 2(1), 18-25.
- UNICEF. (2019). *The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition*. UNICEF.
- Wulandari, R., & Widyastuti, N. (2017). Pengaruh penyuluhan metode ceramah dan demonstrasi terhadap pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam penyiapan menu PMT balita. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.1-8>