

Pelatihan Pembuatan PMT Berbasis Pangan Lokal Pada Ibu Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Wanaraja

Training on Making PMT Based on Local Food for Mothers of Toddlers in the Wanaraja Community Health Center Working Area

Siti Nurcahyani Ritonga^{1*}, Nofita Setiorini Putri Purwanto², Ira Nufus Khaerani³

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut, Indonesia

Alamat: Jl. Nusa Indah No. 24, Jayaraga, Kec. Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Jawa Barat

*cahyaniritonga@gmail.com¹

Article History:

Received: Juli 10, 2024;

Revised: Juli 24, 2024;

Accepted: Agustus 07, 2024;

Published: Agustus 09, 2024;

Keywords: Training, PMT, Local Food

Abstract: One of the causes of stunting and wasting problems in toddlers is a lack of nutritional intake over a long period of time. Stunting is caused by malnutrition in the womb and usually begins to appear when the child is two years old. One effort that can be made is to increase knowledge about nutrition and good eating patterns. Adequate nutritional intake does not have to be expensive, and fulfilling adequate food intake is very important for women before marriage. This is because women will be mothers who educate and raise children. Mothers have an important role in choosing food for the family, so knowledge about nutrition is very important. The aim is for the community or target partners to know in advance about the problems that exist in the target location and to introduce solutions to the partner's problems. In this activity, there is education or counseling for mothers of toddlers and cadres about stunting and how to control it. The method used is a demonstration of making local food products as an alternative snack for toddlers. The activity was attended by 34 mothers of toddlers in the Wanaraja Community Health Center area. The stages carried out from start to finish are an assessment of the local food potential of the local area, a cooking demonstration for making PMT and an evaluation of implementation. The results of the activity showed that 34 mothers of toddlers who took part in the training implemented the creation of local food PMT menus in their respective places. Community health centers need to create a continuous training schedule so that cadre mothers are more motivated to make PMT menus from local food.

Abstrak

Salah satu penyebab masalah stunting dan wasting pada balita adalah kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang panjang. Stunting disebabkan oleh kekurangan gizi sejak dalam kandungan dan biasanya mulai terlihat saat anak berusia dua tahun. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan pola makan yang baik. Asupan gizi yang cukup tidak harus mahal, dan pemenuhan asupan makanan yang memadai sangat penting bagi wanita sejak sebelum menikah. Hal ini karena wanita akan menjadi ibu yang mendidik dan membesarkan anak. Ibu memiliki peran penting dalam pemilihan makanan bagi keluarga, sehingga pengetahuan tentang gizi sangatlah penting. Bertujuan agar masyarakat atau sasaran mitra mengetahui terlebih dahulu tentang masalah yang ada di tempat sasaran dan diperkenalkannya solusi dari masalah mitra tersebut. Dalam kegiatan ini adanya edukasi atau penyuluhan terhadap ibu balita dan kader tentang stunting dan cara pengendaliannya. Metode yang digunakan adalah demonstrasi pembuatan produk pangan lokal sebagai alternatif cemilan balita. Kegiatan diikuti oleh 34 ibu balita di wilayah Puskesmas Wanaraja. Tahapan yang dilakukan dari awal hingga akhir adalah pengkajian potensi pangan lokal daerah setempat, demonstrasi masak pembuatan PMT dan evaluasi pelaksanaan. Hasil kegiatan menunjukkan dari 34 ibu balita yang ikut kegiatan pelatihan menerapkan pembuatan menu PMT pangan lokal di tempat masing-masing. Puskesmas perlu membuat jadwal pelatihan secara kontinu agar ibu kader semakin termotivasi membuat menu PMT dari pangan lokal.

Kata Kunci: pelatihan, PMT, Pangan Lokal

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi seperti stunting, wasting, dan underweight menjadi perhatian utama pemerintah Indonesia. Menurut data Studi Status Gizi di Indonesia (SSGBI) tahun 2021, prevalensi stunting telah menurun dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 24,4% pada tahun 2021, meskipun angka ini masih lebih tinggi dari rata-rata yang direkomendasikan oleh WHO, yaitu kurang dari 20%. Selain itu, prevalensi underweight meningkat dari 16,3% menjadi 17% (Kemenkes RI, 2021).

Salah satu penyebab masalah stunting dan wasting pada balita adalah kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang panjang. Stunting disebabkan oleh kekurangan gizi sejak dalam kandungan dan biasanya mulai terlihat saat anak berusia dua tahun. Menurut penelitian Aritonang yang dilakukan pada tahun 2020, riwayat asupan protein, vitamin A, dan seng merupakan faktor yang paling berisiko terhadap kejadian stunting pada balita usia 6-24 bulan (Aritonang, 2020).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan pola makan yang baik. Asupan gizi yang cukup tidak harus mahal, dan pemenuhan asupan makanan yang memadai sangat penting bagi wanita sejak sebelum menikah. Hal ini karena wanita akan menjadi ibu yang mendidik dan membesarkan anak. Ibu memiliki peran penting dalam pemilihan makanan bagi keluarga, sehingga pengetahuan tentang gizi sangatlah penting.

Pada penelitian Azmy dan Mundiastuti (2018) di Bangkalan dengan subyek penelitiannya adalah balita stunting dan non-stunting yang berusia 24-59 bulan menunjukkan hasil ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan stunting ($p = 0,012$; $OR=1,6$) artinya semakin kurang konsumsi protein maka balita memiliki risiko 1,6 kali lebih besar mengalami stunting.

Salah satu penyebab terjadinya stunting pada balita di wilayah kerja Puskesmas Wanaraja terutama di Desa Sukamenak kasus tertinggi stunting ini adalah kurangnya pengetahuan ibu dalam pemilihan dan pengadaan pemberian makanan tambahan (PMT) yang beragam dan sehat bagi anak balitanya. Salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi balita ini adalah dengan mengolah berbagai macam makanan tambahan dengan bentuk dan rasa yang menarik khususnya bagi balita, karena pada masa balita juga sering kali terjadi dengan memanfaatkan dan mengolah sumber daya lokal yang dimiliki.

Di lokasi mitra daun kelor sangat mudah untuk didapatkan dan masyarakat disana tidak mengetahui bahwa daun kelor dapat dikonsumsi yang kaya akan gizi. Pemanfaatan produk lokal berupa daun kelor dari lokasi mitra dapat menunjang dalam peningkatan status

gizi balita. Pengolahan daun kelor sebagai produk lokal sebagai PMT yang dilakukan saat ini mengacu pada asas fortifikasi makanan. Asas fortifikasi ini sesuai dengan UU Nomor 153 tahun 2021 yang membahas mengenai fortifikasi makanan untuk melindungi dan mempromosikan gizi yang baik.

2. METODE

Mitra dalam kegiatan ini adalah 18 ibu balita yang berada di wilayah Puskesmas Wanaraja, Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat. Metode kegiatan dilakukan dengan menggunakan prinsip CRP (*Community Rural Participatory*) yang mencakup pengkajian awal, perencanaan, dan tindakan yang melibatkan partisipasi masyarakat dalam seluruh kegiatan. Metode ini menjadikan anggota masyarakat sebagai pengkaji, perencana, dan pelaksana kegiatan, bukan hanya sekadar objek. Oleh karena itu, partisipasi masyarakat merupakan strategi utama dalam kegiatan ini.

Tahapan pelaksanaan pembuatan PMT berbasis pangan lokal dilakukan dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap pertama adalah pengkajian dan perencanaan kegiatan untuk pemetaan sarana, prasarana/tempat, sumber daya, dan lokasi, Waktu atau jadwal kegiatan, pihak yang terlibat serta koordinator kegiatan. Tahap pertama dilaksanakan 4 Maret 2024.
2. Tahap Kedua adalah pelaksanaan kegiatan yaitu demonstrasi pembuatan menu PMT yang dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2024. Setelah kegiatan pelatihan dilanjutkan dengan monitoring kegiatan penerapan pembuatan menu PMT di wilayah posyandu masing-masing.
3. Tahap Ketiga adalah evaluasi yaitu ibu balita mampu membuat menu PMT pangan lokal yang dilaksanakan di daerah posyandu masing-masing. Pertemuan dilakukan pada tanggal 25 Maret 2024 dengan pembahasan hasil penerapan PMT pangan lokal di wilayah posyandu masing-masing.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jarak UPT Puskesmas Wanaraja Kecamatan Wanaraja ke Ibukota Kabupaten Garut 13 Km dengan waktu tempuh setengah Jam dengan menggunakan roda empat. Mata pencaharian masyarakat Kecamatan Wanaraja pada umumnya bekerja sebagai agrobisnis pertanian, perdagangan dan merantau. Luas wilayah Kerja Puskesmas Wanaraja 2.124.682 Ha yang tersebar di Desa dengan rata-rata kepadatan penduduk sebesar 242 jiwa / Ha.

Bertujuan agar masyarakat atau sasaran mitra mengetahui terlebih dahulu tentang masalah yang ada di tempat sasaran dan diperkenalkannya solusi dari masalah mitra tersebut. Dalam kegiatan ini adanya edukasi atau penyuluhan terhadap ibu balita dan kader tentang stunting dan cara pengendaliannya. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Sukamenak wilayah kerja Puskesmas Wanaraja Kabupaten Garut pada hari Senin tanggal 18 Maret 2024 pukul 08.00-11.30 WIB yang dihadiri oleh Kepala Puskesmas Wanaraja, Ahli gizi Puskesmas Wanaraja sebanyak 3 orang, perwakilan dari staf Desa Sukamenak, perwakilan dari Stikes Karsa Husada Garut yaitu dosen bidan sebanyak 2 orang, dan dihadiri oleh peserta sasaran yaitu kader sebanyak 5 orang dan ibu balita sebanyak 34 orang.

Kemudian selanjutnya dilakukan pelatihan pembuatan produk pangan olahan (Demo Masak) dan dilakukannya uji organoleptik apakah produk ini diterima oleh sasaran terutama oleh para balita yang hasilnya Allhamdulillah masyarakat terutama ibu dan balita suka dengan produk pangan olahan ini.



Gambar 1. Edukasi/ Penyuluhan pada Ibu Balita



Gambar 2. Peserta Kegiatan



Pembuatan menu PMT pangan lokal dengan metode demonstrasi adalah salah satu cara efektif untuk menyampaikan informasi guna meningkatkan pemahaman pada mitra. Metode ini melibatkan semua panca indera dengan menggunakan alat peraga yang memadai, sehingga peserta dapat melihat dan mengikuti setiap materi yang disampaikan oleh narasumber. Dalam kegiatan PKM ini, ibu balita menunjukkan antusiasme tinggi dengan berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan. Pemberian edukasi dengan metode demonstrasi, berdasarkan beberapa penelitian, memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan. Penelitian ini konsisten dengan penelitian oleh Ratna tahun 2020 yang menunjukkan bahwa pelatihan pembuatan menu PMT lokal dengan metode demonstrasi dan pemberdayaan keluarga efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu dalam memberikan PMT pada balita dengan gizi kurang (G.A.KD Ratna Kusumasari, Wahyu Kristiningrum, & Luvi Dian Afriyani, 2021; Permatasari, Chadirin, & Yuliani, 2021).

4. KESIMPULAN

Edukasi tentang pembuatan PMT pangan lokal bisa diterapkan oleh ibu-ibu balita di tempat masing-masing dengan menciptakan berbagai menu yang beragam. PMT dapat dibuat menggunakan bahan baku yang mudah ditemukan dengan kearifan local di daerah masing-masing, seperti kelor, ayam, telur, tahu, tempe dan lain-lain. Puskesmas perlu menyusun jadwal pelatihan secara berkelanjutan agar ibu-ibu balita termasuk kader semakin termotivasi dalam membuat menu PMT dari pangan lokal.

DAFTAR REFERENSI

- Aritonang, E. A., et al. (2020). Analisis pengeluaran pangan, ketahanan pangan dan asupan zat gizi anak bawah dua tahun (baduta) sebagai faktor risiko stunting. *Journal of Nutrition College*, 9(1), 71–80. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/26584/23936>
- Azmy, A., & Mundiastuti, S. (2018). Nutrients consumption of stunted and non-stunted children in Bangkalan. *Research Study*. <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i3.2018.292-298>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Buku saku hasil studi status gizi Indonesia (SSGI) Kabupaten/Kota tahun 2021. <https://www.litbang.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/>
- Kusumasari, G. A. K. D. R., Kristiningrum, W., & Afriyani, L. D. (2021). Efektivitas pelatihan pembuatan PMT menu lokal terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam memberikan PMT pada balita dengan gizi kurang di Desa Leyangan. *Journal of Holistics and Health Science*, 2(2), 22–36. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v2i2.50>