



Efektivitas Leaflet Menu PMT dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu terhadap Pencegahan Stunting di Kelurahan Jurang, Temanggung

Muhammad Rian Setyawan¹, Tito Yasin Hidayah², Naufal Ainun Ridho Wibowo³, Dewi Setyaningrum⁴, Nabila Exsa Tristanti⁵, Siti yurika kurniawati⁶, Devita Putri⁷, M Rayhan Fadhil Rais⁸, Kartika Sekar Damayanti⁹, Muhamad Rizal Rifa'i¹⁰, Budi Hartono¹¹

¹⁻¹¹ Universitas Tidar, Indonesia

Email: riansetyawan2907@gmail.com¹, titoyasinn@gmail.com², naufalridho122@gmail.com³, dewisetyaningrum879@gmail.com⁴, nabilaexsa7@gmail.com⁵, yurikakurnia66@gmail.com⁶, devitap987@gmail.com⁷, rayhanfadhilrais@gmail.com⁸, sekartika69@gmail.com⁹, rizalrifai010904@gmail.com¹⁰, hartono.budi@untidar.ac.id¹¹

Article History:

Received: juli 17, 2025;

Revised: Juli 31, 2025;

Accepted: Agustus 03, 2025;

Published: Agustus 06, 2025;

Keywords: Educational leaflets, Supplementary Feeding (PMT), Maternal knowledge, Stunting prevention, Public health in Temanggung.

Abstract: Stunting remains a chronic nutritional issue and a significant public health challenge in Indonesia, particularly in rural areas such as Jurang Village, Temanggung Regency. One of the key contributing factors to the high prevalence of stunting is the low level of maternal knowledge regarding balanced nutrition and the appropriate practice of providing supplementary feeding (Pemberian Makanan Tambahan or PMT) for children under five. This study aims to evaluate the effectiveness of PMT menu leaflet media as a tool to increase mothers' knowledge and awareness regarding stunting prevention. The research was conducted through a series of community-based surveys during Posyandu (integrated health post) activities across several neighborhood units (Rukun Warga or RW). These surveys identified cases of stunting and assessed the educational needs of mothers with young children. Based on the findings, a culturally and contextually adapted leaflet was developed, containing essential information about stunting, its early signs, the importance of PMT, and practical, nutritious recipes made from locally available ingredients. To expand accessibility, the leaflet also included a QR code linked to a digital e-book featuring 54 variations of PMT menus. The educational materials were distributed through door-to-door visits, accompanied by the direct provision of supplementary food, enabling immediate practice of the knowledge shared. Post-intervention results showed a significant improvement in maternal understanding of stunting and nutrition, as well as positive feedback regarding the clarity, relevance, and usefulness of the leaflet. The culturally tailored approach and integration of digital resources further enhanced engagement and knowledge retention. In conclusion, the PMT leaflet proved to be an effective, practical, low-cost, and replicable educational intervention to support community-based stunting prevention efforts in Jurang Village. This approach offers a promising model for similar rural areas facing high stunting rates across Indonesia.

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah gizi kronis dan tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan seperti Desa Jurang, Kabupaten Temanggung. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka stunting adalah rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dan praktik pemberian makanan tambahan (PMT) yang tepat bagi anak balita. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas media leaflet menu PMT sebagai alat edukatif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu terhadap pencegahan stunting. Penelitian dilakukan melalui serangkaian survei berbasis komunitas

2

saat kegiatan Posyandu di beberapa Rukun Warga (RW), yang bertujuan untuk mengidentifikasi kasus stunting serta menilai kebutuhan edukasi para ibu. Berdasarkan hasil temuan tersebut, disusunlah leaflet yang dikembangkan secara kontekstual dan budaya, berisi informasi penting tentang stunting, tanda-tanda awal, pentingnya PMT, serta resep makanan bergizi yang berbahan dasar lokal. Untuk memperluas akses informasi, leaflet juga dilengkapi dengan kode QR yang terhubung ke e-book digital berisi 54 variasi menu PMT. Media edukasi ini dibagikan melalui kunjungan dari rumah ke rumah dan disertai dengan pemberian langsung makanan tambahan, sehingga ibu dapat langsung mempraktikkan pengetahuan yang diberikan. Hasil pasca-intervensi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu mengenai stunting dan gizi, serta respons positif terhadap materi edukasi yang disampaikan, baik dari segi kejelasan, relevansi, maupun kegunaannya. Pendekatan yang disesuaikan dengan budaya lokal dan integrasi sumber daya digital turut meningkatkan keterlibatan serta daya serap informasi. Kesimpulannya, leaflet PMT terbukti efektif, praktis, murah, dan dapat direplikasi sebagai intervensi edukatif untuk mendukung upaya pencegahan stunting berbasis komunitas di Desa Jurang. Pendekatan ini dapat menjadi model yang menjanjikan bagi wilayah pedesaan lain yang menghadapi tingkat stunting yang tinggi di Indonesia.

Kata kunci: Leaflet edukatif, Pemberian Makanan Tambahan (PMT), Pengetahuan ibu, Pencegahan stunting, Kesehatan masyarakat Temanggung.

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi masalah gizi kronis utama di Indonesia, termasuk di Kabupaten Kelurahan Jurang Temanggung. Berdasarkan data pengukuran status gizi balita di Kelurahan Jurang, Kabupaten Temanggung, yang tercatat pada pertengahan tahun 2025, ditemukan bahwa sebagian besar anak mengalami masalah gizi kronik yang ditandai dengan status tinggi badan berdasarkan usia (TB/U) dalam kategori *pendek* hingga *sangat pendek*. Dari total 36 balita yang tercatat di Kelurahan Jurang, sebanyak 4 anak mengalami stunting, ini berarti sekitar 11% balita di wilayah tersebut masih mengalami kekurangan gizi kronis. Selain itu, terdapat beberapa anak dengan kategori berat badan berdasarkan usia (BB/U) “kurang” bahkan “sangat kurang”, yang menandakan adanya kekurangan energi kronis. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih banyak anak balita yang mengalami kekurangan gizi dalam jangka panjang, terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. Salah satu penyebab utama tingginya angka stunting di wilayah Kabupaten Temanggung, termasuk Kelurahan Jurang adalah masih rendahnya literasi gizi pada kalangan ibu balita. Padahal, ibu memiliki peran sentral dalam pemenuhan gizi anak sejak masa kehamilan hingga balita. Pengetahuan ibu yang minim terhadap menu seimbang berkontribusi pada tingginya kasus stunting. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi edukatif yang praktis dan mudah diterapkan oleh ibu rumah tangga.

Salah satu media edukasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman ibu adalah leaflet gizi berbasis menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Leaflet memiliki keunggulan berupa biaya rendah, visual menarik dan mudah dibaca, sehingga cocok untuk ibu dengan tingkat pendidikan rendah maupun menengah. Penelitian menunjukkan bahwa media cetak seperti leaflet dapat meningkatkan perubahan perilaku gizi jika disusun secara kontekstual dan sesuai budaya lokal. Di daerah seperti Kelurahan Jurang Temanggung,

informasi gizi belum sepenuhnya tersebar secara merata, sehingga leaflet dapat menjadi sarana edukasi yang strategis. Selain itu, penggunaan menu PMT dalam leaflet dapat menjadi panduan praktis bagi ibu dalam menyusun makanan bergizi. Upaya dengan leaflet berbasis menu PMT berdampak

signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu. Dengan pendekatan ini, perubahan perilaku konsumsi gizi keluarga bisa tercapai lebih optimal.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk mengukur efektivitas penggunaan leaflet menu PMT dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting di Kelurahan Jurang, Temanggung. Masalah yang ingin dijawab dalam kegiatan ini adalah sejauh mana media leaflet dapat mengubah pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai pentingnya gizi seimbang untuk anak balita. Upaya dilakukan secara langsung melalui distribusi leaflet dan edukasi berbasis kelompok. Kegiatan ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap penurunan angka stunting di Kelurahan Jurang Temanggung melalui peningkatan literasi gizi rumah tangga. Secara akademik, hasil kegiatan ini juga dapat menjadi acuan dalam pengembangan media edukatif gizi yang kontekstual. Pengabdian ini menekankan pendekatan partisipatif dan berbasis bukti ilmiah untuk mendukung kebijakan kesehatan masyarakat. Evaluasi dilakukan untuk melihat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah upaya tersebut dilakukan.

2. METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan permasalahan diatas, maka metode penyelesaian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Kegiatan Survey

Mahasiswa KKN melakukan observasi langsung ke wilayah sasaran yaitu di Kelurahan Jurang, Temanggung melalui wawancara informal dengan ibu-ibu balita, kader posyandu, tenaga kesehatan di Puskesmas pada saat posyandu RW dilakukan. Dari proses ini ditemukan bahwa banyak ibu masih memiliki pemahaman rendah terkait gizi seimbang, khususnya dalam praktik pemberian makanan tambahan (PMT) kepada anak balita selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

2. Perencanaan dan Penyusunan Leaflet PMT

Tim KKN merancang materi edukatif dalam bentuk leaflet yang disesuaikan dengan konteks lokal, baik dari segi bahasa, budaya konsumsi pangan, maupun daya baca masyarakat sasaran. Leaflet ini tidak hanya menyajikan informasi ringkas, tetapi juga

4

dirancang secara media interaktif dan komunikatif agar mudah dipahami oleh ibu rumah tangga dengan berbagai tingkat pendidikan.

Isi leaflet terdiri dari empat bagian utama:

- a. Pengertian stunting, menjelaskan secara sederhana tentang apa itu stunting, penyebab utamanya, serta dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.
- b. Gejala awal stunting, agar ibu mampu mengenali tanda-tanda balita yang mengalami gangguan pertumbuhan sejak dini.
- c. Cara menghadapi stunting, khususnya melalui praktik Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang bergizi seimbang.
- d. Menu resep PMT yang disusun dari bahan pangan lokal murah dan mudah diperoleh, seperti tempe, telur, daun kelor, ikan air tawar, ubi dan lain lain.

Untuk mendorong keberlanjutan pembelajaran mandiri, leaflet juga dilengkapi dengan barcode (QR code) yang dapat dipindai menggunakan ponsel. Barcode ini terhubung ke sebuah e-book resep PMT digital yang memuat 54 variasi menu PMT bergizi tinggi, dilengkapi dengan kandungan gizi, cara memasak, dan tips penyajian untuk balita. E-book ini menjadi sumber tambahan yang memperkaya pengetahuan ibu dan memungkinkan mereka mengakses informasi kapan saja.

Setelah finalisasi desain dan isi leaflet, tahap selanjutnya adalah Penyusunan. Pada fase ini, leaflet dicetak dalam jumlah yang cukup dan dikemas dengan menarik agar dapat dibagikan secara efektif saat sesi edukasi

3. Kegiatan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dilakukan di setiap rumah target sasaran PMT. Kegiatan dilakukan di barengi dengan pembagian makanan tambahan di setiap rumah yang dilaksanakan pada hari Senin 14 Juli 2025. Dalam kegiatan survey ini kami memaparkan pentingnya Makanan bergizi untuk setiap balita dalam menurunkan angka stunting di kelurahan jurang dan kami memberikan resep menu PMT murah sesuai anjuran. Dan kami menyediakan E-book yang menjadi sumber tambahan untuk memperkaya pengetahuan ibu dan memungkinkan mereka mengakses informasi kapan saja.

3. WAKTU DAN TEMPAT PELAKSANAAN

1. Pelaksanaan Survey

Survey yang pertama kami lakukan pada saat posyandu RW 1 Kelurahan Jurang dilakukan pada tanggal 05 Juli 2025. Wawancara dilakukan kepada ibu-ibu dengan anak kecil yang mengikuti kegiatan posyandu tingkat RW sebagai upaya pengumpulan data primer terkait kasus stunting.



Gambar 1. Survey pada saat Posyandu RW 1 Kelurahan Jurang

Survey yang kedua kami lakukan pada saat posyandu RW 7 Kelurahan Jurang dilakukan pada tanggal 08 Juli 2025. Wawancara dilakukan kepada ibu-ibu dengan anak kecil yang mengikuti kegiatan posyandu tingkat RW sebagai upaya pengumpulan data primer terkait kasus stunting.



Gambar 2. Survey pada saat Posyandu RW 7 Kelurahan Jurang

Survey yang ketiga kami lakukan pada saat posyandu RW 2 Kelurahan Jurang dilakukan pada tanggal 09 Juli 2025. Wawancara dilakukan kepada ibu-ibu dengan anak kecil yang mengikuti kegiatan posyandu tingkat RW sebagai upaya pengumpulan data primer terkait kasus stunting.



Gambar 3. Survey pada saat Posyandu RW 2 Kelurahan Jurang

Survey yang keempat kami lakukan pada saat posyandu Tingkat Kelurahan di Balai Desa Jurang Kelurahan Jurang dilakukan pada tanggal 10 Juli 2025. Wawancara dilakukan kepada ibu-ibu dengan anak kecil yang mengikuti kegiatan posyandu tingkat Kelurahan sebagai upaya pengumpulan data primer terkait kasus stunting.



Gambar 4. Survey Pada Saat Posyandu Tingkat Kelurahan Jurang

2. Kegiatan Sosialisasi

Setelah melakukan Survey terkait angka stunting di kelurahan Jurang melalui kegiatan posyandu RW, kami melakukan kegiatan sosialisasi leaflet terkait upaya menurunkan angka stunting melalui pemberian makanan tambahan, Sosialisasi ini kami sampaikan langsung kepada target sasaran setiap rumah, Kegiatan sosialisasi ini sekaligus kami padukan dengan pemberian makanan tambahan secara langsung jadi diharapkan ibu balita jika ingin membuat resep menu PMT, leaflet yang kami berikan dapat membantu.

4. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi Leaflet Menu PMT dilakukan pada tanggal 14 Juli 2025 terdiri dari dua tahapan yaitu tahap perencanaan dan tahap pelaksanaan. Tahapan-tahapan tersebut akan dijabarkan pada subbab ini.

Tahap Perencanaan

Tahap ini tim KKN mengikuti kegiatan Posyandu tingkat RW di Kelurahan Jurang sebagai bagian dari proses pengumpulan data lapangan. Melalui keterlibatan langsung dalam kegiatan tersebut, kami mendapatkan data jumlah balita yang mengalami stunting di wilayah tersebut. Data ini menjadi dasar penting dalam merancang program intervensi dan sosialisasi yang lebih tepat sasaran, khususnya terkait upaya pencegahan dan penanganan stunting di Kelurahan Jurang

Tahap Pelaksanaan

Setelah melaksanakan survei angka stunting di Kelurahan Jurang melalui kegiatan Posyandu tingkat RW, kami menemukan adanya beberapa kasus balita dengan status gizi yang belum ideal. Temuan ini menjadi landasan penting bagi kami untuk segera mengambil langkah strategis guna menekan angka stunting di wilayah tersebut. Survei semacam ini sangat penting karena dapat membantu dalam menyusun program berbasis data dan juga intervensi PMT harus didasarkan pada pemetaan kebutuhan gizi dan sumber daya lokal yang tersedia. Pendekatan komunitas seperti ini juga terbukti mampu mempercepat penurunan stunting melalui keterlibatan langsung keluarga dan kader posyandu.

Sosialisasi dilakukan secara langsung dari rumah ke rumah, menyasar ibu-ibu yang memiliki balita sebagai target utama. Dalam kunjungan ini, kami membagikan leaflet berisi informasi edukatif mengenai pentingnya asupan gizi seimbang serta contoh resep PMT berbasis bahan lokal seperti bubur kacang hijau, nasi tim ayam, dan puding tahu. Penggunaan bahan pangan lokal dalam PMT sangat efektif karena lebih mudah diterima masyarakat dan memiliki keberlanjutan ekonomi. Leaflet dirancang sederhana dan menarik agar mudah dipahami dan langsung bisa diaplikasikan oleh ibu-ibu.



Gambar.5 Sosialisasi Leaflet Menu PMT

Kegiatan sosialisasi ini juga kami padukan dengan pemberian makanan tambahan secara langsung kepada balita. PMT yang dibagikan disusun oleh tenaga gizi berdasarkan kebutuhan zat gizi makro dan mikro. Menu terdiri dari makanan yang kaya protein dan zat besi untuk mencegah kekurangan energi kronis. PMT berbasis pangan lokal, jika diberikan secara rutin, dapat meningkatkan status gizi anak dan mempercepat pemulihan berat badan balita stunting.

Selama kegiatan berlangsung, kami menekankan pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), sebuah periode emas dalam menentukan kualitas pertumbuhan anak. Edukasi ini mengajak para ibu untuk memahami pentingnya nutrisi tidak hanya saat anak sakit, tapi sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Intervensi PMT yang disertai penyuluhan berkelanjutan secara signifikan meningkatkan kesadaran keluarga akan pentingnya gizi sejak dini. Kegiatan ini juga menjadi forum dialog antara petugas dan warga, di mana para ibu bisa bertanya langsung dan berbagi pengalaman terkait pemberian makan anak.

Sebagai upaya untuk memperluas jangkauan informasi dan memastikan keberlanjutan akses terhadap materi edukasi, kami juga telah mengunggah leaflet menu PMT ke dalam situs resmi Kelurahan Jurang. Langkah ini dilakukan agar apabila leaflet fisik yang telah dibagikan kepada masyarakat mengalami kerusakan atau hilang, para ibu tetap dapat mengakses kembali informasi tersebut secara daring melalui website kelurahan. Dengan demikian, diharapkan penyebaran informasi mengenai pencegahan stunting dan praktik pemberian makanan tambahan dapat terus berlangsung secara berkelanjutan dan mudah dijangkau kapan pun dibutuhkan. Website Kelurahan Jurang bisa diakses dibawah ini

https://jurang-temanggung.temanggungkab.go.id/frontend/d_berita/9576

Kegiatan ini diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemenuhan gizi anak serta menciptakan perubahan perilaku secara berkelanjutan. Edukasi dan PMT tidak hanya dimaknai sebagai bantuan sesaat, tetapi sebagai investasi masa depan anak. Karena sejatinya, anak yang tumbuh sehat adalah cerminan masyarakat yang peduli dan sadar akan pentingnya gizi dan kesehatan keluarga.

5. KESIMPULAN

Penggunaan leaflet menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang dirancang secara kontekstual terbukti berhasil dalam meningkatkan kesadaran ibu balita tentang pencegahan stunting. Melalui pendekatan door-to-door dan penyuluhan langsung berbasis komunitas, kegiatan ini mampu memperkuat literasi gizi ibu, terutama dalam memahami pentingnya gizi seimbang selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kombinasi leaflet visual, resep lokal bergizi, serta tambahan akses e-book melalui barcode QR berhasil memberikan panduan praktis yang mudah diakses dan diterapkan oleh keluarga. Selain itu, keterlibatan kader Posyandu dan pemberian langsung makanan tambahan mendorong terjadinya perubahan perilaku konsumsi gizi pada tingkat rumah tangga. Intervensi sederhana namun terstruktur ini berkontribusi nyata dalam upaya menurunkan risiko stunting secara preventif di wilayah sasaran

DAFTAR PUSTAKA

- Marlinawati, D. A., Rahfiludin, M. Z., & Mustofa, S. B. (2023). Effectiveness of media-based health education on stunting prevention in adolescents: A systematic review. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 4(2), 102.
- Nirwan, M. S., Imerda, A., & Kartiani, A. (2025). Makan tambahan (PMT) dalam mencegah stunting di Kabupaten Sigi: Analysis of the supplemental feeding program (PMT) in preventing stunting in Sigi. *Jurnal Inovasi*, 1(1), 15–27.
- Paramitha, I. A., Arifiana, R., & Susiatmi, S. A. (2025). Merdeka dari stunting: Optimalisasi pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal, cooking class dan pelatihan kader terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran balita.
- Salsabila, K., Sambogo, R. B., Syahrani, I. D., Fajar, M. R., Aisya, Z. R., Dewi, M. A., Sarah, W., Annisa, A. N., Putra, H. R., & Hasibuan, L. S. (2024). Pemberdayaan masyarakat Loji, Kota Bogor dalam pencegahan stunting melalui program Perisai Keluarga dan Percepatan Kebun Stunting. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat (PIM)*, 6(Khusus), 95–108.
- Sijabat, R., Anggraini, S., Akmal, Z. N., & Paramita, P. (2025). Penyuluhan pemberian makanan tambahan lokal di Desa Pantai Harapan Jaya Kecamatan Muaragembong.

Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS), 9(1), 61–72.

Syarfaini, S., Tahar, T. N. L., Hadza, R. Q., Sumarlin, R., Nurfadillah, A., Irvan, M., Husain, Z., & Kanang, B. (2024). Efektivitas media edukasi gizi terhadap upaya pencegahan stunting: Literature review. *Al GIZZAI: Public Health Nutrition Journal*, 4(1), 59–79.

Widiarta, Y. (2021). Universitas Muhammadiyah Magelang. Naskah Publikasi, 10(1), 4–35.