

Evaluasi Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Lokal Pada Balita Gizi Kurang

Evaluation of Local Supplemental Food Program for Undernourished Toddlers

Salsabila Ramadhania¹, Endah Mulyani^{2*}, Eka Srirahayu Ariestiningsih³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Indonesia
Email: endahmulyani@umg.ac.id

Abstrak

Masalah kekurangan gizi pada balita merupakan isu penting dalam bidang kesehatan masyarakat di Indonesia karena berpengaruh langsung terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan mental, serta kualitas hidup anak di masa yang akan datang. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan lokal sebagai salah satu upaya intervensi gizi untuk balita yang mengalami kekurangan gizi di wilayah kerja Puskesmas Nelayan, Kabupaten Gresik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen analitik. Sebanyak 56 balita berusia 15–56 bulan dengan status gizi kurang berdasarkan indikator berat badan menurut umur (BB/U) dijadikan sebagai subjek penelitian. Intervensi dilakukan selama 56 hari dengan penyusunan menu lima hari berbahan dasar pangan lokal yang kaya karbohidrat, protein hewani dan nabati, vitamin, serta mineral. Pemantauan pelaksanaan intervensi dilakukan secara intensif oleh tenaga gizi, bidan, serta kader posyandu. Hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan adanya perubahan signifikan pada Z-score sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$), yang menunjukkan bahwa PMT berbasis lokal efektif dalam memperbaiki status gizi balita. Selain meningkatkan berat badan, program ini juga turut meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal dalam menyusun menu sehari-hari. Oleh karena itu, program PMT tidak hanya memberikan dampak fisik bagi balita, tetapi juga berkontribusi dalam memberikan edukasi dan memberdayakan keluarga untuk menerapkan pola makan sehat secara berkelanjutan di rumah..

Kata kunci: PMT lokal, Balita, Status Gizi.

Abstract

Undernutrition among toddlers is a major public health issue in Indonesia, as it directly affects children's physical growth, cognitive development, and quality of life in the future. This study aims to evaluate the effectiveness of a Supplementary Feeding Program (PMT) using locally sourced food ingredients as a form of nutritional intervention for undernourished toddlers in the working area of Puskesmas Nelayan, Gresik Regency. A quantitative research design with an analytic experimental approach was applied. The study involved 56 toddlers aged 15–56 months who were identified as undernourished based on the weight-for-age (W/A) indicator. The intervention lasted for 56 days and included a five-day cycle menu composed of staple foods and snacks made from local ingredients rich in carbohydrates, animal and plant-based proteins, vitamins, and minerals. The intervention was closely monitored by nutritionists, midwives, and community health volunteers. Statistical analysis using a paired sample t-test showed a significant change in Z-scores before and after the intervention ($p = 0.000$), indicating that the locally based PMT was effective in improving the nutritional status of the toddlers. In addition to weight gain, the program also enhanced parental knowledge about balanced nutrition and the use of local food ingredients in daily menu planning. Thus, the PMT program not only had a physical impact on toddlers but also served as an educational tool that empowered families to adopt healthy eating habits sustainably at home.

Keywords: Local PMT, Toddlers, Nutritional Status.

* Corresponding Author: Endah Mulyani, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Indonesia

E-mail : endahmulyani@umg.ac.id

Doi : 10.35451/jkg.v7i2.2712

Received : April 22, 2025. Accepted: April 28, 2025. Published: April 30, 2025

Copyright (c) 2025 Endah Mulyani. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

1. PENDAHULUAN

Undang-Undang Nomor 29 Tahun 2019 memuat ketentuan mengenai penanganan masalah gizi pada balita yang disebabkan oleh penyakit, dengan menekankan bahwa setiap balita memiliki hak untuk memperoleh nutrisi yang memadai guna mendukung proses tumbuh kembangnya secara optimal. Gizi berperan yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan pada balita. Kurangnya asupan gizi pada anak dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan. Misalnya anak yang mudah lelah karena kurangnya energi, mengalami gangguan pada fungsi otak. Jika kondisi ini terus berlangsung, maka berpotensi menimbulkan masalah yang serius terhadap kondisi gizi dan kesehatan anak akan memberikan dampak yang berkelanjutan dalam jangka panjang [1].

Gizi kurang atau gizi buruk yang terjadi pada balita yang menyebabkan terganggunya pertumbuhan jasmani dan kesehatan. Secara berkala gizi kurang atau gizi buruk dapat mengakibatkan anak balita mengalami defisiensi zat gizi yang mengakibatkan gangguan kesehatan dalam jangka panjang pada balita, pertumbuhan balita, penyakit infeksi dan keterlambatan perkembangan tumbuh balita [2]. Terdapat dua jenis faktor yang memengaruhi status gizi balita, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung mencakup asupan nutrisi dan infeksi penyakit, sedangkan faktor tidak langsung meliputi tingkat pengetahuan, kondisi ekonomi, dan keberadaan tenaga kesehatan [3].

Orang tua memiliki peranan penting dalam memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan oleh anak, terutama ibu, yang memiliki pengaruh besar dalam menentukan kualitas asupan makanan sehari-hari. Anak-anak berada dalam masa pertumbuhan yang pesat, sehingga membutuhkan perhatian khusus serta dukungan dari orang tua untuk memastikan perkembangan fisik dan mentalnya berlangsung optimal. Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang gizi sangat diperlukan agar orang tua mampu menyajikan makanan yang sehat, seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan usia anak. Makanan sangat penting bagi kesehatan tubuh, tetapi tidak seluruh makanan baik dikonsumsi oleh tubuh manusia [4]. Pemahaman ibu terhadap gizi memengaruhi cara pandang, perilaku, dan kebiasaan dalam menentukan makanan, yang kemudian berkontribusi terhadap kualitas kesehatan dan gizi anak [5].

Status gizi pada balita dilakukan dengan metode antropometri, salah satunya yaitu melalui pengukuran berat badan berdasarkan umur (BB/U) [6]. Pengukuran status gizi balita menggunakan indeks Berat Indikator Berat Badan menurut Umur (BB/U) sangat krusial untuk mendeteksi permasalahan gizi pada balita, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, yang dapat berdampak besar terhadap tumbuh kembang anak. BB/U digunakan untuk menilai apakah berat badan anak sesuai dengan standar usianya, sehingga dapat diketahui apakah anak mengalami gizi kurang, gizi buruk, gizi baik, atau gizi lebih. Gizi kurang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, daya tahan tubuh rendah, serta keterlambatan perkembangan kognitif dan motorik. Oleh karena itu, pemantauan BB/U secara rutin sangat diperlukan untuk memastikan status gizi anak tetap optimal, dan memberikan intervensi gizi yang tepat untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kualitas hidup balita tersebut [7].

Menurut data dari World Health Organization (WHO) tahun 2020, tercatat sekitar 149 juta anak balita di dunia mengalami stunting, 45 juta tergolong kurus (*wasting*), dan sekitar 38,9 juta mengalami kelebihan berat badan. Sebanyak 45% dari kematian balita di seluruh dunia disebabkan oleh masalah kekurangan gizi. Di Indonesia sendiri, meskipun terdapat penurunan angka kekurangan gizi dari tahun 2022 ke 2023, prevalensinya masih tergolong tinggi. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, proporsi balita yang mengalami *underweight* (berdasarkan indikator Berat Badan menurut Umur/BB/U) adalah sebesar 17,1%, meningkat sedikit sebesar 0,1% dibandingkan dengan tahun 2021 yang sebesar 17,0% [8]. Sementara itu, Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa angka balita yang menderita *wasting* mencapai 53,5%, dengan Jawa Timur mencatat angka sedikit lebih tinggi yaitu 53,8%. Prevalensi *underweight* pada balita secara nasional dan di Jawa Timur sama-sama berada pada angka 30,9% [9].

Kondisi gizi balita menunjukkan keadaan fisik yang mencerminkan terpenuhinya asupan makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk berfungsi secara optimal [10]. Evaluasi status gizi biasanya dilakukan menggunakan pendekatan antropometri, seperti pengukuran BB/U (berat badan menurut umur), TB/U (tinggi badan menurut umur), dan BB/TB (berat badan menurut tinggi badan). Masa balita merupakan periode krusial dalam proses tumbuh kembang anak. Kekurangan gizi pada tahap ini dapat menyebabkan gangguan perkembangan fisik dan kognitif yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup anak di masa mendatang [11].

Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, sebanyak 149 juta balita di dunia yang mengalami stunting, 45 juta yang mengalami kurus (*wasting*), dan 38,9 juta yang mengalami kelebihan Berat Badan. Penggunaan bahan makanan lokal memiliki berbagai keuntungan, seperti kualitas yang baik dan ketersediaan yang mudah diperoleh, sehingga menjadi keunggulan tersendiri [12]. Pelaksanaan program PMT berbasis lokal untuk balita dengan status gizi kurang berdasarkan BB/U (-3 SD hingga < -2 SD) yang berusia 15–56 bulan di Puskesmas Nelayan dilakukan pada tanggal 19 Agustus hingga 13 Oktober selama 56 hari. Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) ditujukan untuk balita sebagai bentuk intervensi guna memperbaiki kondisi gizi mereka dengan siklus menu 5 hari yaitu, 3 hari diberikan selingan dan 2 hari diberikan makanan pokok, dengan dipantau oleh petugas pelayanan gizi, bidan dan kader setiap hari.

Upaya pemenuhan kebutuhan gizi balita dengan status kurang gizi dapat dilakukan melalui pemanfaatan makanan tambahan berbasis lokal, yang berperan dalam mencegah terjadinya gizi buruk. Keberhasilan program PMT sangat dipengaruhi oleh pemilihan bahan pangan yang sesuai dengan kebutuhan gizi pada balita. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti merasa tertarik untuk melakukan evaluasi terhadap program PMT berbasis pangan lokal pada balita yang berada di Desa Lumpur [13].

2. METODE

Penelitian ini termasuk jenis analitik eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Nelayan dengan sasaran balita yang mengalami gizi kurang berdasarkan indikator BB/U pada kisaran $-3SD$ hingga $-2SD$, yang berjumlah 56 anak berusia antara 15 hingga 56 bulan. Penelitian ini melibatkan seluruh populasi yang menjadi subjek studi (total sampling) dan berlangsung selama periode Agustus hingga Oktober 2024. Data dikumpulkan melalui laporan monitoring kegiatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT), yang dievaluasi secara mingguan oleh tim pelaksana. Sebelum pelaksanaan PMT pada balita, terlebih dahulu dilakukan penyuluhan rutin kepada orang tua balita dengan status gizi kurang terkait pentingnya pemberian makanan tambahan. Dalam penelitian ini, variabel independen yaitu Pemberian Makanan Tambahan (PMT), sedangkan variabel dependen yaitu status gizi balita yang diukur berdasarkan perubahan indikator BB/U sebelum dan sesudah intervensi.

3. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat 56 balita dengan usia 15-56 bulan dengan status gizi kurang berdasarkan indikator BB/U di wilayah kerja Puskesmas Nelayan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jumlah Balita Gizi Kurang Berdasarkan Jenis Kelamin

Balita Gizi Kurang	n	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki Laki	32	57,1%
Perempuan	24	42,9%
Total	56	100%
Usia		
15 – 35 Bulan	24	60,7%
36 – 56 Bulan	22	39,3%
Total	56	100%

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan hasil penelitian ini yaitu jumlah balita dengan gizi kurang paling banyak adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak 32 balita dan jenis kelamin perempuan sebanyak 24 balita. Balita dengan gizi kurang berdasarkan usia adalah balita dengan usia 15-35 bulan sebanyak 34 balita

Topik 2. Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan (PMT) terhadap Berat Badan menurut Umur (BB/U)

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Status gizi Sebelum - Status gizi Sesudah	-1,000	0,270	0,036	-1,072	-0,928	-27,749	55	0,000

Paired Samples Test

Berdasarkan Tabel 2 "Paired Samples Test", diketahui bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang bermakna antara status gizi sebelum dan sesudah pelaksanaan PMT lokal, sehingga intervensi ini terbukti efektif dalam menangani masalah gizi kurang.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tahun 2024 di wilayah kerja Puskesmas Nelayan, Gresik, ditemukan 56 balita berusia antara 15 hingga 56 bulan yang mengalami gizi kurang. Penilaian status gizi dilakukan menggunakan indikator BB/U. Salah satu faktor dominan penyebab balita mengalami gizi kurang adalah rendahnya asupan nutrisi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak [14].

Tabel 1. Menunjukkan hasil penelitian adalah jumlah balita dengan status gizi kurang yang telah menjadi sampel dengan jumlah balita laki-laki sebanyak 32 orang (57,1%) dan perempuan sebanyak 24 orang (42,9%). Perbedaan kebutuhan gizi antar individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki umumnya membutuhkan lebih banyak energi dan protein karena komposisi tubuh serta aktivitas metabolisme yang lebih tinggi [15]. Dalam penelitian ini, dari total 56 sampel, sebagian besar balita dengan status gizi kurang berusia 15 hingga 35 bulan. Pada rentang usia ini, balita mengalami perkembangan tubuh dan otak yang cepat, sehingga kebutuhan gizi balita meningkat, dan untuk kekurangan gizi pada fase ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan masalah kesehatan lainnya [16].

Tabel 2. Berdasarkan hasil rata-rata penelitian ini, balita yang sudah diberikan PMT menunjukkan perubahan dengan nilai rata-rata sebesar -1,000 dengan status gizi balita yang berkisar antara -1,072 (minimum) dan -0,928 (maksimum). Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian PMT berbasis pangan lokal berpengaruh terhadap peningkatan berat badan (BB) dengan status gizi kurang sebelum diberikan PMT. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan pada nilai BB/U setelah pemberian PMT. Temuan ini juga diperkuat oleh hasil studi lain yang menunjukkan hal sejalan (Riri RahmadaniFitriah, 2023) yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan berat badan sebelum dan sesudah pemberian PMT berbasis bahan pangan lokal yang terbukti efektif dalam meningkatkan status gizi balita [17].

Temuan dalam penelitian ini konsisten dengan hasil studi oleh (Cut Vitria Ramazana, 2023), yang menunjukkan bahwa intervensi PMT berbasis pangan lokal mampu meningkatkan status gizi balita kurang gizi [18]. Sebelum intervensi, seluruh balita tergolong kurang gizi, namun setelahnya, 69,2% mengalami perbaikan status menjadi gizi normal. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi balita dalam bentuk peningkatan status gizi, tetapi juga memiliki dampak tidak langsung yang penting, yaitu meningkatkan pengetahuan ibu balita. Selama proses pemberian PMT, ibu tidak hanya terlibat dalam pemberian makanan, tetapi juga memperoleh informasi dan edukasi dari tenaga kesehatan tentang pentingnya kecukupan gizi untuk pertumbuhan anak. Selain itu, ibu juga bisa belajar cara mengolah bahan makanan lokal menjadi menu yang sehat dan bergizi [19]. Peran orang tua dalam memahami pemberian gizi sangat krusial karena berpengaruh besar terhadap kesehatan dan masa depan anak. Gizi yang tepat dan seimbang sejak dini berperan penting dalam membentuk sistem kekebalan tubuh, kecerdasan, serta pertumbuhan fisik anak secara keseluruhan. Oleh karena itu, orang tua perlu memiliki pengetahuan yang cukup mengenai jenis makanan yang dibutuhkan anak sesuai dengan usia dan tahap perkembangannya [20].

5. KESIMPULAN

Intervensi melalui pemberian makanan tambahan (PMT) yang menggunakan bahan pangan lokal kepada balita dengan status gizi kurang di wilayah Puskesmas Nelayan, Gresik menunjukkan adanya hubungan signifikan terhadap perubahan standar deviasi pada indikator BB/U sebelum dan sesudah intervensi. Pada balita usia 19 hingga 60 bulan, rata-rata perubahan BB/TB yang tercatat adalah -1,000 dengan nilai $p = 0,000$. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian PMT berbasis bahan pangan lokal efektif dalam memperbaiki status gizi balita dengan gizi kurang. Nilai p yang sangat kecil mengindikasikan bahwa perubahan setelah pemberian PMT tidak terjadi secara kebetulan, melainkan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan status gizi pada balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi signifikan dalam proses pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada para dosen pembimbing dan rekan-rekan yang telah memberikan masukan, bantuan teknis, serta dukungan moral selama berlangsungnya kegiatan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Mahmudah Khurotul Aini, A. M. (2023). *EVALUASI PROGRAM PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN PADA BALITA : TELAAH LITERATUR.*
- [2] Ramlah, U. (2021). *GANGGUAN KESEHATAN PADA ANAK USIA DINIAKIBAT KEKURANGAN GIZI DAN UPAYA PENCEGAHANNYA.*
- [3] Rifka putri andayani, r. a. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada balita.*
- [4] Maharani, N. E., Sari, D. P., & Permatasari, A. P. (2022). RELATIONSHIP OF SANITATION AND BEHAVIOR OF FOOD HANDLERS WITH ESCHERICHIA COLI CONTAMINATION IN SNACK FOOD IN THE PRINGGONDANI FIELD WONOGIRI. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*, 5(1), 182-187.
- [5] Ni'matul Lailiyah, E. S. (2021). *HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU DAN POLA PEMBERIAN MAKAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA (2-5 TAHUN).*
- [6] Yuni Sarni, V. H. (2022). *Peningkatan status gizi balita kekurangan gizi dari intervensi program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di wilayah kerja Puskesmas Klasaman Kota Sorong.*
- [7] Dewi Marfuah, S. S. (2024). *Pengukuran Antropometri dan Penentuan Status Gizi Balita di Posyandu Balita Bina Sejahtera Kadipiro Banjarsari Surakarta.*
- [8] SSGI. 2022. "Hasil Survei Status Gizi Indonesia." Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 1–99.
- [9] Kesehatan RI, K. (2023). *SURVEI KESEHATAN INDONESIA (SKI) DALAM GAMBAR*
- [10] Muthi'ah, T. D. (2023). *EDUKASI PENILAIAN STATUS GIZI ANAK USIA DINI.*
- [11] Suratman Abdillah Fajar, C. D. (2022). *EFEKTIVITAS PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN PADA STATUS GIZI BALITA PUSKESMAS CITERAS KABUPATEN.*
- [12] Ferenadia Apriliani, N. A. (2024). *Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal Terhadap Status Gizi Balita Stunting : Systematic Review.*
- [13] Farida Hendriana, E. m. (2024). *Evaluasi keberhasilan program pemberian makanan tambahan (PMT) bagi balita yang gizinya kurang .*
- [14] Wahyuni Sammeng, K. K. (2024). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita 6-59 Bulan Di Wilayah Pesisir Kota Ambon.*
- [15] Muhammad Habib Aziz Syahroni, N. A. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBIASAAN MAKAN ANAK USIA PRASEKOLAH (4-6 TAHUN) DITINJAU DARI CAPAIAN.*
- [16] Tri Purwanti, N. M. (2023). *PELATIHAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN PADA BALITA UNTUK PEMULIHAN STATUS GIZI STUNTING DAN GIZI KURANG.*
- [17] Riri RahmadaniFitriah, Y. A. (2023). *Kenaikan Berat Badan Balita Usia 12-24 Bulan Setelah Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Kearifan Lokal di Jorong Pahambatan Kenagarian Balingka Kabupaten Agam Tahun 2023.*
- [18] Cut Vitria Ramazana, Z. S. (2023). *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Lokal Terhadap Status Gizi Pada Balita Gizi Kurang Di Puskesmas Simpang Tiga Aceh Besar.*
- [19] Wulan Dari, M. P. (2024). *EMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN UNTUK MENGATASI GIZI KURANG PADA BALITA KURUS.*
- [20] Diani Octaviyanti Handajani, S. E. (2023). *Pelatihan Pembuatan MP-ASI Berbasis Pangan Lokal Di Desa Domas Kabupaten Gresik.*