

Inovasi PMT SEHAT: Pemberian Makanan Tambahan Seimbang, Enak, Higienis, Aman, Terukur untuk Balita

Innovation of Healthy Supplementary Feeding: Balanced, Palatable, Hygienic, Safe, and Measured for Children Under Five

Novitasari Tsamrotul Fuadah^{1*}, R. Nety Rustikayanti¹, Santi Puspitasari¹, Dede Nuraziz Muslim¹
¹Fakultas Keperawatan, Bhakti Kencana University, Bandung

*Korespondensi: novitasari.tsamrotul@bku.ac.id

Info Artikel

Diterima:
24 Desember 2025

Disetujui:
31 Desember 2025

ABSTRAK

Status gizi merupakan aspek penting dalam pertumbuhan balita. Kebutuhan gizi balita harus terpenuhi agar balita tidak mengalami permasalahan gizi, salahsatunya melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kader dalam membuat PMT SEHAT (Pemberian Makanan Tambahan Seimbang, Enak, Higienis, Aman, Terukur) sesuai kebutuhan gizi balita dengan bahan lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau. Metode pelaksanaan meliputi analisis situasi awal dengan wawancara dan observasi mengenai pemberian makanan tambahan pada balita, selanjutnya pemberian edukasi kesehatan mengenai PMT SEHAT, pelatihan pembuatan PMT SEHAT berbahan lokal dengan demonstrasi langsung, pendampingan kader dalam praktik pembuatan PMT SEHAT, serta mendampingi pembagiannya pada balita di posyandu. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama tiga hari pada tanggal 12, 18 dan 19 November 2025 di Palasari, Cibiru, Kota Bandung, melibatkan dosen, mahasiswa, serta kader. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh kader sudah mampu membuat PMT SEHAT sesuai dengan hasil pelatihan. Kegiatan ini menjadi langkah nyata dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan balita melalui pemberian makanan tambahan sesuai kebutuhan gizi balita yang mudah diterapkan dan berkelanjutan sehingga diharapkan dapat mendukung laju pertumbuhan khususnya kenaikan berat badan dan tinggi badan balita.

Kata kunci: Balita, Inovasi, Pemberian Makanan Tambahan, PMT SEHAT, Status Gizi

ABSTRACT

Nutritional status is an essential aspect of toddler growth. The dietary needs of toddlers must be adequately met to prevent nutritional problems, one of which can be addressed through appropriate Supplementary Feeding (Pemberian Makanan Tambahan / PMT). This community service activity aimed to improve the skills of community health volunteers (cadres) in preparing PMT SEHAT (Seimbang, Enak, Higienis, Aman, Terukur—Balanced, Tasty, Hygienic, Safe, and Measurable Supplementary Feeding) in accordance with toddlers' nutritional needs, using locally available and affordable ingredients. The implementation methods included an initial situation analysis through interviews and observations regarding supplementary feeding practices for toddlers, followed by health education on PMT SEHAT, training on the preparation of locally based PMT SEHAT through live demonstrations, mentoring cadres in hands-on practice of PMT SEHAT preparation, and assisting in its distribution to toddlers at posyandu (integrated health service posts). The community service activity was conducted over three days, on November 12, 18, and 19, 2025, in Palasari, Cibiru, Bandung City, involving lecturers, students, and community health volunteers. The results showed that all cadres were able to prepare PMT SEHAT in accordance with the training outcomes. This activity represents a concrete effort to improve the health and well-being of toddlers through the provision of supplementary feeding tailored to their nutritional needs, which is easy to implement and sustainable. It is expected to support growth, particularly increases in toddlers' body weight and height.

Keywords: Children under five, Innovation, Supplementary Feeding, PMT SEHAT, Nutritional Status



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

1. Pendahuluan

Pertumbuhan yang tidak optimal akibat kekurangan gizi dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas, menurunkan kemampuan belajar, prestasi sekolah, dan kapasitas kerja (Hjertholm et al., 2025). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 menunjukkan bahwa 16,8% balita di Indonesia mengalami gizi kurang, angka tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak masih menjadi tantangan (Ravimasitah et al., 2025). Asupan makanan yang tidak memadai dan kualitas makanan yang buruk merupakan penyebab langsung kurang gizi (Yadav et al., 2024). Salah satu upaya penting dalam memperbaiki status gizi balita adalah dengan memberikan makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan sesuai tahapan usia (Apriyanti et al., 2024).

Masalah status gizi balita masih menjadi isu kesehatan masyarakat di Indonesia, termasuk di wilayah mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Palasari, terdapat balita dengan berat badan tidak mengalami kenaikan dalam dua bulan terakhir saat penimbangan di posyandu. Jika berat badan balita tidak naik selama dua kali penimbangan

berturut-turut (dalam dua bulan) dikategorikan beresiko stunting dan perlu mendapatkan tindak lanjut berupa pemantauan pertumbuhan serta intervensi gizi.

Hasil wawancara kepada kader diketahui bahwa Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada balita setiap bulannya sama, belum bervariasi, kadang PMT tersebut tidak dimakan oleh balita. Berdasarkan hal tersebut, solusi yang telah diberikan saat pengabdian kepada masyarakat yaitu membuat inovasi PMT SEHAT (Pemberian Makanan Tambahan Seimbang, Enak, Higienis, Aman, Terukur). Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu meningkatkan keterampilan kader dalam membuat PMT SEHAT sesuai kebutuhan gizi balita menggunakan bahan lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan sebelumnya yaitu pemberian edukasi kesehatan mengenai stunting pada balita serta cara pencegahannya. Tentunya pelaksanaan pengabdian

kepada masyarakat ini juga merupakan keberlanjutan dari penelitian tim pelaksana mengenai status gizi balita beresiko stunting.

2. Metode Kegiatan

Alat dan Bahan

Alat yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu: panci kukus, baskom berukuran sedang, pisau, talenan, blender, mangkuk, piring, sendok, kompor, wajan, spatula, sarung tangan plastik, dan food tray berukuran kecil sekitar 12x8x4.5 cm. Sedangkan bahan yang digunakan banyaknya disesuaikan dengan kebutuhan, takaran bahan-bahannya yaitu beras 1 liter yang kemudian dimasak (nasi), daging ayam $\frac{1}{2}$ kilogram, wortel $\frac{1}{2}$ kilogram, brokoli hijau 3 buah, tahu kuning 10 buah, telur $\frac{1}{2}$ kilogram, bawang merah 6 siung, bawang putih 3 siung, daun bawang 4 lembar, kaldu ayam bubuk secukupnya, tepung panir $\frac{3}{4}$ kilogram, dan minyak goreng 1,5 liter.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan analisis situasi awal dengan wawancara dan observasi mengenai pemberian makanan tambahan pada balita. Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian edukasi kesehatan mengenai PMT SEHAT bola bergizi untuk meningkatkan pemahaman kader mengenai pemenuhan gizi balita, dilanjutkan dengan memberikan pelatihan pembuatan PMT SEHAT bola bergizi secara langsung melalui metode demonstrasi pada 12 November 2025. Kemudian pada 18 November 2025 pembuatan PMT SEHAT bola bergizi secara mandiri oleh kader didampingi oleh dosen. Kegiatan selanjutnya pada tanggal 19 November 2025, produksi PMT SEHAT bola bergizi dan memberikannya kepada seluruh balita berusia 1 – 5 tahun di wilayah Posyandu Dahlia RW 05. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang ini dilaksanakan oleh dosen fakultas keperawatan kelompok 24 ini melibatkan 4 orang dosen, 4 orang mahasiswa, serta 14 orang kader.

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pelatihan pembuatan PMT SEHAT bola bergizi dilaksanakan pada 12 November 2025 pada seluruh kader RW 05 sebanyak 14 orang kader, bertempat di posyandu dahlia RW 05, Kelurahan Palasari, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung. Dimulai dengan pemaparan materi mengenai PMT SEHAT yang dijelaskan oleh dosen kepada para kader. Selanjutnya, dosen mempersiapkan alat dan bahan secara lengkap, kemudian memberikan pelatihan cara membuat PMT SEHAT bola bergizi secara langsung melalui metode demonstrasi. Tahap pelatihan ini menjadi fokus utama dalam penguatan kapasitas kader, dimana peserta dilatih secara langsung dalam pembuatan PMT SEHAT berbasis pangan lokal. Hasil penelitian Yunindra dan Kriswanto (2024) menunjukkan bahwa metode demonstrasi meningkatkan keterampilan peserta lebih baik dibandingkan metode lain, sehingga disarankan agar penyelenggara pelatihan mengutamakan metode ini untuk meningkatkan hasil belajar. Setelah memberikan pelatihan, dosen membekali buku saku PMT SEHAT bola bergizi untuk setiap kader, dengan adanya buku saku ini, maka selanjutnya kader akan dapat menyampaikan cara pembuatan PMT SEHAT dengan tepat kepada ibu balita sehingga dapat diterapkan di rumah masing-masing agar keberlanjutan pemberian PMT SEHAT dapat terjaga.



Gambar 1. Pelatihan Pembuatan PMT SEHAT melalui Metode Demonstrasi

Kegiatan berikutnya pada tanggal 18 November 2025, dosen mendampingi kader membuat PMT SEHAT bola bergizi secara mandiri. Pendampingan intensif selama pelatihan memastikan peserta memperoleh keterampilan

praktis yang dapat diterapkan secara mandiri, sehingga keberlanjutan pembuatan PMT SEHAT dapat terjaga (Nggwuwa et al., 2025). Indikator keberhasilan kegiatan ini yaitu meningkatnya kemampuan para kader dalam membuat PMT SEHAT bola bergizi sesuai dengan hasil pelatihan. Hasilnya seluruh kader sudah mampu membuat PMT SEHAT bola bergizi sesuai dengan hasil pelatihan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Harna et al., (2024) bahwa kegiatan pelatihan dan pendampingan mampu meningkatkan keterampilan kader dalam pembuatan makanan tambahan. Keunggulan dari program ini adalah pemanfaatan bahan pangan lokal yang melimpah dan mudah diakses, sehingga program ini dapat berjalan berkelanjutan dengan biaya yang relatif terjangkau. Hasil penelitian Pingge et al., (2023) menunjukkan bahwa pemberian PMT modifikasi berbasis pangan lokal merupakan intervensi sebagai MPASI dapat memberikan hasil positif dalam pencegahan stunting pada anak.



Gambar 2. Pendampingan Pembuatan PMT SEHAT

Kegiatan pada hari ketiga tanggal 19 November 2025, kader membuat PMT SEHAT

bola bergizi dan dosen serta mahasiswa membantu memberikan PMT SEHAT bola bergizi pada seluruh balita berusia 1-5 tahun di wilayah posyandu dahlia RW 05. Diharapkan PMT SEHAT bola bergizi ini dapat meningkatkan berat badan serta tinggi badan balita. Sejalan dengan hasil penelitian Nurkistin, et al., (2024) jumlah energi yang terkandung pada nugget ayam kombinasi wortel dan misoa telah sesuai dengan syarat mutu PMT anak usia 6-59 bulan Penelitian lebih lanjut terhadap pengembangan pangan lokal pada produk nugget ayam kombinasi wortel dan misoa dapat menganalisis zat gizi mikro yang terkandung, daya simpan, serta daya terima terhadap bayi gizi kurang usia 12-59 bulan. Cutyanti, et al., (2025) menjelaskan bahwa hasil penelitiannya terdapat pengaruh antara pemberian nugget ayam dan tempe terhadap berat badan anak balita wasting. Pembagian PMT SEHAT di posyandu dahlia ini bertepatan dengan hari penimbangan balita di posyandu. Setiap balita sangat antusias untuk mencicipi PMT SEHAT bola bergizi, tidak hanya balita tetapi ibu balitapun sangat antusias mencicipinya dan mengatakan rasanya enak. Kegiatan ini dihadiri dan didukung oleh Bapak Lurah dan Sekretaris Lurah beserta jajarannya, serta petugas kesehatan dan gizi dari Puskesmas wilayah setempat.



Gambar 3. Produk PMT SEHAT bola bergizi

4. Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi, pelatihan, serta pendampingan telah berhasil meningkatkan kemampuan para kader dalam membuat PMT SEHAT. Seluruh kader RW 05 sebanyak 14 orang sudah mampu membuat PMT SEHAT bola bergizi.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Bhakti Kencana yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Referensi

- Apriyanti, D., Anis Ervina, & Enzen Mafatihullah karim. (2024). Hubungan Frekuensi Pemberian Makan Seimbang dengan Status Gizi Balita (BB/U). *Jurnal Obstretika Scienta*, 12(1), 201–215. <https://doi.org/10.55171/obs.v12i1.1328>
- Cutyanti, C. ., Imelda, Sartono, S., Nazarena, Y. ., Nazarena, Y. H., Salasa Nilawati, N. ., & Wijaya, . F. (2025). Pengaruh Pemberian Nugget Ayam dan Tempe Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Wasting Usia 12-59 Bulan. *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan Dan Gizi)*, 4(1, April), 1–6. Diambil dari <https://pustakagalerimandiri.co.id/jurnalpgm/index.php/pustakapadi/article/view/801>
- Harna, H., Asmirajanti, M., Rahmawati, R., Nurshabrina, N., Permatasari, B. P., & Ramadhanti, K. (2024). Peningkatan Kapasitas Kader: Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan Makanan Tambahan untuk Ibu Hamil di Posyandu Dahlia. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 5(2), 397–305. <https://doi.org/10.36590/jagri.v5i2.1346>
- Hjertholm, K. G., Iversen, P. O., Holmboe-Ottesen, G., & Jepsen, R. (2025). Risk factors for undernutrition and poor growth during the first 6 months of life in sub-Saharan Africa: A scoping review. *Clinical Nutrition*

- ESPEN*, 68, 309–318.
<https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2025.05.019>
- Nggawa, M. M. B., Wea, Y. D. M., Indriyati, I., Lamawuran, Y. D., Kleden, M., & Sius, K. T. (2025). Edukasi dan Pendampingan Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk Menurunkan Prevalensi Stunting di Desa Retraen, Kecamatan Amarasi Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(4), 1163–1172.
<https://doi.org/10.54082/jamsi.1908>
- Nurkistin, D., Estiani, K., Muayyad Billah, M., & Maulaya, M. (2024). Analisis Sifat Kimia Nugget Ayam dengan Kombinasi Wortel dan Misoa sebagai Makanan Tambahan Tinggi Energi dan Protein Untuk Balita Gizi Kurang Usia 12-59 Bulan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 3903–3912.
<https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.12662>
- Pingge, Y. A. U., Mirasa, Y. A., & Winarti, E. (2023). Pemberian PMT Modifikasi Berbasis Kearifan Lokal pada Balita Stunting. *Sci-Tech Journal*, 2(2), 245–251.
<https://doi.org/10.56709/stj.v2i2.106>
- Ravimasitah, Safrida, Fanany, I., & Dessritina, P. (2025). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan dan Penatalaksanaan Gizi Kurang pada Balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Patikala*, 5(2), 1795–1800.
<https://doi.org/10.51574/patikala.v5i2.3890>
- Yadav, S. S., Matela, H., Panchal, P., & Menon, K. (2024). Household food insecurity, dietary diversity with undernutrition among children younger than five years in Indian subcontinent—a narrative review. *The Lancet Regional Health - Southeast Asia*, 26, 100426.
<https://doi.org/10.1016/j.lansea.2024.100426>
- Yunindra, H. N., & Kriswanto, H. D. (2024). Pengaruh Metode Demonstrasi terhadap Penguasaan Keterampilan Menjahit pada Peserta Pelatihan Program Kecakapan Hidup di SKB Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 10.
<https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.415>