Jurnal Mardika, Masyarakat Berdikari dan Berkarya
https://ejurnalunsam.id/index.php/mardika
Volume 2 | Nomor 3 | September|2024
e-ISSN: 3032-3053
DOI: https://doi.org/10.55377/mardika.v2i3

Pelatihan PMT (Pembuatan Makanan Tambahan) Berbasis Pangan Lokal di Desa Blang Baroe Nagan Raya Aceh

Safrida[1], Nasrianti Syam[1], Siti Maisyaroh Fitri Siregar[2], Maiza Duana[2], Noer Octaviana Maliza[3]

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Meulaboh, Indonesia[1]
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Meulaboh, Indonesia[2]
Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Meulaboh, Indonesia[3]

Kata Kunci:
Pembuatan Makanan Tambahan (PMT);
Pangan lokal;
Gizi;

Corespondensi Author
Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Ksehatan, Universitas Teuku Umar
Jl. Alue Peuyareng, Gunong Kleng, Meureubo, Meulaboh, Aceh Barat
Email: safridam.si@utu.ac.id

History Artikel
Received: 13-08-2024;
Reviewed: 18-08-2024
Revised: 24-08-2024
Accepted: 26-08-2024
Published: 30-09-2024

Abstrak. Permasalahan kekurangan gizi paling banyak terjadi pada anak balita, meliputi risiko peningkatan infeksi, stunting, wasting, dan underweight. Salah satu langkah untuk mengatasi permasalahan ini adalah melalui intervensi pemenuhan gizi balita dengan pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan (PMT). Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Blang Baro, Kabupaten Nagan Raya, Aceh, dan melibatkan kader desa, bidan desa, serta ibu balita. Metode yang digunakan adalah pendekatan CRP (Community Rural Participatory), yang mencakup tahapan pengkajian, perencanaan, serta pelaksanaan kegiatan. Pendekatan ini menekankan pemberdayaan dan partisipasi aktif peserta sebagai strategi utama. Bahan utama pembuatan PMT, seperti ikan kembung, jagung, dan kacang hijau, diperoleh dari pasar tradisional di Nagan Raya. Dalam kegiatan ini, peserta diajarkan cara membuat produk PMT berupa dimsum ikan dan puding jagung kacang hijau. Hasil dari kegiatan ini, seluruh peserta telah mempelajari cara pembuatan produk PMT yang telah dirancang, serta memperoleh pengetahuan mengenai pemilihan bahan pangan lokal yang bergizi, teknik pengolahan yang benar, serta pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi balita untuk mendukung pertumbuhan dan

perkembangan yang optimal. Namun demikian, diperlukan upaya untuk menambah diversifikasi produk PMT berbahan dasar pangan lokal lainnya guna meningkatkan daya tarik dan variasi konsumsi bagi anak balita.

Abstract. *The most common problem of malnutrition occurs in toddlers, including the risk of increased infection, stunting, wasting, and underweight. One step to overcome this problem is through interventions to fulfill toddler nutrition with training in Making Supplementary Food (MSF). This community service activity was carried out in Blang Baro Village, Nagan Raya Regency, Aceh, and involved cadres, midwives, and mothers of toddlers. The method used is the CRP (Community Rural Participatory) approach, which includes the stages of assessment, planning, and implementation of activities. This approach emphasizes empowerment and active participation of participants as the primary strategy. The main ingredients for making MSF, such as mackerel, corn, and green beans, are obtained from traditional markets in Nagan Raya. This activity teaches participants to make MSF products like fish dimsum and green bean corn pudding. The activity results showed that all participants learned how to make the designed MSF products and gained knowledge about selecting nutritious local food ingredients, correct processing techniques, and the importance of fulfilling toddler nutritional needs to support optimal growth and development. However, efforts are needed to increase the diversification of MSF products based on other local foods to increase the attractiveness and variety of consumption for toddlers.*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Nutrisi atau gizi adalah rangkaian proses yang sangat penting bagi tubuh untuk memenuhi fungsi normal organ, menjaga kesehatan, dan mempertahankan kehidupan. Zat gizi diperlukan untuk menjalankan berbagai fungsi tubuh secara optimal. Kekurangan gizi sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya pengetahuan ibu, khususnya mengenai pentingnya makanan bergizi dan cara pengolahan makanan yang sehat.

Permasalahan kekurangan gizi paling banyak terjadi pada anak yang dibawah usia lima tahun (Zeray et al., 2019). Balita atau anak-anak yang kekurangan gizi sering dikaitkan dengan kejadian penyakit atau kondisi kesehatan yaitu stunting, wasting, underweight, dan penyakit infeksi seperti campak, pertusis, dan penyakit kronis lainnya (Zeray et al., 2019). Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2022 balita yang mengalami permasalahan gizi mayoritas banyak terjadi di negara-negara Asia Tenggara dengan kejadian tertinggi yaitu stunting sebesar 30%(WHO, 2024). Permasalahan gizi pada balita di Indonesia sendiri menurut data Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2022¸ balita yang mengalami stunting sebesar 21,6%, wasting sebesar 7,7%, underweight sebesar 17,1%, dan overweight sebesar 3,5%. Permasalahan ini menunjukkan bahwa Indonesia masih menghadapi tantangan besar dalam meningkatkan kualitas gizi balita, yang berimplikasi pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Jika ditinjau lebih dalam, Provinsi Aceh mencatat kasus keempat tertinggi untuk beberapa indikator gizi buruk, seperti kasus balita stunting sebesar 31,2% dan wasting sebesar 11,3%, serta urutan kedua tertinggi kasus balita underweight sebesar 24,3%.

Permasalahan ini semakin menguatkan urgensi penanganan gizi di tingkat kabupaten, termasuk di Kabupaten Nagan Raya yang mencatat angka permasalahan gizi yang tinggi. Berdasarkan data SSGI tahun 2022, prevalensi balita stunting di Kabupaten Nagan Raya mencapai 28,8%, yang masih berada di atas ambang batas toleransi yang ditetapkan oleh WHO (WHO, 2025). Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih terfokus, terintegrasi, dan berkelanjutan untuk menekan angka permasalahan gizi dan meningkatkan kualitas gizi masyarakat. Salah satu dari beberapa langkah strategis yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan intervensi pemenuhan gizi balita melalui pelatihan pembuatan makanan tambahan (PMT) pada kelompok ibu-ibu balita.

Dalam kegiatan pengabdian ini, tim melaksanakan program di desa Blang Baroe, Kabupaten Nagan Raya., Aceh. Aktivitas yang dilakukan meliputi pelatihan pemberian makanan tambahan (PMT) dengan memanfaatkan sumber daya pangan lokal yaitu ikan kembung, jagung, dan kacang hijau. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah para ibu yang memiliki balita. Kegiatan program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara pemilihan bahan makanan bergizi dari pangan lokal, cara pengolahan yang tepat, serta pemahaman mengenai kebutuhan gizi balita untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2024 di desa Blang Baro, Kabupaten Nagan Raya, Aceh. Kegiatan ini dihadiri oleh para kader, bidan desa, dan ibu balita. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu menggunakan prinsip

CRP (*Community Rural Participatory*) yang mana selama kegiatan berlangsung, peserta ikut melakukan pengkajian, perencanaan, dan pelaksana kegiatan/bertindak. Pemberdayaan dan partisipasi masyarakat merupakan langkah strategi pada kegaiatan ini. Adapun bahan-bahan utama pembuatan PMT yaitu ikan kembung, jagung, dan kacang hijau yang dibeli di pasar tradisional, Nagan Raya. Pada kegiatan ini, dilakukan pelatihan cara pembuatan dimsum ikan kembung dan pembutan puding jagung kacang hijau.

Hasil dan Pembahasan

Desa Blang Baroe merupakan gampong yang terletak di Kecamatan Kuala, Kabupaten Nagan Raya. Luas wilayah Gampong Blang Baro yaitu 8,79 km^2 dan berada dalam pengawasan UPTD Puskemas Ujong Fatihah.

Kegiatan pengabdian ini dimulai dari melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang pengertian gizi, gizi kurang, dan dampaknya baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Kegiatan penyuluhan ini dapat diamati pada Gambar 1. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi transfer ilmu secara teoritis mengenai gizi dan permasalahan gizi. Kelompok sasaran ini dihadiri oleh kader, bidan desa, dan ibu balita. Pemilihan topik mengenai gizi kurang didasarkan pada relevansinya dengan kebutuhan dan permasalahan di wilayah kerja Puskesmas Ujong Fatihah.



Gambar 1. Penyuluhan Gizi Kurang Pada Kelompok Sasaran

Berdasarkan laporan UPTD Puskesmas Ujong Fatihah, jumlah balita yang mengalami gizi kurang pada tahun 2024 mengalami peningkatan, yaitu mencapai 57 balita dibandingkan 47 balita pada tahun 2023, seperti yang ditampilkan pada

Tabel 1. Sementara itu, persentase tertinggi permasalahan gizi balita di Desa Blang Baro tercatat pada kasus balita yang didiagnosis menderita campak diikuti dengan kasus gizi kurang (Tabel 2).

Tabel 1. Data jumlah Balita yang mengalami Gizi Kurang Di Puskesmas Ujong fatihah

Tahun	Jumlah Balita Gizi Kurang
2023	47
2024	57

Sumber : Data Sekunder UPTD Puskesmas Ujong Fatihah

Tabel 2. Data permasalahan gizi balita di desa blang baro

Kategori	Jumlah Penderita	Persenntase Penderita
Diagnosa ispa	2	5%
Diagnosa campak	8	20%
Cacingan	6	15%
Gizi kurang	7	17,5%
Gizi lebih	3	7,5%
Total jumlah balita	40	

Sumber : Data Sekunder UPTD Puskesmas Ujong Fatihah

Permasalahan gizi kurang tentunya dapat memicu berbagai penyakit, baik akut maupun kronis, yang dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup individu secara keseluruhan. Menurut hasil penelitian Sari dan Agustin (2023), bahwa terdapat hubungan signifikan antara status gizi balita dengan kejadian penyakit infeksi dengan nilai probabilitas sebesar 0,000 <0.05. Kemudian anak yang mempunyai riwayat penyakit infeksi, maka resiko untuk terjadinya stunting 5-7 kali lebih besar dengan besaran pengaruh yaitu 21,28% (Dewi dan Widari, 2018). Oleh karena itu, sangat dibutuhkan program kegiatan yang mengedukasi tentang cara pemilihan makanan bergizi, pengolahan yang tepat, serta pentingnya pemberian asupan gizi yang optimal untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan seperti stunting infeksi, dan penyakit lainnya pada balita.

Pada kegiatan ini, dilakukan praktek pemberian makanan tambahan (PMT) dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang bergizi tinggi yang disajikan pada Gambar 2. Melalui praktek langsung, para ibu diharapkan dapat memahami cara mengolah makanan yang sehat dan bergizi untuk mendukung tumbuh kembang balita secara optimal. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan

kesadaran akan pentingnya pemilihan bahan makanan yang tepat, serta cara menyajikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi balita.



Gambar 1. Pelatihan PMT Pada Kelompok Sasaran

Bahan yang digunakan dalam pembuatan produk PMT ditentukan dari bahan lokal yang ada di desa Blang Baroe. Pada kegiatan pelatihan ini, dihasilkan 2 produk PMT yaitu dimsum yang berbahan utama ikan kembung, dan puding jagung kacang hijau yang disajikan pada Gambar 3. Adapun yang menjadi alasan dipilihnya dimsum ikan dikarenakan dari hasil diskusi dengan kelompok ibu hamil, adanya ketidaktertarikan pengkonsumsian ikan oleh si anak. Sehingga diperlukan kretifivitas dengan membuat inovasi produk selingan atau cemilan berbahan dasar ikan. Harapannya, anak-anak balita mendapatkan perhatian lebih dalam hal jaminan ketersediaan zat gizi dalam makanan.

Ikan kembung ini sendiri dipilih karena banyak tersedia di desa lokasi sasaran. Menurut Thariq et al (2014), ikan kembung mengandung protein sebesar 22 g, lemak 1 g, besi 1 g, kalsium 20 mg, fosfor 200 mg, vitamin B1 0,05 mg, dan vitamin A 30 SI. Selain itu, juga dilaporkan mengandung sejumlah asam lemak omega 3 dan omega 6 (Nalendrya et al,, 2016; Cahyati et al., 2020) yang berperan penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh serta daya ingat, mental dan penglihatan manusia (Diana, 2012).

Adapun pemilihan kacang hijau karena mengandung protein yang cukup tinggi yaitu berkisar 20,97–31,32% protein, dibandingkan dengan kandungan protein pada kedelai dan kacang merah masing-masing 18-22% dan 20-30% (Anwar et al., 2007; Xu et al., 2015; Shevkani et al., 2015; Yi-Shen, et al 2018). Kandungan protein tersebut bahkan dua kali lipat lebih tinggi dari biji sereal seperti jagung dan jenis umbi-umbian (Xu et al., 2015; Yi-Shen, et al 2018).



(A) (B)

Gambar 3. Pengolahan Produk PMT Dimsum Ikan (A) dan Puding Jagung Kacang Hijau Pada Kelompok Sasaran

Untuk kandungan gizi lainnya, dilaporkan dalam 100 g kacang hijau mengandung lemak sebesar 1.5 g, serat 7.5 g, karbohidrat 56.8 g, dan energi 323 kkal (Purbowati et al., 2022). Sedangkan pemilihan jagung selain dilaporkan mengandung protein sebesar 5.2-13.7% (Widowati 2012) juga mengandung kelompok pigmen karotenoid yaitu lutein, zeaxanthin, β-carotene, dan β-cryptoxanthin yang tidak hanya berperan sebagai pemberi warna alami dan meningkatkan aroma, namun juga dapat bertindak sebagai antioksidan (Muzhingi, et al., 2008). Dengan demikian produk PMT yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi secara nyata kepada masyarakat dan kelompok sasaran untuk membuat produk-produk diversifikasi pangan berbasis pangan lokal yang enak citarasanya, sehat, serta bergizi.

Melalui kegiatan ini, seluruh peserta telah mempelajari cara pembuatan produk PMT yang dirancang serta memperoleh informasi tentang pemilihan bahan pangan lokal yang bergizi, teknik pengolahan yang tepat, dan pemahaman mengenai kebutuhan gizi balita untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

Kesimpulan

Permasalahan kekurangan gizi pada anak balita, yang dapat meningkatkan risiko infeksi, stunting, wasting, dan underweight, memerlukan intervensi melalui pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan (PMT). Pelaksanaan kegiatan

pengabdian di Desa Blang Baro, Kabupaten Nagan Raya, Aceh, dengan pendekatan CRP (Community Rural Participatory), berhasil memberdayakan kader desa, bidan desa, dan ibu balita dalam memahami pentingnya gizi balita. Peserta diajarkan cara membuat PMT berbahan dasar pangan lokal, seperti dimsum ikan dan puding jagung kacang hijau, serta mendapatkan pengetahuan tentang pemilihan bahan pangan bergizi dan teknik pengolahan yang tepat. Namun, diversifikasi produk PMT berbasis bahan lokal lainnya perlu ditingkatkan untuk memperkaya variasi dan daya tarik konsumsi bagi anak balita.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada UPTD Puskemas Ujong Fatihah dan Posyandu di Desa Blang Baroe Kabupaten Nagan Raya Aceh atas kesediannya menyediakan lokasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

Daftar Rujukan

Anwar, F., Latif, S., Przybylski, R., Sultana, B., & Ashraf, M. (2007). Chemical composition and antioxidant activity of seeds of different cultivars of mungbean. *Journal of food science*, *72*(7), S503-S510.

Cahyati, A. I., Nurrahman, N., & Aminah, S. (2022). Sifat kimia dan fisik *engay food* berbasis ikan kembung dengan penambahan kedelai hitam. *AGRITEKNO: Jurnal Teknologi Pertanian*, *11*(1), 9-17.

Dewi, N. T., dan Widari, D. 2018. Hubungan berat badan lahir rendah dan penyakit infeksi dengan kejadian stunting pada baduta di Desa maron Kidul Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo. *Amerta Nutrition*, 2(4), 373-381.

Diana, M.F. (2012). Omega 6. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(1), 26-31.

Muzhingi, T., Yeum, Kyung-Jin., Rusell, R. M., Johnson, E.J., Qin, Jian, Tang Guangwen. 2008. Determination of carotenoid in yellow maize, the effects of saponification and food preparations. *Int. J. Vitam. Nutri. Res.* 78(3) : 112-120.

Nalendrya, I., Ilmi, I.M.B., & Arini, F.A. (2016). Sosis ikan kembung (*Rastrellier Kanagurta L.*) sebagai pangan sumber Omega 3. *Jurnal Aplikasi Teknoloi Pangan,* 5(3), 71-75.

Purbowati, P., Novita, L., Septiani, S., & Sari, F. Y. K. (2022). Daya terima dan kandungan zat gizi sereal singkong kacang hijau. *Jurnal Medika Indonesia*, *3*(2), 7-15.

Sari, R. P., & Agustin, K. (2023). Analisis hubungan status gizi dengan kejadian penyakit infeksi pada anak balita di Posyandu Wilayah Puskesmas Colomadu I. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, *14*(1), 171-178.

Shevkani, K., Singh, N., Kaur, A., & Rana, J. C. (2015). Structural and functional characterization of kidney bean and field pea protein isolates: A comparative study. *Food Hydrocolloids*, *43*, 679-689.

SSGI. 2022. Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4855/

Thariq, A.S., Swastawati, F., & Surti, T. (2014). Pengaruh perbedaan konsentrasi garam pada peda ikan kembung terhadap kandungan asam glutamat pemberi rasa gurih (umami). *Jurnal Pengolahan dan Bioteknologi Hasil Perikanan*, 3(3), 104-111.

WHO. 2024. Monitoring helath for the SDGs sustainale development goals. https://www.who.int/publications/i/item/9789240094703

WHO. 2025. Malnutrition in children. https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/malnutrition-in-children [6 Januari 2025].

Widowati, S. 2012. Keunggulan jagung QPM (*Quality Protein Maize*) dan potensi pemanfaatannya dalam meningkatkan status gizi. *Pangan*, 21(2) : 171-184.

Xu, X. P., Liu, H., Tian, L., Dong, X. B., & Shen, S. H. (2015). Integrated and comparative proteomics of high-oil and high-protein soybean seeds. *Food chemistry*, *172*, 105-116.

Yi-Shen, Z., Shuai, S., & FitzGerald, R. (2018). Mung bean proteins and peptides: Nutritional, functional and bioactive properties. *Food & nutrition research*, *62*.

Zeray, A., Kibret, G. D., & Leshargie, C. T. (2019). Prevalence and associated factors of undernutrition among under-five children from model and non-model households in east Gojjam zone, Northwest Ethiopia: a comparative cross-sectional study. *BMC nutrition*, *5*, 1-10.