



Peningkatan Status Gizi Ibu Hamil dan Balita Melalui Kegiatan Makanan Tambahan oleh Mahasiswa KKM 48 UNIBA dan PMT di Desa Karyasari

Izzati Khoirina^{1*}, Intan Pratiwi², Dimas Zulfikri Fasha³, Abdul Aziz⁴

^{1,2,3,4}Universitas Bina Bangsa, Serang

E-mail: izzatikhoirina15@gmail.com¹, pratiwiintan438@gmail.com², dimasfasha542@gmail.com³, azizkakang@gmail.com⁴

Article Info

Article history:

Received August 03, 2025

Revised August 10, 2025

Accepted August 11, 2025

Keywords:

Nutrition For Pregnant Women, Toddlers, PMT, Stunting, Nutrition Education

ABSTRACT

Nutritional issues among pregnant women and toddlers remain a serious concern in Indonesia, particularly in rural areas. Lack of balanced nutritional intake can impact fetal development and early childhood growth. Therefore, group 48 of Bina Bangsa University (UNIBA) Student Work Lecture (KKM) students conducted a Supplementary Feeding (PMT) activity as a form of direct intervention to the community. This activity was carried out in Karyasari Village, Sukaresmi District, Pandeglang Regency, Banten, primarily targeting pregnant women and toddlers. PMT was provided in the form of healthy foods such as rice, fruit, and other 4 healthy 5 perfect foods. The food was prepared and distributed with attention to nutritional value and hygiene, and was tailored to the nutritional needs of pregnant women and toddlers. This activity also included education on the importance of nutrition during pregnancy and toddler growth. The results of the activity showed high participant enthusiasm and increased understanding of balanced nutrition. This activity is expected to help improve the nutritional status of pregnant women and toddlers and reduce the risk of stunting in the future.

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



Article Info

Article history:

Received August 03, 2025

Revised August 10, 2025

Accepted August 11, 2025

Keywords:

Gizi Ibu Hamil, Balita, PMT, Stunting, Edukasi Gizi.

ABSTRAK

Masalah gizi pada ibu hamil dan balita masih menjadi perhatian serius di Indonesia, terutama di daerah pedesaan. Rendahnya asupan gizi yang seimbang dapat memengaruhi perkembangan janin serta pertumbuhan anak usia dini. Oleh karena itu, mahasiswa Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) kelompok 48 dari Universitas Bina Bangsa (UNIBA) melaksanakan kegiatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sebagai bentuk intervensi langsung kepada masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Karyasari, Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Pandeglang, Banten, dengan sasaran utama ibu hamil dan balita. PMT diberikan dalam bentuk makanan sehat seperti Nasi, Buah2an dan Makanan 4 sehat 5 sempurna lainnya. Makanan disiapkan dan dibagikan dengan memperhatikan nilai gizi dan kebersihan, serta disesuaikan dengan kebutuhan gizi ibu hamil dan balita. Kegiatan ini juga disertai edukasi mengenai pentingnya gizi selama masa kehamilan dan pertumbuhan balita. Hasil dari kegiatan menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi dan peningkatan pemahaman mengenai gizi seimbang. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat membantu meningkatkan status gizi ibu hamil dan balita serta menurunkan risiko stunting di masa depan.

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



Corresponding Author:

Izzati Khoirina
Universitas Bina Bangsa
Email: izzatikhoirina15@gmail.com

Pendahuluan

Status gizi bagi ibu hamil dan anak balita menjadi unsur krusial dalam menentukan kualitas kesehatan generasi mendatang. Di daerah pedesaan seperti Desa Karyasari, tingkat kesadaran mengenai pentingnya pola makan yang seimbang masih cukup rendah. Situasi ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti munculnya anemia pada ibu hamil, berat badan lahir yang rendah, serta stunting pada anak balita. Berdasarkan permasalahan tersebut, mahasiswa KKM 48 terlibat dalam kegiatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang bertujuan untuk memberikan asupan gizi tambahan serta edukasi kepada masyarakat.

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah salah satu bentuk intervensi dalam bidang gizi yang bertujuan untuk memperbaiki status gizi kelompok yang rentan, terutama ibu yang sedang hamil dan anak balita. Menurut Panduan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang dibuat pada tahun 2014, PMT merupakan makanan atau minuman yang disediakan untuk menutupi kebutuhan zat gizi yang tidak terpenuhi dari asupan harian. Fokus utama dari PMT bukan untuk menggantikan makanan utama, melainkan sebagai pelengkap dengan fungsi yang mendidik dan merangsang kesadaran akan pentingnya asupan gizi seimbang.

Masa kehamilan dan perkembangan anak-anak yang berusia balita adalah fase krusial dalam kehidupan yang sangat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Ibu yang hamil memerlukan tambahan kalori antara 300 hingga 500 kkal setiap harinya, serta perlu meningkatkan konsumsi zat gizi mikro seperti zat besi, asam folat, kalsium, dan vitamin A (Hardinsyah & Supriasa, 2016). Di sisi lain, anak-anak yang masih sangat muda memerlukan asupan kalori dan protein yang tinggi untuk mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan otak mereka.

Kekurangan nutrisi pada periode ini bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti stunting, anemia, gangguan dalam perkembangan kognitif, dan meningkatkan risiko untuk penyakit degeneratif di kemudian hari. Oleh karena itu, PMT menjadi strategi yang krusial dalam mencegah terjadinya malnutrisi. Dari perspektif ilmu perilaku kesehatan, program PMT dapat dianalisis melalui pendekatan Health Belief Model (HBM). Pendekatan ini menjelaskan bahwa perubahan perilaku dapat terjadi ketika seseorang merasa rentan terhadap suatu masalah kesehatan (perceived susceptibility), menyadari bahwa masalah itu serius (perceived severity), dan percaya akan manfaat dari tindakan pencegahan atau pengobatan tertentu (perceived benefit). Dalam kaitannya dengan PMT, penyuluhan gizi memberikan kontribusi untuk meningkatkan kesadaran para ibu tentang pentingnya memenuhi kebutuhan gizi yang sepadan.

Pendekatan lain yang relevan yaitu pemberdayaan masyarakat dalam upaya promosi kesehatan. Konsep ini memposisikan masyarakat sebagai aktor utama, bukan sekadar penerima intervensi. Dengan melibatkan masyarakat secara langsung dalam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian kegiatan, mereka berkesempatan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan, serta membangun kemandirian dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan keluarganya.



Metode Penelitian

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui metode edukatif dan intervensi langsung berupa pemberian makanan tambahan (PMT) kepada ibu hamil dan balita di Desa Karyasari, Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Pandeglang, Banten.

Hasil Penelitian

Kegiatan Pembagian Makanan Tambahan (PMT) yang dilakukan oleh mahasiswa KKM 48 UNIBA berhasil mendapatkan perhatian dan keterlibatan aktif dari komunitas, terutama bagi para ibu hamil serta ibu yang memiliki balita. Terdapat 7 orang peserta, terdiri dari 2 ibu hamil dan 5 anak kecil. Makanan yang dibagikan meliputi nasi, berbagai jenis buah, dan makanan sehat yang seimbang, semuanya disiapkan dengan memperhatikan nutrisi yang lengkap dan aman untuk dikonsumsi.

Reaksi dari para peserta terhadap kegiatan ini sangat positif. Banyak ibu yang mengakui bahwa mereka belum pernah mendapatkan asupan tambahan khusus secara rutin, baik selama kehamilan maupun untuk anak-anak mereka yang masih kecil. Mereka juga menyampaikan bahwa kegiatan ini memberikan pandangan baru mengenai pentingnya nutrisi, khususnya pada masa kehamilan dan periode awal pertumbuhan anak. Beberapa di antara mereka bahkan merasa terdorong untuk mulai membuat makanan bergizi sendiri di rumah menggunakan bahan yang sederhana dan mudah dijangkau di sekitar mereka.

Selain distribusi makanan, edukasi tentang pentingnya gizi seimbang dan pola makan yang baik juga menjadi aspek penting yang signifikan dalam kegiatan ini. Mahasiswa menyampaikan materi dengan cara yang interaktif dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami. Hal ini mendorong para ibu untuk lebih antusias dan berani bertanya tentang gizi, teknik penyimpanan makanan, dan pilihan menu sehat yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan anak-anak. Diskusi berlangsung hangat, dan beberapa peserta bahkan mencatat informasi yang diberikan untuk diterapkan di rumah.

Keuntungan lain yang dirasakan adalah meningkatnya rasa percaya diri di kalangan kader kesehatan desa. Mereka merasa lebih diperhatikan dan diberdayakan dalam kegiatan ini karena terlibat dalam proses edukasi dan distribusi PMT. Keterlibatan kader dalam program ini juga memperkuat peran mereka sebagai agen perubahan di masyarakat, sehingga keberlanjutan program dapat didorong melalui kegiatan posyandu atau forum desa lainnya.

Akan tetapi, pelaksanaan PMT ini menghadapi beberapa tantangan. Salah satu masalah utama adalah keterbatasan dana, yang berdampak pada jumlah makanan tambahan yang dapat disediakan. Kegiatan ini membuktikan bahwa kolaborasi yang baik antara institusi pendidikan tinggi dan masyarakat dapat secara langsung menangani masalah kesehatan seperti gizi ibu hamil dan balita serta memberikan dampak yang signifikan.

Secara keseluruhan, kegiatan PMT ini tidak hanya memberikan manfaat dalam jangka pendek berupa tambahan asupan gizi, tetapi juga menciptakan dampak jangka panjang melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan kebiasaan sehat di dalam keluarga. Hasil dari kegiatan ini diharapkan menjadi pijakan untuk program-program lanjutan yang lebih besar dan berkelanjutan, baik dari pemerintah desa, Puskesmas, maupun lembaga pendidikan tinggi seperti UNIBA.



Pembahasan

Pelaksanaan program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di Desa Karyasari menunjukkan keberhasilan yang signifikan dalam menarik perhatian dan partisipasi warga, terutama ibu-ibu yang sedang hamil dan yang memiliki balita. Program ini menawarkan tambahan makanan yang terdiri dari nasi, lauk, buah, sayur, dan susu, dengan mengedepankan keseimbangan gizi, kebersihan, serta memenuhi kebutuhan khusus kelompok sasaran.

Saat berinteraksi langsung dalam program, terungkap bahwa masih ada kekurangan pemahaman tentang betapa pentingnya asupan gizi yang seimbang selama masa kehamilan dan fase pertumbuhan anak. Banyak yang masih mengikuti kebiasaan lama, seperti memilih makanan instan atau hanya satu jenis lauk tanpa memperhatikan kandungan nutrisinya.

Program penyuluhan yang dilaksanakan secara interaktif menjadi elemen kunci dalam meningkatkan kesadaran ini. Informasi tentang keuntungan dari berbagai jenis makanan, teknik memasak yang sehat, serta pentingnya variasi dalam menu sehari-hari disampaikan dengan bahasa yang gampang dipahami. Beberapa ibu menunjukkan minat untuk mencoba memasak hidangan bergizi di rumah menggunakan bahan lokal yang mudah dijangkau.

Peran kader kesehatan desa juga memberi dampak positif dalam kegiatan ini. Mereka berperan dalam menyampaikan informasi, mendampingi saat proses penyuluhan, dan ikut serta dalam menyiapkan serta membagikan makanan. Kerjasama ini memperkuat fungsi kader sebagai penghubung antara tenaga kesehatan dan masyarakat, sekaligus mendorong perubahan perilaku di lingkungan mereka. Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, ada beberapa tantangan, seperti keterbatasan anggaran dan jumlah makanan tambahan yang dapat diberikan. Namun, hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan kesadaran tentang pentingnya gizi serta munculnya motivasi untuk memperbaiki pola makan keluarga.

Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak positif yang tidak hanya dalam bentuk tambahan gizi jangka pendek, tetapi juga berkontribusi terhadap perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan di level rumah tangga. Ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis masyarakat, jika dijalankan secara partisipatif dan edukatif, bisa menjadi strategi efektif dalam mendukung peningkatan status gizi ibu dan anak, serta pencegahan stunting di tingkat desa.



Gambar 1. Menu Empat Sehat Lima Sempurna Dapur Gizi Desa Karyasari



Gambar 2. Pemberian Makanan Bergizi Kepada Warga Desa Karyasari

Kesimpulan

Pemberian tambahan makanan kepada wanita hamil dan anak-anak balita adalah tindakan nyata untuk memperbaiki status gizi masyarakat di desa. Kegiatan ini tidak hanya memberikan keuntungan fisik melalui tambahan gizi, tetapi juga bersifat mendidik karena dilengkapi dengan penyuluhan mengenai kesehatan. Mahasiswa KKM 48 UNIBA mengharapkan bahwa aktivitas semacam ini dapat terus dilanjutkan dan ditingkatkan oleh pihak desa dan Puskesmas untuk mendukung kesehatan ibu dan anak, serta menurunkan tingkat stunting di kawasan pedesaan.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada ibu kader dan masyarakat Desa Karyasari dalam kegiatan ini. Ucapan terimakasih juga kami ucapkan kepada pemerintah kecamatan Sukaresmi serta Bidan yang sudah membantu dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fitriyanti, D., & Nugraheni, S. A. (2020). "Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu Balita tentang Pemberian Makanan Tambahan." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 122-128.
- Hardinsyah, & Supriasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Pemberian Makanan Tambahan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- WHO. (2016). *Essential Nutrition Actions: Improving Maternal, Newborn, Infant and Young Child Health and Nutrition*. Geneva: World Health Organization.



Yuniastuti, E. (2019). “Pentingnya Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk Mencegah Stunting.” *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 45–52.