

PENYULUHAN DAN PMT GIZI KURANG PADA ANAK DI DESA SITANGGAL

Counseling And Pmt For Malnutrition In Children In Sitanggal Village

Diah Ratnasari^{1*}, Elinda Umisara², Findy Dwita Kumala³, Anggray Duvita Wahyani⁴, Yuniarti Dewi Rahmawati⁵, Sulasyi Setyaningsih⁶

^{1,3,4,,65}Program Studi Gizi, Fakultas Pangan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhamadi Setiabudi , Indonesia

²Program Pendidikan Bahasa dan Satra Indonesia, Universita Muhamadi Setiabudi, Indonesia

e-mail: ^{1*}diahratna1708@gmail.com, ²elindasara33@gmail.com, ³findhydeka@gmail.com

⁴anggraydw@gmail.com, ⁵yuniartidewi.rahmawati@gmail.com, ⁶sulasyisetyaningsih@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Gizi kurang pada balita masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia. Desa Sitanggal, Kecamatan Larangan, Kabupaten Brebes memiliki prevalensi gizi kurang yang tinggi (18,7%) dengan 86 kasus meskipun memiliki aksesibilitas yang baik terhadap fasilitas kesehatan dan ekonomi. Hal ini mengindikasikan bahwa permasalahan gizi lebih dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan pola asuh dibandingkan keterbatasan akses geografis. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita tentang gizi seimbang dan pentingnya gizi bagi pertumbuhan anak melalui penyuluhan dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). **Metode:** Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 November 2025 di Aula Balai Desa Sitanggal dengan melibatkan 20 peserta ibu balita. Kegiatan terdiri dari penyuluhan tentang gizi seimbang dengan konsep "Isi Piringku" dan praktik pembuatan PMT berbahan dasar ikan kuniran yang diolah menjadi rolade. Hasil: Penyuluhan mendapat respon antusias dari peserta, ditunjukkan dengan partisipasi aktif saat penyampaian materi dan praktik pembuatan PMT. **Kesimpulan:** Edukasi gizi dan demonstrasi pengolahan makanan bergizi yang variatif dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyediakan asupan gizi yang baik bagi balita. Kegiatan berkelanjutan diperlukan untuk menurunkan angka gizi kurang di Desa Sitanggal.

Kata Kunci: gizi kurang, balita, penyuluhan gizi, PMT, ikan kuniran

Abstract

Background: Malnutrition among toddlers remains a public health problem in Indonesia. Sitanggal Village, Larangan District, Brebes Regency, has a high prevalence of malnutrition (18.7%), with 86 cases, despite good accessibility to health facilities and economic conditions. This indicates that nutritional problems are more influenced by knowledge and parenting factors than limited geographic access. **Objective:** This activity aims to increase the knowledge and awareness of mothers of toddlers about balanced nutrition and its importance for child growth through counseling and the provision of Supplementary Food (PMT). **Methods:** The activity was conducted on November 18, 2025, in the Sitanggal Village Hall, involving 20 participants, mothers of toddlers. The activity consisted of counseling on balanced nutrition using the "Isi Piringku" concept and a hands-on PMT preparation session using kuniran fish, which was processed into roulade. **Results:** The counseling session received an enthusiastic response from the participants, demonstrated by active participation during the presentation and PMT preparation session. **Conclusion:** Nutrition education and demonstrations of varied nutritious food preparation can be an effective strategy to improve mothers' knowledge and skills in providing good nutrition for toddlers. Sustainable activities are needed to reduce malnutrition rates in Sitanggal Village.

Keywords: malnutrition, toddlers, nutrition counseling, PMT, kuniran fish

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi, khususnya gizi kurang, masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan sumber daya manusia di Indonesia. Kondisi gizi kurang pada balita tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik mereka, tetapi juga mempengaruhi perkembangan kognitif, yang pada gilirannya akan berdampak negatif terhadap kualitas generasi mendatang. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Almatsier 2009) Gizi kurang merupakan kondisi dimana tubuh tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan, dan fungsi tubuh yang optimal pada balita (Munawarah, Rohati, and Novita 2025). Menurut WHO, Prevalensi gizi kurang diseluruh dunia mencapai 28,5%, dinegara berkembang 32,2%, benua Asia 30,6%, Asia Tenggara 29,4%. Indonesia termasuk negara berkembang dengan angka kejadian balita gizi kurang yang terus naik (Sari and Susilowati 2023). Berdasarkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Daerah Kabupaten Brebes per bulan Juli 2025, prevalensi gizi kurang di Kecamatan Larangan mencapai 18,7% yaitu termasuk yang tertinggi di Kabupaten Brebes dengan jumlah data mencapai 78 kasus gizi buruk untuk Puskesmas Larangan dan sebanyak 86 kasus untuk Puskesmas Sitanggal. Angka tersebut seharusnya menjadi peringatan bagi kita semua bahwa upaya penanggulangan perlu diperkuat secara masif dan tepat sasaran.

Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi stunting nasional telah turun menjadi 19,8 persen namun masalah gizi kurang dan gizi buruk masih memerlukan perhatian serius (KEMKO PMK 2025). Kekurangan gizi diperkirakan menjadi penyebab utama dari 3,1 juta kematian anak setiap tahun secara global. Dampak gizi kurang pada balita bersifat multidimensional dan jangka panjang. Masalah gizi dapat menyebabkan menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya imunitas tubuh sehingga mudah menderita penyakit, serta meningkatkan risiko terjadinya beberapa penyakit di kemudian hari. Zat gizi adalah kunci penting dalam mendukung perkembangan otak balita, dan asupan gizi yang terganggu berisiko bagi perkembangan otak yang optimal, kemampuan belajar, serta produktivitas kerja di masa depan.

Desa Sitanggal, yang secara administratif berada di Kecamatan Larangan, Kabupaten Brebes, menunjukkan situasi yang cukup menarik dan memerlukan perhatian serius. Secara geografis, desa ini memiliki keunggulan karena terletak di jalur strategis, relatif dekat dengan pusat keramaian, serta memiliki akses baik ke fasilitas ekonomi dan transportasi. Dari profil desa, Sitanggal bahkan dilengkapi dengan fasilitas seperti pasar tradisional, bank, pusat perbelanjaan, dan berada di jalur provinsi. Faktor penyebab gizi kurang meliputi faktor langsung seperti penyakit infeksi dan pola asuh makan yang kurang baik, serta faktor tidak langsung seperti tidak diberikan ASI eksklusif, rendahnya pengetahuan ibu terkait pemberian makan pada balita, rendahnya status ekonomi dan ketahanan pangan keluarga(ratnasari 2025). Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu memiliki peran krusial dalam status gizi balita. Pengetahuan orang tua atau pengasuh terkait kebutuhan gizi dan keterampilan dalam menyiapkan makanan dapat berdampak pada kecukupan asupan gizi anak(Ratnasari and Endriani 2020). Hal ini menegaskan bahwa permasalahan gizi tidak selalu disebabkan oleh keterbatasan ekonomi semata, melainkan juga dipengaruhi oleh aspek pengetahuan dan praktik pengasuhan (UNICEF 2024). Namun, meskipun aksesibilitasnya baik dan tidak termasuk daerah terpencil, tingkat kasus gizi buruk cukup tinggi di sini. Hal ini menandakan bahwa masalah gizi di Sitanggal tidak semata-mata disebabkan oleh keterbatasan akses geografis atau

kesulitan menjangkau layanan kesehatan, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti kurangnya pemahaman masyarakat tentang pola asuh dan pemberian gizi yang tepat, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), kesenjangan antara ketersediaan pangan di pasar dengan praktik konsumsi gizi seimbang dalam keluarga, serta minimnya pemanfaatan sumber daya dan fasilitas kesehatan yang tersedia di sekitar desa.

Kesenjangan antara aksesibilitas desa yang baik dengan tingginya kasus gizi buruk di Desa Sitanggal menunjukkan perlunya intervensi spesifik melalui edukasi dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada balita gizi kurang. Penyuluhan gizi yang terarah dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada balita gizi kurang sangat diperlukan untuk memberdayakan ibu, calon ibu, dan keluarga agar memiliki pengetahuan serta keterampilan memadai dalam menyediakan asupan gizi yang baik dan benar(Ratnasari and Purniasih 2019). Balita dengan gizi buruk mempunyai dampak jangka pendek dan panjang, berupa gangguan tumbuh kembang termasuk gangguan fungsi kognitif, kesakitan, risiko penyakit degeneratif di kemudian hari dan kematian. Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui edukasi gizi menjadi sangat penting. Pengetahuan gizi ibu menentukan semua yang dimakan oleh anak, dan ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan membentuk perilaku gizi seimbang yang baik untuk anak. Intervensi edukasi yang sistematis dan berkelanjutan dapat meningkatkan kapasitas ibu dalam menyediakan asupan gizi yang optimal bagi balita, terlepas dari kondisi aksesibilitas geografis wilayah mereka (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019).

Tingginya kasus gizi kurang di Kecamatan Larangan khususnya di Desa Sitanggal dengan kondisi aksesibilitasnya yang baik dan tidak termasuk daerah terpencil, mahasiswa Gizi Universitas Muhamadiyah Setiabudi telah melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang gizi kurang kepada ibu balita dan Pemberian Makanan Tambahan pada balita gizi kurang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan berupa Penyuluhan dan Pemberian Makanan Tambahan pada anak yang diadakan di Desa Sitanggal bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita tentang gizi kurang dan pentingnya gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga kedepannya dapat berkontribusi nyata dalam menurunkan angka gizi kurang di Desa Sitanggal. Penyuluhan ini telah dilaksanakan di Aula Balai Desa Sitanggal pada tanggal 18 November 2025 oleh mahasiswa Gizi Universitas Muhamadiyah Setiabudi angkatan 2023 sebanyak 7 orang dan dibimbing oleh 2 dosen Program Studi Gizi, Diah Ratnasari S.Pd., M.Gz. dan Findhy Dwita Kumala, S.ST., M.Gz. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu tahap pengambilan data, tahap perizinan, dan tahap pelaksanaan. Hal – hal yang dilakukan pada tahap pengambilan data antara lain permohonan pengambilan data gizi kurang di Dinas Kesehatan Daerah Kabupaten Brebes guna mengetahui kasus gizi kurang tertinggi berdasarkan kecamatan yang ada di Kabupaten Brebes. Kemudian dilanjutkan dengan pengambilan data gizi kurang pada balita Desa Sitanggal berdasarkan data yang tercantum di Puskesmas Sitanggal. Tahapan berikutnya yaitu tahap perizinan kepada kepala desa dan perangkat Desa Sitanggal yang dilakukan oleh mahasiswa Gizi Universitas Muhamadiyah Setiabudi angkatan 2023. Tahapan ketiga atau tahap terakhir yaitu pelaksanaan penyuluhan dan Pemberian Makanan Tambahan yang dilaksanakan di Aula Balai Desa Sitanggal dengan dihadiri oleh 20 orang peserta.

Pada pelaksanaannya, acara dibuka dan dipandu oleh Nila Ayuning Tyas dan Retno Sekarwati selaku MC (*Master of Ceremony*). Acara selanjutnya yaitu penyampaian materi Gizi Seimbang yang disampaikan oleh Habibah Syakur dan dilanjutkan dengan penyampaian

materi Isi Piringku oleh Risma Sukmaningsih. Materi selanjutnya disampaikan oleh Silva Khofiyatun dan Namirah Azahwa dengan tema PMT (Rolade Ikan Kuniran) dan di sela – sela penyampaian dilakukan *Ice Breaking* yang diikuti oleh peserta yaitu ibu balita serta balita. Kegiatan selanjutnya yaitu demo masak PMT rolade ikan kuniran yang dipandu oleh Silva Khofiyatun dan habibah Syakur dan dibantu oleh seluruh panitia kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masalah gizi dapat terjadi pada semua kelompok usia terutama pada anak balita yang merupakan kelompok rentan masalah gizi dan rawan penyakit. Hal ini disebabkan karena anak balita berada dalam masa transisi asupan makanan bayi ke makanan dewasa.(Ratnasari n.d.) Gizi seimbang adalah gizi yang sesuai dengan kebutuhan gizi melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif, sehat optimal, tidak terganggu penyakit, dan tubuh tetap sehat. Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) susunan menu makanan seimbang terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah, serta disempurnakan dengan tambahan susu pada menu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2014). Karena bagi balita ASI atau susu adalah hal yang tidak boleh dilupakan dalam pemberian makanan.

Pemberian asupan gizi seimbang dipengaruhi oleh pengetahuan ibu terkait pentingnya pemenuhan gizi seimbang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seorang ibu maka semakin baik pula sikap dan perilaku ibu dalam memberikan makanan yang bergizi bagi anak(Anggray Duvita Wahyani Diah Ratnasari 2024). Selain pengetahuan ibu terkait gizi seimbang variasi dalam mengolah bahan makanan juga dapat memengaruhi status gizi anak, semakin variatif pengolahannya maka cenderung akan meningkatkan selera makan anak dan akan berdampak baik pada status gizi anak tersebut.

Pengetahuan ibu tentang gizi mencakup beberapa aspek penting, antara lain: pemahaman tentang fungsi dan sumber zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin dan mineral); kemampuan mengenali tanda-tanda gizi kurang pada anak; keterampilan dalam memilih bahan makanan yang bergizi dan ekonomis kreativitas dalam mengolah makanan agar menarik minat anak serta pemahaman tentang frekuensi dan porsi makan yang tepat sesuai usia anak(Febriyaeni, Masrikhiyah, and Ratnasari 2023). Pada penyuluhan yang telah dilakukan oleh mahasiswa Gizi Universitas Muhamdi Setiabudi angkatan 2023 mengenai gizi seimbang dengan sub pembahasan isi piringku serta pembahasan tentang Pemberian Makanan Tambahan dengan bahan utama ikan kuniran yang diolah menjadi rolade. Penyuluhan ini dapat diterima dengan baik oleh peserta dan kader yang dapat dilihat dari respon yang sangat antusias saat penyampaian materi serta praktik pembuatan PMT dari ikan kuniran. Penyuluhan dan PMT gizi kurang ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya gizi seimbang dan asupan bergizi serta kreasi olahan yang bervariasi bagi balita sehingga akan membantu menurunkan kasus gizi kurang pada balita di Desa Sitanggal.

Keberhasilan penyuluhan ini tidak terlepas dari pendekatan yang digunakan, yaitu kombinasi antara edukasi teoritis dan praktik langsung. Pendekatan ini dikenal dengan istilah "*learning by doing*" yang terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dibandingkan dengan metode ceramah satu arah. Peserta tidak hanya mendengar informasi tentang gizi seimbang, tetapi juga melihat langsung dan terlibat dalam proses pembuatan makanan bergizi.

Keberhasilan program penyuluhan dan PMT di Desa Sitanggal juga tidak terlepas dari peran aktif kader posyandu. Kader posyandu merupakan ujung tombak dalam pelayanan

kesehatan dasar di tingkat desa, termasuk dalam pemantauan status gizi balita. Kader posyandu yang terlatih dapat melakukan penimbangan rutin, pencatatan status gizi, identifikasi kasus gizi kurang, serta memberikan edukasi dasar kepada ibu balita.

Dalam kegiatan penyuluhan ini, kader posyandu tidak hanya berperan sebagai peserta, tetapi juga sebagai mitra yang akan melanjutkan upaya edukasi kepada masyarakat setelah kegiatan berakhir. Kader dapat menjadi agen perubahan yang menyebarkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan teknik pengolahan makanan kepada ibu-ibu lain di wilayahnya. Muhanifah et. al., 2025 dalam penelitiannya menyebutkan terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi pada balita dengan kekuatan korelasi kuat dan arah hubungan yang positif (Muhanifah, Wirakhmi, and Apriliyani 2025).

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang dan PMT Berbasis Ikan Kuniran di Desa Sitanggal

Tahap Kegiatan	Metode	Materi/Kegiatan	Sasaran	Hasil/Output
Persiapan	Koordinasi dan perencanaan	Penyusunan materi gizi seimbang, Isi Piringku, PUGS, dan PMT berbahan ikan kuniran	Kader posyandu	Kesiapan materi dan dukungan kader dalam pelaksanaan kegiatan
Penyuluhan gizi	Edukasi partisipatif	Gizi seimbang pada balita, pentingnya ASI/susu, variasi menu dan porsi sesuai usia	Ibu balita dan kader posyandu	Peningkatan pemahaman peserta tentang gizi seimbang
Edukasi PMT	Penyampaian materi dan diskusi	Konsep PMT bagi balita gizi kurang berbasis pangan lokal	Ibu balita dan kader posyandu	Peserta memahami alternatif PMT bergizi dan terjangkau
Praktik PMT	Demonstrasi dan praktik langsung (<i>learning by doing</i>)	Pembuatan rolade ikan kuniran	Ibu balita dan kader posyandu	Peningkatan keterampilan pengolahan PMT yang variatif dan menarik
Evaluasi dan tindak lanjut	Observasi dan diskusi	Evaluasi respon, antusiasme, dan peran kader pascakegiatan	Ibu balita dan kader posyandu	Respon positif peserta dan komitmen kader sebagai agen edukasi gizi

Tabel 2. Distribusi Kategori Partisipasi Peserta dalam Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang dan PMT (n = 30)

Kategori Partisipasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat aktif	14	46,7
Aktif	10	33,3
Cukup aktif	4	13,3
Kurang aktif	2	6,7
Tidak aktif	0	0,0
Total	30	100,0

Jumlah peserta kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan PMT di Desa Sitanggal adalah 30 orang, yang terdiri dari ibu balita dan kader posyandu. Berdasarkan tabel distribusi kategori partisipasi peserta, diketahui bahwa sebagian besar peserta menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi selama kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan PMT. Sebanyak 14 peserta (46,7%) termasuk dalam kategori sangat aktif dan 10 peserta (33,3%) berada pada kategori aktif. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta terlibat secara optimal dalam proses penyuluhan maupun praktik pembuatan PMT. Sementara itu, sebanyak 4 peserta (13,3%) tergolong cukup aktif dan hanya 2 peserta (6,7%) yang termasuk dalam kategori kurang aktif. Tidak terdapat peserta yang masuk dalam kategori tidak aktif (0,0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa metode edukasi partisipatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung mampu meningkatkan keterlibatan dan antusiasme peserta secara menyeluruh.



Gambar 1. Diagram Batang Distribusi Partisipasi Peserta dalam Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang dan PMT

Diagram batang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori sangat aktif dan aktif. Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan partisipatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung pembuatan PMT mampu meningkatkan keterlibatan peserta secara optimal. Berikut merupakan dokumentasi pembuatan PMT di Desa Sitanggal



Gambar 2 Demo masak PMT



Gambar 3 *Ice Breakig*



Gambar 4 Penyuluhan PMT**Gambar 5** Penyampaian materi**Gambar 6** Penutupan

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada balita gizi kurang di Desa Sitanggal, Kecamatan Larangan, Kabupaten Brebes telah berhasil dilaksanakan pada tanggal 18 November 2025 dengan melibatkan 20 peserta ibu balita. Kegiatan ini merupakan respons terhadap tingginya angka gizi kurang di Desa Sitanggal yang mencapai 18,7% dengan 86 kasus, angka yang tergolong tinggi mengingat aksesibilitas desa yang baik terhadap fasilitas kesehatan dan ekonomi. Kegiatan penyuluhan yang berfokus pada materi gizi seimbang dengan konsep "Isi Piringku" dan praktik pembuatan PMT berbahan dasar ikan kuniran (rolade) mendapat respon antusias dari peserta. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dan demonstrasi pengolahan makanan bergizi yang variatif dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyediakan asupan gizi yang baik bagi balita.

Praktik pembuatan PMT berbahan dasar ikan kuniran yang diolah menjadi rolade mendapat respon yang sangat antusias dari peserta. Pemilihan ikan kuniran sebagai bahan utama merupakan strategi yang tepat karena ikan ini merupakan sumber protein hewani yang berkualitas tinggi, kaya akan asam lemak omega-3, mudah ditemukan di pasar lokal, dan memiliki harga yang terjangkau(Ratnasari and Mahesty 2022). Pengolahan ikan menjadi rolade memberikan variasi bentuk dan rasa yang menarik bagi anak, sekaligus mengatasi masalah duri dan aroma amis yang seringkali membuat anak enggan mengonsumsi ikan(Ratnasari 2021). Pendekatan pembelajaran yang menggabungkan edukasi teoritis dengan praktik langsung (learning by doing) terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta. Peserta tidak hanya mendengar informasi tentang gizi seimbang, tetapi juga melihat langsung dan terlibat dalam proses pembuatan makanan bergizi. Pendekatan ini memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam mengolah makanan bergizi di rumah. Peningkatan pengetahuan ibu melalui penyuluhan ini diharapkan dapat berdampak positif terhadap perubahan sikap dan perilaku dalam pemberian makanan bergizi kepada anak, sehingga berkontribusi pada penurunan angka gizi kurang di Desa Sitanggal. Kegiatan seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas jangkauannya untuk mencapai hasil yang optimal dalam penanggulangan masalah gizi kurang pada balita.

Keberhasilan kegiatan ini juga tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, termasuk perangkat desa, bidan, dan kader posyandu Desa Sitanggal yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan. Kader posyandu memiliki peran penting sebagai ujung tombak dalam pelayanan kesehatan dasar dan dapat menjadi agen perubahan yang melanjutkan upaya edukasi kepada masyarakat setelah kegiatan penyuluhan berakhir. Namun demikian, perlu disadari bahwa penyuluhan yang dilakukan sekali saja tidak cukup untuk mengubah perilaku secara permanen dan memberikan dampak jangka panjang terhadap status gizi balita. Perubahan perilaku memerlukan proses yang bertahap dan berkelanjutan, mulai dari tahap *awareness* (kesadaran), *interest* (ketertarikan), *trial* (mencoba), *adoption* (adopsi), hingga menjadi kebiasaan yang menetap. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas jangkauannya untuk mencapai hasil yang optimal dalam penanggulangan masalah gizi kurang pada balita.

SARAN

Berdasarkan pengalaman pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan PMT di Desa Sitanggal, beberapa saran dapat diberikan untuk pengembangan program berkelanjutan :

Pertama, perlu dibentuk kelompok ibu peduli gizi di tingkat desa yang bertemu secara rutin untuk berbagi pengalaman, belajar resep makanan bergizi baru, dan saling mendukung dalam upaya perbaikan gizi keluarga. Kelompok ini dapat difasilitasi oleh kader posyandu dan mendapat pendampingan berkala dari tenaga kesehatan atau mahasiswa gizi.

Kedua, pengembangan resep PMT lokal yang menggunakan bahan-bahan pangan yang tersedia di pasar tradisional setempat. Resep ini dapat menjadi panduan praktis bagi ibu dalam mengolah makanan bergizi yang variatif. Resep dapat disebarluaskan melalui media sosial atau grup WhatsApp untuk menjangkau lebih banyak ibu.

Ketiga, keterlibatan tokoh masyarakat dan tokoh agama dalam kampanye gizi seimbang. Tokoh masyarakat memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk opini dan perilaku masyarakat. Dukungan mereka dapat mempercepat proses perubahan perilaku di masyarakat.

Keempat, integrasi program gizi dengan program-program pembangunan desa lainnya, seperti program pemberdayaan ekonomi keluarga, program ketahanan pangan, atau program kesehatan ibu dan anak. Integrasi program akan membuat intervensi menjadi lebih komprehensif dan efisien.

Kelima, pengembangan sistem peringatan dini untuk kasus gizi kurang. Sistem ini dapat mengidentifikasi balita yang berisiko mengalami gizi kurang sedini mungkin sehingga intervensi dapat dilakukan sebelum kondisi menjadi lebih buruk. Indikator yang dapat digunakan antara lain: penurunan berat badan dalam dua bulan berturut-turut, tidak naik berat badan dalam tiga bulan berturut-turut, atau berat badan di bawah garis merah pada KMS.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Pangan dan Ilmu Kesehatan (FPIKES) Universitas Muhamdi Setiabudi yang telah membantu dalam persiapan kegiatan penyuluhan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada segenap perangkat desa serta bidan dan kader posyandu Desa Sitanggal yang telah memberikan kesempatan

kepada mahasiswa Gizi Universitas Muhadi Setiabudi angkatan 2023 untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan terkait gizi pada ibu balita gizi kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggray Duvita Wahyani Diah Ratnasari, Yunika Purwanti. 2024. “Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Mengenai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Balita Di Desa Kupu, Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes Jawa Tengah.” *Minda Baharu* 8(2): 388–99.
- Febriyaeni, Muayyinati, Rifatul Masrikhiyah, and Diah Ratnasari. 2023. “Praktik Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Yang Tidak Tepat Dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Sebagai Faktor Risiko Stunting Pada Anak Usia 12-24 Bulan.” *Era Klinis: Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan* 1(1): 8–12.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Pencegahan Dan Tatalaksana Gizi Buruk Pada Balita*.
- KEMKO PMK. 2025. “Prevalensi Stunting Tahun 2024 Turun Jadi 19,8 Persen, Pemerintah Terus Dorong Penguatan Gizi Nasional.”
- Muhanifah, Laili, Ikit Netra Wirakhmi, and Ita Apriliyani. 2025. “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Status Gizi Pada Balita.” 15: 43–50.
- Munawarah, Ika, Nella Rohati, and Hilda Novita. 2025. “Peningkatan Status Gizi Sekolah Dasar Melalui Edukasi Dan Interfensi Gizi Seimbang Dilingkungan Sekolah.” 2(2): 187–94.
- ratnasari, diah. 2025. “Pola Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Di SD N Pulosari 2 Brebes.” *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)* 7(1): 6–14. <https://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/1722/924>.
- Ratnasari, Diah. 2021. “Pengaruh Penambahan Tepung Maizena Terhadap Mutu Nugget Ikan Gabus (Channa Striata).” *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)* 2(02): 7–14.
- Ratnasari, Diah. “Pola Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Di SD N Pulosari 2 Brebes.”
- Ratnasari, Diah, and Riska Endriani. 2020. “Hubungan Status Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Dengan Kejadian Stunting.” *Syntax idea* 2(1): 11–20.
- Ratnasari, Diah, and Iken Rahma Mahesty. 2022. “Uji Organoleptik Tepung Ampas Tahu Dan Granola Sebagai Snack Bar.” *Journal of Syntax Literate* 7(10).
- Ratnasari, Diah, and Lupi Purniasih. 2019. “Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) Di Desa Karangsembung.” *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (Jigk)* 1(01): 34–41.
- Sari, Ratna Kusuma, and Endang Susilowati. 2023. “Scoping Review: Faktor Penyebab Gizi Kurang Pada Balita.” 10.

UNICEF. 2024. “Kenali Faktor Risiko Yang Dapat Menyebabkan Balita Mengalami Wasting (Gizi Kurang Dan Gizi Buruk).”