



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PELATIHAN DIVERSIFIKASI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT)

Siti Masrochah¹⁾; Emi Murniati²⁾; M. Irwan Katili³⁾; Dwi Rochmayanti⁴⁾;
Marichatul Jannah^{*)5)}

^{1, 2, 3, 4, 5} Jurusan Teknik Radiologi ; Poltekkes Kemenkes Semarang
Jl. Tirta Agung ; Pedalangan ; Banyumanik ; Semarang

Abstrak

Kelurahan Mangunharjo Tembalang merupakan salah satu kelurahan di Kota Semarang yang memiliki keadaan geografis yang terdiri dari perbukitan sehingga sangat indah dan potensial menjadi hunian masyarakat karena cukup sejuk di wilayah kota Semarang. Akan tetapi, karena letaknya cukup jauh dari pusat kota, menjadikan kota ini menjadi wilayah pengembangan pemukiman sehingga sebagian besar wilayah digunakan sebagai perumahan baru. Untuk menciptakan lingkungan yang sehat di wilayah tersebut diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat guna menciptakan kampung sehat di wilayah Mangunharjo. Salah satu bentuk kegiatan yang mendukung hal tersebut yaitu pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan diversifikasi pemberian PMT. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan pendekatan pelatihan, dilanjutkan dengan implementasi program dengan melakukan pendampingan dan selanjutnya setiap tahapan waktu akan dilakukan evaluasi untuk mendapatkan umpan balik dan upaya peningkatan selanjutnya. Secara umum kegiatan pengabdian masyarakat di Kampung Sehat Mangunharjo ini sudah berjalan dengan lancar dan dirasakan manfaatnya oleh kader.

Kata kunci: *pelatihan diversifikasi; PMT; kampung sehat*

Abstract

[COMMUNITY EMPOWERMENT THROUGH DIVERSIFICATION TRAINING IN ADDITIONAL FEEDING] Mangunharjo Tembalang Village is one of the villages in Semarang City which has a geographical condition consisting of hills so that it is very beautiful and has the potential to become a residential community because it is quite cool in the Semarang city area. However, because it is located quite far from the city center, making this city a residential development area so that most of the area is used as new housing. To create a healthy environment in the area, it is necessary to empower the community to create a healthy village in the Mangunharjo area. One form of activity that supports this is community empowerment through diversification training in providing additional food. The method used in this activity is a training approach, followed by program implementation by providing assistance and then each time stage will be evaluated to get feedback and further improvement efforts. In general, the community service activities in Kampung Sehat Mangunharjo have been running well and the cadres have felt the benefits.

Keywords: *diversification training; additional food; healthy village*

1. Pendahuluan

Kelurahan Mangunharjo Tembalang merupakan salah satu kelurahan dari Kota Semarang yang memiliki keadaan geografis yang terdiri dari perbukitan sehingga sangat indah dan potensial menjadi hunian masyarakat

karena cukup sejuk di wilayah Semarang. Akan tetapi karena letaknya cukup jauh dari pusat kota, menjadikan kota ini menjadi wilayah pengembangan pemukiman sehingga sebagian besar wilayah digunakan sebagai perumahan baru (Bappeda Prov, n.d.) Hal ini memberikan konsekuensi adanya pemaprasan bukit menjadi sarana tempat tinggal. Bila hal ini tidak dilakukanantisipasi maka dapat berdampak

*) Correspondence Author (Marichatul Jannah)
E-mail: marichatuljannah@poltekkes-smg.ac.id

pada kerusakan lingkungan yang berbahaya antara lain adanya longsor maupun banjir, yang sangat membahayakan masyarakat sekitarnya. Selama dekade 10 tahun terakhir jumlah perumahan maupun perkampungan yang ada semakin berkembang hingga terbentuk 10 RW. Untuk mengantisipasi adanya kerusakan lingkungan dan terciptanya lingkungan yang sehat di wilayah tersebut diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat guna menciptakan kampung sehat di wilayah Mangunharjo.

Salah satu wilayah di Mangunharjo yang memiliki potensi untuk dikembangkan adalah wilayah RW 5 yang berada di ujung Barat kelurahan Mangunharjo. Wilayah ini memiliki sekitar 450 kepala keluarga dengan strata ekonomi dan sosial yang majemuk, sehingga diharapkan dapat memiliki lingkungan kondusif dan sehat sebagai hunian. Dengan potensi yang ada, masyarakat di wilayah ini memiliki budaya kemasyarakatan yang baik, akan tetapi karena minimnya fasilitator dalam mengarahkan pola hidup yang sehat maka kurang optimal dalam mengelola dan mewujudkan kampung sehat, sehingga diperlukan kegiatan pemberdayaan dalam mewujudkan kampung sehat.

Program kegiatan pemberdayaan kampung sehat melalui pelatihan diversifikasi pangan merupakan salah satu kegiatan dalam merubah sikap dan pola konsumsi pangan karbohidrat di masyarakat agar sesuai dengan konsep diversifikasi (Manguntori, Wahyuni, Sari, Khoiriyah, & Ramdhan, 2014). Diversifikasi pangan adalah upaya yang dilakukan oleh masyarakat untuk tidak bergantung pada satu jenis sumber makanan pokok karbohidrat saja, melainkan dapat memanfaatkan sumber karbohidrat lainnya seperti jagung, ubi-ubian serta jenis pangan lokal lainnya yang dapat diterima oleh masyarakat dan memenuhi prinsip gizi seimbang (Dewi & Ginting, 2012).

Penyusunan menu yang baik dan seimbang perlu dilakukan guna menunjang status gizi balita dan lansia yang ada di Kelurahan Mangunharjo, Tembalang. Salah satu kebijakan yang dapat diterapkan adalah dengan mencapai kemandirian pangan melalui diversifikasi pangan yang dituangkan dalam menu PMT.

Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sebaiknya mendapatkan perhatian khusus dan optimal dari kader posyandu maupun puskesmas setempat. Guna menyusun menu PMT yang memenuhi standar gizi

seimbang, pengetahuan kader mengenai bahan makanan, perencanaan menu, ketersediaan bahan pangan, serta kecukupan dana diperlukan untuk menunjang dalam penyusunan menu PMT ini (Komang & Riyadi, 2018) (Sugianti et al., 2018) (Retno, Noviyanti, & Untari, 2019). Hal ini yang melatarbelakangi diperlukan nya pelatihan penyusunan menu PMT agar diperoleh menu PMT yang adekuat.

Tujuan dari Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk menggali potensi masyarakat sehingga dapat dikembangkan menjadi budaya hidup sehat. Salah satu upaya menuju kampung sehat juga dipersiapkannya fasilitasi masyarakat berupa posyandu balita maupun lansia. Dengan adanya kader yang telah dibentuk perlu diberikan bekal untuk dapat menyusun menu pemberian makanan tambahan (PMT) untuk balita maupun lansia. Dengan adanya pelatihan ini diharapkan menu yang disusun pada kegiatan posyandu balita maupun lansia dapat menunjang peningkatan gizi yang dibutuhkan. Dengan adanya pelatihan penyusunan menu yang tepat sasaran bagi balita maupun lansia, dapat pula disusun modul dalam bentuk buku panduan menu yang menjadi pegangan bagi kader dalam menyiapkan menu sehat pada kegiatan posyandu balita dan lansia.

2. Metode

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan pendekatan pelatihan, dilanjutkan dengan implementasi program dengan melakukan pendampingan dan selanjutnya setiap tahapan waktu akan dilakukan evaluasi untuk mendapatkan umpan balik dan upaya peningkatan selanjutnya. Khalayak sasaran pada kegiatan ini meliputi seluruh masyarakat di wilayah kelurahan Mangunharjo, perangkat desa, kader PKK, tokoh masyarakat, kader Posyandu, lembaga sosial kemasyarakatan seperti klub jantung sehat, PAUD, BKM, dan lain-lain.

Keterkaitan daripada kegiatan pengabmas ini melibatkan: 1) perangkat kelurahan yang bertugas membantu melegalisasi kegiatan dalam bentuk surat keputusan maupun ijin kegiatan, 2) Tim Penggerak PKK: menyiapkan infrastruktur sebagai perwujudan kampung sehat, 3) Puskesmas: fasilitator dalam memberikan pelayanan kesehatan, 4) Kader posyandu: peserta pelatihan, 5) Jurusan /Program Studi: pelaksana pendampingan dan edukasi, 6)

UPTD/dinas terkait: fasilitator untuk pemberdayaan masyarakat.

Rancangan evaluasi dilakukan melalui monitoring di setiap kegiatan yaitu pelaksanaan pelatihan, pertemuan Posyandu dan respon balita dan lansia dengan menu PMT, penilaian indikator keberhasilan dilihat dari kader dalam mengimplementasikan diversifikasi PMT pada setiap kegiatan posyandu. Kriteria keberhasilan kegiatan ini yaitu peserta pelatihan dapat secara mandiri menyusun menu PMT selama 1 tahun, kemampuan kader dalam membuat menu PMT yang bermanfaat untuk meningkatkan status gizi, adanya peningkatan status Gizi Balita dan Lansia di wilayah Kampung Sehat.

Jadwal pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada bulan September - Desember 2019. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pengurusan ijin
2. Survey lokasi, pendataan kader, identifikasi masalah, pendataan status gizi balita dan lansia
3. Pelatihan olahan pangan untuk kader: pelatihan olahan ikan, pelatihan olahan buah dan sayur, pelatihan olahan snack
4. Pendampingan penerapan menu PMT
5. Evaluasi data peningkatan status Gizi balita dan lansia
6. *Food expo* olahan pangan antar RW
7. Penyusunan menu dan booklet menu PMT
8. Penyusunan Laporan

3. Hasil dan Pembahasan

Persiapan pengabmas

Persiapan kegiatan pengabmas dilakukan dengan kegiatan sebagai berikut:

a. Pengurusan ijin pengabmas

Kegiatan dilakukan dengan cara mengirim surat Ijin Pengabmas yang dilakukan pada bulan Mei 2019, di berikan ijin oleh Ketua RW Setempat, surat ijin terlampir.

b. Rapat bersama lahan pengabmas

Koordinasi dengan lahan pengabmas dilakukan pada Hari Rabu, 10 Juli 2019, tempat di Balai Serba guna Kampung Sehat RW 5 Mangunharjo Tembalang. Waktu pelaksanaan pk 14.00 s/d selesai. Hasil: Dilakukan pelatihan PMT Selama 2 kali, hasil pelatihan akan diimplementasikan dalam kegiatan posyandu, disusun menu PMT Posyandu selama 1 tahun pada Posyandu RW 5, hasil pelatihan akan

dievaluasi dengan peningkatan kualitas balita.



Gambar 1. *Rapat koordinasi kegiatan PMT Posyandu Balita*



Gambar 2. *Koordinasi dengan kader Posyandu Balita*

Pelaksanaan kegiatan pengabmas

Pelaksanaan kegiatan pengabmas dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

a. Pelatihan PMT Posyandu Balita

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 Juli 2019, bertempat di Laboratorium Masak Jurusan Gizi. Waktu pelaksanaan pk 10.00-15.00. Jumlah peserta 30 orang dengan narasumber Ibu Ria Ambarwati, SKM, M.Kes. dengan materi PMT Posyandu Lansia. Menu PMT yang disusun: schootel brokoli, schootel wortel, puding ubi ungu, brownies pisang, getuk pisang.



Gambar 3. *Narasumber pemberian PMT Posyandu Balita*



Gambar 4. Pendampingan tim saat praktik PMT Posyandu Balita



Gambar 8. Hasil kreasi menu PMT Posyandu Balita: Schootel Wortel



Gambar 5. Suasana praktik PMT Posyandu Balita untuk semua Kader Kampung Sehat



Gambar 9. Hasil kreasi menu PMT Posyandu Balita: Schootel Brokoli



Gambar 6. Evaluasi hasil praktik PMT Posyandu Balita



Gambar 10. Hasil kreasi menu PMT Posyandu Balita: Puding ubi ungu



Gambar 7. Review narasumber terhadap hasil praktik Kader Kampung Sehat



Gambar 11. Hasil kreasi menu PMT Posyandu : Balita Brownies pisang



Gambar 12. Hasil kreasi menu PMT Posyandu Balita : kroket ubi isi telur puyuh



Gambar 15. Hasil kreasi menu PMT Posyandu Lansia getuk pisang

b. Pelatihan PMT Posyandu Lansia

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2019, bertempat di Laboratorium Masak Jurusan Gizi. Waktu pelaksanaan pk 13.00-18.00. Jumlah peserta 30 orang dengan narasumber Ibu Dian Luthfita Prasetya Muningsgar, S.Gz, M.Sc. dengan materi PMT Posyandu Balita. Menu PMT yang disusun: nugget tempe, puding kacang hijau, brownies ubi ungu, kue talam jagung, kroket ubi isi telur puyuh.



Gambar 16. Hasil kreasi menu PMT Posyandu Lansia nugget tempe



Gambar 13. Pelatihan PMT Posyandu Lansia



Gambar 17. Hasil kreasi menu PMT Posyandu Balita: puding kacang hijau dan kue talam jagung



Gambar 14. Hasil kreasi menu PMT Posyandu Lansia: brownies ubi ungu

Secara umum Kegiatan Pengabmas pelatihan kader untuk penyusunan menu PMT Posyandu di Kampung Sehat Mangunharjo sudah berjalan dengan lancar dan dirasakan bermanfaat untuk kader. Penyusunan menu PMT telah disepakati bersama oleh Kader dan Ketua PKK Kelurahan. Menu yang telah dilatihkan dibuat dalam modul resep PMT Posyandu (Balita dan Lansia). Tim Pengabmas bersama kader menyusun jadwal dan jenis Menu PMT Posyandu (Balita dan Lansia) dalam bentuk Buku Panduan Menu Posyandu di Kampung Sehat Mangunharjo. Luaran Pengabmas ini adalah adanya Buku Panduan PMT Posyandu dan Video Memasak Menu

Posyandu yang selanjutnya diusulkan sebagai Hak Kekayaan Intelektual (HKI).

Kegiatan pelatihan penyusunan menu PMT bagi balita yang dilakukan oleh Tim Pengabmas dengan sasaran Kader Posyandu, Puskesmas, dan TP PKK ini memiliki target bahwa keluarga dapat menyediakan makanan bergizi bagi balita dengan memanfaatkan bahan pangan lokal dengan memenuhi persyaratan makanan tambahan lokal sebagai berikut: 1) dapat diterima, 2) sesuai dengan norma dan agama, 3) mudah dibuat, 4) memenuhi kebutuhan zat gizi, 5) terjangkau, 6) mudah didapat, 7) aman, 8) kandungan gizi (Kesehatan, 2018).

Pemenuhan gizi balita berkaitan erat dengan struktur serta fungsi keluarga. Keluarga memiliki peran penting dalam praktik pengasuhan pemenuhan gizi balita dan melakukan pendekatan sistem *Family Center Care* (FCC) dengan kalaborasi bersama orang tua serta tenaga profesional. Dampak buruk yang mungkin dapat ditimbulkan oleh masalah gizi pada periode tersebut dalam jangka panjang yaitu terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan metabolisme dalam tubuh balita (Akbar et al., 2021).

Sedangkan bagi lansia, pemenuhan kebutuhan gizi yang adekuat perlu dilakukan guna memberikan nutrisi bagi proses pergantian sel dan memperlambat terjadinya usia biologis (Hadiyani Relawati et al., 2017). Lansia memerlukan nutrisi yang baik sehingga dapat meningkatkan suasana hati dan kesehatan mentalnya. Pola makan yang sehat dapat memberikan efek yang baik bagi otak yaitu makanan yang mengandung protein, vitamin A, B6, B12, C, D, E, K (Retno et al., 2019).

Diperlukan angka kecukupan gizi (AKG) pada lansia yang umumnya berbeda dengan dewasa muda dan anak-anak. Menurut Permenkes No. 28 Tahun 2019, AKG harian lansia yaitu energi 1800 kkal, Protein: 64 gram, Lemak total: 50 gram, Karbohidrat: 275 gram, Serat: 25 gram, dan Air: 1.800 ml (Permenkes, 2019).

Melalui program pelatihan diversifikasi penyusunan menu PMT baik bagi balita maupun lansia ini, diharapkan ada penurunan konsumsi beras, peningkatan konsumsi umbi-umbian, pangan hewani serta sayur dan buah. Meskipun bahan pangan masih didominasi oleh beras, namun konsumsi protein, hewani dan sayur buah masih tergolong rendah (Susenas, 2012) sehingga diperlukan dukungan dari

berbagai komponen untuk mensukseskan program percepatan diversifikasi dengan teknik pengolahan dan penguasaan teknologi yang memadai.

Program kegiatan pelatihan penyusunan menu PMT yang telah dilakukan oleh tim pengabmas, disertai dengan ceramah, tanya jawab, praktik menyusun menu dan pendampingan pada kader posyandu menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan yang signifikan. Adanya antusiasme dan motivasi yang tinggi menjadikan kader dapat menggerakkan masyarakat untuk meningkatkan status kesehatannya (Komang & Riyadi, 2018). Hal ini menjadi tindak lanjut bagi kegiatan selanjutnya untuk mengadakan kegiatan pelatihan serupa dengan ragam variasi menu yang berbeda khususnya dalam pencegahan demensia pada lansia.

4. Simpulan dan Saran

Secara umum 100% pelaksanaan kegiatan Pengabmas telah berjalan dengan baik. Program penyusunan menu PMT dirasakan manfaatnya oleh para kader Posyandu. Diperlukan faktor pendukung dalam pemberian menu PMT oleh keluarga maupun pendamping agar tercapai keberhasilan program. Di masa mendatang, diperlukan kegiatan pelatihan serupa dengan variasi menu lainnya dari pangan lokal yang tersedia.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Semarang yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabmas ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak terkait lainnya yang membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabmas.

6. Daftar Pustaka

- Akbar, F., Ambohamsah, I., Amelia, R., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., Kabira, F. A., & Keperawatan, A. (2021). Modifikasi Makanan Untuk Meningkatkan Gizi Balita di Kabupaten Polewali Mandar. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Health)*, 3(2), 68–75. <https://doi.org/10.31605/J-HEALT.V3I2.848>
- Bappeda Prov. J. (n.d.). Profil Wilayah Kota Semarang – TKPK Prov. JATENG. Retrieved November 30, 2021, from

- <http://tkpkd.bappeda.jatengprov.go.id/profil-wilayah/profil-wilayah-kota-semarang/>
- Dewi, G. P., & Ginting, A. M. (2012). Antisipasi Krisis Pangan Melalui Kebijakan Diversifikasi Pangan. *Jurnal Ekonomi & Kebijakan Publik*, 3(1), 97-118. <https://doi.org/10.22212/JEKP.V3I1.172>
- Hadiyani Relawati, P., Wulan Sukmawati, A., Putri Anggraini, C., Sulistyarini, E., Uswatun Khasanah, E., Wahyuningrum, F., (2017). Budayakan Hidup Sehat Dan Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Pada Lansia di Desa Mayangsari Kel. Kalipancur Kec. Ngaliyan. *Karya Ilmiah*, 6(1). Retrieved from <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/706>
- Kesehatan, K. (2018). *Petunjuk Teknis Pendidikan Gizi dalam Pemberian Makanan Tambahan Lokal Bagi Ibu Hamil dan Balita*. Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI.
- Komang, swita, & Riyadi, D. (2018). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Rangka Meningkatkan Pengetahuan Gizi Balita Dan Ibu Hamil Serta Keterampilan Menyusun Menu Di Desa Sumbersekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 2(1), 18-22. Retrieved from <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/idaman/article/view/243>
- Manguntori, E. S., Wahyuni, D. I., Sari, F. Y. K., Khoiriyah, N., & Ramdhan, G. (2014). *LAPORAN AKHIR PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA*.
- Permenkes. (2019). *Permenkes No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia [JDIH BPK RI]*. Retrieved from <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/138621/permenkes-no-28-tahun-2019>
- Retno, G., Noviyanti, D., & Untari, I. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Lansia Tentang Gizi Cegah Demensia Melalui Pendidikan dan Buku Menu Gizi. *Proceeding of The URECOL*, 95-101. Retrieved from <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/838>
- Sugianti, E., Pemberian, E., Tambahan, M., Penelitian, B., Provinsi, P., Timur, J., ... 56, S. (2018). Evaluasi Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan (Pmt-P) Pada Balita Kurang Gizi Di Kabupaten Tuban. *CAKRAWALA*, 11(2), 217-224. <https://doi.org/10.32781/cakrawala.v11i2.20>
- Susenas. (2012). *Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas), 2012 Core - Numeric Data Services Dataverse*. Retrieved November 30, 2021, from <https://dataverse.harvard.edu/dataset.xhtml?persistentId=doi:10.7910/DVN/12TVW1>