

Studi Literatur: Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal pada Balita

Fatin Amalia Karsari *, Heni Muflihah, Miranti Kania Dewi

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

fatnamalia1357@gmail.com, henimuflihah@unisba.ac.id, miranti@unisba.ac.id

Abstract. Nutritional issues in children under five remain a significant public health challenge in Indonesia, particularly in areas with high prevalence of stunting and malnutrition. One of the interventions implemented is the provision of supplementary feeding (PMT) based on local food ingredients. This study aims to analyze the effectiveness of PMT using local food sources in improving the nutritional status of children under five. Various studies have shown that the use of local foods, such as mung beans, legumes, and fish, can positively impact the nutritional status of young children. In addition to being nutritionally effective, locally-based PMT is more accepted by the community due to the availability of ingredients that are easily sourced and familiar in daily life. However, challenges such as the lack of community education on processing local food and distribution issues in remote areas require further attention. Through collaboration among stakeholders, education, and integrated monitoring, the use of local food in PMT can serve as a sustainable solution to address malnutrition in children under five in Indonesia.

Keywords: *Nutritional Status, Local Food-Based PMT, Toddler.*

Abstrak. Masalah gizi pada balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, terutama di daerah dengan prevalensi tinggi stunting dan gizi kurang. Salah satu intervensi yang telah dilakukan adalah pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis bahan pangan lokal. Studi ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas PMT berbahan pangan lokal dalam meningkatkan status gizi balita. Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pangan lokal, seperti kacang hijau, kacang-kacangan, dan ikan, dapat memberikan dampak positif terhadap status gizi balita. Selain efektif secara nutrisi, PMT berbasis lokal juga lebih diterima oleh masyarakat karena ketersediaan bahan yang mudah diperoleh dan akrab dalam kehidupan sehari-hari. Namun, tantangan seperti kurangnya edukasi masyarakat tentang pengolahan bahan pangan lokal dan masalah distribusi di daerah terpencil memerlukan perhatian lebih. Dengan kolaborasi berbagai pihak, edukasi, dan pemantauan yang terintegrasi, penggunaan pangan lokal dalam PMT dapat menjadi solusi berkelanjutan untuk mengatasi masalah gizi balita di Indonesia.

Kata Kunci: *Status Gizi, PMT Berbahan Pangan Lokal, Balita.*

A. Pendahuluan

Status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan. Gizi yang cukup mendukung aktivitas fisik, metabolisme basal, serta fungsi tubuh lainnya. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan dapat menyebabkan masalah gizi, baik kekurangan atau kelebihan.(1) Lima tahun pertama kehidupan merupakan periode kritis yang menentukan kesehatan dan perkembangan anak di masa depan. Pada tahap ini, tubuh mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, termasuk peningkatan tinggi dan berat badan, serta pematangan organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, dan sistem pencernaan. Selain itu, sistem kekebalan tubuh mulai berkembang, sehingga anak menjadi lebih tahan terhadap infeksi dan penyakit. Asupan gizi yang memadai selama periode ini sangat penting untuk memastikan bahwa semua organ dan sistem tubuh dapat berfungsi secara optimal. Kekurangan gizi pada masa ini dapat berdampak pada pertumbuhan yang terhambat, meningkatnya risiko penyakit, serta gangguan metabolisme yang dapat berlanjut hingga dewasa.(2)

Selain pertumbuhan fisik, periode lima tahun pertama juga merupakan fase penting bagi perkembangan neurologis dan kognitif anak. Otak berkembang dengan sangat cepat pada tahap ini, membentuk jaringan saraf dan koneksi sinaptik yang mendukung fungsi kognitif seperti daya ingat, kemampuan berpikir, serta keterampilan sosial dan emosional. Nutrisi yang tepat, terutama asupan protein, asam lemak esensial, zat besi, dan berbagai mikronutrien lainnya, memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan otak yang optimal. Anak yang mengalami kekurangan gizi pada periode ini berisiko mengalami gangguan kognitif, kesulitan belajar, serta keterlambatan perkembangan bahasa dan motorik. (Intan Purnamasari et al., 2024)Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi sejak dini sangat berpengaruh terhadap kecerdasan dan kemampuan akademik anak di kemudian hari. (2)

Dampak gizi pada periode awal kehidupan tidak hanya terbatas pada masa kanak-kanak tetapi juga memengaruhi kesehatan jangka panjang. Anak yang mengalami kekurangan gizi pada usia dini lebih berisiko mengalami penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung di usia dewasa akibat gangguan metabolisme yang terjadi sejak kecil. Sebaliknya, anak yang mendapatkan asupan gizi seimbang sejak dini cenderung memiliki pertumbuhan yang optimal, daya tahan tubuh yang lebih baik, serta kualitas hidup yang lebih tinggi di masa depan. Oleh karena itu, upaya pemenuhan gizi yang baik pada lima tahun pertama kehidupan harus menjadi prioritas bagi orang tua, tenaga kesehatan, serta pemerintah dalam rangka membangun generasi yang lebih sehat dan produktif. (2)

Status gizi balita biasanya diukur dengan indikator antropometri, seperti berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Indikator ini membantu mengidentifikasi masalah gizi seperti gizi kurang, stunting, wasting, dan obesitas.(3) Menurut WHO (World Health Organization), gizi kurang dan stunting masih menjadi masalah utama di berbagai negara, termasuk Indonesia. Status gizi balita di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Masalah gizi masih menjadi tantangan utama di Indonesia, terutama dalam upaya menurunkan angka stunting, gizi kurang, dan anemia. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) terbaru, angka stunting di Indonesia masih cukup tinggi, meskipun mengalami penurunan dari tahun ke tahun. Berdasarkan Survey Status Gizi Indonesia 2022, prevalensi balita gizi kurang mencapai 17,1%, stunting 21,6%, dan balita sangat kurus serta kurus 7,7%. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan masih sangat diperlukan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Salah satu strategi yang telah diterapkan oleh pemerintah melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes) adalah program Pemberian Makanan Tambahan (PMT), khususnya yang berbasis pangan lokal. (4)

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan lokal adalah pemberian makanan lengkap sekali makan untuk balita yang berasal dari bahan pangan atau makanan yang tersedia dan mudah diperoleh di wilayah setempat dengan harga yang terjangkau. PMT berbahan pangan lokal adalah program pemerintah untuk balita guna mengatasi kekurangan gizi. (Fatmaningrum et al., 2021)Kesadaran akan pentingnya pangan lokal sebagai bahan makanan tambahan menjadi faktor pembaruan program ini, dengan tujuan meningkatkan kemandirian keluarga dalam pemenuhan gizi secara berkelanjutan. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pemberian PMT berbasis pangan lokal, seperti kacang hijau dan ikan lokal, dapat meningkatkan status gizi balita, tetapi hasil

ini masih bervariasi.(5) Oleh karena itu, kajian mendalam diperlukan untuk memahami efektivitas PMT berbahan pangan lokal terhadap status gizi balita.

B. Metode

Penelitian ini merupakan studi literatur dengan metode studi literatur berupa pengumpulan daftar pustaka yang dibaca dengan seksama, dianalisis, dan disimpulkan dalam bentuk studi literatur.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Efektivitas PMT berbasis pangan lokal dalam meningkatkan status gizi telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Studi yang dilakukan di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima PMT berbasis pangan lokal mengalami peningkatan berat badan dan status gizi lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Hal ini disebabkan oleh tingginya kandungan protein, energi, vitamin, dan mineral dalam bahan pangan lokal seperti ikan, tempe, telur, ubi, jagung, serta berbagai jenis sayuran dan buah-buahan. Keanekaragaman pangan ini membantu memenuhi kebutuhan gizi harian secara lebih optimal dibandingkan dengan makanan tambahan berbasis produk olahan pabrikan. (5)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemberian PMT berbahan pangan lokal dapat memberikan dampak positif terhadap status gizi balita. Sebagai contoh, penelitian oleh Putri et al. menyebutkan bahwa pemberian bubur kacang hijau dan telur rebus selama dua bulan mampu meningkatkan berat badan balita secara signifikan, terutama pada kelompok balita dengan status gizi kurang.(6) Penelitian serupa di Nusa Tenggara Timur oleh Andriani et al. menemukan bahwa intervensi menggunakan granola moringa menunjukkan ada pengaruh peningkatan status gizi pada balita gizi kurang dan keefektifan sebesar 0,4 (efektivitas dengan kategori sedang). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun ada peningkatan yang terlihat dalam status gizi, hasilnya tidak sebesar yang diharapkan jika dibandingkan dengan intervensi yang lebih intensif atau yang menggunakan bahan yang lebih kaya nutrisi. Beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi hasil ini termasuk tingkat kepatuhan orang tua dalam memberikan granola moringa secara rutin dan pengaruh dari faktor-faktor lain seperti kondisi kesehatan umum anak dan pola makan mereka sehari-hari.(7)

Namun demikian, meskipun keefektifan granola moringa dikategorikan sedang, hasil penelitian ini tetap menunjukkan bahwa pemberian makanan tambahan yang berbasis bahan lokal dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan status gizi. Program seperti ini menawarkan potensi besar, terutama di daerah yang memiliki kekayaan sumber daya alam seperti Nusa Tenggara Timur, untuk meningkatkan ketahanan pangan dan mengurangi angka kekurangan gizi. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa pemanfaatan bahan pangan lokal yang bergizi tinggi, seperti moringa, bisa menjadi salah satu solusi yang relevan dan berkelanjutan dalam mengatasi masalah gizi kurang pada balita.(7)

Hasil penelitian oleh Aspatria menunjukkan bahwa pemberian makanan tambahan selama 30 hari menghasilkan peningkatan status gizi balita yang signifikan. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai z-score balita berdasarkan indikator BB/TB setelah intervensi, yang secara statistik lebih tinggi ($p < 0,05$) dibandingkan sebelum intervensi.(8) Hasil serupa ditemukan pada penelitian di Kota Tangerang yaitu ada perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) antara berat badan balita pada hari pertama dengan berat badan balita setelah diberikan PMT makanan lokal selama empat belas hari.(9)

Hasil yang berbeda ditunjukkan pada penelitian di Surabaya dengan hasil tidak ada perbedaan yang bermakna status gizi balita berdasarkan BB/TB sebelum dan setelah PMT Pemulihan ($p=0,585$). Tidak ada perbedaan pada status gizi dapat disebabkan oleh konsumsi PMT yang belum optimal.(10) Penelitian di Kota Semarang memberikan hasil yang serupa bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada perubahan rerata nilai Z-score indeks antropometri BB/TB sebelum dan sesudah PMT. Hal ini disebabkan karena tingkat kepatuhan konsumsi PMT yang belum maksimal. Tingkat kepatuhan konsumsi PMT yang rendah sering kali menjadi masalah dalam program-program pemberian makanan tambahan. Kepatuhan ini sangat bergantung pada berbagai faktor, termasuk persepsi masyarakat terhadap pentingnya PMT, keberterimaan makanan tambahan yang diberikan, serta pemahaman tentang manfaat jangka panjang dari konsumsi makanan tambahan. Jika masyarakat tidak menyadari pentingnya pemberian PMT secara rutin atau jika makanan yang diberikan tidak

sesuai dengan selera mereka, mereka mungkin tidak mengonsumsi PMT sesuai jadwal yang ditentukan, yang pada akhirnya mengurangi efektivitas program ini.(10)

Selain itu, faktor sosial dan budaya juga dapat mempengaruhi kepatuhan terhadap konsumsi PMT. Misalnya, di beberapa daerah, ada kecenderungan untuk lebih mengutamakan makanan tradisional atau makanan yang dianggap lebih familiar dan enak bagi anak-anak, sehingga mereka kurang tertarik untuk mengonsumsi PMT yang disediakan. Jika PMT berbahan pangan lokal yang disiapkan tidak sesuai dengan kebiasaan makan sehari-hari atau tidak menarik bagi anak-anak, hal ini dapat menyebabkan penurunan kepatuhan dalam mengonsumsi makanan tersebut. (11)

Keberhasilan PMT berbahan pangan lokal pada balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi kesehatan balita, kemampuan tubuh dalam menyerap zat gizi, serta pola makan sehari-hari yang diterapkan di rumah. Balita dengan kondisi kesehatan yang baik dan pola makan yang seimbang cenderung merespons lebih optimal terhadap pemberian PMT. Di sisi lain, faktor eksternal seperti kualitas bahan pangan lokal, cara pengolahan makanan, serta dukungan keluarga juga berperan penting. Penyediaan bahan pangan segar yang berkualitas memastikan kandungan gizi yang optimal, sedangkan metode pengolahan yang tepat menjaga nilai gizinya tetap utuh. Kombinasi dari semua faktor tersebut memastikan bahwa PMT berbahan pangan lokal dapat secara efektif meningkatkan status gizi dan mendukung pertumbuhan balita. (11)

Pada hasil penelitian yang tidak menunjukkan perbaikan status gizi, terdapat beberapa faktor. Hal tersebut dapat terjadi karena berbagai faktor seperti asupan makanan di luar PMT, penyakit yang diderita selama program PMT, maupun faktor individu seperti genetik. Asupan makanan di luar PMT sangat berperan penting dalam peningkatan status gizi balita. Berdasarkan penelitian Kusumaningtyas dkk. yang dilakukan dengan wawancara ibu atau pengasuh menunjukkan bahwa frekuensi makan anak dalam kategori baik adalah tiga kali sehari dengan pemilihan bahan makanan yang mengandung karbohidrat, protein hewani dan nabati. Makanan selingan yang diberikan juga bergizi seperti buah, susu, atau roti. Penelitian lain yang dilakukan oleh Damanik dkk. juga menunjukkan jika asupan makanan yang diberikan oleh orang tua berpengaruh terhadap status gizi balita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memberikan asupan makan yang baik kepada balita cenderung memiliki status gizi yang baik. Status gizi yang baik tercapai ketika pola makan seimbang, yang mencakup kombinasi yang tepat dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita. Hasil penelitian Imas dkk. dengan pemberian PMT berbahan pangan lokal selama 3 bulan juga menunjukkan adanya balita yang tidak mengalami perbaikan status gizi setelah PMT berdasarkan BB/U dan BB/TB. Pada analisis penelitian tersebut, salah satu faktor yang diteliti yaitu penyakit infeksi dan penyerta yang diderita saat PMT. Balita yang menderita penyakit seperti ISPA dan tuberkulosis cenderung tidak mengalami peningkatan berat badan dan tinggi badan secara signifikan.(12)

Sementara itu, penelitian lain menunjukkan, untuk mengevaluasi keberlanjutan program PMT berbahan pangan lokal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal lebih efektif dalam meningkatkan status gizi dibandingkan dengan PMT berbasis industri karena lebih mudah diperoleh, lebih terjangkau, dan lebih sesuai dengan kebiasaan makan masyarakat setempat. Namun, penelitian ini juga menyoroti tantangan yang dihadapi dalam implementasi program, seperti variasi ketersediaan bahan pangan berdasarkan musim serta kurangnya pengetahuan masyarakat dalam mengolah makanan yang bergizi seimbang.(Tarisyia Salsabila Putri Asmara et al., 2023)

Salah satu indikator utama efektivitas PMT adalah peningkatan berat badan dan status gizi penerima. Studi yang dilakukan di berbagai daerah menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima PMT berbasis pangan lokal mengalami peningkatan berat badan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Hal ini disebabkan oleh kandungan zat gizi yang lebih seimbang dalam PMT berbasis pangan lokal, seperti protein dari ikan dan tempe, serta karbohidrat dari ubi dan jagung yang memberikan energi yang cukup bagi pertumbuhan anak. Peningkatan berat badan ini menjadi salah satu indikator penting dalam pemantauan pertumbuhan anak dan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi keberhasilan program PMT. (8)

Selain peningkatan berat badan, efektivitas PMT juga dapat dilihat dari peningkatan asupan makronutrien dan mikronutrien yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak serta kesehatan ibu hamil. PMT berbahan pangan lokal umumnya kaya akan

makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak sehat, serta mikronutrien yang mencakup berbagai vitamin dan mineral. Misalnya, ikan dan telur sebagai sumber protein berkualitas tinggi berperan dalam pembentukan jaringan tubuh dan pertumbuhan sel, sementara sayuran hijau yang kaya zat besi membantu mencegah anemia, terutama pada ibu hamil dan anak-anak. Dengan pemenuhan kebutuhan gizi yang lebih baik, anak-anak yang mengonsumsi PMT berbasis pangan lokal lebih berisiko rendah mengalami gizi kurang atau stunting.(13)

Keunggulan lain dari PMT berbasis pangan lokal adalah perbaikan pola konsumsi dan kebiasaan makan sehat di masyarakat. Dengan memanfaatkan bahan makanan yang tersedia di sekitar, masyarakat dapat lebih memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. PMT juga memberikan edukasi kepada orang tua mengenai bagaimana mengolah bahan pangan lokal agar tetap mempertahankan kandungan nutrisinya dan lebih bervariasi dalam penyajian. Misalnya, dengan mengajarkan cara memasak sayuran tanpa kehilangan kandungan vitamin atau mengolah sumber protein nabati seperti tempe agar lebih menarik bagi anak-anak. Dengan demikian, program PMT tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek dalam meningkatkan status gizi tetapi juga membantu membangun kebiasaan makan yang lebih sehat dalam jangka panjang.(13)

Efektivitas PMT juga dapat diukur dari tingkat kepatuhan konsumsi di masyarakat. Karena bahan pangan lokal lebih sesuai dengan kebiasaan makan masyarakat setempat, penerima PMT cenderung lebih menerima dan mengonsumsinya secara rutin. Hal ini berbeda dengan produk PMT berbasis industri yang sering kali memiliki rasa dan tekstur yang kurang familiar bagi penerima, sehingga tingkat kepatuhannya lebih rendah. Dengan meningkatnya kepatuhan dalam konsumsi PMT berbahan pangan lokal, manfaat gizi yang diperoleh menjadi lebih optimal dan memberikan dampak positif yang lebih besar terhadap kesehatan.(13)

Dari sisi keberlanjutan, PMT berbasis pangan lokal memiliki keunggulan dibandingkan PMT berbasis produk industri karena lebih mudah diakses dan terjangkau. Bahan pangan lokal tersedia secara luas dan dapat diperoleh dengan harga yang lebih murah dibandingkan produk olahan industri yang harus melalui proses distribusi yang panjang. Dengan demikian, program PMT berbasis pangan lokal lebih memungkinkan untuk diterapkan dalam jangka panjang tanpa membebani anggaran pemerintah maupun masyarakat penerima manfaat.(14)

Di samping manfaatnya, efektivitas PMT berbasis pangan lokal juga dipengaruhi oleh ketersediaan bahan pangan yang dapat bervariasi tergantung pada musim dan lokasi. Misalnya, daerah pesisir memiliki akses yang lebih baik terhadap ikan dan hasil laut, sementara daerah pegunungan lebih banyak memiliki umbi-umbian dan sayuran. Oleh karena itu, perencanaan dan diversifikasi menu PMT harus disesuaikan dengan ketersediaan bahan pangan di masing-masing daerah agar tetap optimal sepanjang tahun.(14)

Selain itu, efektivitas PMT juga bergantung pada cara pengolahan bahan pangan, karena metode memasak yang tidak tepat dapat mengurangi kandungan zat gizi dalam makanan. Sayuran yang dimasak terlalu lama, misalnya, dapat kehilangan sebagian besar kandungan vitamin C, sedangkan pemanasan berlebihan pada ikan atau daging dapat menyebabkan degradasi protein. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat tentang teknik memasak yang baik agar nilai gizi tetap terjaga.(14)

Dukungan dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, kader posyandu, serta pemerintah daerah, juga berperan penting dalam meningkatkan efektivitas PMT berbasis pangan lokal. Edukasi dan sosialisasi yang berkelanjutan mengenai pentingnya gizi seimbang serta cara pengolahan pangan yang tepat harus terus dilakukan agar masyarakat lebih memahami manfaat dari program ini dan mau menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pemantauan dan evaluasi secara berkala juga diperlukan untuk memastikan bahwa program PMT berjalan dengan efektif dan mencapai sasaran yang diharapkan.

PMT berbahan pangan lokal memiliki keunggulan dalam aspek keberlanjutan dan ketahanan pangan. Pemanfaatan bahan makanan yang tersedia di daerah masing-masing mengurangi ketergantungan pada produk impor, sehingga lebih efisien dari segi biaya dan distribusi. Program ini juga mendorong perekonomian lokal dengan meningkatkan permintaan terhadap produk pertanian dan perikanan setempat. Dengan demikian, manfaat PMT tidak hanya dirasakan dalam aspek kesehatan, tetapi juga berdampak positif pada kesejahteraan masyarakat secara lebih luas. (14)

Namun, efektivitas PMT berbasis pangan lokal juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah

satunya adalah ketersediaan bahan pangan yang bervariasi tergantung musim dan lokasi. Misalnya, di daerah pesisir, ikan dan hasil laut melimpah, sedangkan di daerah pegunungan lebih banyak tersedia umbi-umbian dan sayuran. Oleh karena itu, pemilihan jenis pangan lokal yang digunakan dalam PMT harus mempertimbangkan keberlanjutan ketersediaannya sepanjang tahun agar program dapat berjalan dengan efektif tanpa terganggu oleh fluktuasi produksi.(14)

Selain ketersediaan bahan pangan, metode pengolahan juga berperan penting dalam menentukan efektivitas PMT. Pengolahan yang kurang tepat dapat mengurangi kandungan zat gizi dalam makanan, sehingga perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat mengenai cara memasak yang benar agar zat gizi tetap terjaga. Misalnya, sayuran yang dimasak terlalu lama dapat kehilangan vitamin C, sementara protein dalam ikan atau daging dapat mengalami degradasi jika dipanaskan dengan suhu yang terlalu tinggi. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai teknik pengolahan makanan yang baik menjadi faktor pendukung penting dalam keberhasilan program PMT berbasis pangan lokal. (10)

Aspek lain yang perlu diperhatikan adalah tingkat penerimaan dan kepatuhan konsumsi oleh masyarakat. Meskipun pangan lokal lebih sesuai dengan budaya makan masyarakat setempat, masih terdapat tantangan dalam mengubah kebiasaan konsumsi, terutama pada kelompok yang belum terbiasa mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya gizi serta kampanye promosi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan agar masyarakat lebih memahami manfaat PMT dan mau mengonsumsinya secara rutin.(15)

Dengan mempertimbangkan berbagai faktor di atas, PMT berbasis pangan lokal dapat menjadi solusi efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan status gizi masyarakat. Keberhasilannya sangat bergantung pada sinergi antara pemerintah, tenaga kesehatan, serta masyarakat dalam aspek edukasi, produksi, distribusi, dan pemantauan program. Dengan pengelolaan yang tepat, PMT berbasis pangan lokal tidak hanya mampu meningkatkan status gizi individu, tetapi juga berkontribusi pada ketahanan pangan, pemberdayaan ekonomi lokal, dan peningkatan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

D. Kesimpulan

Secara keseluruhan, studi literatur ini menunjukkan bahwa pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan status gizi balita. Keunggulan pangan lokal terletak pada ketersediaannya, nilai gizinya yang tinggi, serta penerimaannya oleh masyarakat. Meski terdapat tantangan seperti kurangnya edukasi dan kepatuhan konsumsi, intervensi ini tetap memberikan manfaat besar, terutama dalam memberdayakan masyarakat lokal dan mendukung keberlanjutan program. Dengan dukungan yang memadai dari berbagai pihak, penggunaan pangan lokal dalam PMT dapat menjadi solusi jangka panjang untuk mengatasi masalah gizi balita di Indonesia.

Ucapan Terimakasih

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu saya dalam proses pengerjaan artikel ini.

Daftar Pustaka

Septikasari M S ST, MPH. Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi. 1 ed. Kampus UNY Karangmalang, Yogyakarta: UNY Press; 2018.

Hartono S. Status Gizi Balita dan Interaksinya [Internet]. Tersedia pada: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya/>

- Supariasa, Bakri B, Fajar I. *Penilaian Status Gizi*. 2 ed. Jakarta: ECG; 2016.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI)*. 2022.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil*. Jakarta; 2023.
- Putri, S., Yosefa, O., Dr, T., Sekolah, T., Ilmu, K., Abdi, N., & Jakarta, I. *Pengaruh Pemberian PMT Lokal terhadap Peningkatan Status Gizi pada Balita Gizi Kurang*; 2022.
- Andriani M., Hairunis N. M., Qamarya N., Faturahmah E., Juniarti W. *Pangan Lokal (Granola Moringa) Sebagai Makanan Tambahan Pencegah Stunting Pada Balita Gizi Kurang Di Puskesmas Dompu Barat Kabupaten Dompu*; 2023
- Aspatia U. *Pengaruh Intervensi Makanan Tambahan Padat Energi dan Protein Berbasis Pangan Lokal terhadap Perbaikan Status Gizi Balita*. MKM. 13 Juli 2020;2(1):26–33.
- Rahmawati D., Sudiarti T., Fitri P. Y.. *Analisis Hasil Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Lokal di Pos Gizi pada Balita Underweight di Kota Tangerang*; 2023.
- Putri ASR, Mahmudiono T. *Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan Pada Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simomulyo, Surabaya*. AMNT. 15 Maret 2020;4(1):58.
- Rini, I., Pangestuti, R. D. & Rahfiludin, M. . Z. *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan (PMT-P) Terhadap Perubahan Status Gizi Balita Gizi Buruk Tahun 2017 (Studi di Rumah Gizi Kota Semarang)*. J. Kesehat. Masy;2017.
- Rini I, Pangestuti DR, Rahfiludin MZ. *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan (PMT-P) Terhadap Perubahan Status Gizi Balita Gizi Buruk Tahun 2017 (Studi di Rumah Gizi Kota Semarang)*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Oktober 2017;5(4).
- Masri E, Kartikasari W, Yensasnidar Y. *Efektifitas Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan Konseling Gizi dalam Perbaikan Status Gizi Balita*. 13 Jan 2021
- Al Uluf U, Sinatrya AK, Nadhiroh SR. *Tinjauan Literatur: Hubungan antara Keragaman Pangan dengan Stunting pada Balita: Literature Review: The Relationship between Dietary Diversity with Stunting in Underfive Children*. AMNT. 3 Maret 2023;7(1):147–53.
- Sutrisno E, Dewi DO, Ariani M, Sayekti WD, Lestari DAH, Syafani TS, dkk. *Diversifikasi Pangan Lokal untuk Ketahanan Pangan: Perspektif Ekonomi, Sosial, dan Budaya [Internet]*. Widowati S, Nurfitriani RA, editor. Penerbit BRIN; 2023 [dikutip 18 Desember 2024].
- Fatmaningrum, Prawiradilaga, R. S., & Garna, H. (2021). *Korelasi Aktivitas Fisik dan Screen Time Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam*

Bandung Tahun Akademik 2020–2021. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(1), 19–25. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i1.109>

Intan Purnamasari, Yani Triyani, & Sara Puspita. (2024). Tingkat Pengetahuan Talasemia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Riset Kedokteran*, 4(1), 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.v4i1.3755>

Tarisya Salsabila Putri Asmara, M. Ahmad Djojosugito, & Sandy Faizal. (2023). Hubungan Antara Indeks Masa Tubuh Dengan Range Of Motion Sendi Panggul Dan Lutut Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2019. *Jurnal Riset Kedokteran*, 19–24. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1876>