



**Journal of Human And Education**  
Volume 4, No. 3, Tahun 2024, pp 577-584  
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876  
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

## **Sosialisasi Demo Masak PMT Untuk Balita Gizi Kurang Dan Ibu Hamil KEK Kepada Kader Posyandu Di Wilayah Puskesmas Pacar Keling**

**Putri Nadia Fachirunisa<sup>1\*</sup>, Milliyantri Elvandari<sup>2</sup>, Sutjipto Tri Wahju<sup>3</sup>,  
Farizul Islam Kurniansyah<sup>4</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

<sup>3,4</sup> Puskesmas Pacar Keling, Dinas Kesehatan Kota Surabaya

Email: [putrinadiafachirunisa@gmail.com](mailto:putrinadiafachirunisa@gmail.com)<sup>\*</sup>

### **Abstrak**

Dampak dari kurangnya asupan zat gizi pada ibu hamil selain dapat memengaruhi kekurangan gizi pada anak dapat berisiko menurunkan perkembangan kognitif dan fisik anak. Salah satu program dari pemerintah dalam upaya mengatasi gizi kurang yang dialami ibu dan bayi, yaitu perlu dilaksanakan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Maka dari itu diperlukan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita melalui peningkatan pengetahuan para Kader Posyandu terkait gizi kurang yang dapat terjadi pada ibu hamil dan balita. Kegiatan sosialisasi demo masak PMT berbasis pangan lokal kepada kader posyandu bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan keterampilan modifikasi menu PMT. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah kerja Puskesmas pacar Keling. Kelurahan Pacar Keling, Kecamatan Tambaksari, Kota Surabaya. Kader yang hadir dalam kegiatan tersebut terdapat 51 kader mewakili 21 posyandu Pacar Keling dan 59 kader mewakili 23 posyandu Pacar Kembang. Pelaksanaan sosialisasi demo masak PMT berbasis pangan lokal dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2024 di balai RW X Kelurahan Pacar Keling. Pemberian edukasi PMT kepada para kader posyandu yang disampaikan oleh petugas gizi dari Puskesmas Pacar Keling. Materi yang disampaikan berupa penjelasan mengenai pengertian PMT lokal, tujuan, manfaat, sasaran PMT, dan contoh menu dari PMT lokal, kandungan gizi yang ada pada menu tersebut, serta cara pembuatannya. Menu yang dibuat dalam demo masak yaitu "Kroket Isi Ayam dan Orak Arik Telur" sasaran kudapan PMT untuk Ibu Hamil KEK. Selanjutnya ada "Bola-bola Teri Nasi Isi Telur Puyuh" untuk ibu balita dalam mencegah terjadinya gizi kurang pada balita. Diharapkan dengan kegiatan demo masak PMT lokal kepada para kader posyandu dapat meningkatkan pemahaman yang komprehensif mengenai pengolahan PMT lokal yang sehat dan bergizi untuk ibu hamil dan balita. Sehingga dapat memberikan sosialisasi secara personal kepada ibu balita dan ibu hamil yang mengalami gizi kurang dengan menerapkan PMT lokal di kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** *Balita Gizi Kurang, Ibu Hamil KEK, Demo masak, PMT Lokal,*

### **Abstract**

The impact of a lack of nutritional intake in pregnant women, besides being able to influence malnutrition in children, can also risk reducing the child's cognitive and physical development. One of the government's programs in an effort to overcome malnutrition experienced by mothers and babies is the need to implement supplementary feeding (PMT). Therefore, activities are needed to increase the knowledge and awareness of mothers of toddlers by increasing the knowledge of Posyandu cadres regarding malnutrition that can occur in pregnant women and toddlers. The socialization activity of PMT cooking demonstrations based on local food to posyandu cadres aims to increase insight and skills in modifying PMT menus. This research uses qualitative methods. Community service activities are carried out in the Keling Pacar Health Center working area. Pacar Keling Village, Tambaksari District, Surabaya City. There were 51 cadres attending the activity representing 21 Pacar Keling posyandu and 59 cadres representing 23 Pacar Kembang posyandu. The socialization of the PMT cooking demonstration based on local food was held on June 5 2024 at the RW X hall, Pacar Keling Village. Providing PMT education to

Copyright: Putri Nadia Fachirunisa, Milliyantri Elvandari, Sutjipto Tri Wahju,  
Farizul Islam Kurniansyah

posyandu cadres delivered by nutrition officers from the Pacar Keling Community Health Center. The material presented is in the form of an explanation of the meaning of local PMT, the aims, benefits, targets of PMT, and an example of a menu from local PMT, the nutritional content of the menu, and how to make it. The menu created in the cooking demonstration was "Croquettes Filled with Chicken and Scrambled Eggs", a PMT snack target for KEK Pregnant Women. Next there is "Anchovy Rice Balls Filled with Quail Eggs" for mothers of toddlers to prevent malnutrition in toddlers. It is hoped that the local PMT cooking demonstration activity for posyandu cadres can increase comprehensive understanding regarding the processing of local PMT which is healthy and nutritious for pregnant women and toddlers. So it can provide personal outreach to mothers under five and pregnant women who experience malnutrition by implementing local PMT in everyday life.

**Keywords:** *Malnourished Toddlers, Pregnant Women KEK, Cooking Demonstration, Local PMT*

## PENDAHULUAN

Aspek penting dalam siklus kehidupan manusia merupakan pemenuhan zat gizi untuk keberlangsungan hidup. Jika terjadi kondisi malnutrisi dalam satu tahapan kehidupan maka akan berdampak pada kehidupan kedepannya. Seperti kondisi dimana ibu hamil yang mengalami gizi kurang atau kekurangan energi kronis (KEK), hal ini akan menyebabkan bayi yang dilahirkannya mengalami BBLR (Bayi Berat Lahir Rendah) dan dampak yang lebih parahnya dapat mengganggu kecerdasan anak. Kekurangan gizi pada anak yang tidak diatasi dengan baik dapat mengganggu tumbuh kembangnya hingga anak tersebut menuju dewasa (Hariati & Kirana, 2023). Permasalahan gizi masih menjadi kondisi yang selalu dipantau perkembangannya oleh pemerintah Indonesia. Dimana asupan makan ibu pada masa kehamilan atau pada saat remaja tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang, sehingga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan masalah gizi pada anak di Indonesia yang sampai saat ini perlu diatasi (Nugroho et al., 2023). Data *World Health Organization* (WHO) memperlihatkan bahwa Indonesia masih termasuk negara dengan prevalensi masalah gizi buruk ke tiga di wilayah Asia Tenggara. Permasalahan kesehatan seperti status gizi kurang ini menyebabkan terjadinya lingkaran setan dalam siklus kehidupan manusia yang bermula dari janin dalam kandungan ibu, bayi, balita, anak usia sekolah, remaja, hingga dewasa. Kondisi ini terjadi dari ibu yang mengalami gizi kurang, sehingga berpengaruh kepada kondisi bayi dalam kandungannya dan dapat berkelanjutan hingga menjadi stunting, gizi buruk, dan sebagainya (Rosyida et al., 2021).

Gizi kurang pada balita dapat diketahui dari hasil penimbangan berat badan setiap bulannya dan dibandingkan dengan indikator penilaian status gizi untuk balita, yaitu dapat dilihat berdasarkan hasil BB menurut PB/TB di antara minus 3 (-3 SD) sampai kurang dari minus 2 standar deviasi (<-2 SD), sehingga dapat dikatakan balita tersebut mengalami status gizi kurang (Amala & Ruhana, 2023). Dampak dari kurangnya asupan zat gizi pada ibu hamil selain dapat memengaruhi kekurangan gizi pada anak, dapat berisiko menurunnya perkembangan kognitif dan fisik anak, seperti tubuh yang kecil, kurus, dan pendek yang memengaruhi penurunan produktivitas dan kesehatan yang kurang baik, sehingga dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif (Mulyani et al., 2024). Dalam mencapai keberhasilan tumbuh kembang anak secara optimal diperlukan implementasi dalam meningkatkan asupan gizi yang seimbang (Rosyida et al., 2021). Maka, pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) merupakan periode emas, pada usia tersebut sangat penting bagi anak karena pertumbuhan dan perkembangannya pesat, sehingga diperlukan pemenuhan zat gizi yang baik dan seimbang serta pemberiannya secara tepat (Wardani et al., 2022).

Berdasarkan data prevalensi dari UNICEF-WHO-WORLD-BANK tahun 2021 balita yang mengalami malnutrisi berdasarkan beberapa kategori, yaitu sebanyak 148,2 juta balita stunting, 38,9 juta balita mengalami kelebihan berat badan, dan 45,4 juta balita mengalami *wasting*, dimana 13,6 juta nya mengalami gizi buruk. Rata-rata angka prevalensi menurut SSGI (2022) di Provinsi Jawa Timur balita yang mengalami *underweight* sebesar 15,8%. Dari profil Kesehatan Kota Surabaya pada tahun 2020 berdasarkan kategorinya 8,21% balita yang mengalami gizi kurang, 7,18% balita tinggi badanya kurang, dan 3,44% balita *underweight* (Jihan Ekanita Anwar et al., 2023). Di daerah Surabaya kejadian gizi buruk sudah mengalami penurunan sejak tahun 2020 dengan 196 kasus, menjadi 159 kasus ditahun 2021 (Wangi & Nurus Sakinah, 2023). Meskipun seperti itu, pemerintah sudah melakukan berbagai upaya dalam mengatasi permasalahan gizi yang terjadi saat ini, yaitu dengan meningkatkan kembali posyandu, penyuluhan, dan pendampingan pada balita dan ibu hamil (Amala & Ruhana, 2023). Salah satu program dari pemerintah dalam upaya mengatasi gizi kurang yang dialami ibu dan bayi, yaitu perlu dilaksanakan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Pemberian Makanan Tambahan tersebut bukan sebagai pengganti

makanan utama, namun makanan tambahan yang mengandung nilai gizi yang sesuai dan seimbang untuk meningkatkan status gizi Ibu dan Bayi yang mengalami gizi kurang supaya mencapai status gizi yang optimal (Rosyida et al., 2021).

Pemberian Makanan Tambahan dapat diberikan pada saat posyandu dalam upaya pemantauan dan evaluasi kesehatan pada status gizi anak usia 0-59 bulan (Faizul Haq et al., 2023). Selain makanan tambahan dalam bentuk biskuit yang masih menjadi program utama pemerintah yang dibuat seperti makanan pabrik, yaitu biskuit dengan formulasi khusus yang sudah di fortifikasi vitamin dan mineral. Akan tetapi PMT dapat diolah dengan bahan pangan lokal yang aman dan bermutu baik, sehingga mudah untuk ditemukan di wilayah sekitar. Bagi balita dan ibu hamil yang mengalami gizi kurang atau gizi buruk perlu sekali dalam memperhatikan bahan pangan yang mengandung energi, protein, dan mikronutrien yang tinggi dan harga terjangkau (Trisnawati et al., 2024). Dengan memberikan PMT tinggi zat gizi termasuk energi diharapkan dapat meningkatkan status gizi pada balita.

Salah satu bentuk pengabdian masyarakat dengan pemantauan kepatuhan Ibu dan Bayi terhadap asupan PMT (Rosyida et al., 2021). Namun, terdapat kondisi Pemberian Makanan Tambahan yang tidak tepat akibat dari pengaruh lingkungan, budaya, dan pengetahuan orang tua balita (Asykari et al., 2023). Sehingga perlu melibatkan kader posyandu untuk meningkatkan pengetahuan Ibu balita serta status gizi Ibu dan Bayi secara optimal. Karena kader merupakan tenaga kesehatan yang paling dekat dengan masyarakat dan yang sangat berperan aktif dalam penimbangan serta pengisian KMS, namun masih banyak kader belum mengetahui lebih dalam mengenai PMT (Hariati & Kirana, 2023). Hal tersebut dapat ditangani dengan kegiatan penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan kepada ibu PKK dengan memberikan inovasi makanan tambahan yang bervariasi serta mengandung gizi seimbang (Rosyida et al., 2021). Maka dari itu diperlukan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita melalui peningkatan pengetahuan para kader posyandu terkait gizi kurang yang dapat terjadi pada ibu hamil dan balita. Pemberian edukasi dapat dilakukan melalui penyampaian dengan bahasa yang mudah dipahami dan juga melakukan demo masak makanan tambahan (Fanisyach, 2023). Kegiatan sosialisasi demo masak PMT berbasis pangan lokal kepada kader posyandu bertujuan untuk meningkatkan wawasan kader posyandu di wilayah kerja Puskesmas Pacar Keling, Kota Surabaya dalam pelayanan gizi di posyandu kelurahan Pacar Keling dan Pacar Kembang. Selain itu juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam memodifikasi PMT.

## **METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data observasional. Metode penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran secara umum dan konkrit yang menggambarkan keadaan suatu objek secara rinci serta berdasarkan fakta yang ada di lapangan. Metode tersebut dapat dilakukan dengan bentuk pendekatan masyarakat yang akan diamati dan kemudian dapat disimpulkan.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pacar Keling. Kelurahan Pacar Keling, Kecamatan Tambaksari, Kota Surabaya. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat tersebut merupakan para kader posyandu di Kelurahan Pacar Keling dan Pacar Kembang, namun yang datang hanya perwakilan dari setiap pos dalam satu RW. Secara keseluruhan total jumlah kader yang hadir sebanyak 110 orang, dari Kelurahan Pacar Keling terdapat 51 kader yang mewakili 21 posyandu dan di Kelurahan Pacar Kembang terdapat 59 kader yang mewakili 23 posyandu. Pelaksanaan sosialisasi demo masak PMT berbasis pangan lokal dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2024 yang bertempat di balai RW X Posyandu "ASRI" Kelurahan Pacar Keling. Dalam kegiatan tersebut menggunakan dua bentuk pelaksanaan, yaitu penyuluhan (*health education*) dan demo masak PMT. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Ceramah

Metode ini dilakukan dengan menyampaikan konsep-konsep yang penting untuk dipahami oleh peserta penyuluhan. Materi yang disampaikan meliputi: Penjelasan mengenai PMT berbasis pangan lokal, manfaat, tujuan, sasaran PMT Lokal, Contoh PMT lokal serta kandungan gizi apa saja yang terdapat pada makanannya, dan pemantauan pemberian atau monitoring PMT kepada kelompok sasaran.

2. Demonstrasi

Metode ini dilakukan untuk menunjukkan dan memberikan contoh pembuatan atau langkah-langkah dalam pembuatan menu PMT lokal. Menu yang didemokan berupa makanan selingan, yaitu bola nasi isi telur puyuh (PMT Balita Gizi Kurang) dan kroket

Copyright: Putri Nadia Fachirunisa, Milliyantri Elvandari, Sutjipto Tri Wahju,  
Farizul Islam Kurniansyah

isi ayam telur orak arik (PMT Ibu hamil KEK).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan sasaran peserta ibu-ibu kader posyandu di Kelurahan Pacar Keling dan Pacar Kembang Kota Surabaya merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh Puskesmas Pacar Keling yang berkolaborasi bersama UMKM kelurahan dan mahasiswa MSIB *bacth* 6 untuk mencapai hasil dan target yang dituju. Para kader posyandu yang berpartisipasi sebagai peserta atau kelompok sasaran dalam kegiatan sosialisasi dan demo masak ikut serta membantu menyiapkan beberapa peralatan yang dibutuhkan untuk keberlangsungan kegiatan.

### Sosialisasi PMT Balita Gizi Kurang dan PMT Ibu Hamil KEK

Sosialisasi dan pemberian edukasi mengenai PMT lokal kepada para kader posyandu yang bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil dan balita. Sehingga dapat disosialisasikan kepada masyarakat, pada saat posyandu berlangsung. Dengan begitu ibu hamil dan orang tua balita yang mengalami gizi kurang dapat menerapkan PMT untuk pemenuhan asupan gizi harian melalui kudapan yang tinggi energi dan zat gizi. Pemberian Makanan Tambahan berbahan pangan lokal kepada ibu hamil KEK dan balita gizi kurang dalam bentuk kudapan yang aman dan bermutu, serta mengandung nilai gizi sesuai dengan kebutuhan serta asupan balita dan ibu hamil dapat menanggulangi terjadinya gizi kurang (Nelista et al., 2023). Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) menjadi tanggung jawab bidan desa bersama ibu-ibu kader Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Pacar Keling. Memberikan asupan makanan tambahan dalam bentuk kudapan kepada sasaran ibu hamil KEK dan balita gizi kurang bertujuan untuk menambah asupan energi dan menyeimbangkan asupan gizi. Pada pelaksanaan program PMT resep dan takaran yang ditentukan oleh bidan desa dan Puskesmas setempat harus sesuai supaya tujuan dari PMT yang menjadi salah satu indikator penting dalam menanggulangi kejadian balita gizi kurang dan ibu hamil KEK (Faizul Haq et al., 2023).

Pada tahap pemberian edukasi PMT kepada para kader posyandu yang disampaikan oleh petugas gizi dari Puskesmas Pacar Keling. Materi yang disampaikan berupa penjelasan mengenai pengertian PMT lokal yang bukan hanya tinggi karbohidrat namun tinggi protein, vitamin, dan mineral. Selain itu menjelaskan mengenai tujuan, manfaat, sasaran PMT lokal kepada balita gizi kurang dan ibu hamil KEK, prinsip PMT, dan contoh menu dari PMT lokal, kandungan gizi yang ada pada menu tersebut, serta cara pembuatannya.



Gambar 1. Pemberian Edukasi PMT lokal Kepada Kader Posyandu  
(sumber : dokumentasi Puskesmas Pacar Keling)

### Demo Masak PMT Lokal

Demo masak PMT dilakukan setelah kegiatan sosialisasi mengenai PMT oleh petugas gizi dari Puskesmas Pacar Keling. Kemudian pihak UMKM Kelurahan Pacar Keling, UMKM Kelurahan Pacar Kembang, dan Mahasiswa MSIB yang akan mendemonstrasikan cara pembuatan kudapan PMT yang variatif dan mudah dibuat. Setelah didemonstrasikan diharapkan para kader posyandu dapat mempraktikkan secara langsung kepada ibu hamil dan ibu balita yang mengalami gizi kurang.

Demonstrasi pembuatan PMT berbahan pangan lokal diperlukan oleh para kader posyandu untuk menerapkan ke kehidupan sehari-hari. Selain itu, pemberian PMT sesuai dengan usia balita perlu diperhatikan seperti balita dengan usia 6-59 bulan untuk meningkat status asupan gizi balita. Sedangkan pada ibu hamil yang ditentukan oleh pengukuran LILA tidak boleh <23,5 cm, maka perlu diberikan PMT (Puspitasari et al., 2021) .



Gambar 2. Pelaksanaan Demo Masak Pembuatan PMT Berbahan Pangan Lokal (sumber : dokumentasi Puskesmas Pacar Keling)

Sebelum memulai demo masak Mahasiswa Magang menjelaskan terlebih dahulu menu PMT apa yang akan dibuat dan terdapat bahan pangan lokal apa saja dalam menu tersebut. Pada kegiatan pembuatan menu modifikasi PMT dengan olahan pangan lokal yang akan dibantu oleh Ibu Sherly Purwaningsih yang merupakan perwakilan UMKM dari kelurahan Pacar Keling dengan menu PMT yang akan dibuat yaitu “Kroket Isi Ayam dan Orak Arik Telur” sasaran kudapan PMT ini di khususkan untuk Ibu Hamil dalam mencegah terjadinya kekurangan energi kronis. Karena pada menu tersebut mengandung bahan pangan tinggi karbohidrat seperti tepung terigu dan kentang, selanjutnya juga termasuk tinggi protein hewani karena menggunakan daging ayam cincang dan telur ayam, dan untuk protein nabatinya ada tempe. Sedangkan, UMKM dari kelurahan Pacar Kembang yaitu Ibu Luluk Sugiarti akan membantu dalam pembuatan menu modifikasi PMT yang akan dibuat yaitu “Bola-bola Teri Nasi Isi Telur Puyuh” untuk sasaran ibu balita dalam mencegah terjadinya kekurangan gizi pada balita. Kandungan bahan pangan lokal yang digunakan pada menu PMT kedua kurang lebih sama, yaitu mengandung bahan pangan tinggi karbohidrat, protein hewani yang terkandung pada ikan teri nasi dan telur puyuh, dan protein nabatinya adalah tahu putih. Ikan teri nasi merupakan ikan dengan kandungan protein hewani yang tinggi selain itu, ikan teri nasi juga mengandung kalsium dan zat besi yang baik untuk Ibu hamil terutama yang mengalami gizi kurang (Ramadhan et al., 2019). Dalam kegiatan tersebut selain berkolaborasi dengan UMKM setempat terdapat mahasiswa magang di Puskesmas Pacar Keling yang akan membantu dalam pelaksanaannya.



Gambar 3. Menu PMT lokal Kroket Isi Ayam dan Orak Arik Telur (sumber : dokumentasi Puskesmas Pacar Keling)

Pada pembuatan menu PMT lokal untuk Ibu hamil KEK menggunakan bahan-bahan utama seperti Kentang 120 gram/1 biji besar, Ayam cincang 150 gram/3 potong sedang, Tempe 180 gram/4 potong sedang, Bayam 50 gram/ ½ gelas, dan Wortel 100 gram/1 gelas. Dalam menu tersebut kandungan gizi yang terkandung dalam satu buah kroket di antaranya energi 256,9 kilokalori, protein 12,7 gram, lemak 11,7 gram, dan karbohidrat 25,9 gram. Jika di perjualbelikan harga 1 porsi dengan isi 2 buah kroket seharga Rp.12.000,-.

Pembuatannya menu kroket tinggi karbohidrat sebagai modifikasi PMT yaitu langkah pertama dengan menyiapkan bahan, membuat isian kulitnya terlebih dahulu dengan tepung terigu dan susu cair, aduk hingga rata dan siapkan wajan panas berisi margarin masukkan bahan pelengkap seperti bawang, lalu masukkan telur sambil diorak arik selanjutnya masukkan daging ayam cincang, masak hingga matang. Setelah itu masukkan sayuran seperti wortel dan bayam yang sudah dicampur dengan terigu sedikit saja. Jika isiannya sudah selesai dilanjut dengan membuat kulitnya yaitu dengan mencampurkan semua bahan seperti kentang dan tempe yang sudah halus dan masukkan susu dan bumbu seperti lada, garam, dsb. Jika sudah jadi adonan kulitnya, ambil sedikit dan masukkan isiannya lalu dibulatkan dan di balurkan ke tepung terigu dan panir. Masukkan kroket ke dalam wajan yang panas selanjutnya kecilkan api, masak hingga *golden brown* dan sajikan.



Gambar 4. Menu PMT lokal Bola-bola Teri Nasi Isi Telur Puyuh  
(sumber : dokumentasi Puskesmas Pacar Keling)

Pada pembuatan menu PMT lokal untuk Balita Gizi Kurang menggunakan bahan-bahan utama seperti Tepung terigu 90 gram/1 ½ sendok makan, Teri Nasi Basah 45 gram/5 sendok makan, Telur ayam 86 gram/1 ½ butir, Telur Puyuh 8 butir, Tahu 30 gram/ ¼ buah, Wortel 30 gram/ ¼ gelas. Dalam menu tersebut kandungan gizi yang terkandung dalam satu buah Bola-bola teri nasi di antaranya energi 142,5 kilokalori, protein 5,1 gram, lemak 6,0 gram, dan karbohidrat 16,8 gram. Jika di perjualbelikan harga 1 porsi dengan isi 2 buah bola-bola teri nasi seharga Rp.7.500,-.

Pembuatannya menu bola-bola teri nasi tinggi protein dan karbohidrat sebagai modifikasi PMT yaitu langkah pertama dengan menyiapkan bahan dan mencuci bersih teri nasi, rendam dengan jeruk nipis selama 10 menit, setelah itu bersihkan kembali. Haluskan teri nasi, telur ayam, tahu, bawang merah goreng dan bawang putih goreng menggunakan *chopper*, lalu pindahkan pada wadah dan masukkan wortel, bengkuang, tepung terigu, daun bawang dan garam, aduk hingga rata. Selanjutnya ambil adonan sesuai porsi lalu pipihkan ditangan dan alasi dengan plastik lalu isi di bagian tengah dengan telur puyuh, bulatkan adonan. Gulirkan bola-bola teri pada tepung terigu lalu masukkan ke dalam telur yang sudah dikocok lepas dan dicampur dengan 2 sendok makan air, kemudian gulirkan lagi pada tepung panir. Setelah adonannya sudah dibentuk semua, panaskan minyak pada wajan, goreng bola-bola teri hingga berubah warna *golden brown* dengan menggunakan api kecil. Angkat dan sajikan.

Pemberian Makanan Tambahan selain disesuaikan dengan sasaran karena untuk memenuhi asupan gizi sehingga berat badan dan tingginya sesuai dengan usianya. PMT dengan bahan pangan lokal atau pengolahannya dapat disesuaikan dengan bentuk makanan keluarga. Menurut (Wati,2020) pemberian makanan tambahan dapat diolah dengan memanfaatkan bahan pangan yang terjangkau karena dihasilkan di daerah setempat. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Harningsih et al., 2023) di Kelurahan Pucangsawit, Jebres, Surakarta dengan melakukan pemberian makanan tambahan bagi balita menggunakan bahan pangan lokal dan sehat. Pemberian makanan tambahan pada balita dan Ibu hamil dengan diberikan edukasi gizi, pengetahuan ibu balita dan ibu hamil dapat meningkat sehingga, mampu memberikan makanan tambahan yang sesuai dan rutin pada anaknya (Fanisyach, 2023).

Dengan adanya sosialisasi kegiatan demo masak PMT lokal kepada para kader posyandu bertujuan untuk mencapai indikator keberhasilan minimal kader posyandu dapat mempraktekkan demo masak. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Dewi 2017) tercapainya keberhasilan kader dalam memberikan informasi secara langsung menggunakan media atau tatap muka. Demonstrasi ini dilakukan dengan metode memperagakan dan proses dalam melakukan suatu kegiatan (Fanisyach,

2023). Di akhir acara para kader posyandu mencicipi menu PMT lokal untuk ibu hamil dan balita gizi kurang, supaya dapat gambaran rasa dan tekstur sehingga bisa dipraktikkan sendiri.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi dan demo masak PMT dengan bahan pangan lokal sebagai upaya pencegahan dan penurunan angka ibu hamil KEK dan balita gizi kurang yang dilakukan pemerintah Kota Surabaya melalui kegiatan yang dilaksanakan oleh seluruh Puskesmas yang ada di Kota Surabaya, salah satunya di Puskesmas Pacar Keling. Kegiatan sosialisasi dengan sasaran kelompoknya adalah kader posyandu di setiap kelurahan tersebut berjalan dengan lancar dan baik. Diharapkan dengan kegiatan demo masak PMT lokal kepada para kader posyandu dapat meningkatkan pemahaman yang komprehensif mengenai pengolahan PMT dengan bahan pangan lokal yang sehat dan bergizi untuk ibu hamil dan balita. Sehingga ibu kader posyandu dapat menjelaskan ulang atau memberikan sosialisasi secara personal kepada ibu balita dan ibu hamil yang mengalami gizi kurang dengan menerapkan PMT lokal di kehidupan sehari-hari, melalui penyuluhan pada saat posyandu berlangsung. Pengolahan PMT tidak sulit dan bisa menggunakan bahan pangan yang ada di sekitar tidak perlu mencari bahan yang tidak ada dan bisa disesuaikan. Untuk resepnya bisa disesuaikan dengan makanan keluarga atau informasi yang didapatkan dari Puskesmas atau Bidan desa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terutama kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya, PIC program Pelita Emaz Dinas Kesehatan Kota Surabaya, Kepala Puskesmas Pacar Keling, Bidan desa/kelurahan Pacar Keling, Petugas Gizi Puskesmas Pacar Keling, dan Dosen Pembimbing Mata kuliah Ibu Milliyantri Elvandari S. Gz. M. Si yang telah banyak membantu memberikan informasi dan data, sehingga penulisan tersebut dapat dipublikasikan. Selain itu, penulis juga berterima kasih kepada UMKM kelurahan, Mahasiswa Magang, dan Seluruh peserta yaitu Ibu kader posyandu di Kelurahan Pacar Keling dan Pacar Kembang yang telah berkontribusi dalam kegiatan Demo Masak PMT lokal hingga berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amala, H. Z., & Ruhana, A. (2023). Efektivitas Pelaksanaan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan bagi Anak Usia Bawah Lima Tahun (Balita) dengan Gizi Kurang di Desa Watubonang Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 03(01), 193–198.
- Asykari, H. A., Nuraini, S., Nurhasanah, A., Kartika, L., Amalia, A., Saputri, A. F., Maldina, B. A., Efriani, M. N., Mansur, K. U. A., Mahmuda, A., Pratama, A. P., Nadhiroh, N., & Rouzi, K. S. (2023). Pemberdayaan Pangan Lokal Melalui Inovasi Pengolahan MP-ASI dan Modifikasi PMT sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Rejosari, Kangkung, Kendal. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(6), 1677–1688. <https://doi.org/10.54082/jamsi.998>
- Faizul Haq, M. R., Irfanda, P. D., Ramadhani, F., Nurhasanah, W., & Widiyarta, A. (2023). Pengaruh Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) terhadap Status Gizi Balita Desa Sumpersuko Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 1964–1970. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i3.1258>
- Fanisych, S. Q. (2023). Edukasi Dan Demo Masak Makanan Tambahan Untuk Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2222. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14706>
- Hariati, N. W., & Kirana, R. (2023). *penyuluhan dan DEMO pengolahan PMT sebagi upaya peningkatan wawasan kader posyandu*. 7(2), 1052–1061.
- Jihan Ekanita Anwar, Akas Yekti Pulih Asih, & Aviana Gita Lara. (2023). Gambaran Penanganan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 564–569. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i3.1911>
- Mulyani, E. Y., Sari, Y., & Widiastuti, M. (2024). *Pemberdayaan Kader Posyandu untuk Inovasi MPASI-Lokal " Ikan Kembung Como "*. 06, 25–35.
- Nelista, Y., & Fembi, P. N. (2021). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Berbahan Dasar Lokal Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Gizi Kurang. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1228–1234. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2426>
- Nelista, Y., Nona Fembi, P., & Elfi, T. (2023). Penerapan Model Peers Modeling Motivation Terhadap Motivasi dan Perilaku Makan Sayur pada Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 99–105. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.121>
- Nugroho, R. F., Wardani, E. M., Wijayanti, E. J., & Pengge, N. M. (2023). Pendampingan Ibu Balita Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Di Wilayah Kelurahan Medokan Ayu Kota Surabaya. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1616.

<https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.15869>

- Puspitasari, M., Mitra, M., Gustina, T., Rany, N., & Zulfayeni, Z. (2021). Pemberian Makanan Tambahan pada Ibu Hamil KEK di Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(2), 141. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i2.325>
- Ramadhan, R., Nuryanto, N., & Wijayanti, H. S. (2019). KANDUNGAN GIZI DAN DAYA TERIMA COOKIES BERBASIS TEPUNG IKAN TERI (*Stolephorus* sp) SEBAGAI PMT-P UNTUK BALITA GIZI KURANG. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 264–273. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25840>
- Rosyida, D. C., Hidayatunnikmah, N., & Marliandiani, Y. (2021). Pendampingan Penerapan Pembuatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) untuk Ibu dan Balita Guna Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 187. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i2.744>
- Trisnawati, A., Zaskia, N., Roca, P. P., & Dila, S. (2024). DEMO PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) DENGAN PANGAN LOKAL UNTUK PENINGKATAN STATUS GIZI DI DESA. 1(2), 60–64.
- Wangi, M. P., & Nurus Sakinah, F. (2023). Efektivitas Intervensi Demo Memasak dan Makan Bersama Menu Tinggi Protein terhadap Peningkatan Berat Badan Balita di Kecamatan Simokerto, Surabaya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1854–1861. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3659>
- Wardani, N. E. K., Pipit cahyani, T. I., & Rijanto, R. (2022). Pembentukan Kelompok Centing (Cegah Stunting) Melalui Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat di Puskesmas Wilayah Rangkah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 1(1), 98–104. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.5287>