

## SOSIALISASI PROGRAM GEMS (GIZI ENERGI MAKANAN SEHAT) UNTUK PMT BALITA DALAM PELAKSANAAN POSYANDU

**Putri Yuriati<sup>1\*</sup>, Shinta Ayu Retnawati<sup>2</sup>**

Akademi Kebidanan Anugerah Bintang<sup>1,2</sup>

Email : putriyuriati86@gmail.com

### ABSTRAK

Masa balita (bawah lima tahun) merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak yang sangat menentukan kualitas kesehatan dan kecerdasan di masa mendatang. Namun, dalam praktiknya, banyak balita di Indonesia yang masih mengalami masalah gizi, seperti kurang gizi, gizi buruk, dan stunting. Berdasarkan data *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI)*, prevalensi stunting nasional masih cukup tinggi, menunjukkan adanya tantangan besar dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak usia dini. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah dalam mengatasi permasalahan gizi adalah melalui program Pemberian Makanan Tambahan (PMT), khususnya di Posyandu Hanglekir yang mendukung dalam program Posyandu. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi dan pendidikan kesehatan tentang makanan tambahan untuk balita dengan program "GEMS" (Gizi Energi Makanan Sehat) dalam peningkatan kunjungan pelaksanaan posyandu dan upaya penurunan stunting di posyandu hanglekir. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini dimulai dari tahap persiapan, sosialisasi dan pelaksanaan dengan menggunakan power point tentang program GEMS makanan tambahan untuk balita. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di posyandu Hanglekir dihadiri sebanyak 79 orang didapatkan bahwa Dari hasil pelaksanaan sosialisasi diketahui bahwa peserta sangat antusias dan semangat dengan program yang dipaparkan karena Program PMT dalam pelaksanaan posyandu ini terbuat dari bahan lokal yang dapat ditemukan dengan mudah. penyuluhan kesehatan sangat penting dilaksanakan secara rutin dalam pelaksanaan posyandu terhadap ibu balita dan dengan pemberian PMT yang bervariasi membuat ibu semangat untuk rutin membawa anaknya ke posyandu untuk pemantauan pertumbuhan dan perkembangannya.

**Kata Kunci:** Gizi Energi, Makanan sehat (PMT), Balita

### ABSTRACT

Toddlerhood (under five years) is a golden period of growth and development of children that greatly determines the quality of health and intelligence in the future. However, in practice, many toddlers in Indonesia still experience nutritional problems, such as malnutrition, severe malnutrition, and stunting. Based on data from the Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI), the prevalence of national stunting is still quite high, indicating a major challenge in meeting the nutritional needs of early childhood. One of the efforts made by the government to overcome nutritional problems is through the Supplementary Food Provision (PMT) program, especially at the Hanglekir Posyandu which supports the Posyandu program. This activity aims to provide education and health education about additional food for toddlers with the "GEMS" (Gizi Energi Makanan Sehat) program in increasing visits to the implementation of the posyandu and efforts to reduce stunting at the Hanglekir posyandu. The method used in this community service starts from the preparation stage, socialization and implementation using a power point about the GEMS program for additional food for toddlers. The results of

*community service activities that have been carried out at the Hanglekir integrated health post attended by 79 people showed that from the results of the implementation of the socialization it was found that the participants were very enthusiastic and excited about the program presented because the PMT Program in the implementation of this integrated health post was made from local materials that can be found easily. Health counseling is very important to be carried out routinely in the implementation of integrated health posts for mothers of toddlers and by providing varied PMT, mothers are enthusiastic about routinely bringing their children to the integrated health post to monitor their growth and development.*

**Keywords:** Energy Nutrition, Healthy Food (PMT), Toddlers

## PENDAHULUAN

Masa balita (bawah lima tahun) merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak yang sangat menentukan kualitas kesehatan dan kecerdasan di masa mendatang. Kesehatan balita sangat penting diperhatikan pada masa ini karena pertumbuhan dan perkembangan sangat signifikan. Balita merupakan kelompok yang sangat rentan kurang gizi di masyarakat. Malnutrisi umumnya mengacu pada kondisi kurang gizi dan gizi buruk. Kondisi tersebut adalah salah satu penyebab mortalitas dan morbiditas terbanyak pada balita di negara berkembang sebanyak 54% atau 10,9 juta anak meninggal karena malnutrisi, malnutrisi pada balita berdampak pada penurunan sistem kekebalan tubuh sehingga mudah terserang penyakit infeksi. (Akbar et al., 2021)

Berdasarkan data *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*, prevalensi stunting nasional masih cukup tinggi, menunjukkan adanya

tantangan besar dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak usia dini. Adapun empat masalah gizi balita di Indonesia, yaitu stunting 21,6%, wasting 7,7%, dan underweight 17,1% (Mutia Annur, 2023).

Untuk mengatasi masalah gizi balita di Indonesia salah satu upaya yang dilakukan oleh Pemerintah adalah melakukan pemberian makanan tambahan untuk mengatasi masalah gizi di Indonesia.

Makanan tambahan yang sehat dan bergizi untuk anak balita, atau yang sering disebut Pemberian Makanan Tambahan (PMT), merupakan suplementasi gizi yang diberikan kepada balita untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

Menurut Harumi et al., 2023 yang menyatakan bahwa Makanan anak balita harus mengandung nutrisi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Makanan yang baik harus mengandung cukup kalori dan mudah dicerna sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber energi

untuk proses tumbuh kembang dan aktivitas fisik.

GEMS adalah singkatan dari Gizi Energi Makanan Sehat, yaitu sebuah program intervensi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang dirancang untuk meningkatkan status gizi balita dengan pendekatan yang berbasis gizi seimbang, cukup energi, bahan pangan sehat, dan pemanfaatan pangan lokal.

Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) adalah salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang salah satu kegiatannya adalah melakukan pemantauan tumbuh kembang balita (Rehing dkk, 2020).

Berdasarkan data jumlah cakupan kunjungan balita Posyandu dalam 2 bulan terakhir dilihat dari bulan september dan oktober terjadi peningkatan sebanyak 33,64% di Hanglekir



Grafik 1. Perbandingan Kunjungan Bulan September (Orange) dan Oktober (Biru) 2024

Berdasarkan data di atas, maka tujuan dari kegiatan

pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang program GEMS ( Gizi Energi Makanan Sehat) dalam peningkatan kunjungan pelaksanaan posyandu dan upaya penurunan stanting di posyandu hanglekir.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

Tahap persiapan yaitu dengan menyusun berbagai hal yang akan dilakukan pada saat kegiatan pengabdian yaitu meliputi: penyusunan bahan/alat yang akan digunakan pada saat pengabdian, penyusunan jadwal pelaksanaan.

Tahap sosialisasi yaitu sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan tahap sosialisasi yaitu melakukan silaturahmi dengan ketua RW setempat untuk menyampaikan maksud dan tujuan pengabdian ini. Pada tahap ini juga dilakukan jalinan kerja sama dan menentukan jadwal kegiatan pengabdian.

Tahap Pelaksanaan yaitu melakukan sosialisasi dengan menggunakan powerpoint dan dibantu Poster yang menjelaskan tentang program GEMS (Gizi Energi Makanan Sehat) untuk PMT Balita dalam pelaksanaan posyandu .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian tentang sosialisasi program GEMS ( Gizi Energi Makanan sehat) dalam pelaksanaan posyandu di posyandu Hanglekir Kecamatan Tanjungpinang Timur. terlaksana pada hari Kamis tanggal 21 November 2024 bertempat di gedung posyandu Hanglekir RW 7 kecamatan Tanjungpinang Timur dengan jumlah ibu balita sebanyak 79 orang.

Kegiatan promosi kesehatan ini tentang program GEMS( Gizi Energi Makanan Sehat) dalam hal ini kami memberikan contoh PMT untuk balita yaitu berbahan dasar lokal yang terbuat dari kentang dan rebon serta sayuran dengan menggunakan power point. Dalam memberikan sosialisasi terdapat beberapa hal yang harus dilakukan yaitu menjelaskan tentang triguna makanan makanan pokok sebagai sumber energi, lauk sebagai zat pembangun, dan buah sebagai zat pengatur) yang bermanfaat dalam pencegahan stunting.

## SOSIALISASI PROGRAM "GEMS" ( Gizi Energi Makanan Sehat) untuk PMT Balita



Gambar 1.  
Materi Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2.  
Penyerahan Poster dan Olahan GEMS



Gambar 3.  
Hasil Olahan GEMS

Manfaat produk laut seperti ikan, dan udang sudah terbukti kaya akan protein hewani. Udang merupakan bahan pangan hewani yang tinggi protein, rendah lemak, dan kaya akan mineral penting seperti kalsium dan zat besi, yang sangat baik untuk menunjang gizi keluarga (Arisman, 2004; Almtsier, 2010). Sedangkan Kentang merupakan sumber karbohidrat utama bagi masyarakat Indonesia, yang mudah diolah dan diterima oleh seluruh kalangan. Penggabungan Kedua bahan tersebut dalam bentuk makanan sehat. tampilannya yang menarik dan praktis juga menjadikannya disukai oleh berbagai kalangan, terutama anak-anak dan pekerja (Fitriyani & Andini, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Muliani, Sriama Safinatunnaja, Bq Mardianti, 2021) bahwa Terdapat hubungan yang

signifikan antara waktu pemberi makanan tambahan dengan status gizi balita. Dalam hal ini Status gizi balita dipengaruhi oleh pemberian makanan yang seimbang, pemberian ASI Eksklusif dan pemberian makan tambahan yang tepat.

Pada kegiatan ini juga peserta sangat antusias dan semangat dalam mengikuti dan menghadiri posyandu hal ini dibuktikan dengan keikutsertaan dalam kegiatan ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di posyandu Hanglekir kepada Ibu balita bahwa peserta meningkat pengetahuannya terkait makanan sehat (PMT) perbaikan gizi dan pencegahan stunting dengan menu gizi energi makanan sehat yang berbasis bahan lokal.

Saran yang dapat disampaikan yaitu penyuluhan kesehatan sangat penting dilaksanakan secara rutin dalam pelaksanaan posyandu terhadap ibu balita dan dengan pemberian PMT yang bervariasi membuat ibu semangat untuk rutin membawa anaknya ke posyandu untuk pemantauan pertumbuhan dan perkembangannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Binti Ambo Hamsa, I., Darmiati, Hermawan, A., & Muspiati Muhajir, A. (2021). strategi menurunkan prevalensi gizi kurang pada balita. Deepublish.
- Almatsier, S. (2010).Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arisman, M. B. (2004).Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta: EGC
- E. Y. Rehing, A. Suryoputro, and S. Adi, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Ibu Balita Ke Posyandu: Literatur Review," J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, vol. 12, no. 2, p. 256, 2021, 10.26751/jikk.v12i2.1003.
- Fitriyani, R., & Andini, P. (2022). Pemanfaatan produk lokal sebagai solusi ketahanan pangan rumah tangga.Jurnal Ketahanan Pangan dan Gizi, 4(1), 15–23
- Muliani, Sriama Safinatunnaja, Bq Mardianti, N. L. (2021). Hubungan Waktu Pemberian Makanan Tambahan Dengan Status Gizi Balita. JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health, 2(1), 26–30. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i1.360>
- Mutia Annur, C. (2023). Selain Stunting, Ini Deretan Masalah Gizi yang Kerap Dialami Balita di Indonesia.