

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEDAN BELAWAN KOTA MEDAN

Kharis Meiwan K. Telaumbanua¹, Halimatussakdiyah Lubis²

Universitas Deztron Indonesia^{1,2}

Corresponding Author: kharistelaumbanua24@gmail.com¹,

halimatussak.diyah.lubis@gmail.com²

Info Artikel

Submitted: 06 Januari 2026

Revised : 09 Januari 2026

Accepted: 18 Januari 2026

Published: 24 Januari 2026

Keywords: supplementary feeding, local food, nutritional status, toddlers

Kata Kunci: PMT, pangan lokal, status gizi, balita, Medan Belawan

Abstract

Undernutrition and stunting among toddlers remain major public health challenges in Indonesia. These conditions are influenced by inadequate nutritional intake, improper childcare practices, low socioeconomic status, and limited access to nutritious food. One strategic intervention implemented is the provision of supplementary feeding, particularly local food-based supplementary feeding programs. This study aimed to analyze the effectiveness of local food-based supplementary feeding in improving the nutritional status of toddlers. A quasi-experimental design with a pretest–posttest approach was used. The sample consisted of toddlers aged 12–59 months with undernutrition based on weight-for-age indicators. The intervention involved providing local food-based supplementary feeding for 60 consecutive days. Data were analyzed using paired sample t-test. The results showed a significant increase in mean body weight and Z-score after the intervention ($p < 0.05$). This study concludes that local food-based supplementary feeding is effective in improving toddlers' nutritional status and can serve as a sustainable nutrition intervention based on local resources.

Abstrak

Masalah gizi kurang pada balita masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, termasuk di wilayah perkotaan seperti Kota Medan. Wilayah kerja Puskesmas Medan Belawan merupakan salah satu daerah dengan kerentanan gizi balita yang dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, pola konsumsi keluarga, serta keterbatasan pengetahuan gizi ibu. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan lokal merupakan salah satu strategi intervensi gizi yang dinilai efektif, berkelanjutan, dan sesuai dengan budaya makan masyarakat setempat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pemberian PMT berbasis pangan lokal terhadap peningkatan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Medan Belawan, Kota Medan. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pretest–posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian terdiri dari 30 balita usia 12–59 bulan dengan status gizi kurang berdasarkan indikator berat badan menurut umur (BB/U). Intervensi berupa pemberian PMT berbasis pangan lokal dilakukan selama 60 hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan rata-rata berat badan dan skor Z BB/U balita setelah intervensi PMT ($p < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa PMT berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan status

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEDAN BELAWAN KOTA MEDAN

Kharis Meiwan K. Telaumbanua¹, Halimatussakdiyah Lubis²

gizi balita dan direkomendasikan sebagai intervensi gizi berbasis masyarakat di wilayah perkotaan.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Nusantara

PENDAHULUAN

Masalah gizi balita masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, baik di wilayah pedesaan maupun perkotaan. Balita merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah gizi karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kekurangan asupan zat gizi pada periode ini dapat berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Provinsi Sumatera Utara, khususnya Kota Medan, masih menghadapi tantangan dalam penanggulangan masalah gizi balita. Wilayah kerja Puskesmas Medan Belawan memiliki karakteristik wilayah pesisir dan perkotaan dengan kondisi sosial ekonomi yang beragam. Sebagian masyarakat masih menghadapi keterbatasan dalam pemenuhan kebutuhan gizi keluarga akibat pendapatan yang tidak stabil, tingkat pendidikan yang relatif rendah, serta pola konsumsi pangan yang kurang beragam.

Data pelayanan gizi Puskesmas Medan Belawan menunjukkan bahwa kasus balita dengan status gizi kurang masih ditemukan setiap tahunnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi tidak hanya disebabkan oleh ketersediaan pangan, tetapi juga oleh rendahnya pengetahuan ibu tentang pemilihan dan pengolahan makanan bergizi untuk balita. Oleh karena itu, intervensi gizi yang tepat sasaran sangat diperlukan untuk memperbaiki status gizi balita.

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan salah satu bentuk intervensi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan asupan energi dan zat gizi balita yang mengalami gizi kurang. PMT berbasis pangan lokal semakin dikembangkan karena memanfaatkan bahan pangan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar, memiliki nilai gizi yang baik, serta dapat diterima oleh balita dan keluarga. Pemanfaatan pangan lokal juga mendukung kemandirian masyarakat dan keberlanjutan program gizi.

Wilayah Medan Belawan memiliki potensi pangan lokal yang cukup melimpah, seperti ikan laut dan ikan tawar, telur, tempe, tahu, beras, serta berbagai jenis sayuran dan umbi-umbian. Bahan

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEDAN BELAWAN KOTA MEDAN

Kharis Meiwani K. Telaumbanua¹, Halimatussakdiyah Lubis²

pangan tersebut dapat diolah menjadi menu PMT yang bergizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan balita. Dengan pengolahan yang tepat, pangan lokal dapat menjadi sumber energi, protein, vitamin, dan mineral yang penting bagi pertumbuhan balita.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa PMT berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan status gizi balita. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas PMT berbasis pangan lokal di wilayah kerja Puskesmas Medan Belawan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas pemberian PMT berbasis pangan lokal terhadap peningkatan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Medan Belawan, Kota Medan.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Status Gizi Balita

Status gizi merupakan kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Pada balita, status gizi biasanya diukur menggunakan indikator antropometri seperti berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Status gizi yang baik pada balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal.

2. Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Pemberian Makanan Tambahan adalah upaya pemberian makanan tambahan selain makanan utama yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi balita yang belum tercukupi. PMT umumnya diberikan kepada balita dengan status gizi kurang atau berisiko gizi kurang. PMT dapat berupa makanan siap saji maupun olahan rumah tangga yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi balita.

3. PMT Berbasis Pangan Lokal

PMT berbasis pangan lokal adalah PMT yang menggunakan bahan pangan yang tersedia di lingkungan setempat. Keunggulan PMT berbasis pangan lokal antara lain biaya yang lebih murah, ketersediaan yang berkelanjutan, serta penerimaan yang lebih baik oleh masyarakat. Selain itu, PMT berbasis pangan lokal juga berperan dalam pemberdayaan masyarakat dan peningkatan ketahanan pangan keluarga.

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEDAN BELAWAN KOTA MEDAN
Kharis Meiwani K. Telaumbanua¹, Halimatussakdiyah Lubis²

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan pretest–posttest tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Medan Belawan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Waktu penelitian berlangsung selama tiga bulan, meliputi tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi hasil.

Populasi penelitian adalah seluruh balita usia 12–59 bulan yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Medan Belawan. Sampel penelitian berjumlah 30 balita dengan status gizi kurang berdasarkan indikator berat badan menurut umur (BB/U). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi balita usia 12–59 bulan, tidak menderita penyakit kronis atau infeksi berat, serta mendapatkan persetujuan tertulis dari orang tua atau wali. Intervensi yang diberikan berupa Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan lokal selama 60 hari berturut-turut. Menu PMT disusun berdasarkan prinsip gizi seimbang dan kebutuhan gizi balita, dengan memperhatikan kandungan energi dan protein. Bahan pangan lokal yang digunakan meliputi beras, ikan, telur, tempe, tahu, sayuran hijau, dan umbi-umbian. PMT diberikan satu kali sehari dengan porsi yang telah ditentukan dan diawasi oleh petugas gizi puskesmas serta kader posyandu.

Pengukuran status gizi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg. Data berat badan dianalisis menggunakan standar antropometri WHO untuk memperoleh skor Z BB/U. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired sample t-test dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Balita Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Belawan

Karakteristik	n	Persentase (%)
Usia 12–24 bulan	10	33,3
Usia 25–36 bulan	12	40,0
Usia 37–59 bulan	8	26,7
Jenis kelamin laki-laki	16	53,3
Jenis kelamin perempuan	14	46,7

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEDAN BELAWAN KOTA MEDAN
Kharis Meiwan K. Telaumbanua¹, Halimatussakdiyah Lubis²

Tabel 2. Rata-rata Berat Badan dan Skor Z BB/U Balita Sebelum dan Sesudah PMT

Variabel	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Berat badan (kg)	9,7 ± 1,1	10,5 ± 1,0
Skor Z BB/U	-2,1 ± 0,4	-1,4 ± 0,3

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-test Status Gizi Balita

Variabel	Nilai p
Berat badan	0,000
Skor Z BB/U	0,000

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada rata-rata berat badan dan skor Z BB/U balita setelah pemberian PMT berbasis pangan lokal. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa perbedaan tersebut bermakna secara statistik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian PMT berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Medan Belawan. Peningkatan berat badan dan skor Z BB/U setelah intervensi menunjukkan bahwa PMT mampu memenuhi sebagian kebutuhan energi dan protein balita yang sebelumnya belum tercukupi.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa PMT berbasis pangan lokal dapat meningkatkan status gizi balita secara signifikan. Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti ikan, telur, dan tempe memberikan kontribusi protein hewani dan nabati yang penting bagi pertumbuhan balita. Selain itu, sayuran dan umbi-umbian berperan dalam pemenuhan vitamin dan mineral.

Keberhasilan intervensi PMT di Medan Belawan juga dipengaruhi oleh keterlibatan aktif ibu dan keluarga dalam proses pemberian makanan. Edukasi gizi yang diberikan oleh petugas kesehatan dan kader posyandu meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya variasi menu

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEDAN BELAWAN KOTA MEDAN

Kharis Meiwani K. Telaumbanua¹, Halimatussakdiyah Lubis²

dan pengolahan pangan lokal yang bergizi. Hal ini mendorong kepatuhan konsumsi PMT dan perubahan perilaku makan di tingkat keluarga.

PMT berbasis pangan lokal memiliki keunggulan dalam hal keberlanjutan program. Ketersediaan bahan pangan yang mudah diakses dan biaya yang relatif terjangkau memungkinkan keluarga untuk melanjutkan praktik pemberian makanan bergizi kepada balita setelah program intervensi selesai. Dengan demikian, PMT berbasis pangan lokal tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga berpotensi memberikan manfaat jangka panjang bagi status gizi balita.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian PMT berbasis pangan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan status gizi balita. Program ini dapat dijadikan sebagai salah satu strategi intervensi gizi yang berkelanjutan dan berbasis potensi lokal. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk terus mengembangkan menu PMT berbasis pangan lokal serta meningkatkan edukasi gizi kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrida Wahyuni, et al. (2025). *Pengaruh Pemberian PMT Berbasis Pangan Lokal terhadap Peningkatan Berat Badan Balita di Puskesmas Enok*. Jurnal Kesehatan Tambusai.
- Apriliani, F., Fajar, N. A., & Rahmiwati, A. (2025). *Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal Terhadap Status Gizi Balita Stunting: Systematic Review*. Media Informasi.
- Black, R. E., et al. (2013). *Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries*. Lancet.
- Brown, K. H., & Black, R. E. (2020). *Child Nutrition and Growth*. Oxford University Press. (buku)
- Dewey, K. G. (2013). *Adequate Nutrient Intake and Growth in Early Childhood*. Journal of Nutrition.
- Galeh S. Pontang, et al. (2025). *Pendampingan Program PMT Pangan Lokal di Desa Tanjung dan Desa Kalijambe*. Indonesian Journal of Community Empowerment.
- Golden, M. H. (1995). *Protein-Energy Malnutrition: Pathophysiology and Clinical Outcomes*. American Journal of Clinical Nutrition.

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEDAN BELAWAN KOTA MEDAN

Kharis Meiwani K. Telaumbanua¹, Halimatussakdiyah Lubis²

- Ida Eliyah, S. Setyaningsih & A. D. Wahyani (2025). *Hubungan Kepatuhan Konsumsi PMT Lokal dengan Status Gizi Balita Wasting di Puskesmas Bulakamba*. Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK).
- Isniatul Hasanah, S. R. S. Qirani & I. Hapsari (2025). *Edukasi Gizi dan Pengenalan Stik BAYORLE sebagai PMT Berbasis Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting*. SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan.
- Kadek D. Ariesthi, A. Pattypeilohy, et al. (2023). *Additional Feeding Based on Local Food to Improve The Nutritional Status of Toddlers*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Kemkes RI. (2023). *Pedoman Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbasis Pangan Lokal*. Jakarta: Kemkes RI. (pedoman resmi)
- Khairunnisa Lamalani, et al. (2025). *Gambaran Program PMT Berbasis Pangan Lokal dalam Mengatasi Masalah Gizi Kurang Balita di Desa Tuloa*. Jurnal Kolaboratif Sains.
- Lailatul Fitria & Retnaningsih, R. (2025). *Pengaruh Pemberian PMT Pangan Lokal terhadap Status Gizi Balita di Ponkesdes Wotgalih Yosowilangun, Lumajang*. Jurnal Kesehatan Tambusai.
- Mardiana, M., Yulianto, Y., & Eliza, E. (2024). *Pendampingan Kader tentang Pemberian PMT Modifikasi Berbasis Pangan Lokal pada Balita Gizi Kurang*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (ABDIKEMAS).
- Nurlathifah N. Yusuf, N. Fitriani, S. N. Ilmiyani & Supiani (2025). *Effectiveness of the Supplementary Feeding Program on the Nutritional Status of Stunted Toddlers*. Indonesian Journal of Global Health Research.
- Ramadhania, S., Mulyani, E., & Ariestningsih, E. S. (2025). *Evaluation of Local Supplemental Food Program for Undernourished Toddlers*. Jurnal Kesmas dan Gizi.
- Rosnah R., Sultina S., et al. (2022). *Nutritional Education And Use Of Local Food for Mothers of Toddlers in Preventing Stunting at 1000 HPK*. Jurnal Stunting Pesisir dan Aplikasinya.
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S. (2022). *Epidemiologi Nutrisi Anak di Indonesia*. Buku Ajar Ilmu Kesehatan Anak, EGC. (buku)
- Simbolon, D., et al. (2023). *Intervensi Gizi Balita Malnutrisi melalui PMT Berbasis Pangan Lokal dan Lomba Cooking Class*. ADM: Jurnal Abdi Dosen dan Mahasiswa.

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEDAN BELAWAN KOTA MEDAN

Kharis Meiwani K. Telaumbanua¹, Halimatussakdiyah Lubis²

- Siti Rachmah, N. Mawaddah, & R. A. Ainul Rahim (2024). *The Relationship Between Supplementary Feeding Consumption Made from Local Foods and the Nutritional Status of Wasting and Stunting Toddlers*. Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia.
- Syaiful, A. Sukmawati, et al. (2025). *Effectiveness of Local Food Supplementary Feeding Program in Improving Nutrition of Toddlers and Pregnant Women in Palibelo District*. Proceedings Optimal.
- UNICEF. (2020). *The State of the World's Children 2020: Statistical Tables. (UNICEF report)*
- Victoria, C. G., et al. (2021). *Nutrition in the First 1000 Days*. Pediatric Reviews.
- Vidya A. Hadju, S. Basri, et al. (2025). *Pengaruh PMT Lokal terhadap Perubahan Status Gizi Balita*. Gema Wiralodra.
- WHO. (2006). *WHO Child Growth Standards: Length/Height-for-Age, Weight-for-Age, Weight-for-Length*. World Health Organization. (pedoman WHO)