

EDUKASI PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI YANG TEPAT KEPADA IBU BALITA DI POSYANDU SIMBARINGIN DESA SIDOSARI

Suryani Agustina Daulay^{1*}, Hesti Yuningrum¹, Dian Isti Angraini¹, Andi Rassya Daffa Islami¹,
Adrina Rizka Rahmani¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Masa 1.000 hari pertama kehidupan, yang dimulai sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, merupakan periode emas bagi tumbuh kembang anak. Pada usia 6 bulan, ASI tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sehingga diperlukan pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat, baik dari sisi waktu, jumlah, frekuensi, maupun kualitas kandungan gizinya. Pemberian MP-ASI yang tidak sesuai dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan seperti *stunting*, *wasting*, dan kekurangan energi maupun zat gizi mikro lainnya. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita mengenai pentingnya pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat, baik dari segi waktu pemberian, jenis makanan, maupun kandungan gizinya. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan, pemahaman, sikap, praktik, meningkatkan literasi tentang pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian materi dan diskusi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah 20 ibu balita Posyandu Simbaringin, Desa Sidosari. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang pentingnya pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat, baik dari segi waktu pemberian, jenis makanan, maupun kandungan gizinya. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Penyuluhan yang dilakukan terbukti efektif meningkatkan pemahaman tentang pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat.

Kata kunci: MP-ASI, edukasi gizi, ibu balita, posyandu, tumbuh kembang anak

*Korespondensi:

Suryani Agustina Daulay
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung
+62-821-6098-9361 | Email: suryani.daulay@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Masa 1.000 hari pertama kehidupan, yang dimulai sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, merupakan periode emas bagi tumbuh kembang anak. Pada usia 6 bulan, ASI tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sehingga diperlukan pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat, baik dari sisi waktu, jumlah, frekuensi, maupun kualitas kandungan gizinya¹. Pemberian MP-ASI yang tidak sesuai dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan seperti *stunting*, *wasting*, dan kekurangan energi maupun zat gizi mikro lainnya.

Menurut data *World Health Organization* (WHO), sekitar 45 juta anak balita di dunia mengalami *wasting* dan 149 juta mengalami *stunting* akibat praktik pemberian makan yang tidak tepat, termasuk keterlambatan atau pemberian MP-ASI yang tidak sesuai kebutuhan gizi². Di Indonesia, hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* nasional masih berada pada angka 21,6%, dan salah satu faktor penyebabnya adalah tidak tepatnya dalam pemberian MP-ASI.

Terdapat tiga faktor penyebab tidak langsung terjadinya masalah beban ganda gizi (*double burden of malnutrition*) di Indonesia. Pertama, asupan atau konsumsi makanan yang

tidak adekuat. Hampir setengah dari masyarakat Indonesia (45,7%) mengkonsumsi energi kurang dari 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan dan sekitar 36,1% masyarakat mengkonsumsi protein kurang dari 80% AKG. Faktor penyebab tidak langsung yang kedua terkait dengan pola penyakit, akses ke fasilitas pelayanan kesehatan, akses air bersih dan sanitasi. Ketiga adalah tidak adekuatnya praktik pemberian makan pada bayi dan anak, kurangnya asupan makanan bergizi pada ibu hamil dan menyusui, serta pola asuh yang kurang baik. Hampir setengah bayi di Indonesia (48%) mendapatkan makanan lebih awal dari usia yang seharusnya dan makanan yang diberikan tersebut tidak tepat untuk pertumbuhan dan perkembangannya³.

United Nations Children's Fund (UNICEF) menyebutkan bahwa sekitar 63% anak Indonesia umur 6-23 bulan tidak mengkonsumsi makanan pendamping ASI yang memadai dan 37% dari anak-anak balita di Indonesia menderita gizi buruk dalam bentuk stunting⁴. Kurang gizi pada bayi bukan semata-mata disebabkan oleh kekurangan pangan. Beberapa faktor lain yang menjadi penyebab yaitu pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tidak adekuat dan penyapihan yang terlalu cepat. Hasil penelitian melaporkan bahwa keadaan kurang gizi pada bayi dan anak disebabkan karena kebiasaan pemberian MP-ASI yang tidak tepat dan kurangnya pengetahuan ibu tentang cara memelihara gizi sehingga berpengaruh terhadap sikap ibu dalam pemberian MP-ASI⁵.

Pemberian edukasi yang tepat kepada ibu balita melalui kegiatan penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik mereka dalam pemberian makanan kepada anak. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani et al. (2020) menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan gizi dapat meningkatkan skor pengetahuan ibu secara signifikan dan berdampak pada kualitas MP-ASI yang diberikan⁶.

Posyandu sebagai layanan kesehatan primer memiliki peran strategis sebagai media edukasi kesehatan. Dengan pendekatan langsung kepada ibu-ibu melalui kegiatan penyuluhan interaktif, edukasi dapat diberikan secara tepat sasaran dan sesuai konteks budaya masyarakat lokal. Kegiatan edukasi ini tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran kolektif dalam keluarga dan komunitas tentang pentingnya praktik pemberian MP-ASI yang sehat dan bergizi⁷.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita mengenai pentingnya pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat, baik dari segi waktu pemberian, jenis makanan, maupun kandungan gizinya di Posyandu Simbaringin, Desa Sidosari.

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu balita yang rutin mengikuti kegiatan posyandu di Posyandu Simbaringin, Desa Sidosari. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah intervensi secara langsung yaitu penyuluhan dan diskusi secara langsung dengan pengabdi sebagai pemateri. Penyuluhan dilakukan secara komunikatif dengan bantuan media visual (poster dan leaflet) agar lebih mudah dipahami. Kegiatan intervensi terdiri dari penyampaian materi dan memberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat. Pengukuran pengetahuan dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang pemberian MP-ASI yang tepat dan bergizi.

Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan sebagai parameter pemberian materi penyuluhan. Sedangkan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk

membandingkan dengan pengetahuan sebelumnya. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara tanya jawab antara penyuluh dan peserta serta membagikan kuesioner. Evaluasi dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest* yang diisi oleh seluruh peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui peningkatan pemahaman ibu mengenai pemberian MP-ASI yang tepat dan bergizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini berlokasi di Desa Sidosari, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, dan merupakan bagian dari wilayah kerja Puskesmas Hajimena. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 09 Oktober 2024 pada pukul 08.30 -10.00 WIB. Kegiatan pengabdian diikuti oleh ibu yang mempunyai balita sebanyak 20 orang (Gambar 1). Kegiatan pengabdian ini mencakup kegiatan pengukuran pengetahuan ibu tentang pemberian MP-ASI yang tepat dan bergizi.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Evaluasi kegiatan pengabdian di Posyandu Simbaringin, desa Sidosari mengenai edukasi *MP-ASI Sehat*. Untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan, dilakukan pengukuran pengetahuan peserta sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) kegiatan. Berdasarkan data hasil kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Sebanyak 78,9% mengalami peningkatan atau mempertahankan nilai tinggi setelah penyuluhan. Hal ini membuktikan bahwa program edukasi MP-ASI efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu-ibu balita tentang pentingnya pemberian makanan pendamping ASI yang bergizi dan sesuai usia.

Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan mayoritas peserta, terutama bagi mereka yang sebelumnya memiliki pemahaman dasar yang belum optimal. Meskipun terdapat beberapa responden dengan nilai tetap atau menurun, evaluasi ini tetap menunjukkan bahwa kegiatan edukasi MP-ASI berhasil mencapai tujuan utamanya yaitu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian MP-ASI yang tepat dan bergizi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Aji et al. (2023) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi gizi pada ibu hamil dan ibu balita secara signifikan meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku dalam pemberian makanan kepada anak.⁸ Selain itu, penelitian oleh Rogozinska et al. (2017) juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif, termasuk penyuluhan dan pelatihan, secara nyata dapat menurunkan risiko masalah gizi pada bayi dan balita, termasuk dalam praktik pemberian MP-ASI.⁹

Demikian pula, penelitian UNICEF (2023) menegaskan bahwa peningkatan literasi ibu tentang MP-ASI merupakan faktor penting dalam mencegah stunting dan meningkatkan tumbuh kembang anak. Penyuluhan seperti ini dinilai sangat efektif terutama jika dilakukan di layanan primer seperti posyandu.¹⁰

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian menggunakan metode penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pentingnya MPASI. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang pemberian MP-ASI yang tepat, baik dari segi waktu, jenis makanan, maupun kualitas gizi. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang pemberian MP-ASI yang tepat, baik dari segi waktu, jenis makanan, maupun kualitas gizi. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman tentang pentingnya MPASI termasuk jenis makanan yang sesuai untuk berbagai tahap anak di Posyandu Simbaringin, desa Sidosari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang Untuk Ibu Dan Anak*. Kementerian Kesehatan RI; 2021.
2. World Health Organization. *Levels and Trends in Child Malnutrition*.; 2022.
3. kementerian kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kemenkes RI; 2020.
4. UNICEF. Laporan Tahunan Indonesia 2014. Published online 2014.
5. Hamsilni W, Zainuddin A, Jumakil J. Hubungan Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Dengan Status Gizi Pada Baduta Usia 6-24 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo Kota Kendari Tahun 2019. *J Gizi dan Kesehat Indones*. 2020;1(1):1-5. doi:10.37887/jgki.v1i1.12253
6. Fitriana E. Pengaruh Penyuluhan MP ASI Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Dalam Pemberian MP ASI di Puskesmas Samigaluh. Published online 2017.
7. Hafifah N AZ. Peran Posyandu dalam Meningkatkan Kualitas Kesehatan Ibu dan Anak di Desa Sukawening , Kabupaten Bogor (The Role of Posyandu in Improving Mother and Child Quality Health in Sukawening Village Communities , Bogor District). 2020;2(5):893-900.
8. Aji, A. S., Kusumaningrum, N. S., Andayasari L& A. Dietary intake and emotional eating status in relation to gestational weight gain among Indonesian pregnant women in Bantul. Published online 2023.
9. Rogozinska, E. et al. Effect of diet and physical activity based interventions in pregnancy on gestational weight gain and pregnancy outcomes: Meta-analysis of individual participant data from randomised trials. Published online 2017.
10. UNICEF. Maternal and newborn health. Published online 2023.