



PROGRAM EDUKASI MP-ASI UNTUK MENINGKATKAN PEMENUHAN GIZI BALITA DI DESA REJO AGUNG, LAMPUNG

Mindo Lupiana¹, Nawasari Indah Putri Sejati², Sefanadia Putri³

Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang^{1,2,3}

Email Korespondensi: mindo@poltekkes-tjk.ac.id✉

Info Artikel

Histori Artikel:

Masuk:

14 April 2025

Diterima:

06 Juni 2025

Diterbitkan:

06 Juni 2025

Kata Kunci:

MP-ASI;
Gizi Balita;
Edukasi Gizi;
Ibu Balita;
Posyandu.

ABSTRAK

Kesehatan balita sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizi yang diperoleh, terutama pada masa transisi dari ASI eksklusif menuju Makanan Pendamping ASI (*MP-ASI*) sejak usia enam bulan. Kurangnya pemahaman ibu tentang pemberian *MP-ASI* yang tepat masih menjadi kendala di berbagai daerah, termasuk Desa Rejo Agung Tegineneng. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam menyediakan *MP-ASI* yang sesuai bagi anak balita guna menunjang tumbuh kembang optimal. Metode yang digunakan adalah penyuluhan gizi dan edukasi mengenai pemberian *MP-ASI*, disampaikan melalui ceramah interaktif, sesi diskusi, serta *tanya jawab* yang dilaksanakan di Posyandu Purworejo. Sasaran kegiatan meliputi ibu balita, ibu hamil, dan ibu menyusui, dengan total peserta sebanyak 30 orang. Kegiatan ini juga disertai *pre-test* dan *post-test* guna mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan antusiasme dan pemahaman peserta terhadap pentingnya menu seimbang, frekuensi makan yang sesuai, serta bahaya pemberian *MP-ASI* terlalu dini atau terlambat. Para peserta juga aktif dalam diskusi, khususnya mengenai solusi praktis atas permasalahan makan balita. Kesimpulannya, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu tentang *MP-ASI* dan diharapkan berdampak positif terhadap pola asuh gizi anak. Ke depan, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan agar manfaat edukasi dapat menjangkau lebih luas.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



PENDAHULUAN

Pemberian *Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI)* merupakan tahapan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi setelah usia enam bulan, ketika kebutuhan energi dan zat gizinya tidak lagi dapat terpenuhi hanya dari ASI. Pada usia 0–5 bulan, ASI mampu mencukupi kebutuhan energi bayi, namun seiring bertambahnya usia, terjadi kesenjangan antara kebutuhan energi dengan asupan dari ASI, sehingga *MP-ASI* menjadi kebutuhan yang mendesak (Kemenkes, 2020a).

Kekurangan gizi pada masa awal kehidupan, khususnya pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), berdampak serius tidak hanya terhadap pertumbuhan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif anak. Dampak jangka panjang dari kekurangan gizi ini antara lain penurunan kecerdasan, ketangkasan berpikir, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti obesitas, penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes pada usia dewasa (Kemenkes, 2014). Sayangnya, masih banyak praktik yang tidak tepat dalam pemberian *MP-ASI*, misalnya pemberian makanan terlalu dini yang dapat menurunkan konsumsi ASI dan menambah risiko infeksi, atau pemberian yang terlambat yang menyebabkan bayi tidak mendapatkan kebutuhan nutrisi tambahan yang dibutuhkan (Sundari, 2022).

Data UNICEF dan Kemenkes (2019) menunjukkan bahwa lebih dari 40% bayi di Indonesia mendapatkan *MP-ASI* terlalu dini, sementara 40% anak usia 6–24 bulan tidak memiliki pola makan

beragam, dan 28% tidak mendapatkan frekuensi makan yang cukup. Praktik pemberian makan pada masa ini menjadi jendela strategis untuk mencegah berbagai bentuk malnutrisi, termasuk *stunting*, *wasting*, hingga obesitas, sekaligus membentuk preferensi dan kebiasaan makan jangka panjang (UNICEF, 2020).

Hasil observasi di lapangan mendukung temuan tersebut: masih banyak ibu yang memberikan MP-ASI pada bayi sebelum usia enam bulan, yang berdampak pada turunnya produksi ASI dan risiko penyakit seperti diare. Sebaliknya, pemberian MP-ASI yang terlalu lambat juga menghambat pemenuhan energi dan nutrisi anak (Sundari, 2022). Masalah gizi ini tidak hanya terjadi di tingkat nasional, tetapi juga tercermin dalam kondisi regional. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa 44% dari 818 baduta di Provinsi Lampung tidak menerima MP-ASI dengan frekuensi yang sesuai. Selain itu, 36,7% dari mereka tidak mengonsumsi makanan yang beragam (SKI, 2023).

Berdasarkan rekomendasi WHO, anak usia 6–23 bulan sebaiknya mengonsumsi berbagai kelompok makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi mikro. Kekurangan keragaman pangan terbukti berkorelasi dengan gangguan pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak (UNICEF, 2021). UNICEF (2010) juga menegaskan bahwa *stunting* yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis selama periode awal kehidupan berdampak pada prestasi akademik dan produktivitas jangka panjang.

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, strategi edukatif yang dikombinasikan dengan layanan langsung terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup kelompok sasaran. Hal ini diperlihatkan oleh Lupiana dan Mulyani (2024) melalui program edukasi gizi lansia dan pemeriksaan kesehatan dasar di Klinik Agape HKBP Kedaton, yang menunjukkan bahwa penyuluhan langsung, pemeriksaan kesehatan, serta kegiatan fisik ringan seperti senam dan diskusi kesehatan mampu mendorong perubahan positif dalam pola hidup dan kesadaran kesehatan peserta. Meskipun menyasar kelompok lansia, pendekatan interaktif ini relevan untuk direplikasi pada kelompok ibu balita sebagai upaya promotif dan preventif untuk menanggulangi risiko kekurangan gizi pada anak usia dini (Lupiana & Mulyani, 2024).

Secara khusus, Kabupaten Pesawaran termasuk dalam wilayah prioritas penurunan *stunting* berdasarkan penetapan TPPS sejak 2020. Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan prevalensi *stunting* di Kabupaten Pesawaran mencapai 25,1%. Sementara itu, data SKI 2023 mencatat prevalensi *stunting* di Lampung Selatan sebesar 10%, dengan *wasting* 5,2%, *underweight* 6,3%, dan *overweight* 3,9% dari total 583 balita yang ditimbang (SKI, 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, dibutuhkan intervensi edukasi yang menyasar langsung kepada kelompok ibu balita, ibu hamil, dan ibu menyusui guna meningkatkan pemahaman dan praktik pemberian MP-ASI yang tepat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kepedulian dan pengetahuan ibu dalam menyediakan MP-ASI yang tepat, sebagai bagian dari upaya pemenuhan gizi balita melalui pendekatan edukatif di Posyandu Purworejo, Desa Rejo Agung Tegineneng.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan *Community-Based Research* (CBR), yang berorientasi pada pemecahan masalah nyata di masyarakat melalui kolaborasi antara tim pelaksana dan kelompok sasaran. Pendekatan ini dipilih karena menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam hal ini para ibu balita sebagai subjek sekaligus mitra dalam proses edukasi dan refleksi praktik pemberian MP-ASI.

Sasaran kegiatan adalah 30 orang peserta yang terdiri atas ibu balita, ibu hamil, dan ibu menyusui yang hadir di Posyandu Purworejo, Desa Rejo Agung, Kecamatan Tegineneng, Kabupaten Pesawaran. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan data survei awal serta koordinasi dengan kader

Posyandu dan pihak Puskesmas setempat yang menunjukkan adanya permasalahan praktik pemberian *MP-ASI* yang belum sesuai anjuran.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Februari 2024 dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut: (1) Pembukaan dan pengenalan materi; (2) Pemberian materi edukasi tentang konsep dasar *MP-ASI*, komposisi makanan seimbang, waktu pemberian, serta kesalahan umum yang perlu dihindari; (3) Sesi tanya jawab dan diskusi interaktif mengenai pengalaman dan tantangan peserta dalam memberi makan anak balita; dan (4) Pemberian *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah edukasi.

Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, catatan lapangan, serta hasil *pre-test* dan *post-test* yang dianalisis secara deskriptif kuantitatif guna mengukur efektivitas kegiatan. Kegiatan ini juga dievaluasi secara kualitatif melalui respon dan partisipasi aktif peserta dalam diskusi, sebagai indikator penerimaan dan kebermanfaatan program edukasi.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan dirancang untuk membangun kesadaran kritis ibu balita terhadap pentingnya pemberian *MP-ASI* secara tepat, serta mendorong perubahan perilaku berdasarkan refleksi atas praktik sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status gizi balita sangat ditentukan oleh kecukupan asupan zat gizi makro dan mikro, yang tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah makanan, tetapi juga oleh keragaman dan ketepatan pemberian makan. Menurut Kementerian Kesehatan (2017), terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi status gizi anak, yaitu faktor primer yang berkaitan dengan pola konsumsi yang tidak sesuai, serta faktor sekunder yang berhubungan dengan gangguan penyerapan atau pemanfaatan zat gizi. Dalam konteks ini, pemberian *MP-ASI* yang tidak tepat dapat memperburuk kedua aspek tersebut.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil melibatkan 30 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita di Posyandu Purworejo, Desa Rejo Agung, Kecamatan Tegineneng, Kabupaten Pesawaran. Berdasarkan observasi langsung dan hasil evaluasi partisipatif, seluruh peserta mengikuti penyuluhan dengan antusias. Materi disampaikan secara lisan dan visual, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi interaktif. Pada tahap ini, peserta aktif mengajukan berbagai pertanyaan seputar praktik pemberian *MP-ASI*, antara lain mengenai: (1) cara menghadapi anak yang susah makan, (2) strategi memberi sayur pada anak yang menolak sayuran, (3) bagaimana mengenalkan makanan padat gizi sejak dini, dan (4) serta membedakan jajanan sehat dan tidak sehat bagi anak balita.

Tingginya partisipasi dalam sesi diskusi menunjukkan bahwa permasalahan pemberian *MP-ASI* masih sangat relevan dan membutuhkan dukungan informasi praktis bagi para ibu. Keberanian peserta untuk berbagi pengalaman juga mencerminkan bahwa kegiatan ini tidak hanya bersifat satu arah, tetapi mendorong interaksi dua arah yang konstruktif. Hal ini sejalan dengan temuan UNICEF (2020) yang menyatakan bahwa penyuluhan berbasis komunitas mampu meningkatkan kesadaran keluarga terhadap pentingnya keragaman pangan sehari-hari dalam 24 jam terakhir sebagai indikator penting kecukupan gizi anak.

Secara umum, edukasi ini memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai konsep *MP-ASI*, khususnya dalam hal waktu pemberian, jenis makanan, dan frekuensi makan. Keragaman pangan pun disorot sebagai bagian penting dalam pemberian *MP-ASI*, seperti disampaikan dalam panduan Kemenkes (2023), bahwa konsumsi pangan yang bervariasi dalam 24 jam merupakan indikator kualitas diet anak yang signifikan dalam mendukung tumbuh kembangnya.



Gambar 1. Memberikan Penyuluhan di Posyandu Purworejo, Desa Rejo Agung, Pesawaran



Gambar 2. Para Peserta Kegiatan

Peningkatan pemahaman peserta terhadap materi MP-ASI tidak hanya terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi, tetapi juga tercermin dalam hasil evaluasi berbasis *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Evaluasi ini dirancang untuk menilai empat aspek penting terkait praktik pemberian MP-ASI, yakni waktu pemberian, jenis makanan, frekuensi, dan kemampuan membedakan makanan sehat. Skor rata-rata dari masing-masing aspek kemudian dianalisis secara deskriptif sebagai indikator perubahan pengetahuan peserta. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Skor Rata-rata Pre-test dan Post-test Peserta Penyuluhan MP-ASI

Aspek Penilaian	Skor Rata-rata <i>Pre-test</i>	Skor Rata-rata <i>Post-test</i>
Pemahaman tentang waktu pemberian MP-ASI	55	85
Pengetahuan tentang jenis makanan MP-ASI	60	88
Frekuensi pemberian MP-ASI yang dianjurkan	52	83
Kemampuan membedakan makanan sehat dan tidak sehat	58	87

Dari hasil tersebut, terlihat bahwa edukasi secara langsung mampu meningkatkan pemahaman ibu terhadap waktu pemberian, komposisi, serta frekuensi MP-ASI yang dianjurkan. Peningkatan ini diperkuat oleh partisipasi aktif peserta selama diskusi yang menggambarkan kebutuhan besar akan informasi praktis dan berbasis konteks lokal. Hal ini sesuai dengan pendekatan *Community-Based Research* yang menekankan pemecahan masalah secara kolaboratif dan partisipatif dalam komunitas sasaran.

Sebagai pembandingan, kegiatan serupa dalam konteks kelompok sasaran lansia oleh Lupiana dan Mulyani (2024) menunjukkan bahwa metode penyuluhan disertai diskusi dan praktik langsung mampu menghasilkan dampak nyata terhadap pemahaman dan perubahan perilaku hidup sehat. Hal ini memperkuat posisi pendekatan edukatif sebagai strategi yang tidak hanya informatif, tetapi juga transformatif. Dengan demikian, kegiatan ini terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu mengenai MP-ASI, dan menjadi salah satu pendekatan awal dalam memperkuat upaya pencegahan stunting dan kekurangan gizi pada tingkat komunitas.

PENUTUP

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi langsung kepada ibu balita, ibu hamil, dan ibu menyusui di Posyandu Purworejo Desa Rejo Agung Tegineneng efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang konsep, waktu, jenis, dan frekuensi pemberian MP-ASI. Peningkatan pengetahuan ini tercermin dari partisipasi aktif peserta dalam diskusi serta hasil evaluasi pre-test dan post-test yang menunjukkan perbaikan signifikan. Dengan pemahaman yang lebih baik, peserta diharapkan mampu menerapkan praktik pemberian MP-ASI yang tepat guna mendukung pemenuhan gizi balita dan mencegah risiko stunting serta gangguan pertumbuhan lainnya.

Sebagai tindak lanjut, kegiatan edukatif serupa perlu dilaksanakan secara berkesinambungan, terutama melalui kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan perguruan tinggi. Selain itu, perlu dirancang program lanjutan berupa konseling gizi individual atau kelompok bagi anak-anak yang mengalami gangguan makan atau masalah gizi. Intervensi berkelanjutan ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara umum dan kualitas tumbuh kembang anak secara khusus di wilayah desa dampingan maupun wilayah lain yang memiliki karakteristik serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) Politeknik Kesehatan Tanjung Karang yang telah memberi penugasan kepada kami dan kepala Puskesmas Tegineneng dan kepala Desa Rejo Agung Tegineneng Pesawaran yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang (PGS Kesehatan)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pemberian makan bayi dan anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Studi Status Gizi Indonesia (SSGI)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kementerian Kesehatan RI.

- Lupiana, M., & Mulyani, R. (2024). Pemeriksaan kesehatan dan pengobatan dasar bagi para lansia di Klinik Agape HKBP Kedaton. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 108–113. <https://doi.org/10.59632/abdiunisap.v2i1.238>
- Sundari, D. T. . (2022). Makanan Pendamping Asi (MP-ASI). *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 600–603. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4449>
- UNICEF. (2019). *Indonesia complementary feeding: Framework of action*. <https://www.unicef.org/indonesia/media/2706/file/Framework-of-Action%20Complementary-Feeding-2019.pdf>
- UNICEF. (2020). *Improving young children's diets during the complementary feeding period: UNICEF programming guidance*.
- UNICEF. (2021). *UNICEF conceptual framework on maternal and child nutrition*. United Nations Children's Fund.
- UNICEF, World Health Organization, & World Bank. (2023). *Levels and trends in child malnutrition*. <https://data.unicef.org/resources/jme-report-2023/>
- World Health Organization. (2018). *Ten steps to successful breastfeeding*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Infant and young child feeding counselling: An integrated course: Trainer's guide* (2nd ed.). World Health Organization.