

Edukasi Makanan Pendamping ASI Tepat untuk Cegah Stunting Pada Balita

Putri Aisyah Alliyah¹, Fauza Rizqiya^{1*}, Hanifah¹, Nadia Zafirah¹, Ruzainah Hayati¹, Zahra Fida S¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Corresponding author: fauza.rizqiya@umj.ac.id

ABSTRACT

Stunting is a nutritional problem influenced by insufficient nutritional intake over a long period causing growth disorders in children, such as stunted growth in height. The prevalence of stunting in Indonesia has decreased but still has not reached the target of 14% in 2024. The aim of this educational activity is to increase the knowledge of mothers regarding appropriate complementary foods for breast milk (MPASI) so that stunting can be prevented. The method used in this activity is providing education and lectures to mothers about MP-ASI knowledge for babies aged 6-23 months. From the pre-post results that were carried out, it was found that the knowledge score increased from an average score of 7.6 to an average score of 8.7, an increase of 1.1% after being given education. Mothers of toddlers receive learning and information from the education that has been carried out so that they gain a change and increase their knowledge in choosing the right food ingredients for complementary foods for breast milk for toddlers.

Keywords: complementary feeding, stunting, under five children

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi yang dipengaruhi oleh asupan gizi yang tidak adekuat pada waktu lama sehingga menyebabkan terjadinya gangguan pertumbuhan pada anak, seperti terhambatnya pertumbuhan tinggi badan. Prevalensi stunting di Indonesia sudah menurun namun masih belum mencapai target menjadi 14% di tahun 2024. Kegiatan edukasi ini bertujuan agar meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai makanan pendamping ASI (MPASI) yang tepat sehingga kejadian stunting dapat dicegah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan edukasi dan ceramah kepada ibu tentang pengetahuan MP-ASI pada bayi usia 6-23 bulan. Dari hasil *pre-post* yang telah dilakukan, didapatkan hasil peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata skor 7,6 menjadi rata-rata skor 8,7 meningkat sebanyak 1,1% setelah diberikan edukasi. Ibu balita memperoleh pembelajaran dan informasi dari edukasi yang telah dilaksanakan sehingga mendapatkan suatu perubahan dan peningkatan pengetahuan dalam pemilihan bahan makanan tepat untuk makanan pendamping ASI pada balita.

Kata kunci: balita, makanan pendamping asi, stunting

LATAR BELAKANG

Di tahun 2017, sebanyak 150,8 juta (22,2%) anak berusia di bawah 5 tahun di

dunia mengalami stunting. Hasil PSG data penilaian status gizi, data 3 tahun terakhir adalah angka kejadian stunting pada usia

dibawah 5 tahun merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan masalah gizi. Permasalahan lainnya seperti kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Hal ini didukung oleh data kesehatan global Organisasi WHO yang menyatakan bahwa negara Indonesia termasuk di dalamnya. Indonesia adalah negara dengan stunting tertinggi ketiga di Asia Tenggara. Prevalensi pada tahun 2000, angka stunting anak sebesar 27,5%. Pada tahun 2016 mengalami peningkatan sebesar 29,6% (1).

Salah satu contoh penanganan stunting yang bisa dilakukan langsung dan berhubungan dengan masalah gizi yaitu pemberian Air Susu Ibu (ASI) dan Makanan Pendamping ASI (MPASI). Periode *Golden Age*, pemberian makanan pendamping ASI diberikan pada bayi atau anak dari usia 6-24 bulan. Ketentuan yang benar pada MPASI adalah tepat waktu pemberian, mengandung kandungan gizi lengkap dan seimbang, dan cara pemberian harus benar seperti tekstur makanan (2).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, prevalensi bayi pendek dan stunting pada usia 0 hingga 59 bulan di Indonesia di tahun 2017 sebanyak 9,8% dan 19,8% (3).

Anak dengan pertumbuhan terhambat dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, diantaranya kondisi gizi ibu selama hamil, nyeri bayi, dan kekurangan gizi pada bayi. Faktor penyebab stunting terutama disebabkan oleh asupan gizi. Gizi yang didapat bayi sejak lahir tentu berdampak besar pada dirinya dan pertumbuhan, gagalnya Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dalam memberikan ASI dan melakukan proses penyapihan dini termasuk faktor yang menyebabkan stunting. Hal yang harus diperhatikan dalam pemberian MPASI menitikberatkan pada kuantitas,

kualitas, dan memberikan keamanan pangan (4).

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan berupaya mengembangkan program-program Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJM) 2015-2019. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini untuk mengurangi jumlah stunting (jangka pendek dan jangka sangat pendek) pada baduta. Stunting dapat dicegah dengan banyak cara, salah satunya adalah dengan melakukan penyuluhan ke masyarakat dengan memberikan informasi mengenai MP-ASI yang tepat terdiri dari: isi piringku usia 6-8 bulan, isi piringku usia 9-11 bulan, dan isi piringku usia 12-23 bulan (5).

Meskipun program ini telah dibahas secara intensif, namun permasalahan stunting masih tetap tinggi karena banyak faktor yang menyebabkan terjadinya stunting, salah satunya bisa dipengaruhi oleh ASI, dan makanan pelengkap. ASI dan MPASI yang cukup selama 6 bulan merupakan upaya mengurangi angka stunting dan menaikkan kelangsungan hidup anak, karena ASI mengandung zat gizi yang diperlukan oleh anak untuk kebutuhan dan perkembangan. Namun, pemberian ASI yang berlangsung lama menyebabkan tertundanya MPASI dan membuat anak tidak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk pertumbuhannya (1).

Menurut penelitian Chionardes tahun 2016, pemberian MPASI yang terhambat menandakan faktor risiko *growth faltering*, kondisi ini dapat mempengaruhi kecerdasan balita pada anak usia 7-24 bulan. MPASI wajib diberikan pada saat bayi berusia 6 bulan (6). Peneliti lain membuktikan ada hubungan yang signifikan pada waktu awal pemberian MPASI yang terlalu dini yang menyebabkan kejadian stunting (7).

Pada penelitian Dwitama 2018 ditemukan adanya hubungan pada pemberian ASI eksklusif dengan bayi pendek di kabupaten Jatinangor, namun disimpulkan tidak terjadi hubungan pada pemberian Air Susu Ibu MPASI dengan stunting (8). Berbeda dengan penelitian yang dilaksanakan Adani di tahun 2017, menunjukkan pada waktu mulai MPASI mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian stunting (9). Penelitian Sri Indrawati di tahun 2016, menemukan adanya hubungan pada pemberian ASI langsung dan peningkatan angka stunting terhadap bayi dan balita dengan usia 2 hingga 3 tahun, bahwa stunting dapat dicegah melalui beberapa langkah, termasuk ASI dan MPASI yang sesuai kebutuhan anak (10).

Salah satu perbaikan perilaku di Jakarta utara yang berfokus pada perubahan pola hidup sehat pada suatu individu adalah program “Edukasi Pemberian Makanan Pendamping ASI dari usia 6 sampai 23 bulan” (11). Pada edukasi ini memiliki tahapan pendekatan perubahan perilaku yang dimulai dengan melakukan edukasi berupa edukasi dengan melihat kondisi di tempat edukasi tersebut. Tim kami mengupayakan adanya perubahan perilaku diharapkan dapat menjadi salah satu upaya pencegahan stunting, dan pencegahan penyakit yang dapat dilakukan orang tua kepada anak (12).

Menurut program yang telah dilakukan tersebut dapat diambil suatu ide program pencegahan stunting di Pos RW 04 Cilincing, Jakarta Utara, DKI Jakarta menggunakan metode penyuluhan tahapan pemberian MPASI usia 6 sampai 23 bulan dengan sasaran ibu yang memiliki anak yang berusia kurang dari 2 tahun (13). Program ini juga diharapkan dapat dilakukan dirumah masing-masing ibu

dalam penyediaan MPASI oleh ibu dengan memanfaatkan pangan lokal yang ada dan membeli bahan-bahan yang murah dan banyak manfaat (14).

Upaya intervensi gizi sensitif dari semua sektor terkait perlu ditingkatkan sebagaimana tertuang dalam Perpres Nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dan Inpres 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dan penguatan manajemen pelaksanaan intervensi gizi spesifik di Kementerian Kesehatan untuk mewujudkan Indonesia Sehat melalui percepatan penurunan stunting dan berbagai masalah gizi lainnya (15).

Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) adalah memberikan makanan lain sebagai pendamping ASI yang diberikan pada bayi dan anak usia 6 sampai 23 bulan. MPASI yang baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi sehingga bayi dan anak menjadi sehat dan dapat tumbuh kembang dengan optimal. MPASI diberikan secara bertahap 6-8 bulan bentuk makanan yang dikonsumsi dalam tekstur saring, 9-11 bulan bentuk makanan yang dikonsumsi dalam tekstur di cincang, sedangkan 12-23 bulan bentuk makanan yang dikonsumsi dalam tekstur makanan keluarga (13). Tidak hanya MPASI, balita usia 6-11 bulan dapat diberikan susu dengan jenis susu formula, dan usia 12-23 diberikan susu sapi. Hindari pemberian susu dengan perasa dan pemanis tambahan (16).

METODE

Kegiatan penyuluhan mengenai “Makanan Pendamping ASI Tepat Untuk Cegah Stunting Pada Balita” dilakukan pada hari Selasa, 9 Januari tahun 2024 yang dilaksanakan di Pos RW 04 Cilincing, Jakarta Utara, Daerah Khusus Ibukota

Jakarta. Sasaran pada penyuluhan ini adalah ibu - ibu yang mempunyai balita. Target dalam penyuluhan ini sebanyak 25 responden dan dalam pelaksanaan penyuluhan diikuti oleh 25 responden, sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta penyuluhan mencapai target yang diharapkan.

Penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab dan partisipasi yang aktif kemudian diakhiri dengan pemberian hadiah. Mengukur efektivitas dalam penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan pendamping ASI yang tepat untuk mencegah stunting pada balita maka responden diwajibkan untuk mengisi *pre-test* sebelum pemaparan materi dimulai serta mengisi *post-test* setelah pemaparan materi selesai berupa lembar kuesioner yang terdapat identitas responden dan 10 pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda terkait makanan pendamping ASI yang tepat untuk balita.

Media yang digunakan dalam penyuluhan ini berupa poster yang digunakan pada saat penyampaian materi dan brosur yang diberikan kepada masing - masing responden. Materi yang diberikan di antaranya pengolahan makanan pendamping ASI dari usia 6 hingga 23 bulan dan syarat pemberian makanan pendamping ASI dari usia 6 hingga 23 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan Makanan Pendamping ASI Untuk Cegah Stunting pada Balita terdiri dari beberapa tahap pelaksanaan, yaitu:

Kegiatan penyuluhan dibuka dengan ucapan *basmallah* oleh mahasiswa Prodi Gizi UMJ.



Gambar 1. Pembukaan

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan oleh seluruh ibu yang datang ke Pos RW 04. Pelaksanaan dilakukan menggunakan *pre-test* dengan 10 soal terkait pengetahuan umum tentang MPASI. Pemaparan materi dilaksanakan menggunakan metode ceramah tentang MPASI yang tepat, dan dibuka sesi tanya jawab



Gambar 2. Pemaparan Materi

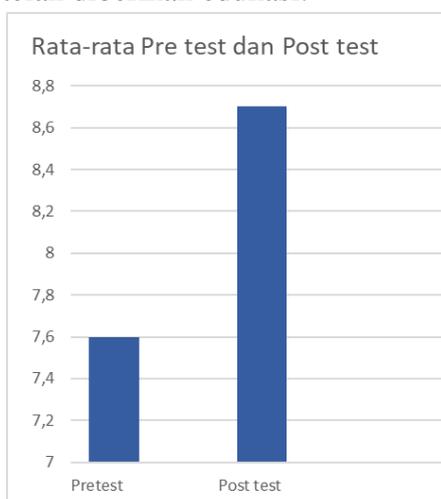
Pelaksanaan *post-test* dilakukan setelah pemaparan materi yang telah diterangkan dengan tujuan mengukur kemampuan pengetahuan ibu.



Gambar 3. Foto Bersama

Monitoring dan Evaluasi

Pre test dan post test dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. *Pre test* dilakukan sebelum memulai penyuluhan dengan mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan terkait pengolahan makanan pendamping ASI dari usia 6-23 bulan. *Post test* dilakukan setelah pemberian edukasi dengan mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan terkait pengolahan makanan pendamping ASI usia 6-23 bulan. Hasil dari *pre-post* yang telah dilakukan, didapatkan hasil terjadinya peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata skor 7,6 menjadi rata-rata skor 8,7 (1,1%) setelah diberikan edukasi.



Gambar 4. Hasil pre-post test pada ibu di Pos RW 04 Cilincing

Adanya perubahan pengetahuan, salah satunya dapat dipengaruhi melalui pendidikan kesehatan seperti pemberian edukasi berupa penyuluhan. Ibu balita mendapatkan pembelajaran dan informasi dari penyuluhan yang dilakukan sehingga menghasilkan suatu perubahan dan peningkatan pengetahuan dalam pemilihan bahan makanan tepat untuk makanan pendamping ASI pada balita.

Kendala yang dihadapi selama kegiatan berlangsung:

- Lokasi penyuluhan berada di pos RW yang ruangnya kurang luas serta tertutup dan tidak terdapat AC menyebabkan suasana kurang kondusif yang disebabkan oleh banyaknya balita yang menangis pada saat proses penyuluhan karena cuaca panas. Diperlukan ruangan yang lebih luas dan terbuka agar suasana dapat lebih kondusif.
- Microphone tidak tersedia microphone di lokasi penyuluhan menyebabkan ketika penyuluhan suara peserta dengan fasilitator yang saling bergema. Diperlukan *microphone* agar suara fasilitator tidak saling bergema dengan peserta.

Sasaran edukasi yang merupakan ibu balita kurang fokus saat penyuluhan disebabkan oleh banyaknya balita yang menangis saat proses penyuluhan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan tentang pemberian makanan pendamping ASI yang tepat untuk mencegah stunting pada balita dengan metode ceramah dan tanya jawab berhasil meningkatkan pengetahuan responden di Pos RW 04 Cilincing, Jakarta Utara. Hal ini

dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata pre-test dan post-test pengetahuan ibu balita.

Kegiatan penyuluhan ini sebaiknya dilakukan secara berkala untuk menjamin peningkatan pengetahuan yang sudah didapatkan oleh responden selama kegiatan penyuluhan. Responden juga dianjurkan untuk memberikan makanan pendamping ASI yang tepat sehingga dapat mencegah terjadinya stunting pada balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah ikut membantu kegiatan edukasi ini yakni ibu-ibu Pos RW 04 Cilincing, Jakarta Utara dan Prodi Gizi FKK UMJ.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis tidak mempunyai konflik kepentingan, dan tidak ada afiliasi atau koneksi terhadap entitas ataupun organisasi apapun, yang bisa menyebabkan pertanyaan bias pada diskusi dan kesimpulan naskah.

REFERENSI

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buletin Stunting. 2018 p. 1163–78.
2. Anandita M, Gustina I. Pencegahan Stunting Pada Periode Golden Age Melalui Peningkatan Edukasi Pentingnya MPASI. *Al Ghafur J Ilm Pengabdian Masyarakat*. 2022 Dec 21;1:79–86.
3. Pusat Data dan Informasi (Pusdatin). Situasi Balita pendek (Stunting) di Indonesia. 2018.
4. Nurkomala S, Nuryanto N, Panunggal B. Praktik Pemberian MPASI Pada Anak Stunting dan Tidak Stunting 6-24 bulan. *J Nutr Coll*. 2018 May 30;7(2).
5. InfoDatin. Situasi Balita Pendek. 2016.
6. Chiornardes, Angela M, Pratiwi R. Praktik Pemberian MP-ASI sebagai Faktor 19 Risiko Growth Faltering pada Anak Usia 7-24 Bulan. Universitas Diponegoro; 2016.
7. Khasanah DP, Hadi H, Paramashanti BA. Waktu pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) berhubungan dengan kejadian stunting anak usia 6-23 bulan di Kecamatan Sedayu. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet)*. 2016;4(2):105.
8. Subandra Y, Zuhairini Y, Djais J. Hubungan pemberian ASI Eksklusif dan Makanan Pendamping ASI terhadap Balita Pendek Usia 2 sampai 5 tahun di Kecamatan Jatinangor. *J Sist Kesehat*. 2018;3(3):142–8.
9. Adani FY, Nindya TS. Perbedaan Asupan Energi, Protein, Zink, dan Perkembangan pada Balita Stunting dan non Stunting. *Amerta Nutr*. 2017 Oct 23;1(2 SE-Original Articles):46–51.
10. Indrawati S. Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-3 Tahun di Desa Karangrejek Wonosari Gunungkidul. Universitas Aisyiyah Yogyakarta; 2016.
11. Aryani D, Krisnasary A, Simanjuntak BY. Pemberian Makanan Pendamping ASI dan Keragaman Konsumsi Sumber Vitamin A dan Zat Besi Usia 6-23 Bulan di Provinsi Bengkulu (Analisis Data SDKI 2017). *J Nutr Coll Vol 10, No 3 JuliDO - 1014710/jnc.v10i330819*. 2021 Jul

- 31;
12. Lestiarini S, Sulistyorini Y. Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) di Kelurahan Pegirian. *J Promkes Indones J Heal Promot Heal Educ.* 2020 May 6;8(1 SE-Articles):1–11.
 13. Rachmah Q, Muniroh L, Dominikus Raditya A, Anisa Lailatul F, Azizah Ajeng P, Asri Meidyah A, et al. Peningkatan Pengetahuan Gizi Terkait Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Melalui Edukasi Dan Hands-On-Activity Pada Kader Dan Non-Kader. *Media Gizi Indones.* 2022 Dec 15;17(1SP SE-Special Issue: International Conference on Stunting 2022):47–52.
 14. Shofiyah S. Hubungan Pemberian Makanan Pendamping (MP) ASI Dini dengan Status Gizi Pada Bayi Usia 6-12 Bulan. *J Kesehat Samodra Ilmu.* 2021 Jan 27;12(1 SE-Articles).
 15. Rahmawati S, Wulan AJ, Utami N. Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi (MPASI) Sehat Bergizi Berbahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Kalisari Kecamatan Natar Lampung Selatan. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai.* 2021;6(1):47–50.
 16. Mufida L, Widyaningsih TD, Maligan JM. Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Untuk Bayi 6-24 Bulan: Kajian Pustaka. *J Pangan dan Agroindustri.* 2015 Mar 2;3(4 SE-Articles).