



Edukasi Pemberian ASI Eksklusif dan MPASI: Strategi Peningkatan Kesehatan Bayi dan Balita di Desa Makarti, Kutai Kartanegara

Liliana Devita Sari¹, Navviatul Algesta Wahyuni¹, Aulia Nurrahmah², Lambang Subagiyo^{3*}

- ¹ Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
 - ² Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
 - ³ Program Studi Pendidikan Fisika FKIP Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
- * Alamat Koresponding. E-mail: lambang_subagiyo@unmul.ac.id ; Tel. +62-82252762350

Dikirim: 21 September 2024

Direvisi: 22 Oktober 2024

Diterima: 28 Oktober 2024

Academic Editor: Junaidin

Catatan Penerbit: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Mulawarman tetap netral sehubungan dengan klaim yurisdiksi dalam gambar ataupun rancangan yang diterbitkan pada jurnal ini.



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

ABSTRACT: Stunting in infants and toddlers remains a serious issue in Indonesia, particularly in rural areas such as Desa Makarti, Marangkayu District. One of the main causes of stunting is the lack of public awareness regarding the importance of optimal nutrition during the early stages of a child's life. To address this issue, a community service program was conducted at Posyandu Kartini 2, focusing on nutritional education through exclusive breastfeeding and training in the preparation of complementary feeding (MP-ASI). This program aimed to enhance mothers' understanding of the benefits of exclusive breastfeeding for the first six months and the importance of nutrient-rich MPASI to support the growth of infants and toddlers. Through hands-on training in the preparation of affordable and nutritious MP-ASI using locally available food resources, this initiative is expected to be an effective measure in preventing stunting in the region. Based on the results of the program, it was found that the community service contributed to increasing knowledge about exclusive breastfeeding and empowering mothers with the skills to prepare healthy and nutritious MPASI for their infants and toddlers.

KEYWORDS: Breastfeeding; MP-ASI; nutrients; nutrition; stunting.

ABSTRAK: Stunting pada bayi dan balita masih menjadi permasalahan serius di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan seperti Desa Makarti, Kecamatan Marangkayu. Salah satu penyebab utama stunting adalah kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi yang optimal pada masa awal kehidupan anak. Untuk mengatasi masalah ini, kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang peningkatan gizi melalui pemberian ASI eksklusif dan pelatihan pembuatan Makanan Pendamping ASI (MPASI) dilaksanakan di Posyandu Kartini 2. Penyuluhan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu-ibu terkait manfaat ASI eksklusif selama enam bulan pertama serta pentingnya MPASI yang kaya nutrisi untuk menunjang pertumbuhan bayi dan balita. Melalui pelatihan pembuatan MPASI berbasis bahan pangan lokal yang bergizi dan terjangkau, program ini diharapkan dapat menjadi salah satu langkah efektif dalam pencegahan stunting di daerah tersebut. Berdasarkan pengabdian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa pengabdian yang dilakukan memberikan kontribusi dalam mengembangkan pengetahuan mengenai pemberian asi secara eksklusif dan pemberdayaan keterampilan dalam membuat MP-ASI yang sehat dan bergizi bagi bayi dan balita.

Kata Kunci: ASI; Gizi, MP-ASI; Nutrisi; Stunting.

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi tantangan besar di sektor kesehatan Indonesia, terutama di daerah pedesaan seperti Desa Makarti, Kecamatan Marangkayu. Stunting, yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis pada masa awal kehidupan, dapat mengganggu pertumbuhan fisik dan kognitif anak, serta meningkatkan risiko penyakit di masa depan. Menurut WHO dan UNICEF, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama efektif mencegah stunting karena menyediakan nutrisi optimal dan antibodi penting bagi bayi. Menurut UNICEF (2020), stunting

Cara mensitasi artikel ini: Sari, L. D., Wahyuni, N.A., Nurrahmah, A., Subagiyo, L. Edukasi Pemberian ASI Eksklusif dan MPASI: Strategi Peningkatan Kesehatan Bayi dan Balita Melalui Sosialisasi Pemberian ASI Eksklusif dan Pemberdayaan Pembuatan MP-ASI yang Tepat Sasaran. *ANDIL Mulawarman J Comm Engag.* 2024; 1(4): 160-164.

dapat terjadi ketika anak mengalami gangguan pertumbuhan akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu lama, sehingga tinggi badannya lebih pendek dari standar usianya. Di Indonesia, prevalensi stunting masih cukup tinggi, mencapai sekitar 27,7% pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2022). Kondisi ini berdampak buruk pada perkembangan kognitif, fisik, serta meningkatkan risiko penyakit di kemudian hari (WHO, 2021). Sehingga upaya pencegahan stunting perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama pada saat 1000 hari pertama kehidupan anak yang sangat menentukan masa depan kesehatannya. Hal ini karena pada usia 1000 hari pertama, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat krusial (Ramayulis, 2018).

Melalui pemberian gizi yang optimal selama masa golden age anak, terutama dengan pemberian ASI eksklusif, sangat penting untuk mencegah stunting. ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi memberikan semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (WHO, 2020). Nutrisi dalam ASI, seperti protein, lemak, dan vitamin, memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan otak dan sistem kekebalan tubuh bayi (Horta *et al.*, 2018). Sayangnya, banyak ibu di daerah pedesaan yang belum sepenuhnya memahami pentingnya pemberian ASI eksklusif. Hal ini sering kali disebabkan oleh rendahnya tingkat edukasi dan kesadaran mengenai manfaat ASI dan bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan anak. Penelitian oleh Pertiwi *et al.* (2019) menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat mengenai pentingnya ASI eksklusif di daerah pedesaan Indonesia masih tergolong rendah, sehingga diperlukan program edukasi untuk meningkatkan pemahaman ini sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting (Pertiwi *et al.*, 2019).

Selain ASI, pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tepat juga merupakan langkah penting dalam mencegah stunting. Masa pemberian MPASI harus tepat, tidak terlalu cepat dan juga tidak terlalu lambat. Pemberian MPASI yang terlalu cepat akan menyebabkan bayi enggan meminum ASI dan ibu pun memproduksi lebih sedikit, sehingga akan lebih sulit memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, dan bayi rentan menderita infeksi karena ketidakberhasilan ASI eksklusif. Sedangkan, pemberian MPASI yang terlalu lambat akan menyebabkan anak tidak mendapatkan makanan ekstra yang dibutuhkan, sehingga terdapat kesenjangan energi dan nutrisi. Akibatnya, anak akan mengalami gangguan dalam pertumbuhannya atau tumbuh kembangnya lambat. Dalam hal ini, anak akan berisiko malnutrisi dan defisiensi mikronutrien. Pemberian MPASI yang terlambat atau tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, bayi akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangannya. Kemudian, MP-ASI sebaiknya mengandung zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral, yang penting bagi perkembangan bayi. Pelatihan pembuatan MPASI berbahan lokal yang kaya nutrisi akan membantu ibu-ibu memaksimalkan potensi bahan makanan di sekitar mereka untuk meningkatkan asupan gizi anak (Rismayani, 2023).

Selain itu, perawatan anak selama masa golden age (0-5 tahun) juga memiliki peran penting dalam pencegahan stunting. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat, sehingga diperlukan pola asuh yang tepat serta pemenuhan gizi seimbang (Nababan *et al.*, 2023). Melalui program edukasi yang komprehensif mengenai pemberian ASI eksklusif dan pelatihan pembuatan MPASI di Desa Makarti, diharapkan dapat mengurangi angka stunting di wilayah tersebut. Setyawati dan Pratiwi (2018) menyebutkan bahwa program edukasi gizi yang berfokus pada ASI dan MPASI terbukti dapat menurunkan prevalensi stunting di komunitas pedesaan. Oleh karena itu, inisiatif ini merupakan langkah strategis untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bagi anak-anak di Desa Makarti (Pratiwi, 2018).

Dengan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembuatan MPASI, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan para ibu untuk mendukung tumbuh kembang anak dengan optimal. Hal ini pada akhirnya diharapkan dapat menurunkan angka prevalensi stunting di Desa Makarti, sehingga kualitas hidup masyarakat, khususnya generasi penerus, dapat ditingkatkan.

2. METODE DAN PELAKSANAAN KEGIATAN.

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Makarti Kecamatan Marangkayu dan bertempat di Posyandu Kartini 2. Jumlah peserta yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian ini sebanyak 52 orang. Metode pendekatan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode langsung dengan membagikan alternatif asupan vitamin berupa buah-buahan serta melakukan sosialisasi dan pelatihan yang terdiri dari beberapa tahapan, diantaranya:

Tabel 1 Tahapan Pelaksanaan

No.	Tahapan	Kegiatan
1.	Perencanaan	Pada proses perencanaan, digunakan metode pendekatan secara langsung dengan melakukan observasi lapangan kepada beberapa pihak, seperti pihak kesehatan dan pemerintah setempat.
2.	Pelaksanaan	Pada proses pelaksanaan, digunakan metode sosialisasi dan metode pelatihan yang melibatkan peran aktif peserta. Sosialisasi dilakukan dengan memaparkan materi terkait pentingnya serta komponen gizi dan nutrisi, pemberian ASI Eksklusif, perawatan anak masa golden age, dan MP-ASI. Setelah dilakukan sosialisasi, dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan berupa pembuatan MP-ASI berbasis bahan lokal yang bergizi bagi anak, dengan bahan utama berupa beras, dan bahan pendamping berupa sayur bayam, wortel, dan telur.
3.	Hasil	Pada tahap ini, hasil diketahui melalui evaluasi yang dilakukan menggunakan metode observasi dan diskusi kepuasan peserta, dan keberhasilan kegiatan.



Gambar 1 Tata Cara Membuat Puree MPASI
 Sumber: Pribadi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berupa sosialisasi gizi dan nutrisi, ASI eksklusif, MPASI, perawatan anak masa golden age, serta pelatihan pembuatan MPASI menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesehatan bayi dan balita sebagai upaya dalam mencegah stunting di komunitas sasaran. Sosialisasi ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta, terutama para ibu hamil, ibu menyusui, dan kader posyandu, tentang pentingnya gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Sebelum kegiatan, pemahaman tentang konsep gizi seimbang masih terbatas hal, namun setelah kegiatan, pengetahuan peserta meningkat hingga, dan memperlihatkan bahwa edukasi mengenai gizi masih sangat dibutuhkan di masyarakat hal ini dianalisis melalui diskusi dan tanya jawab langsung bersama peserta.

Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Sebelum sosialisasi, banyak peserta yang belum memahami peran vital ASI dalam memberikan semua zat gizi yang diperlukan bayi, namun setelahnya, peserta menyatakan komitmennya untuk

memberikan ASI eksklusif sesuai anjuran kesehatan. Hal ini penting karena ASI eksklusif dapat mencegah stunting dan meningkatkan kesehatan bayi secara keseluruhan. Selain itu, pengetahuan peserta tentang pemberian MPASI yang tepat juga meningkat secara signifikan. Peserta menjadi lebih memahami pentingnya pemberian makanan pendamping ASI yang bergizi, beragam, dan aman setelah usia enam bulan, sesuai dengan rekomendasi WHO dan UNICEF yang menyatakan bahwa pemberian ASI adalah cara yang efektif dalam menjamin kesehatan dan kelangsungan hidup anak, dan sejak usia 6 bulan anak-anak dapat diperkenalkan makanan pendamping yang aman serta memenuhi kebutuhan anak (WHO, 2020).

Pelatihan pembuatan MP-ASI, seperti puree bayam, memberikan dampak positif pada keterampilan praktis peserta dalam menyiapkan makanan sehat untuk bayi dan balita dengan nutrisi yang mencukupi seperti pada (Tabel 2). Sebanyak 95% peserta berhasil mengikuti pelatihan dengan baik, memahami variasi resep sehat yang dapat disiapkan menggunakan bahan-bahan lokal. Kesadaran mengenai pentingnya perawatan anak selama masa golden age juga meningkat, beberapa peserta baru memahami peran penting stimulasi fisik dan mental pada masa krusial perkembangan anak. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan melalui kegiatan praktis dapat memperkuat upaya pencegahan stunting di komunitas.

Tabel 2 Kandungan Nutrisi Pada MPASI Puree

Kandungan (100 gram)	Bahan-bahan			
	Nasi	Bayam	Wortel	Telur
Energi	130 kcal	23 kcal	41 kcal	155 kcal
Protein	2,7 g	2,9 g	0,9 g	13 g
Lemak	0,3 g	0,4 g	0,2 g	11 g
Karbohidrat	28 g	3,6 g	10 g	1,1 g
Besi	0,2 mg	2,7 mg	0,3 mg	1,2 mg
Kalsium	10 mg	99 mg	33 mg	50 mg
Vitamin A	-	-	3,6 mg	-
Vitamin C	-	28,1 mg	5,9 mg	-
Vitamin B6	0,1 mg	0,2 mg	0,1 mg	0,1 mg
Magnesium	12 mg	79 mg	12 mg	10 mg
Vitamin D	-	-	-	87 IU
Vitamin B12	-	-	-	1,1 µg

Sumber: USDA, 2024

Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi positif terhadap pencegahan stunting melalui edukasi dan pelatihan yang menekankan pentingnya nutrisi yang tepat pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Meskipun dampak jangka panjang belum sepenuhnya terlihat, kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang berkelanjutan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dan membantu menurunkan angka stunting. Umpan balik positif dari peserta mengindikasikan bahwa program semacam ini perlu dilakukan lebih sering dan dengan cakupan yang lebih luas untuk memastikan informasi yang diberikan terus diterapkan dalam praktik sehari-hari. Dengan demikian, intervensi edukasi dan pelatihan ini berpotensi menciptakan dampak yang berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan anak dan pencegahan stunting.



(a)



(b)

Keterangan: (a) Sosialisasi Gizi dan Nutrisi; (b) MPASI (Puree Bayam)

Gambar 2 Dokumentasi Pengabdian

4. KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi tentang gizi, nutrisi, ASI eksklusif, MPASI, perawatan anak pada masa golden age dan pelatihan pembuatan MPASI berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya nutrisi yang tepat dalam mencegah stunting di komunitas sasaran. Edukasi ini meningkatkan pengetahuan para peserta, terutama ibu hamil, ibu menyusui, dan kader posyandu, tentang gizi seimbang, pentingnya ASI eksklusif selama enam bulan pertama, serta pemberian MPASI yang sesuai rekomendasi kesehatan. Pelatihan pembuatan MPASI juga berhasil meningkatkan keterampilan praktis peserta dalam menyiapkan makanan sehat dari bahan lokal, serta meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya stimulasi fisik dan mental selama masa golden age. Meskipun dampak jangka panjang dari kegiatan ini belum sepenuhnya terlihat, keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang berkelanjutan dapat memperkuat upaya pencegahan stunting. Umpan balik positif dari peserta menunjukkan bahwa program seperti ini perlu diperluas dan sering dilakukan untuk memastikan penerapan pengetahuan yang telah diberikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga berpotensi menciptakan dampak berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan anak dan pencegahan stunting.

Ucapan Terima Kasih: Kepala Desa Makarti, Sekretaris Desa Makarti dan jajarannya atas fasilitas yang diberikan untuk melaksanakan Program Kerja ini. Tidak lupa juga penulis mengucapkan terimakasih kepada pembimbing lapangan (PL) yang telah membersamai kegiatan KKN di Desa Makarti. Demikian pula, penulis berterima kasih kepada teman-teman atas diskusinya yang bermanfaat.

Kontribusi Penulis: -

Sumber Pendanaan: -

Konflik Kepentingan: -

REFERENSI

- Blake, A., & McNaughton, S. A. (2020). Introduction of Complementary Foods and Risk of Food Allergy in Infants. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 8(7), 2334-2340.
- Horta, B. L., et al. (2018). *Breastfeeding and health outcomes for mothers and children*. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nababan, F. A., et al. (2023). Nutritional needs of children under five: A critical review. *Journal of Nutritional Health*, 10(2), 123-133.
- Nugraha, A. F., & Susanti, R. (2021). Pelatihan Pembuatan MP-ASI Berbasis Bahan Pangan Lokal untuk Meningkatkan Gizi Anak Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 215-222.
- Pertiwi, L., Rahmawati, D., & Suryani, N. (2019). Edukasi Gizi dan ASI Eksklusif untuk Pencegahan Stunting pada Bayi di Wilayah Pedesaan Indonesia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(2), 85-93.
- Ramayulis, R. (2018). *Gizi untuk Pencegahan dan Pengobatan Stunting pada Anak*. Jakarta: Gramedia.
- Rismayani. (2023). The role of complementary feeding in preventing stunting. *Indonesian Journal of Maternal and Child Health*, 15(1), 45-58.
- Setyawati, D., & Pratiwi, R. (2018). Efektivitas Edukasi Pemberian MPASI dan ASI Eksklusif dalam Menurunkan Angka Stunting di Pedesaan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 53-60.
- UNICEF. (2020). *Stunting: Malnutrition and its consequences*. New York: UNICEF.
- Widyawati, N., et al. (2020). Cultural influences on breastfeeding practices in Indonesia. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 32(3), 214-220.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Exclusive breastfeeding for optimal child development*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Stunting among children: Causes and consequences*. Geneva: WHO.