

PERAN PENYULUHAN GIZI DENGAN DEMONSTRASI MASAK MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL DALAM MENDUKUNG PEMBERIAN MAKAN BALITA YANG OPTIMAL

Oleh:

Wafiq Nur Azizah¹, Hania Maria², Natasha Althafa³, Nida Nurhikmah⁴, Hurry Mega Insani⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

¹wafiqnazizah@upi.edu

²haniaamrn.04@upi.edu

³natashaaf22@upi.edu

⁴nidanurhikmah@upi.edu

⁵hurimega@upi.edu

Abstrak

Permasalahan gizi balita di Indonesia masih berkaitan dengan rendahnya variasi dan kualitas pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI), khususnya akibat ketergantungan pada produk instan dan keterbatasan keterampilan ibu dalam mengolah pangan lokal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pembuatan MP-ASI berbasis pangan lokal melalui penyuluhan gizi dan demonstrasi masak. Kegiatan dilaksanakan di Desa Nagrak, Kabupaten Subang, dengan melibatkan 20 peserta yang terdiri dari kader posyandu, ibu hamil, dan ibu balita. Evaluasi dilakukan menggunakan metode pretest-posttest dengan instrumen 10 soal pilihan ganda untuk menilai perubahan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan pada peningkatan skor pengetahuan rata-rata dari 8,9 menjadi 9,6 setelah intervensi. Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis perbedaan dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank. Hasil uji menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor pretest dan posttest ($p = 0,005$), dengan 9 peserta mengalami peningkatan skor dan 11 peserta menunjukkan skor yang tetap. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman praktis dalam pengolahan MP-ASI berbasis pangan lokal serta partisipasi aktif selama sesi demonstrasi. Kegiatan ini berdampak pada peningkatan kesiapan ibu dalam menerapkan praktik MP-ASI homemade yang lebih beragam, terjangkau dan sesuai prinsip gizi seimbang, sehingga berpotensi mendukung praktik pemberian makan balita yang berkelanjutan serta mengurangi ketergantungan pada MP-ASI instan di tingkat keluarga dan posyandu.

Kata Kunci: MP-ASI, pangan lokal, gizi

Abstract

Nutrition problems among children under five in Indonesia are still related to the low variety and quality of complementary foods, particularly due to dependence on instant products and limited skills among mothers in processing local foods. This community service activity aimed to improve mother's knowledge and skill in making locally-based complementary foods through nutrition counseling and cooking demonstrations. The activity was carried out in Nagrak Village, Subang Regency, involving 26 participants consisting of posyandu cadres, pregnant women, and mothers of children under five. The evaluation was conducted using a pretest-posttest method with a 10 question multiple-choice instrument to assess changes in participants' knowledge. The result of the activity showed an increase in the average knowledge score from 8.9 to 9.6 after intervention. The Shapiro-Wilk normality test indicated that the data were not normally distributed ($p < 0.05$); therefore, differences were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank test. The results demonstrated a statistically significant difference between pretest and posttest scores ($p = 0.005$), with 9 participants showing improved scores and 11 participants demonstrating unchanged scores. In addition, participants showed an increase in practical understanding of processing MP-ASI from local foods and active participation during the demonstration session. This activity had an impact on increasing mothers' readiness to apply more diverse, affordable, and nutritionally balanced homemade complementary feeding practices, thereby potentially supporting sustainable children under five feeding practices and reducing dependence on instant complementary foods at the family and posyandu levels.

Keywords: Complementary feeding, local food, nutrition

PENDAHULUAN

Indonesia masih menghadapi masalah gizi serius pada balita, dengan prevalensi

stunting mencapai 19,8% pada tahun 2024 serta wasting 7,4% (SSGI, 2024). Masalah gizi yang terjadi pada masa emas pertumbuhan, terutama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)

dapat menghambat perkembangan fisik dan kognitif anak secara permanen. Salah satu faktor penyebab utama adalah kekurangan konsumsi pangan yang disertai dengan rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memilih, mengolah, dan menyajikan makanan (Indriyani dkk., 2022). Kondisi ini seringkali menyebabkan ketergantungan pada MP-ASI instan, sementara MP-ASI *homemade* juga memberikan keberagaman tekstur, aroma, rasa, dan kandungan gizi yang lebih baik (Setiawati dkk., 2024).

MP-ASI instan merupakan makanan pendamping ASI yang diproduksi secara komersial dan telah difortifikasi dengan vitamin dan mineral tertentu. Produk ini tersedia dalam beberapa bentuk, seperti bubur instan, sereal bayi, puree bayi, dan sebagainya. Umumnya disukai oleh ibu balita karena praktis serta tidak perlu melalui pengolahan yang lama hanya dengan persiapan yang minimal. Banyak ibu di Indonesia yang menyediakan MP-ASI instan ini. Namun, variasi komposisi zat gizi pada produk MP-ASI instan menyebabkan sebagian produk belum sepenuhnya sesuai dengan ketentuan kebutuhan gizi yang direkomendasikan (Manalu dkk., 2024). Penggunaan MP-ASI instan tanpa disertai pengetahuan yang cukup dapat mengurangi variasi makanan sehingga balita berisiko kekurangan zat gizi mikro. Penggantian MP-ASI berbasis pangan lokal dengan instan secara terus menerus dapat berpotensi meningkatkan risiko malnutrisi (Ariftiyana dkk., 2025).

Kondisi terkini intervensi pemberian makanan tambahan di Indonesia, misalnya PMT-P (Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan) untuk mengatasi masalah gizi kurang pada balita. Namun, pemberian makanan tersebut masih belum optimal karena rendahnya output status gizi balita sasaran dan terdapat beberapa komponen yang tidak sesuai dengan pedoman PMT-P balita (Anugrahini dkk., 2021). Kondisi ini ditambah dengan praktik pemberian MPASI yang belum tepat. Nurokhmah dkk. (2022) menyatakan terdapat lebih dari sepertiga bayi usia enam bulan belum menerima MP-ASI dan anak yang mencapai diet minimum dapat diterima (MAD) berada di bawah 40%.

Upaya peningkatan pengetahuan ibu dan pengasuh mengenai MP-ASI dapat dilakukan melalui penyuluhan gizi. Penyuluhan yang efektif tidak hanya mengandalkan ceramah satu arah, tetapi perlu dilengkapi dengan metode aplikatif yang mampu meningkatkan

pemahaman dan keterampilan peserta, salah satunya adalah demonstrasi masak. Penelitian Rahman & Islami (2021) menunjukkan bahwa kegiatan demonstrasi masak tercapai 80% dalam meningkatkan keaktifan dan penerapan praktik pembuatan MP-ASI.

Pemenuhan gizi yang baik melalui pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, dilanjutkan dengan pemberian MPASI yang sesuai, sangat penting untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan otak, dan pembentukan sistem kekebalan tubuh balita. Kekurangan zat gizi pada masa ini berisiko menyebabkan stunting serta gangguan perkembangan anak (Yonar & Şirin, 2022; Darlis dkk., 2024). Kementerian Kesehatan telah menetapkan empat syarat MP-ASI yang baik, yaitu tepat waktu, adekuat, aman, dan cara pemberiannya benar (Kemenkes, 2024). Namun, dalam prakteknya masih banyak ibu yang belum menerapkan dengan benar sesuai rekomendasi akibat keterbatasan pengetahuan dan keterampilan sehingga berisiko terhadap kurang gizi balita (Rosita, 2021; Nantel & Gingras, 2023).

MP-ASI berbahan pangan lokal termasuk MP-ASI yang diolah pada lingkup rumah tangga menggunakan bahan makanan yang tersedia di lingkungan setempat dan mudah diperoleh masyarakat. Penggunaan bahan pangan lokal sebagai MP-ASI dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan kecukupan gizi balita. MP-ASI pangan lokal dapat meningkatkan status gizi balita, terutama pada wilayah pedesaan karena pangan lokal lebih mudah didapat dan lebih terjangkau (Rochmaedah & Waliulu, 2021).

Desa Nagrak di Kabupaten Subang merupakan wilayah dataran tinggi yang memiliki pangan lokal yang cukup beragam, seperti sayuran, umbi-umbian, telur, dan hasil ternak. Salah satu pangan lokal di Desa Nagrak adalah singkong yang berperan sebagai alternatif sumber makanan pendamping yang terjangkau dan bernutrisi tinggi. Namun, pembuatan MP-ASI menggunakan bahan pangan lokal belum optimal karena kurangnya pengetahuan ibu dalam mengolahnya. Oleh karena itu, perlu kegiatan penyuluhan dan demonstrasi masak yang berfokus pada peningkatan pengetahuan ibu mengenai MP-ASI menggunakan bahan pangan lokal. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang pembuatan MP-ASI dengan memanfaatkan

pangan lokal sebagai upaya pencegahan dan solusi masalah gizi balita.

Keberhasilan yang diharapkan di antaranya adalah terdapat peningkatan skor pengetahuan ibu $\geq 20\%$ setelah demonstrasi masak MP-ASI lokal, peningkatan proporsi ibu yang menerapkan praktik pemberian MP-ASI lokal sesuai pedoman, dan kontribusi pada upaya prevalensi malnutrisi balita melalui praktik pemberian makanan. Indikator yang digunakan dalam penelitian ini adalah adanya perubahan hasil *pretest* dan *posttest* ibu balita.

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest posttest* untuk menilai perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi edukatif. Intervensi dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi memasak MP-ASI berbasis bahan pangan lokal. Peserta berjumlah 20 orang yang dipilih menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh kader posyandu dan ibu yang hadir pada kegiatan tersebut diikutsertakan sebagai responden. Peserta terdiri dari 8 kader posyandu, 2 ibu hamil, dan 10 ibu balita. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan pada Selasa, 25 November 2025, bertempat di GOR badminton Desa Nagrak.

Pelaksanaan kegiatan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Tahap ini meliputi koordinasi dengan perangkat Desa Nagrak dan kader posyandu mengenai perizinan, sasaran peserta, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Tim pelaksana menyusun materi penyuluhan dan menyiapkan seluruh media serta alat pendukung kegiatan, termasuk media presentasi berupa *power point*, buku saku MP-ASI, serta perlengkapan masak yang menunjang pembuatan MP-ASI.

Selain itu, dilakukan uji coba (*trial*) resep MP-ASI untuk memastikan kesesuaian bahan pangan lokal yang digunakan, akurasi takaran, tekstur yang sesuai usia, serta ketepatan waktu pengolahan. Tahap ini bertujuan untuk memastikan bahwa menu yang akan ditampilkan pada sesi demonstrasi dapat dibuat secara praktis, aman, dan memenuhi gizi seimbang. Hasil uji coba digunakan untuk menyesuaikan kembali alur demonstrasi sehingga lebih sistematis dan mudah diikuti peserta.

2. Tahap Pelaksanaan

Penyuluhan diberikan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pemberian MP-ASI yang tepat dan aman. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi masak yang menampilkan proses pembuatan menu MP-ASI sebagai contoh praktik pengolahan pangan yang sesuai untuk balita. Media edukasi yang digunakan meliputi infocus, *powerpoint*, dan buku saku MP-ASI sebagai referensi peserta.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Instrumen evaluasi berupa tes tertulis (*pretest* dan *posttest*) yang terdiri dari 10 butir pertanyaan pilihan ganda. *Pretest* diberikan sebelum sesi penyuluhan untuk mengukur pengetahuan awal peserta, sedangkan *posttest* diberikan setelah seluruh rangkaian kegiatan untuk menilai peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan penjelasan.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen tes tertulis berbentuk kuesioner pilihan ganda yang terdiri dari 10 butir pertanyaan mengenai prinsip dasar MP-ASI (waktu pemberian, tekstur, frekuensi, komposisi gizi, dan keamanan pangan). Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik peserta dan distribusi skor *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk menentukan jenis uji komparatif yang digunakan. Selanjutnya untuk menilai perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan menggunakan uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). Interval kepercayaan (CI) 95% digunakan untuk menggambarkan estimasi besaran perubahan pengetahuan. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman mengenai pembuatan MP-ASI dengan memanfaatkan pangan lokal sebagai upaya pencegahan dan solusi masalah gizi balita. Pemahaman ini berperan penting baik bagi ibu hamil maupun ibu balita untuk menerapkannya dalam pembuatan MP-ASI yang penuh gizi untuk anaknya. Hal ini juga sebagai bentuk upaya mencegah anak mengalami masalah gizi. Oleh karena itu, pemahaman ibu hamil, ibu balita, dan kader

posyandu dievaluasi melalui *posttest* yang dilakukan setelah kegiatan penyuluhan.

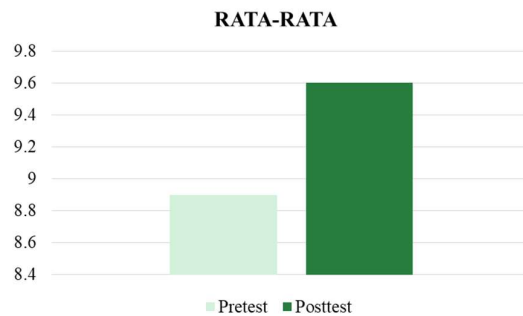


Gambar 1. Peserta Penyuluhan

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Penyuluhan MP-ASI

Kategori	Jumlah	
	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	20	100
Laki-laki	0	0
Usia		
Remaja akhir (18-25 tahun)	6	30
Dewasa awal (26-35 tahun)	7	35
Dewasa akhir (36-45 tahun)	4	20
Lansia awal (46-55 tahun)	3	15

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh peserta berjenis kelamin perempuan (100%). Distribusi usia menunjukkan bahwa responden didominasi oleh kelompok dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 7 orang (35%). Selanjutnya, kelompok remaja akhir (18-25 tahun) berjumlah 6 orang (30%), diikuti oleh dewasa akhir (36-45 tahun) sebanyak 4 orang (20%). Sementara itu, kelompok lansia awal (46-55 tahun) merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 3 orang (15%). Komposisi ini menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada usia produktif yang umumnya berperan aktif dalam pengasuhan anak dan kegiatan rumah tangga sehingga relevan dengan materi penyuluhan yang diberikan.



Gambar 2. Rata-rata Nilai *Pretest* dan *Posttest* dari peserta

Gambar 2 menunjukkan perbandingan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Nilai rata-rata *pretest* berada pada kisaran 8,9 dari 10, yang menandakan bahwa pengetahuan awal peserta mengenai MP-ASI tergolong cukup baik, meskipun masih memerlukan penguatan pemahaman lebih lanjut. Setelah kegiatan penyuluhan, rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi sekitar 9,6.

Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data skor tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis perbedaan dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank. Hasil uji ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor *pretest* dan *posttest* ($p = 0,005$), dengan 9 peserta mengalami peningkatan skor dan 11 peserta menunjukkan skor yang tetap. Meskipun hasil uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik, interpretasi hasil ini perlu mempertimbangkan kondisi awal peserta yang telah memiliki tingkat pengetahuan relatif tinggi. Skor *pretest* yang mendekati nilai maksimal berpotensi menimbulkan efek ceiling, sehingga peningkatan skor pascaintervensi menjadi terbatas pada sebagian peserta.

Temuan ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang diberikan berperan dalam memperkuat pemahaman peserta mengenai prinsip, praktik, dan pentingnya pemberian MP-ASI berbasis pangan lokal. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Makwela dkk. (2024) dan Mekonen dkk. (2025) yang melaporkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan ibu setelah kegiatan penyuluhan, khususnya ketika materi disampaikan melalui pendekatan partisipatif.

Peningkatan nilai *posttest* dibandingkan *pretest* menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berperan efektif dalam

meningkatkan pengetahuan peserta mengenai MP-ASI. Peningkatan pemahaman ini mencerminkan keberhasilan penyampaian materi dalam memperkenalkan prinsip pemberian MP-ASI yang tepat serta pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diakses oleh masyarakat. Studi oleh Di Prete dkk. (2025) mengemukakan bahwa tingkat pengetahuan cenderung lebih tinggi pada masyarakat yang memiliki akses informasi yang baik serta aktif terlibat dalam kegiatan kesehatan di lingkungan sekitar. Temuan tersebut dapat menjelaskan kecenderungan skor *posttest* yang lebih baik pada kelompok peserta yang sejak awal telah memiliki tingkat pengetahuan relatif tinggi. Peningkatan pemahaman mengenai variasi bahan pangan lokal juga berpotensi mendorong penyusunan menu MP-ASI yang lebih beragam dan memiliki kandungan gizi yang lebih optimal bagi balita.

Selain peningkatan nilai pemahaman, kegiatan ini juga menunjukkan partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan *sharing session* mengenai pengalaman pemberian MP-ASI. Antusiasme peserta terlihat selama demonstrasi memasak hingga sesi pencicipan. Demonstrasi masak memberikan pemahaman praktis mengenai pemanfaatan pangan lokal untuk menghasilkan MP-ASI yang padat gizi, aman, dan sesuai tekstur usia anak. Peserta dapat mengamati secara langsung teknik pengolahan serta kombinasi bahan pangan agar memenuhi kebutuhan energi, protein, dan mikronutrien anak. Relevansi penggunaan pangan lokal dalam kegiatan ini sejalan dengan temuan Chagwena dkk. (2023), bahwa formulasi MP-ASI berbasis bahan pangan lokal mampu meningkatkan densitas zat gizi sekaligus meningkatkan keberlanjutan praktik pemberian makan keluarga karena bahan pangan lebih mudah diakses, terjangkau, dan diterima secara budaya.

Kegiatan ini juga menjawab permasalahan di lapangan, yaitu banyak masyarakat yang ketergantungan terhadap MP-ASI instan. Banyak ibu yang memilih MP-ASI instan karena dinilai lebih mudah disiapkan, dianggap aman, dan sudah dilengkapi informasi nilai gizi kemasannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Setiawati dkk. (2024), bahwa tingginya penggunaan MP-ASI instan di Indonesia dipengaruhi oleh persepsi kepraktisan dan jaminan higienitas produk. Meskipun demikian, penggunaan MP-ASI instan secara berulang dapat membatasi ragam makanan

yang diterima anak sehingga mengurangi kesempatan anak untuk mengenal rasa alami dari bahan pangan lokal.

Selain itu, terdapat bukti bahwa rendahnya keragaman makanan selama 1000 HPK dapat meningkatkan risiko terjadi alergi pada anak (Lv dkk., 2024). Secara teoritis, MP-ASI instan juga cenderung menawarkan keragaman rasa dan tekstur yang lebih terbatas karena diproduksi melalui metode standar dan formula yang seragam (Bernal dkk., 2021). Oleh karena itu, edukasi mengenai pemanfaatan pangan lokal menjadi penting karena dapat meningkatkan kemampuan dan praktik ibu dalam menyiapkan MP-ASI *homemade* yang lebih bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak.

Penggunaan MP-ASI instan juga dapat dipengaruhi oleh kekhawatiran orang tua dalam penerapan MP-ASI, seperti pemilihan jenis makanan, tekstur, dan waktu pemberian yang tepat (Spyreli dkk., 2021). Studi pada orang tua di Swiss menunjukkan kekhawatiran terhadap keamanan makanan, keterbatasan waktu menyiapkan makanan *homemade* yang menjadi hambatan MP-ASI sesuai rekomendasi (Hässig-Wegmann dkk., 2024). Kekhawatiran tersebut dapat memengaruhi praktik pemberian makan anak dan berpotensi menyebabkan ketidakpatuhan pada pedoman MP-ASI. Perlu adanya rekomendasi teoritis yang dibarengi oleh pemahaman situasional melalui penyuluhan sehingga edukasi dapat diterapkan oleh orang tua sesuai dengan kondisi masing-masing (Thompson dkk., 2023).

Singkong merupakan bahan pangan lokal yang potensial sebagai komponen MP-ASI karena ketersediaan yang tinggi, biaya rendah, dan adaptabilitasnya pada banyaknya daerah tropis. Sebagai sumber karbohidrat, singkong menyediakan energi yang diperlukan bayi dan balita, sehingga cocok digunakan dalam formulasi MP-ASI. Namun, singkong secara alami rendah protein dan mikronutrien penting (zat besi, zinc, vitamin A) sehingga perlu adanya kombinasi dengan bahan pangan lokal lain yang tinggi protein (Mohidin dkk., 2023). Tahu sebagai produk olahan kedelai merupakan sumber protein lokal yang dapat meningkatkan densitas kandungan gizi karena mengandung asam amino esensial (Qin dkk., 2022).

Penelitian Fitrianiingsih dkk. (2023) menemukan bahwa penyuluhan disertai demonstrasi masak membuat ibu lebih terampil dalam mengolah umbi-umbian, ikan,

dan sayuran lokal menjadi menu MP-ASI yang memenuhi kebutuhan balita. MP-ASI yang diolah dari bahan lokal tidak hanya lebih terjangkau, tetapi juga memberikan variasi rasa yang lebih alami dan mendukung perkembangan preferensi makanan anak. Hal ini juga diperkuat oleh Bafila dkk. (2024) bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan memasak ibu dapat membantu anak yang sedang membutuhkan makanan *homemade* yang mudah didapatkan dan disiapkan sehingga terdapat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan anak yang terus bertambah. Penggunaan pangan lokal dalam pengolahan MP-ASI *homemade* lebih berpeluang dipertahankan jangka panjang karena ketersediaannya sepanjang tahun dan harganya relatif murah sehingga mengurangi ketergantungan pada MP-ASI instan yang membutuhkan pembelian berulang. Selain itu, pemanfaatan pangan lokal memberdayakan ibu melalui peningkatan keterampilan memasak serta membuka peluang ekonomi dari hasil pertanian lokal (Capra dkk., 2024).

Terdapat pembuatan buku saku MP-ASI yang diserahkan kepada setiap posyandu di Desa Nagrak serta ibu hamil dan ibu balita yang aktif. Umumnya, orang tua yang mendapatkan informasi dan saran mengenai pemberian MP-ASI dari sumber terpercaya cenderung merasa termotivasi untuk mencari informasi lebih lanjut dan menyesuaikan praktik pemberian makan anak (Spurlock dkk., 2023). Pemaparan buku saku ini digunakan sebagai media edukasi yang dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta secara berkelanjutan. Selain untuk meningkatkan antusiasme dan keaktifan peserta, penyuluhan dilengkapi dengan pemberian hadiah bagi ibu yang berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Sebanyak tiga orang peserta berhasil mendapatkan hadiah yang menunjukkan bahwa peserta yang hadir memahami penyampaian materi. Penelitian Simbolon & Simbolon (2025) juga menyebutkan bahwa penting memanfaatkan media edukasi untuk praktik pemberian makanan pada anak agar meningkatkan gizi anak.

Selain intervensi penyuluhan, karakteristik responden berpotensi sebagai variabel pengganggu dalam peningkatan skor pengetahuan. Usia responden dapat berkontribusi terhadap peningkatan skor pengetahuan karena responden dengan usia yang lebih dewasa cenderung memiliki pengalaman lebih banyak dalam pengasuhan anak. Pengalaman tersebut memberikan

pemahaman awal dan mempermudah kemampuan menyerap materi edukasi (Ertiana & Zain, 2023). Di sisi lain, dominasi responden perempuan yang umumnya berperan langsung dalam pemberian MP-ASI memungkinkan tingkat pengetahuan dasar yang lebih baik terkait praktik pemberian makan balita. Allotey dkk. (2022) menyatakan keterlibatan ayah dalam pemberian MP-ASI dapat memperkuat keputusan dan praktik pemberian makanan sehingga jika komposisi responden lebih beragam maka hasil skor dapat memiliki perbedaan. Dengan demikian, faktor-faktor tersebut belum dikendalikan secara khusus dalam kegiatan ini dan dapat memengaruhi besarnya perubahan skor *pretest* dan *posttest*.

Kekurangan dari kegiatan ini juga adalah suasana yang kurang kondusif selama sesi pemaparan sehingga dikhawatirkan materi yang disampaikan tidak dipahami secara optimal. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh banyaknya peserta yang membawa anak serta ruangan yang bergema sehingga menimbulkan gangguan suara selama penyampaian materi yang kurang dipahami oleh peserta. Selain itu, pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dalam waktu yang relatif singkat berpotensi menimbulkan efek pembelajaran, sehingga responden dapat mengingat jawaban sebelumnya. Di samping itu, terdapat kemungkinan responden memberikan respons yang dianggap benar setelah menerima penyuluhan yang dapat memengaruhi akurasi penilaian pengetahuan. Tidak adanya kelompok pembandingan juga membatasi kemampuan untuk memastikan bahwa peningkatan skor semata-mata disebabkan oleh intervensi edukasi. Selain itu, jumlah partisipan yang relatif kecil membatasi keterwakilan hasil kegiatan terhadap populasi yang lebih luas.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan penyuluhan gizi dan demonstrasi masak berbasis pangan lokal memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan >20% dan keterampilan peserta dalam pengolahan MP-ASI. Selain itu, kegiatan ini turut meningkatkan kesadaran ibu dan kader posyandu akan pentingnya pemanfaatan pangan lokal yang segar, terjangkau, dan bergizi sebagai alternatif MP-ASI instan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis praktik memiliki potensi untuk mendukung praktik pemberian makan

balita yang lebih baik di tingkat keluarga dan posyandu.

Keterbatasan

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah peserta relatif terbatas dan kegiatan dilaksanakan dalam durasi yang singkat, sehingga dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku belum dapat dievaluasi. Kedua, penilaian keberhasilan kegiatan hanya didasarkan pada perubahan pengetahuan melalui *pretest-posttest*, tanpa pengukuran langsung terhadap praktik pemberian MP-ASI di rumah. Selain itu, kondisi pelaksanaan yang kurang kondusif, seperti kehadiran anak selama kegiatan dan keterbatasan ruang, berpotensi memengaruhi konsentrasi peserta.

Saran

Kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara rutin dengan dukungan fasilitas yang lebih kondusif, termasuk penyediaan ruang khusus anak. Pendampingan lanjutan perlu dilakukan untuk memantau penerapan praktik MP-ASI di rumah. Selain itu, pengembangan panduan praktis MP-ASI berbasis pangan lokal dapat menjadi media edukasi jangka panjang bagi ibu dan pengasuh. Diharapkan kedepannya, diperlukan studi tindak lanjut jangka panjang dengan cakupan peserta yang lebih luas serta pengukuran langsung terhadap praktik dan keragaman MP-ASI, agar dampak intervensi dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Allotey, D., Flax, V. L., Ipadeola, A. F., Kwasu, S., Adair, L. S., Valle, C. G., ... Martin, S. L. (2022). Fathers' complementary feeding support strengthens the association between mothers' decision-making autonomy and optimal complementary feeding in nigeria. *Current Developments in Nutrition*, 6(7), nzac098. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzac098>
- Anugrahini, Y. A., Mitra, M., Alamsyah, A., Kiswanto, K., & Zulfayeni, Z. (2021). Evaluasi Pelaksanaan Program PMT-P pada Balita Wasting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(01), 25–37. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i01.807>
- Ariftiyana, S., Hadi, H., Sari, P., Majidah, N. M., Rahayu, H. K., Aliya, L. S., & Lewis, E. C. (2025). Inappropriate complementary feeding practice as a risk factor of stunting in children aged 6-23 months. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 13(4), 304–314. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2025.13\(4\).304-314](https://doi.org/10.21927/ijnd.2025.13(4).304-314)
- Bafila, P., Tiwari, K., Bisla, G., Yadav, V., & Negi, P. (2024). Nutritional and compositional aspects of complementary feeding. *AIP Conference Proceedings*, 2978, 020005. AIP Publishing. Retrieved from <https://doi.org/10.1063/5.0184255>
- Bernal, M. J., Roman, S., Klerks, M., Haro-Vicente, J. F., & Sanchez-Siles, L. M. (2021). Are homemade and commercial infant foods different? A nutritional profile and food variety analysis in Spain. *Nutrients*, 13(3), 777. <https://doi.org/10.3390/nu13030777>
- Capra, M. E., Decarolis, N. M., Monopoli, D., Laudisio, S. R., Giudice, A., Stanyevic, B., ... Biasucci, G. (2024). Complementary feeding: Tradition, innovation and pitfalls. *Nutrients*, 16(5), 737. <https://doi.org/10.3390/nu16050737>
- Chagwena, D. T., Fernando, S., Tavengwa, N. V., Sithole, S., Nyachowe, C., Njovo, H., ... Smith, L. E.. (2024). Formulation and acceptability of local nutrient-dense foods for young children: A formative study for the Child Health, Agriculture and Integrated Nutrition (CHAIN) Trial in rural Zimbabwe. *Maternal & child nutrition*, 20(2), e13605. <https://doi.org/10.1111/mcn.13605>
- Darlis, I., Rusnita, R., & Khasanah, U. (2024). Pemberdayaan Masyarakat dalam Penanggulangan Stunting: Program Edukasi Gizi untuk Ibu Hamil dan Anak Balita. *Window of Community Dedication Journal*, 40-47. <https://doi.org/10.33096/wocd.v5i2.2256>
- Di Prete, A., Galloway, A. T., Farrow, C., Bellagamba, F., & Addessi, E. (2025). A systematic review of the relation between complementary feeding and children's development. *Current Nutrition Reports*, 14(1), 104. <https://doi.org/10.1007/s13668-025-00692-7>
- Ertiana, D., & Zain, S. B. (2023). Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Berhubungan Dengan Status Gizi Balita. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 14(1), 96–108. <https://doi.org/10.35966/ilkes.v14i1.279>
- Fitriyaningsih, E., Mulyani, N. S., & Ahmad, A. (2023). Edukasi gizi tentang pembuatan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) dengan pemanfaatan pangan lokal di Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh

- Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 5(1), 28-33. <http://dx.doi.org/10.30867/pade.v5i1.1097>
- Hässig-Wegmann, A., Román, S., Sánchez-Siles, L., & Siegrist, M. (2024). Complementary feeding challenges: Insights from Swiss parents' perspectives. *Appetite*, 202, 107638. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107638>
- Indriyani, R., Bertalina, B., & Putri, N. I. (2022). Pemberdayaan MP-ASI Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Balita Didesa Cipadang Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 151-156. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v1i3.294>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pemantauan praktik MP-ASI anak usia 6-23 bulan* (Laporan No. 641.562 IND P).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024: Buku hasil SSGI 2024 dalam angka*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Løvdaal, T., Skaret, J., Drobac, G., Okole, B., Sone, I., Rosa-Sibakov, N., & Varela, P. (2025). Canned complementary porridges for infants and young children (6-23 months) based on African indigenous crops; nutritional content, consistency, sensory, and affordability compared to traditional porridges based on maize and finger millet. *Maternal & child nutrition*, 21(1), e13752. <https://doi.org/10.1111/mcn.13752>
- Lv, Y., Chen, L., Fang, H., & Hu, Y. (2024). Associations between diet diversity during infancy and atopic disease in later life: A systematic review. *Journal of Allergy and Clinical Immunology: Global*, 3(2), 100221. <https://doi.org/10.1016/j.jacig.2024.100221>
- Makwela, M. S., Mushaphi, L. F., & Makhado, L. (2024). The Effect of a Community-Based Complementary Feeding Education Program on the Nutritional Status of Infants in Polokwane Municipality, Limpopo Province, South Africa. *Children*, 11(12), 1425. <https://doi.org/10.3390/children11121425>
- Manalu, K. N., Nai, H. M. E., & Pujiastuti, V. I. (2024). Frekuensi konsumsi makanan instan dan stunting pada anak usia 6-23 bulan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 21(2), 60. <https://doi.org/10.22146/ijcn.85169>
- Mekonen, E. G., Zegeye, A. F., & Workneh, B. S. (2024). Complementary feeding practices and associated factors among mothers of children aged 6 to 23 months in Sub-Saharan African countries: A multilevel analysis of the recent demographic and health survey. *BMC Public Health*, 24(1), 115. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17629-w>
- Mohidin, S. R. N. S. P., Moshawih, S., Hermansyah, A., Asmuni, M. I., Shafqat, N., & Ming, L. C. (2023). Cassava (*Manihot esculenta* Crantz): A Systematic Review for the Pharmacological Activities, Traditional Uses, Nutritional Values, and Phytochemistry. *Journal of evidence-based integrative medicine*, 28, 2515690X231206227. <https://doi.org/10.1177/2515690X231206227>
- Nantel, A., & Gingras, V. (2023). Are complementary feeding practices aligned with current recommendations? A narrative review. *Children*, 10(5). <https://doi.org/10.3390/children10050794>
- Nurokhmah, S., Middleton, L., & Hendarto, A. (2022). Prevalence and predictors of complementary feeding practices among children aged 6-23 months in Indonesia. *Journal of Preventive Medicine and Public Health = Yebang Uihakhoe Chi*, 55(6), 549-558. <https://doi.org/10.3961/jpmph.22.199>
- Nuryanto, N., Lisnawati, N., Nissa, C., & Widyastuti, N. (2024). Upaya Pencegahan Balita Gizi Buruk Melalui Kegiatan Lomba Penyiapan MPASI Berbahan Pangan Lokal di Kabupaten Sukoharjo. *Journal of Public Health and Community Service*, 3(2), 49-54. <https://doi.org/10.14710/jphcs.2024.23849>
- Qin, P., Wang, T., & Luo, Y. (2022). A review on plant-based proteins from soybean: Health benefits and soy product development. *Journal of Agriculture and Food Research*, 7, 100265. <https://doi.org/10.1016/j.jafr.2021.100265>
- Rochmaedah, S., & Waliulu, S.H. (2021). Perbandingan pertumbuhan bayi usia 6-12 bulan yang diberikan MP-ASI lokal dan MP-ASI instan di Kecamatan Pulau Haruku Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(2):186-188.

- Rosita, A. D. (2021). Hubungan Pemberian MP-ASI dan Tingkat Pendidikan terhadap Kejadian Stunting pada Balita: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 407–412.
- Setiawati, R., Dunggio, T., & Arwati, N. (2024). The comparison of instant and homemade MP-ASI to meet nutritional status in infants 6-12 months at the North City Health Center. *Jurnal Ilmiah dr. Aloe Saboe*, 4(1), 76-83.
<https://doi.org/10.47918/jias.v4i1.1530>
- Simbolon, I., & Simbolon, D. (2025). Health education using e-book media and maternal literacy on complementary feeding in children 6-23 months. *E-Learning Innovations Journal*, 3(1), 48–65.
<https://doi.org/10.57125/ELIJ.2025.03.25.03>
- Spurlock, K., Deave, T., Lucas, P. J., & Dowling, S. (2023). Parental engagement with complementary feeding information in the United Kingdom: A qualitative evidence synthesis. *Maternal & Child Nutrition*, 19(4).
<https://doi.org/10.1111/mcn.13553>
- Spyrelli, E., McKinley, M. C., & Dean, M. (2021). Parental considerations during complementary feeding in higher income countries: A systematic review of qualitative evidence. *Public Health Nutrition*, 24(10), 2834–2847.
<https://doi.org/10.1017/S1368980021001749>
- Thompson, K. L., Conklin, J. L., & Thoyre, S. (2023). Parental decision-making around introducing complementary foods: An integrative review. *Journal of Family Nursing*, 29(4), 348–367.
<https://doi.org/10.1177/10748407231156914>
- Yonar, G., & Şirin, A. Ö. (2022). Complementary feeding recommendations for A healthy future generation. *Trends in Pediatrics*, 3(2), 30–37.
<https://doi.org/10.4274/TP.galenos.2022.08108>