

Original Research Paper

Peningkatan Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Gizi Pada Anak Melalui Sosialisasi Dan Demonstrasi Pembuatan Mpsi

Lalu Ali Wardana¹, Muhamad Afif Amanullah², Weny Yulianingsih³, Ni Putu Desy Guna Pratiwi⁴, Penny Alexandra Mulyadi⁵, Leni Wardani⁶, Ema Rahila Azzahra⁷, Azuzilawati Bti Rashid⁸, Diky Aryadi⁹, Husmi Adhi Buana¹⁰, Muhammad Rezky¹¹

¹Program Studi Bahasa Inggris/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram,

²Program Studi Ilmu Hukum/Fakultas Hukum, Universitas Mataram,

³Program Studi Fisika/Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Mataram,

^{4,11}Program Studi Peternakan/Fakultas Peternakan, Universitas Mataram,

⁵Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan/Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri, Universitas Mataram,

⁶Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram,

⁷Program Studi Ilmu Tanah/Fakultas Pertanian, Universitas Mataram,

⁸Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram,

⁹Program Studi Teknik Elektro/Fakultas Teknik, Universitas Mataram,

¹⁰Program Studi Teknik Pertanian/Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri, Universitas Mataram.

DOI : <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v6i1.3323>

Sitasi: Wardana, L. A., Amanullah, M. A., Yulianingsih, W., Pratiwi, N. P. D. G., Mulyadi, P. A., Wardani, L., Azzahra, E. R., Rashid, A. B., Aryadi, D., Buana, H. A., & Rezky, M. (2023). Peningkatan Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Gizi Pada Anak Melalui Sosialisasi Dan Demonstrasi Pembuatan Mpsi. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(1)

Article history

Received: 05 Januari 2023

Revised: 10 Februari 2023

Accepted: 25 Februari 2023

*Corresponding Author: Lalu Ali Wardana, Program Studi Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Indonesia
Email: aliwardana@unram.ac.id

Abstrak: *Stunting* merupakan permasalahan gizi pada balita yang ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya. Efek *stunting* tidak hanya berimbas kepada kesehatan, tetapi berpengaruh kepada kecerdasan dan tubuh kembang pada anak. Di kabupaten Lombok Timur, terhitung sebesar 16,90 % anak mengalami *stunting*. Faktor yang menyebabkan hal tersebut yaitu kurangnya pengetahuan orang tua terhadap asupan yang harus diberikan kepada anak, khususnya kepada balita yang berumur 6 – 24 bulan. Tujuan diadakannya kegiatan ini yaitu untuk memberikan wawasan dan keterampilan kepada orang tua terutama ibu hamil dan ibu yang memiliki balita dalam pembuatan makanan pendamping ASI (MPASI) sehingga gizi dan nutrisi pada anak tercukupi. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu pemberian informasi dan pelatihan cara membuat MPASI yang tepat. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Padamara yang bekerjasama dengan Puskesmas Dasan Lekong. Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak satu kali pada tanggal 10 Januari 2023 dan dihadiri oleh 20 orang. Hasil dari kegiatan ini yaitu bertambahnya wawasan dan keterampilan masyarakat dalam mengaplikasikan cara pembuatan MPASI yang tepat. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, masyarakat mulai sadar dan meningkatkan kesejahteraan bagi ibu dan bayi untuk menciptakan generasi yang berkualitas. Dengan demikian dapat menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan lebih peduli dengan kesehatan setiap anggota masyarakat.

Kata Kunci: Balita, MPASI, Sosialisasi, *Stunting*

Pendahuluan

Masalah *stunting* merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi dunia, khususnya di negara-negara miskin berkembang. *Stunting* menjadi permasalahan kesehatan karena berhubungan dengan resiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak suboptimal, sehingga perkembangan gerak terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental. Hal ini menjadi ancaman serius terhadap keberadaan anak-anak sebagai generasi penerus suatu bangsa. *Stunting* merupakan prediktor buruknya kualitas sumber daya manusia yang diterima secara luas, yang selanjutnya menurunkan kemampuan produktif suatu bangsa di masa yang akan datang.

Stunting merupakan permasalahan yang disebabkan karena beberapa faktor. Faktor individu maupun faktor keluarga yang dapat menyebabkan terjadinya *stunting*. Dampak buruk yang akan timbul dari kejadian *stunting* dalam jangka pendek adalah terganggunya kecerdasan intelektual, perkembangan otak, fisik maupun gangguan metabolisme tubuh pada anak. Anak yang mengalami *stunting* sebelum usia 6 bulan, akan mengalami pertumbuhan yang terganggu sehingga terjadi kekerdilan lebih berat menjelang usia dua tahun. Sedangkan dampak jangka Panjang akibat *stunting* yang besar resiko terkena penyakit tidak menular, kesehatan yang memburuk, intelektual atau kecerdasan dan prestasi Pendidikan di masa anak-anak menjadi buruk (Rizki, *et.al.*, 2021).

Makanan pendamping ASI (MPASI) merupakan makanan lain yang selain ASI. Makanan ini dapat berupa makanan yang disiapkan secara khusus atau makanan keluarga yang dimodifikasi. Makanan pendamping ASI harus mulai diberikan Ketika bayi tidak lagi mendapat cukup energi dan nutrient dari ASI saja. Untuk kebanyakan bayi, makanan tambahan mulai diberikan pada usia 6 bulan ke atas. Pada usia ini MPASI sangat penting untuk menambah energi dan gizi yang diperlukan. Kenyataannya di lapangan masih banyak ibu yang memberikan MPASI pada bayi meskipun umumnya masih belum mencapai 6 bulan. Padahal apabila memberikan MPASI terlalu dini, bayi akan minum ASI lebih sedikit dan ibupun memproduksi lebih sedikit, hingga akan lebih sulit untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Di samping itu resiko infeksi dan diare kemungkinan bisa terjadi (Sundari, 2022).

WHO merekomendasikan untuk memberikan ASI secara eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan dan memberikan MPASI sejak bayi berusia 6 bulan dan memberikan MPASI sejak bayi berusia 6-24 bulan diteruskan dengan pemberian ASI sampai dengan usia 2 tahun atau lebih. Standar ini direkomendasikan karena terbukti dapat menurunkan angka kematian anak dan meningkatkan kualitas hidup ibu sesuai dengan *Milenium Development Goals* keempat dan kelima. Risiko kematian balita yang diberikan ASI dan MPASI dengan baik dapat menurun sebesar 13%. Pemberian MPASI yang tepat mulai usia enam bulan akan menguraangi risiko malnutrisi (Arini, *et.al.*, 2017).

Penelitian Inayati, D.A., *et.al.* (2012) menemukan bahwa pada umumnya pemeberian makanan pendamping ASI banyak yang tidak diberikan secara optimal sehingga perlu adanya promosi dan pelatihan tentang MPASI serta peran dari lingkungan terdekat ibu, ayah, nenek, kakek dan lainnya terkait dengan polah asuh. Dalam penelitian lain disebutkan bahwa kecendrungan pemberian ASI sangat singkat dan pemberian makanan pendamping ASI sebelum usia 6 bulan sangatlah banyak dilakukan oleh para ibu. Sebanyak 20.890 bayi dibawah lima tahun (balita) di kabupaten Lombok Timur (Lotim) disebut mengalami *stunting*. Atau sebesar 16,90 % dari keseluruhan balita se-Lombok Timur yang sudah diukur. Prevelansi *stunting* itu berdasarkan Elektronik Pencatatan Pelaporan Gizi Masyarakat (EPPGM) per tanggal 09 Februari 2023 lalu. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dari masyarakat padamara sehingga membuat orang tua cenderung abai terkait makanan yang diberikan kepada anaknya. Oleh karena itu, Mahasiswa KKN-T Universitas Mataram mengadakan penyuluhan atau sosialisasi dan demonstrasi terkait gizi dan cara membuat MPASI di Desa Padamara.

Metode Pelaksanaan

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa Sosialisasi dan Demonstrasi pembuatan MPASI yang dibantu oleh tenaga kesehatan Puskesmas Dasan Lekong, Kabupaten Lombok Timur. Kegiatan tersebut dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Untuk tahap pertama yaitu tahap persiapan seperti kelengkapan bahan pangan yang akan digunakan untuk demonstrasi. Tahap kedua penyampaian

materi dan demonstrasi MPASI. Tahap terakhir adalah evaluasi dengan menanyakan kembali dengan sasaran objek penyuluhan mengenai materi MPASI dan tujuan dilakukannya kegiatan penyuluhan MPASI. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil dan ibu-ibu yang mempunyai balita usia 6 - 24 bulan di Desa Padamara. Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu periode waktu yaitu pada tanggal 10 Januari 2023 di Desa Padamara.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi dan demonstrasi MPASI ini dimulai dengan pemberian edukasi mengenai pengetahuan tentang stunting yang meliputi pengertian *stunting*, penyebab *stunting* secara langsung maupun tidak langsung, dampak stunting serta upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan *stunting*. Selain itu, pengetahuan umum mengenai bahan-bahan yang terdapat dalam MPASI, proses pembuatan MPASI, dan gizi serta kandungan yang terdapat dalam bahan-bahan di MPASI. Partisipasi warga dalam mengikuti kegiatan MPASI cukup tinggi, rata-rata adalah ibu yang memiliki anak 6 sampai 24 bulan.

Setelah diberikan edukasi mengenai stunting dan MPASI selama 30 menit. Narasumber melakukan demonstrasi mengenai proses pembuatan MPASI di depan ibu hamil dan yang memiliki anak di usia 6-24 bulan. Demonstrasi tersebut menggunakan alat sederhana yang mudah didapatkan, seperti sendok, mangkok, penyaring. Sedangkan bahan makanannya cukup mudah dijumpai seperti sayur kelor, telur rebus, tahu goreng, dan ayam rebus. Makanan tersebut kemudian dihaluskan menjadi beberapa tahap, sangat halus untuk usia 6-12 bulan, halus untuk usia 12-15 bulan dan sedikit kasar jenis tekstur makanannya dicampur dengan nasi untuk usia 24 bulan keatas seperti yang terlihat pada Gambar 2. Setelah makanan disajikan, peserta sosialisasi dan demonstrasi dapat mencoba hasil pembuatan makanan tersebut untuk dikonsumsi ke bayi bayi.



Gambar 1 Sosialisasi dan Demonstrasi Pembuatan MPASI di Desa Padamara

Pelaksanaan penyuluhan *stunting* pada ibu hamil dan pembuatan MPASI pada ibu-ibu yang memiliki balita usia 6-24 bulan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu terhadap cara mencegah *stunting*. Sikap dan perilaku ibu hamil didukung oleh pengetahuan ibu tentang kehamilannya. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap terkait gizi kurang akan berpengaruh terhadap status gizinya, karena apabila ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik, maka dapat memilih menu makanan yang seimbang (Olsa, *et.al.*, 2017). Status gizi ibu hamil dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan perkembangan janin ibu. Kandungan yang mengalami gangguan pertumbuhan dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah sehingga berisiko untuk mengalami stunting (Ni'mah & Nadhiroh, 2015).

Pencegahan *stunting* dapat dicegah dengan kebutuhan zat gizi yang kuat pada ibu hamil. Masa kehamilan merupakan periode penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa akan datang. Kondisi janin saat di dalam kandungan dapat ditentukan melalui pertumbuhan, perkembangan, serta kondisi kesehatan anak. Status

gizi ibu hamil yang rendah dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi (MCAI, 2016).

Pemenuhan kebutuhan gizi sangat erat kaitannya dengan pengetahuan ibu hamil tentang gizi (Goni, 2013). Hal itu menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang gizi pada ibu hamil sangat penting agar ibu hamil lebih menjaga kondisi tubuhnya pada saat hamil terutama zat gizi yang dikonsumsi untuk mencegah terjadinya *stunting* pada balita. Selain kebutuhan gizi, ibu hamil juga perlu mengetahui tentang bagaimana persiapan makanan yang baik dan benar agar zat gizi dan kebersihannya tetap terjaga dengan baik. Selain itu, kesehatan ibu hamil dan tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh faktor sanitasi dan kebersihan lingkungannya/ sanitasi yang rendah' dan kebiasaan salam menyiapkan makanan yang kurang tepat menyebabkan asupan gizi berkurang (Ekayanthi & Pudji, 2019).



Gambar 2 Hasil Demonstrasi Produk MPASI untuk Balita Usia 6-24 Bulan

Masalah *stunting* yang terjadi di masyarakat perlu mendapatkan perhatian yang serius. Masih banyak masyarakat yang belum sadar akan anak yang pendek itu merupakan suatu masalah kesehatan, karena pada umumnya anak yang memiliki tubuh merupakan suatu masalah kesehatan, karena pada umumnya anak yang memiliki tubuh pendek terlihat sebagai anak-anak yang menjalankan aktivitasnya dengan keadaan normal. Anak yang memiliki tubuh pendek berbeda dengan anak yang kurang gizi, karena anak yang pendek dapat berakibat pada produktivitasnya di masa yang akan datang.

Stunting dapat dicegah sejak dini, terutama pada saat lahir yaitu dengan cara ibu hamil perlu mengonsumsi asupan zat gizi makro dan mikro yang cukup, karena status gizi saat lahir mempengaruhi pertumbuhan bayi berikutnya, terutama pada usia 2

tahun pertama kehidupan. (Ernawati, *et.al.*, 2013). Penanggulangan *stunting* yang paling efektif dapat dilakukan pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Pencegahan *stunting* dapat dilakukan dengan memutus mata rantainya sejak di dalam kandungan dengan cara melakukan pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu hamil dengan cara mendapatkan makanan yang bergizi baik dan cukup.

Penanggulangan masalah *stunting* harus dimulai dari sebelum anak dilahirkan atau anak masih terdapat di dalam kandungan dan bahkan dimulai sejak remaja untuk dapat memutus rantai *stunting* dalam siklus kehidupan. Oleh karena itu, perlu persiapan terkait kehamilan terutama dalam pemenuhan gizi yang baik dan benar yang dilakukan sejak masa persiapan atau sebelum kehamilan sehingga pencegahan *stunting* terhadap balita dapat terlaksanakan dengan optimal. Kegiatan sosialisasi dan demonstrasi MPASI yang dilakukan oleh Mahasiswa KKNT UNRAM terbilang sukses terlihat dari partisipasi Ibu-Ibu untuk menghadiri kegiatan tersebut sebanyak 20 orang. Diharapkan para Ibu mampu menerapkan ilmu yang telah diberikan dan mengimplementasikan pada kehidupan sehari-hari sehingga gizi anak di Desa Padamara terpenuhi dan tidak mengalami *stunting*.



Gambar 3 Foto Bersama Warga dan Pemateri MPASI.

Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi ini adalah program pengabdian kepada masyarakat khususnya untuk ibu-ibu hamil dan ibu-ibu yang mempunyai anak balitausia 6-24 bulan. Kegiatan sosialisai ini dilakukan dengan tiga tahap dengan tahapan pertama yaitu tahap persiapan meliputi persiapan kelengkapan bahan pangan yang akan digunakan untuk demonstrasi, tahapan kedua yaitu tahap

kegiatan meliputi pelaksanaan penyampaian materi dan demonstrasi MPASI, dan tahap ketiga yaitu tahap Evaluasi meliputi evaluasi dengan menanyakan kembali dengan sasaran objek penyuluhan mengenai materi MPASI dan tujuan dilakukannya kegiatan penyuluhan MPASI. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 Ibu-Ibu dari desa Padamara. Diharapkan penyuluhan dan demonstrasi ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu-ibu hamil yang mempunyai anak balita usia 6-24 bulan dan diharapkan juga para tokoh masyarakat dapat mendukung kegiatan-kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan masyarakat, sehingga masyarakat mulai sadar dan meningkatkan kesejahteraan bagi ibu dan bayi untuk menciptakan generasi yang berkualitas. Dengan demikian dapat menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan lebih peduli dengan kesehatan setiap anggota masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam kegiatan penyuluhan dan publikasian artikel ini. Beberapa pihak tersebut diantaranya: (1) Tenaga Kesehatan dari Puskesmas Dasan Lekong Kab. Lombok Timur sebagai pemateri dalam Sosialisasi dan Demonstrasi MPASI, (2) Masyarakat Desa Padamara.

Daftar Pustaka

- Arini, F. A., Sofianita, N. I., & Ilmi, I. M. B. (2017). Pengaruh pelatihan pemberian MP ASI kepada ibu dengan anak Baduta di Kecamatan Sukmajaya Kota Depok terhadap pengetahuan dan perilaku pemberian MP ASI. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), 80-89.
- Ekayanthi, N. W. D., & Pudji, Suryani. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3): 312-319.
- Ernawati F, Rosmalina Y, Permanasari Y. (2013). Pengaruh Asupan Protein Ibu Hamil dan Panjang Badan Bayi Lahir terhadap Kejadian Stunting pada Anak Usia 12 Bulan di Kabupaten Bogor. *Penelitian Gizi dan Makanan*, 36(1). 1-11.

- Goni, Loah, Pangemanan. (2013). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Status Gizi selama Kehamilan di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Ejurnal Keperawatan (e-Kp)*, 1(1).
- Inayati, D.A., et.al. (2012). Infant feeding practices among mildly wasted children: a retrospective study on Nias Island, Indonesia. *International Breastfeeding Journal*, Vol 7:3. Biomed Central.
- Millennium Challenge Account – Indonesia (MCAI). (2016). *Stunting dan Masa Depan Indonesia*. <http://www.mcaindonesia.go.id>.
- Ni'mah, K., Nadhiroh, S. R. (2015). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Media Gizi Indonesia*, 10(1): 13-19.
- Olsa EA., Sulastris D., Anas E. (2017). Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3): 523-529.
- Rizki, L. K., Masruroh, N., & Bhayusakti, A. (2022, January). Sosialisasi Prosedur Pemberian MPASI pada Kader Kesehatan di Kelurahan Wonokromo sebagai Upaya Menurunkan Stunting. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA* (Vol. 1, No. 1, pp. 613-620).
- Sundari, D. T. (2022). Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 600-603.