



Pendidikan Kesehatan MP-ASI Tepat Usia Dan Gizi Seimbang Untuk Bayi Di Posyandu Sukamaju 2 Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya

Tira Wahyuni¹, Kristia Sukma Sari¹, Anisa Nur Halisa¹, Fasya Azkatul Zannah¹, Rida Rodiatul Zannah¹, Aneu¹, Nayla Saadathi¹, Siti Nurul Aulia¹, Rossa Selina¹, Selvyana Putri¹, Bilkis Azzahro¹, Dita Nurlatifah¹, Zahra Roudatul Hasanah¹, Asep Setiawan¹

¹Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Informasi Artikel

Submit : 10 Maret 2025
Revisi : 12 April 2025
Diterima : 15 April 2025
Publikasi online : 31 Januari 2026

Kata Kunci:

Bayi, Gizi Seimbang, MP-ASI, Pendidikan Kesehatan, Posyandu

Correspondensi:

Phone: (+62) 82118412599
E-mail: tiraraa814@gmail.com

©The Author(s) 2026

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License

Abstrak

Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang tidak tepat usia dan tidak memenuhi prinsip gizi seimbang masih menjadi permasalahan di masyarakat dan berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi pada bayi, termasuk stunting. Rendahnya pengetahuan ibu dan keluarga mengenai waktu, jenis, dan cara pemberian MPASI menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi praktik pemberian makan bayi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya ibu yang memiliki bayi usia 6–24 bulan, mengenai MP-ASI tepat usia dan gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan melalui ceramah dan tanya jawab kepada 37 peserta di Posyandu Sukamaju 2. Materi yang diberikan meliputi pengertian MP-ASI, waktu pemberian, jenis dan tekstur MP-ASI sesuai usia, syarat pemberian MP-ASI, serta contoh menu bergizi seimbang. Evaluasi dilakukan secara struktural, proses, dan hasil melalui partisipasi peserta serta kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif dalam sesi tanya jawab. Setelah penyuluhan, peserta mampu menyampaikan kembali poin-poin penting terkait MP-ASI, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai pemberian MP-ASI yang benar. Dokumentasi kegiatan pada setiap tahapan, mulai dari penyampaian materi hingga diskusi dan penutupan, menjadi bukti pelaksanaan kegiatan yang partisipatif.

PENDAHULUAN

Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) merupakan tahapan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi bayi usia 6–24 bulan. MP-ASI didefinisikan sebagai makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan kepada bayi selain ASI, ketika ASI saja tidak lagi mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan optimal (World Health Organization [WHO], 2021). Pemberian MPASI harus dilakukan secara tepat waktu, adekuat, aman, dan diberikan dengan cara yang benar agar bayi memperoleh asupan gizi seimbang sesuai dengan tahapan usia dan kemampuan sistem pencernaannya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2022).

Masalah utama dalam praktik pemberian MP-ASI di masyarakat adalah masih rendahnya ketepatan waktu, kualitas, serta keragaman makanan yang diberikan kepada bayi. Pemberian MP-ASI terlalu dini, tekstur yang tidak sesuai usia, porsi yang tidak adekuat, serta rendahnya kandungan protein hewani dan mikronutrien esensial seperti zat besi dan zink merupakan permasalahan yang sering ditemukan. Kondisi ini berpotensi menyebabkan gangguan pertumbuhan, peningkatan risiko infeksi, malnutrisi, hingga stunting pada anak (UNICEF, 2021; WHO, 2021).

Urgensi permasalahan MP-ASI semakin meningkat mengingat dampaknya yang bersifat jangka panjang. Praktik MP-ASI yang tidak tepat terbukti berkontribusi terhadap terjadinya stunting, yaitu kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis sejak periode 1.000 hari pertama kehidupan. Stunting tidak hanya berdampak pada tinggi badan anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, serta produktivitas di masa dewasa (Black et al., 2021). Oleh karena itu, kesalahan dalam pemberian MP-ASI dapat menimbulkan konsekuensi kesehatan yang serius dan berkelanjutan.

Secara global, WHO dan UNICEF melaporkan

bahwa hanya sekitar 44% anak usia 6–23 bulan yang menerima MP-ASI sesuai dengan standar minimum keberagaman makanan dan frekuensi makan yang dianjurkan. Di Indonesia, prevalensi stunting pada balita masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, dengan praktik pemberian MP-ASI yang tidak tepat sebagai salah satu faktor risiko utama menerapkan praktik MP-ASI yang benar sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal serta berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat.

(Kemenkes RI, 2023).

Studi nasional menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan ibu, faktor sosial ekonomi, serta budaya makan keluarga berperan besar dalam ketidaktepatan praktik MP-ASI (Suyitno et al., 2024). Aktualisasi permasalahan ini juga terlihat di tingkat komunitas, khususnya pada ibu yang memiliki bayi usia 6–24 bulan. Berdasarkan analisis situasi pada kegiatan pendidikan kesehatan di Posyandu Sukamaju 2, masih ditemukan ibu yang kurang memahami waktu pemberian MP-ASI, pemilihan bahan makanan bergizi seimbang, serta cara pengolahan MP-ASI yang aman dan higienis. Sebagian ibu cenderung mengandalkan MP-ASI instan atau memberikan makanan keluarga tanpa penyesuaian tekstur, yang berpotensi menurunkan kualitas asupan gizi bayi.

Dalam permasalahan ini salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui intervensi pendidikan kesehatan berupa penyuluhan MP-ASI tepat usia dan gizi seimbang. Pendidikan kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu serta keluarga dalam memberikan MP-ASI yang sesuai dengan pedoman gizi. Penatalaksanaan masalah ini dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, serta penggunaan media edukatif seperti leaflet dan demonstrasi menu MP-ASI, yang dipilih karena mudah dipahami dan efektif

meningkatkan partisipasi sasaran (Masitah, 2025).

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi dan penyuluhan MP-ASI memberikan manfaat yang signifikan dalam memperbaiki praktik pemberian makan pada bayi. Penelitian Masitah (2025) menunjukkan bahwa intervensi edukasi MPASI secara terstruktur mampu meningkatkan ketepatan praktik pemberian MP-ASI secara bermakna ($p < 0,05$). Selain itu, Aulia et al. (2023) membuktikan bahwa edukasi mengenai pemanfaatan pangan lokal dalam MP-ASI dapat meningkatkan keberagaman makanan serta daya terima bayi terhadap menu bergizi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya ibu yang memiliki bayi usia 6–24 bulan, mengenai pentingnya pemberian MPASI tepat usia dan gizi seimbang. Melalui pendidikan kesehatan ini diharapkan ibu dan keluarga mampu menerapkan praktik MP-ASI yang benar sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal serta berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain pendidikan kesehatan dengan pendekatan promotif dan preventif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) tepat usia dan gizi seimbang. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengatasi permasalahan kurangnya pemahaman ibu dan keluarga terkait praktik pemberian MP-ASI di tingkat komunitas. Metode penyampaian materi dilakukan melalui ceramah dan tanya jawab, yang bertujuan untuk memberikan informasi

secara sistematis serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi materi yang belum dipahami. Variabel utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan ibu dan keluarga mengenai MP-ASI. Pengetahuan tersebut meliputi pengertian MP-ASI, waktu pemberian MP-ASI, jenis dan tekstur MP-ASI sesuai usia, tujuan dan manfaat MP-ASI, syarat pemberian MP-ASI, serta contoh menu MP-ASI bergizi seimbang. Indikator pencapaian variabel ini ditunjukkan melalui kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan dan menyebutkan kembali poin-poin penting materi yang telah disampaikan. Sasaran kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah ibu yang memiliki bayi usia 6–24 bulan, ibu hamil, serta pengasuh atau anggota keluarga yang berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi bayi. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan sebanyak 37 orang, yang hadir dan terdaftar pada kegiatan Posyandu Sukamaju 2. Pemilihan sasaran dilakukan dengan metode total sampling, yaitu seluruh ibu dan keluarga yang hadir pada kegiatan posyandu dan memenuhi kriteria sasaran diikutsertakan sebagai peserta penyuluhan. Metode ini dipilih untuk memberikan kesempatan yang merata kepada masyarakat dalam memperoleh informasi Kesehatan.

Intervensi yang diberikan berupa pendidikan kesehatan tentang MP-ASI tepat usia dan gizi seimbang melalui metode ceramah dan tanya jawab. Materi disampaikan secara lisan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak posyandu, identifikasi kebutuhan sasaran, penyusunan materi penyuluhan sesuai pedoman pemberian MP-ASI, serta penyiapan media edukasi dan sarana pendukung kegiatan. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan metode ceramah dan

tanya jawab, di mana penyuluh menyampaikan materi secara sistematis sesuai satuan acara penyuluhan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya serta berdiskusi terkait praktik pemberian MP-ASI. Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan secara struktural, proses, dan hasil.

Evaluasi struktural menilai kesiapan tempat dan kehadiran peserta, evaluasi proses menilai partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung, sedangkan evaluasi hasil dilakukan dengan menilai pemahaman peserta melalui respons dalam sesi tanya jawab serta kemampuan peserta dalam menyimpulkan kembali materi yang telah disampaikan.

HASIL

Kegiatan pendidikan kesehatan dengan tema “MPASI Tepat Usia dan Gizi Seimbang untuk Bayi” dilaksanakan di Posyandu Sukamaju 2 dan diikuti oleh sebanyak 37 peserta, yang terdiri dari ibu yang memiliki bayi usia 6–24 bulan, ibu hamil, serta anggota keluarga yang berperan dalam pengasuhan bayi. Pelaksanaan kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan dan didukung oleh dokumentasi kegiatan berupa foto-foto selama proses penyuluhan berlangsung. Pada tahap penyampaian materi, penyuluh memberikan penjelasan secara sistematis mengenai pengertian MP-ASI, waktu pemberian, jenis dan tekstur makanan sesuai usia, serta prinsip gizi seimbang. Selama penyampaian materi, dilakukan pengambilan foto dokumentasi yang menggambarkan aktivitas penyuluhan, interaksi antara penyuluh dan peserta, serta situasi peserta yang menyimak materi dengan antusias. Dokumentasi ini menjadi bukti pelaksanaan kegiatan edukasi secara langsung di masyarakat.



Gambar 1 Penyampaian Materi

Selama kegiatan berlangsung, peserta tampak antusias dalam mengikuti penyuluhan. Hal ini terlihat dari keterlibatan aktif peserta dalam sesi tanya jawab, di mana sebagian besar peserta mengajukan pertanyaan terkait waktu pemberian MP-ASI, pemilihan bahan makanan yang bergizi, serta kesesuaian tekstur makanan dengan usia bayi. Selain itu, peserta juga mampu menyampaikan kembali poin-poin penting materi, seperti pengertian MP-ASI, usia awal pemberian MP-ASI, serta pentingnya protein hewani dalam menu harian bayi.



Gambar 2 Sesi Tanya Jawab

Sebagai bentuk apresiasi dan upaya meningkatkan motivasi peserta, kegiatan dilanjutkan dengan pembagian hadiah kepada peserta yang aktif bertanya dan mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Momen pembagian hadiah turut didokumentasikan melalui foto sebagai

bagian dari rangkaian kegiatan pendidikan kesehatan. Kegiatan ditutup dengan sesi foto bersama antara penyuluh dan peserta sebagai dokumentasi akhir pelaksanaan kegiatan serta bukti kebersamaan dan partisipasi masyarakat dalam kegiatan pengabdian.



Gambar 3 Pemberian Hadiah

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mampu menjelaskan kembali poin-poin penting materi MPASI, seperti usia awal pemberian MP-ASI, pentingnya protein hewani, serta prinsip kebersihan dan keamanan makanan. Dokumentasi foto pada setiap tahapan kegiatan memperkuat bukti bahwa kegiatan terlaksana dengan baik dan melibatkan sasaran secara aktif.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui metode ceramah dan tanya jawab efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga mengenai MP-ASI tepat usia dan gizi seimbang. Antusiasme peserta dan kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan serta menyimpulkan materi menunjukkan bahwa penyampaian informasi secara verbal yang disertai interaksi dua arah mampu meningkatkan pemahaman sasaran secara optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat WHO (2021) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis komunikasi interpersonal berperan penting dalam memperbaiki praktik pemberian makan bayi

dan anak. Selain metode ceramah, keberhasilan pendidikan kesehatan juga dipengaruhi oleh kesesuaian materi dengan kebutuhan sasaran dan konteks lokal. Penelitian Lestari dan Handayani (2021) menunjukkan bahwa edukasi MP-ASI yang disesuaikan dengan kondisi sosial dan budaya masyarakat dapat meningkatkan pemahaman ibu secara signifikan, khususnya dalam pemilihan bahan makanan dan penentuan menu harian anak. Hal ini sejalan dengan temuan Kurniawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi dilakukan secara terstruktur dan berulang.

Peningkatan pemahaman peserta mengenai waktu dan jenis MP-ASI menjadi temuan penting, mengingat praktik pemberian MP-ASI yang tidak tepat masih banyak ditemukan di masyarakat. Studi sebelumnya menyebutkan bahwa rendahnya pengetahuan ibu merupakan faktor utama dalam kesalahan praktik MP-ASI, yang berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi seperti stunting dan infeksi berulang (UNICEF, 2021; Suyitno et al., 2024). Oleh karena itu, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi memiliki potensi besar dalam mencegah masalah gizi sejak dini.

Selain itu, keterlibatan aktif peserta dalam sesi tanya jawab menunjukkan bahwa metode ini mampu mendorong partisipasi dan meningkatkan pemahaman yang lebih mendalam dibandingkan penyampaian informasi satu arah. Masitah (2025) melaporkan bahwa pendidikan kesehatan yang disertai diskusi interaktif dapat meningkatkan perubahan perilaku ibu dalam pemberian MPASI secara signifikan. Temuan tersebut mendukung hasil kegiatan ini, di mana peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari dalam pengasuhan bayi. Efektivitas metode ceramah yang dikombinasikan dengan sesi tanya jawab terbukti meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat,

sebagaimana dijelaskan oleh Notoatmodjo (2021), yang menekankan pentingnya komunikasi dua arah dan kejelasan pesan. Metode ini memungkinkan peserta untuk mengklarifikasi informasi, memperkaya pemahaman mereka.

Selain itu, penelitian Dewi dan Rachmawati (2022) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan gizi bagi ibu balita secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam praktik pemberian makanan pendamping ASI, berpotensi memperbaiki status gizi anak. Penggunaan leaflet sebagai media pendukung juga berkontribusi terhadap keberhasilan kegiatan. Media cetak sederhana seperti leaflet terbukti efektif sebagai alat bantu edukasi karena dapat dibaca ulang dan digunakan sebagai pengingat di rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian Aulia et al. (2023) yang menyatakan bahwa media edukasi berbasis cetak dapat meningkatkan retensi pengetahuan dan membantu penerapan praktik MP-ASI berbasis pangan lokal dan gizi seimbang.

Dengan demikian, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu serta keluarga mengenai pentingnya MP-ASI tepat usia dan gizi seimbang. Meskipun kegiatan ini belum mengukur perubahan perilaku secara kuantitatif, peningkatan pemahaman yang ditunjukkan peserta menjadi indikator awal yang penting dalam upaya perbaikan praktik pemberian MPASI di masyarakat. Oleh karena itu kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung upaya pencegahan stunting dan peningkatan kualitas tumbuh kembang anak.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang MP-ASI tepat usia dan gizi seimbang yang dilaksanakan di Posyandu Sukamaju 2 telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang

ditetapkan. Intervensi pendidikan kesehatan melalui metode ceramah dan tanya jawab terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu dan keluarga mengenai konsep dasar MP-ASI, meliputi pengertian MP-ASI, waktu pemberian yang tepat, jenis dan tekstur makanan sesuai usia, serta pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi bayi usia 6–24 bulan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya respons positif dan partisipasi aktif dari peserta selama proses penyuluhan, yang ditunjukkan melalui keterlibatan dalam sesi tanya jawab serta kemampuan peserta dalam menyampaikan kembali poin-poin penting materi yang telah diberikan. Dokumentasi kegiatan pada setiap tahapan, mulai dari penyampaian materi, sesi diskusi, pembagian hadiah, hingga foto bersama, memperkuat bukti bahwa kegiatan terlaksana secara sistematis dan partisipatif. Peningkatan pemahaman peserta menjadi indikator awal keberhasilan intervensi pendidikan kesehatan ini dalam mendukung perbaikan praktik pemberian MP-ASI di tingkat keluarga. Meskipun perubahan perilaku belum diukur secara kuantitatif, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki potensi besar sebagai upaya promotif dan preventif dalam mencegah masalah gizi, termasuk stunting (bayi dan anak).

REFERENSI

- Aulia, R., Putri, S., & Rachmawati, N. (2023). Penerimaan MP-ASI berbahan pangan lokal pada bayi dan balita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 89–97.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., & Uauy, R. (2021). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 397(10282), 135–149.
- Dewi, R. K., & Rachmawati, D. A. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu

- balita dalam pemberian MP-ASI. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 33–41. Idoh, N., & Yanuarti, Y. (2023). Hubungan pengetahuan ibu dengan pemberian MP-ASI dan kejadian diare pada bayi usia 6–8 bulan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 17(1), 45–52.
- Indriana, L., Rahmawati, D., & Sari, M. (2023). Peran makanan pendamping ASI dalam pemenuhan kebutuhan gizi bayi usia 6–24 bulan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(2), 101–109.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku kesehatan ibu dan anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Profil kesehatan Indonesia tahun 2022. Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawati, E., Sari, D. K., & Prasetyo, A. (2022). Edukasi gizi dan pengaruhnya terhadap praktik pemberian makanan pendamping ASI pada ibu bayi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(1), 55–63.
- Lestari, D., & Handayani, S. (2021). Pendidikan kesehatan MP-ASI berbasis budaya lokal terhadap peningkatan pengetahuan ibu. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(2), 112–120.
- Masitah, S. (2025). Pengaruh edukasi gizi terhadap praktik pemberian MP-ASI pada ibu bayi usia 6–24 bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 45–54.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (ed. revisi). Rineka Cipta.
- Pinanggih, P., & Fatmaningrum, M. (2024). Praktik pemberian MP-ASI dan hubungannya dengan kejadian stunting pada balita: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(3), 157–166.
- Suyitno, A., Pratiwi, D., & Lestari, F. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi praktik pemberian MP-ASI dan status gizi anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16(2), 101–110.
- UNICEF. (2021). *Improving young children's diets during the complementary feeding period*. United Nations Children's Fund.
- World Health Organization. (2021). *Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals*. World Health Organization.