

## **Pemanfaatan Booklet Kreasi Menu Makanan Pendamping ASI (Mp-Asi) UNTUK Meningkatkan Motivasi Ibu Balita dalam Pencegahan Stunting**

Hapsari Windayanti<sup>1</sup>, Widayati<sup>2</sup>, Luvi Dian Afriyani<sup>3</sup>, Wahyu Kristiningrun<sup>4</sup>  
<sup>1, 2, 3, 4</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia  
Email Korespondensi: hapsari.email@gmail.com

### **ABSTRAK**

Bayi dan balita bagian dari fase penting dalam siklus kehidupan, ditandai pertumbuhan fisik serta perkembangan sosial yang sangat cepat. Periode ini ditandai dengan kebutuhan gizi yang tinggi untuk mendukung kecepatan tumbuh kembang anak. Kekurangan asupan gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan, mencakup masa sejak dalam kandungan hingga anak berusia dua tahun. Hal ini dapat berdampak serius, tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan kognitif, kecerdasan, dan produktivitas anak dimasa mendatang. Akibatnya, perkembangan anak saat dewasa berisiko menjadi tidak optimal. Di Indonesia, satu dari tiga balita mengalami stunting, yang berarti gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis. Data dari Riskesdas (2018), menunjukkan bahwa prevalensi stunting mencapai angka 30,8%. Salah satu daerah yang menghadapi permasalahan ini adalah wilayah kerja Puskesmas Bergas, ditemukan sejumlah balita yang mengalami stunting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stunting adalah melalui pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat, sesuai dengan usia dan kebutuhan gizi anak. MP-ASI yang disajikan secara menarik, bervariasi, dan bergizi seimbang dapat meningkatkan minat makan balita. Melihat permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat berinisiatif memberikan edukasi kepada ibu balita mengenai kreasi menu MP-ASI. Kegiatan dilakukan melalui metode ceramah dan dibantu dengan *booklet* informatif yang dirancang menarik. Sebelumnya, *booklet* semacam ini belum pernah diberikan di wilayah Puskesmas Bergas. Program pengabdian masyarakat ini mencakup tiga tahapan, yakni tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan telah dilaksanakan sebanyak tiga kali, di kelas balita yang berlokasi di Jatijajar, Randugunting, dan Bergas Lor, dengan peserta sebanyak 26 ibu/pengasuh. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan motivasi dari para ibu/pengasuh dalam mencegah stunting melalui pemberian MPASI yang tepat.

**Kata Kunci** : Booklet, Makanan Pendamping ASI, MP-ASI, Motivasi Ibu Balita, Stunting

### **ABSTRACT**

*Infants and toddlers are part of an important phase in the life cycle, marked by very rapid physical growth and social development. This period is marked by high nutritional needs to support the speed of children's growth and development. Lack of nutritional intake in the first 1,000 days of life, covering the period from in the womb to the age of two years. This can have a serious impact not only on physical growth, but also on the child's cognitive development, intelligence, and productivity in the future. As a result, the child's development as an adult is at risk of being suboptimal. In Indonesia, one in three toddlers experiences stunting, which means growth disorders due to chronic malnutrition. Data from Riskesdas (2018), shows that the prevalence of stunting reaches 30.8%. One of the areas facing this problem is the Bergas Health Center work area, where a number of toddlers were found to be stunted.. One effort that can be made to overcome stunting is through the provision of appropriate Complementary Foods (MP-ASI), according to the child's age and nutritional needs. MP-ASI that is presented in an attractive, varied, and balanced way can increase toddlers' interest in eating. Seeing this problem, the community service team took the initiative to provide education to mothers of toddlers about creating MPASI menus. This activity was carried out through a lecture method and assisted by an informative booklet that was designed attractively. Previously, this kind of booklet had never been provided in the Bergas Health Center area. This community service program includes three stages, namely the preparation, implementation, and evaluation stages. The activity has been carried out three times in toddler classes located in Jatijajar, Randugunting, and Bergas Lor, with a total of 26 mothers/caregivers participating. The results of the implementation showed an increase in motivation from mothers/caregivers in preventing stunting through providing appropriate MPASI.*

**Keywords:** *Booklet, Complementary Food Breastfeeding, MP-ASI, Motivation For Toddler Mothers, Stunting.*

## 1. PENDAHULUAN

### Analisis Situasi

Fase bayi dan balita merupakan periode penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan sosial yang sangat cepat. Pada masa ini, kebutuhan akan zat gizi meningkat seiring dengan cepatnya proses tumbuh kembang. Ketidaksihesuaian pemberian makanan pada periode ini dapat menyebabkan berbagai masalah gizi. Kekurangan gizi dalam 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, tingkat kecerdasan, serta produktivitas individu dimasa mendatang. Bahkan, kekurangan gizi pada masa awal kehidupan dikaitkan dengan peningkatan risiko terjadinya penyakit kronis saat dewasa, seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, hipertensi, stroke, dan diabetes (Kemenkes RI, 2014).

Di Indonesia, balita menghadapi tantangan gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yakni adanya kasus kelebihan gizi seperti obesitas disatu sisi, dan kekurangan gizi seperti stunting, anemia, kurus, hingga gizi buruk disisi lainnya. Hambatan pertumbuhan dan kekurangan nutrisi selama masa balita berdampak negatif terhadap kualitas kesehatan fisik dan mental saat dewasa (Sudargo, 2017). Stunting, sebagai salah satu bentuk gangguan pertumbuhan, ditandai oleh perawakan pendek akibat kekurangan gizi kronis. Beruntung, kondisi ini dapat dicegah sejak masa kehamilan apabila intervensi gizi dilakukan secara tepat dan berkelanjutan.

Stunting telah menjadi masalah nasional yang tersebar luas di hampir seluruh wilayah Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, prevalensi stunting pada balita mencapai 30,8%. Angka ini menempatkan Indonesia pada kategori prevalensi tinggi menurut ambang batas yang ditetapkan oleh WHO, yaitu 30–39% (Riskesdas, 2018). Stunting merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu yang lama, terutama selama periode 1.000 HPK. Anak sebagai aset masa depan bangsa perlu mendapat perhatian khusus, sebab tingginya angka stunting akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia yang rendah, sehingga berpotensi menghambat daya saing bangsa di era global (Kemenkes RI, 2019).

Pemenuhan gizi harian anak harus memperhatikan prinsip keberagaman pangan, kebersihan lingkungan, aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan untuk mencegah terjadinya gangguan gizi. Kebutuhan nutrisi bayi meliputi karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral, yang disesuaikan dengan laju pertumbuhan, aktivitas, metabolisme basal, serta interaksi antar zat gizi (Mahan, Escott-Stump, & Raymond, 2012 dalam Ernawati Naya et al., 2022). Pada usia 0–6 bulan, kebutuhan gizi bayi dapat dipenuhi sepenuhnya melalui ASI. Namun, memasuki usia 6–24 bulan, kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi hanya dengan ASI sehingga perlu didukung dengan pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang berkualitas.

Kebutuhan zat gizi per kilogram berat badan pada bayi jauh lebih tinggi dibandingkan usia lainnya karena proses pertumbuhan yang masih sangat aktif (Sri Winda A. et al., 2019; Ernawati Naya et al., 2022). Oleh karena itu, MP-ASI menjadi komponen penting untuk memenuhi kecukupan energi dan nutrisi anak, disamping pemberian ASI yang tetap harus dilanjutkan hingga usia dua tahun. Bayi mulai diperkenalkan kepada makanan dalam bentuk lumat pada usia 6 bulan dan secara bertahap diperkenalkan kepada makanan keluarga saat mencapai usia satu tahun. Balita berusia 2–5 tahun juga membutuhkan asupan nutrisi lebih tinggi karena tingginya aktivitas fisik dan pertumbuhan yang masih berlangsung. Selain itu, paparan terhadap lingkungan luar yang meningkat juga membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit infeksi, yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan (Ernawati Naya et al., 2022).

Infeksi berulang dapat menghambat perkembangan kognitif dan motorik, yang pada akhirnya memengaruhi fungsi otak dan performa akademik anak. Dampak jangka panjang dari gangguan perkembangan otak ini dapat menyebabkan penurunan kecerdasan, gangguan fungsi saraf, dan menurunnya produktivitas saat dewasa. Selain itu, individu yang mengalami stunting juga memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas, stroke, dan penyakit jantung di usia dewasa (Kemenkes RI, 2018).

Survei yang dilakukan oleh Moudy Alveria pada Oktober 2020 melalui media sosial kepada 187 responden menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden (88,02%) mengetahui istilah stunting, hanya 12,24% dari mereka yang benar-benar memahami masalah ini secara mendalam (Millati, 2021). Rendahnya tingkat pemahaman masyarakat terhadap stunting menyebabkan kurang optimalnya pencegahan sejak awal, terutama pada masa kehamilan dan pengasuhan anak. Banyak kasus stunting yang juga berkaitan dengan kondisi remaja perempuan, seperti anemia akibat menstruasi, kebiasaan diet tidak sehat, serta masalah ekonomi dan pola makan yang buruk (Kusnaeli et al., 2021).

Salah satu upaya strategis dalam menurunkan prevalensi stunting adalah dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui edukasi yang tepat sasaran, terutama terkait pemberian MP-ASI. Media pembelajaran memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan penyampaian informasi karena proses pembelajaran pada dasarnya merupakan bentuk komunikasi. Oleh karena itu, media pembelajaran berfungsi sebagai perantara pesan antara pengirim dan penerima, yang dapat merangsang pemikiran, emosi, perhatian, dan motivasi peserta didik (Hamid et al., 2020; Tafonao, 2018).

Salah satu bentuk media pembelajaran yang efektif adalah *booklet*. *Booklet* merupakan media cetak berupa buku kecil yang praktis dan mudah digunakan dalam menyampaikan materi pembelajaran secara sistematis. Keunggulan *booklet* terletak pada fleksibilitasnya, karena dapat dipelajari kapan saja dan dimana saja (Kurnia, 2018; Fatmawati, 2020). Dalam konteks edukasi mengenai MP-ASI, *booklet* dapat menjadi sarana yang tepat untuk meningkatkan pemahaman ibu balita terkait kebutuhan gizi dan variasi menu makanan yang sesuai dengan tahapan usia anak.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan yang diidentifikasi pada mitra adalah ditemukannya kasus balita yang mengalami stunting di wilayah kerja Puskesmas Bergas. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk menanggulangi masalah ini adalah melalui pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang tepat, sesuai dengan kebutuhan gizi dan tahap usia balita. Penyajian MP-ASI yang menarik, bervariasi, serta memenuhi kebutuhan nutrisi anak diyakini dapat meningkatkan minat balita untuk mengonsumsi makanan sehat, sekaligus mengurangi ketergantungan terhadap makanan instan yang rendah gizi.

Kemampuan orang tua, khususnya ibu, dalam menyediakan MP-ASI yang sesuai dengan usia anak sangat penting dalam menjaga pertumbuhan dan perkembangan balita tetap optimal. Balita yang memperoleh asupan gizi sesuai dengan kebutuhannya memiliki peluang lebih besar untuk tumbuh secara normal dan menghindari risiko stunting.

Menanggapi permasalahan tersebut, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat berinisiatif memberikan edukasi kepada ibu balita mengenai variasi dan kreasi menu MP-ASI. Edukasi ini dilaksanakan melalui kegiatan penyuluhan yang didukung dengan penggunaan media *booklet* yang dirancang secara menarik dan informatif. Perlu diketahui bahwa sebelumnya belum pernah dilakukan kegiatan serupa di wilayah Puskesmas Bergas, khususnya penyuluhan yang dilengkapi dengan *booklet* tentang kreasi MP-ASI.

Melalui kegiatan ini, tim berharap dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam menyusun menu MP-ASI yang bergizi dan sesuai dengan kebutuhan anak. Upaya ini diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata dalam mendukung pemenuhan gizi balita, sehingga pertumbuhan anak berlangsung secara optimal dan risiko stunting dapat diminimalkan.

## 3. METODE PELAKSANAAN

- a. Bentuk Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat: pemberian informasi/edukasi kepada ibu/pengasuh yang mempunyai balita di kelas balita. Kelas balita yang sudah dilakukan melibatkan 26 ibu/pengasuh.
- b. Waktu : menyesuaikan jadwal kegiatan kelas balita dari Puskesmas Bergas.
- c. Pemberian informasi tentang materi tersebut tanggal 18 Februari 2025 (2 kelas) dan 19 Februari 2025.
- d. Tempat : kelas balita di Jatijajar, Bergas Lor dan Randugunting
- e. Sarana dan alat yang digunakan :
  - a. Kegiatan penyuluhan menggunakan metode penyuluhan audio visual dan media : *booklet*

- b. Kuesioner *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner tentang motivasi dalam memberikan MP-ASI yang sesuai.
- f. Pihak-pihak yang terlibat
  - 1) Ibu/pengasuh balita sebanyak 26 ibu.
  - 2) Tim pengabdian
  - 3) Bidan koordinator dari Puskesmas Bergas
  - 4) Bidan Desa
- g. Penilaian dan instrument yang digunakan untuk menilai keberhasilan
  - 1) Motivasi : kuesioner motivasi dalam memberikan MP-ASI yang sesuai.

#### 4. PEMBAHASAN

Masa bayi dan balita merupakan tahap penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh percepatan pertumbuhan fisik serta perkembangan sosial yang signifikan. Proses pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat pada periode ini menuntut pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal. Ketidaksesuaian dalam pemberian makanan selama masa ini berpotensi menyebabkan berbagai permasalahan gizi.

Di Indonesia, balita menghadapi tantangan gizi ganda (*double burden of malnutrition*), sebagian anak mengalami kelebihan gizi seperti obesitas, sementara yang lain menghadapi kekurangan gizi berupa stunting, anemia, tubuh kurus, hingga gizi buruk. Hambatan pertumbuhan dan kekurangan gizi pada masa awal kehidupan ini berimplikasi serius terhadap kualitas kesehatan fisik dan mental dimasa dewasa (Sudargo, 2017).

Pada bayi usia 0–6 bulan, seluruh kebutuhan gizi dapat dipenuhi melalui pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. Namun, seiring bertambahnya usia menjadi 6–24 bulan, kebutuhan gizi meningkat dan tidak lagi mencukupi jika hanya mengandalkan ASI. Oleh karena itu, diperlukan pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang sesuai. Kebutuhan zat gizi per kilogram berat badan pada bayi dan balita relatif lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lain karena proses tumbuh kembang yang masih berlangsung pesat (Sri Winda A. et al., 2019; Ernawati Naya et al., 2022).

Pemberian MP-ASI dimulai sejak bayi berusia enam bulan dengan tekstur lunak, yang secara bertahap ditingkatkan hingga mampu mengonsumsi makanan keluarga pada usia satu tahun. Pada usia 2–5 tahun, kebutuhan gizi anak terus meningkat karena mereka berada pada fase pertumbuhan aktif dan mulai melakukan aktivitas fisik secara mandiri.

Salah satu langkah preventif dalam menanggulangi stunting adalah melalui edukasi yang tepat kepada orang tua mengenai pentingnya pemberian MP-ASI. Sosialisasi terkait MP-ASI yang dilakukan secara sistematis dan berbasis informasi ilmiah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan orang tua, sehingga membentuk motivasi dan kesadaran dalam memenuhi kebutuhan gizi anak secara tepat dan seimbang. Upaya ini berperan dalam mendukung target penurunan prevalensi stunting secara nasional.

Dalam rangka memberikan edukasi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat menggunakan media booklet sebagai alat bantu penyuluhan. *Booklet* merupakan salah satu bentuk media pembelajaran yang efektif untuk menyampaikan materi secara ringkas, jelas, dan sistematis. Keunggulan *booklet* terletak pada bentuknya yang praktis, mudah dipahami, serta dapat diakses kapan pun tanpa batasan ruang dan waktu (Kurnia, 2018; Fatmawati, 2020). Dengan *booklet*, peserta penyuluhan tidak hanya memperoleh informasi saat kegiatan berlangsung, tetapi juga memiliki materi yang dapat dipelajari secara mandiri di kemudian hari.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan bersamaan dengan kegiatan kelas balita yang terjadwal dari Puskesmas Bergas. Ada 3 kelas balita yang diikuti oleh tim yaitu kelas balita di Desa Jatijajar pada tanggal 18 Februari 2025, Desa Randugunting pada tanggal 18 Februari 2025 dan Desa Bergas Lor pada tanggal 19 Februari 2025. Dalam kegiatan ini tim bekerjasama dengan bidan koordinator Puskesmas Bergas, bidan desa di masing-masing desa tersebut, kader posyandu dan tentunya ibu/pengasuh balitanya. Dari ketiga lokasi tersebut melibatkan 26 ibu/pengasuh balita. Pada kenyataannya, ada banyak ibu yang tidak bisa mendampingi dalam kehadiran di kelas balita yang disebabkan ibu bekerja.



Gambar 1 : dokumentasi pelaksanaan di Bergas Lor



Gambar 2 : Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di Jatijajar



Gambar 2 : Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di Randu Gunting

Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang tidak sesuai waktu maupun kualitasnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari internal ibu maupun eksternal lingkungan. Faktor internal meliputi tingkat pengetahuan, latar belakang pendidikan, budaya, sikap, motivasi, dan status pekerjaan ibu. Sementara itu, faktor eksternal mencakup promosi susu formula,

informasi dari fasilitas layanan kesehatan, serta kampanye promosi kesehatan yang tersebar di masyarakat (Asmarudin, 2017).

Hasil studi yang dilakukan oleh Ahmad et al. (2019), menunjukkan bahwa motivasi ibu memiliki hubungan signifikan terhadap praktik pemberian MP-ASI. Ibu dengan tingkat motivasi rendah memiliki risiko lebih tinggi untuk menerapkan praktik pemberian MP-ASI yang tidak sesuai (OR=1,83; p=0,031). Selain motivasi, tingkat pendidikan juga diidentifikasi sebagai faktor risiko rendahnya kualitas praktik pemberian MP-ASI. Oleh karena itu, perbaikan praktik ini perlu difokuskan pada peningkatan pendidikan atau setidaknya peningkatan pengetahuan ibu melalui program edukasi dan promosi yang spesifik mengenai MP-ASI. Program edukasi yang disesuaikan dengan kondisi sosial dan budaya masyarakat setempat sangat penting untuk mendorong perubahan perilaku melalui peningkatan motivasi ibu.

Intervensi berbasis edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan praktik pemberian MP-ASI. Studi yang dilakukan di wilayah pedesaan Tanzania oleh Kulwa KBM (2024) menyimpulkan bahwa paket edukasi gizi mampu meningkatkan praktik pemberian makanan yang sesuai, asupan nutrisi yang memadai, serta mendukung pertumbuhan anak secara optimal.

Sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan, penyebaran informasi melalui kegiatan penyuluhan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Perkembangan teknologi dan media informasi turut mendukung penyampaian pesan-pesan kesehatan secara lebih efektif. Dalam kegiatan penyuluhan, tenaga kesehatan dapat memanfaatkan berbagai media komunikasi, seperti presentasi menggunakan microsoft powerpoint dan media cetak seperti booklet. Dalam pelaksanaan pengabdian ini, materi penyuluhan tidak hanya disampaikan secara lisan, namun juga disertai dengan media booklet yang berisi variasi menu MP-ASI, sehingga peserta lebih mudah memahami dan mengingat materi yang disampaikan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di tiga lokasi kelas balita di wilayah kerja Puskesmas Bergas, yaitu di Desa Jatijajar, Desa Randugunting, dan Desa Bergas Lor. Proses kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test yang ditujukan kepada ibu atau pengasuh balita yang memenuhi kriteria usia sasaran. Para ibu kemudian mengikuti penyuluhan yang difasilitasi oleh tim pengabdian, dengan dukungan dari bidan koordinator, bidan desa, dan kader kesehatan setempat.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan motivasi ibu dalam praktik pemberian MP-ASI. Sebelum penyuluhan, hanya 23% ibu yang memiliki kategori motivasi baik; setelah kegiatan berlangsung, angka tersebut meningkat menjadi 32%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berperan sebagai pendekatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan yang kemudian dapat mendorong perubahan perilaku. Dengan pemahaman yang baik, diharapkan ibu mampu menerapkan praktik pemberian makanan kepada anak sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya.

Antusiasme peserta dalam kegiatan juga cukup tinggi, yang terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi, baik dalam menjawab maupun mengajukan pertanyaan. Namun demikian, hasil pengamatan menunjukkan bahwa masih terdapat praktik pemberian MP-ASI yang belum sesuai. Misalnya, anak berusia 20 bulan masih diberikan makanan bertekstur cincang, yang seharusnya sudah mulai diperkenalkan kepada makanan dengan tekstur seperti makanan keluarga. Berdasarkan pedoman praktik pemberian makanan berbasis bukti untuk bayi dan balita di Indonesia (2015), tekstur makanan sebaiknya disesuaikan dengan usia: umur 6–9 bulan diberikan makanan kental, 9–12 bulan makanan cincang, dan di atas 12 bulan makanan dengan tekstur seperti makanan keluarga.

Selain itu, prinsip pemberian MP-ASI menurut WHO (2010), mencakup beberapa aspek penting, yaitu: age (usia), frequency (frekuensi pemberian), amount (jumlah makanan), texture (tekstur), variety (keragaman makanan), active/responsive feeding (pemberian makan secara responsif), dan hygiene (kebersihan makanan). Namun, masih banyak ibu yang berpandangan bahwa anak gemuk selalu identik dengan sehat, tanpa mempertimbangkan cara pemberian makan. Padahal, pendekatan responsif sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan yang baik sejak dini, termasuk memperkenalkan berbagai tekstur makanan untuk mendukung kemampuan mengunyah anak.

Sebagaimana dikutip dari pernyataan salah satu responden: “Kalau makan ya... kadang-kadang keluar rumah, Bu, sambil main-main dengan temannya, saya suapi.” Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aspek responsif dalam pemberian makan masih perlu ditingkatkan. Anak sebaiknya dibiasakan makan di tempat yang tenang, duduk dengan baik, serta tidak terganggu oleh aktivitas lain seperti bermain atau penggunaan gadget. WHO merekomendasikan waktu makan

maksimal selama 30 menit. Jika dalam periode tersebut anak tidak mengonsumsi makanan, maka pemberian makan dapat diulang kembali pada waktu yang tepat.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, tim menghadapi kendala berupa keterbatasan waktu, sehingga belum seluruh ibu atau pengasuh balita di wilayah kerja Puskesmas Bergas dapat mengikuti penyuluhan secara langsung. Beberapa ibu yang berhalangan hadir diwakili oleh pengasuh anak. Sebagai solusi, booklet edukasi dibagikan kepada peserta agar materi penyuluhan tetap dapat dipelajari secara mandiri di rumah.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan dilaksanakan di kelas balita di Desa Jatijajar, Randugunting dan Bergas Lor yang melibatkan 26 ibu/pengasuh.

Peserta menunjukkan antusias dalam kegiatan ini dengan memberikan pertanyaan, menjawab pertanyaan yang diberikan.

Hasil posttest tentang motivasi dalam memberikan MP-ASI yang sesuai ada peningkatan skor dari jawaban ibu/pengasuh berdasarkan pengisian kuesioner.

Untuk ibu/pengasuh balita, diharapkan kepada seluruh ibu/pengasuh agar dapat mengetahui, memahami, dan dapat termotivasi dalam memberikan MP-ASI yang tepat sehingga bisa menjadi pendorong untuk memberikan nutrisi yang tepat untuk balita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmarudin. (2017). *Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian MP-ASI pada Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Nurtilla Palembang*. Jurnal Kesehatan Vol VII No 2 Agustus 2016 hlm 260-265. STIK Siti Khadijah. Palembang.
- Ryadinency, R., Hadju, V., Syam, A. (2012). *Asupan Gizi Makro, Penyakit Infeksi Dan Status Pertumbuhan Anak Usia 6-7 Tahun Di Kawasan Pembuangan Akhir Makassar*. Media Gizi Masyarakat Indonesia, 2(1), pp. 49–53.
- Kemntrian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, Kemntrian Kesehatan RI*. Available at: [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_41_ttg_Pedoman_Gizi_Seimbang.pdf).
- Sudargo, T. (2017). *Jutaan Balita di Indonesia Mengalami Masalah Gizi*. Available at: <https://www.ugm.ac.id/id/berita/13208jutaan.balita.di.indonesia.mengalami.masalah.gizi>.
- Kemntrian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemntrian RI.
- Kemntrian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta : Kemntrian Kesehatan RI.
- Kulwa KBM, Verstraeten R, Bouckaert KP, Mamiro1 PS, Kolsteren PW, Lachat C. *Effectiveness of a nutrition education package in improving feeding practices, dietary adequacy and growth of infants and young children in rural Tanzania: rationale, design and methods of a cluster randomised trial*. BMC Public Health 2014;14:1077. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1077>.
- Ernawati Naya, dkk. (2022). *Ilmu Gizi dan Diet*. 1st edn. Edited by Sirait Matias. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Sri Winda A , dkk. (2019). *Gizi Seimbang Bagi Bayi dan Balita*, Academia.edu. Available at: [https://www.academia.edu/12667878/Gizi\\_Seimbang\\_Bagi\\_Bayi\\_dan\\_Balita?auto=download](https://www.academia.edu/12667878/Gizi_Seimbang_Bagi_Bayi_dan_Balita?auto=download).
- Millati, M. A. , K. T. S. , R. D. A. , & A. M. (2021). *Cegah Stunting Sebelum Genting Peran Remaja Dalam Pencegahan stunting: Vol*. Tanoto Fondation. Gramedia.
- Kusnaeli, E. , K. & Susiin. (2021). *Demi Keluarga Pahami Langkah Penting Cegah Stunting*. BKKH Hamid, M. A. dkk. Media Pembelajaran. 2020: Yayasan Kita Menulis.
- Tafonao, T. (2018). *Peranan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa*. Jurnal Komunikasi Pendidikan, Vol.2 No.2, 103-114.
- Kurnia, D. (2018). *Media Booklet Informasi Promosi Kepariwisata Dinas Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Provinsi Sumatera Barat*.
- Fatmawati, D. P. (2020). *Implementasi Media Booklet Timbul Berbasis Braile Materi Kenampakan Alam Provinsi Jawa Timur*. Jurnal Skripta, Vol.6 No.1, 13-19.

- Gemilang, R & Christina, E. (2016). *Pengembangan Booklet Sebagai Media Layanan Informasi Untuk Pemahaman Gaya Hidup Hedonisme Siswa Kelas XI di SMAN 3 Sidoarjo.*
- Beama, N dkk. (2019). *Media Pembelajaran Booklet Berbasis Pendekatan Saintifik Pokok Bahasan Interaksi Makhluk Hidup Dengan Lingkungan. Jurnal Pendidikan dan Sains Biologi, Vol. 2 No. 3, 132-139/*