

## **Konseling Pemberian Makanan Pendamping ASI Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita di Wilayah Kerja Posyandu Dahlia.**

**Citra Sari Nasrianti<sup>1</sup>, Agnia Nurul Hikmah<sup>2</sup>, Pundra Dara Avindharin<sup>3</sup>**

Prodi Gizi, Universitas Yatsi Madani

[citrasari@uym.ac.id](mailto:citrasari@uym.ac.id)

### **Abstract**

*Providing complementary breast milk is often inappropriate, with many parents giving complementary breast milk foods too early to babies less than 6 months old. This can cause bad impacts such as allergies, respiratory tract infections, and diarrhea which can inhibit growth and lead to nutritional problems. According to the 2023 Indonesian Health Survey, the prevalence of thinness, malnutrition, and stunting among toddlers in Banten Province is 7.0%, 14.2%, and 16.9%. This nutritional counseling was carried out in the Posyandu Dahlia work area on November 10 2023. The aim was to increase mothers' knowledge regarding complementary foods for breast milk. This type of activity uses quantitative research with a cross sectional approach. Counseling was carried out simultaneously with the distribution of leaflets. The clients who attended were 23 mothers with toddlers. It is hoped that this increase in information can be an effort to change healthy living behavior, especially providing complementary foods for breast milk to increase children's ideal body weight according to the growth curve. Keywords: Counseling, Complementary Foods for Breast Milk, Mothers of Toddlers*

### **Abstrak**

Pemberian Makanan Pendamping ASI sering kali tidak tepat dimana banyak orang tua yang memberikan makanan pendamping ASI terlalu dini pada bayi berusia kurang dari 6 bulan. Hal ini bisa menyebabkan dampak buruk seperti alergi, infeksi saluran pernapasan, dan diare yang dapat menghambat pertumbuhan dan berujung pada masalah gizi. Menurut Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi kurus, gizi kurang, dan pendek pada balita di Provinsi Banten adalah 7,0%, 14,2%, dan 16,9%. Konseling gizi ini dilakukan di wilayah kerja Posyandu Dahlia pada tanggal 10 November 2023. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai makanan pendamping ASI. Jenis kegiatan ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Konseling dilakukan bersamaan dengan pembagian leaflet. Klien yang hadir sebanyak 23 ibu yang memiliki balita. Peningkatan informasi tersebut diharapkan dapat menjadi upaya perubahan perilaku hidup sehat khususnya pemberian makanan pendamping ASI untuk meningkatkan berat badan ideal anak sesuai kurva pertumbuhan.

Kata kunci: Konseling, Makanan Pendamping ASI, Ibu Balita

### **A. PENDAHULUAN**

**Analisis Situasi** Periode 1000 hari pertama kehidupan merupakan tahapan penting untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak guna mencegah kekurangan gizi termasuk wasting, underweight dan stunting, serta mencegah konsekuensi negatif

hingga masa dewasa. Periode 1000 HPK mencakup kehamilan sampai anak berusia 2 tahun. Usia 6- 23 bulan merupakan periode terlama dalam masa 1000 hari pertama kehidupan (Ahmad et al. 2018; Dewey & Vitta 2013). Pada anak berusia dibawah 2 bulan pertumbuhan dan perkembangan terjadi pesat

sehingga diyakini sebagai masa emas dan masa kritis. Masa emas dapat diwujudkan bila anak memperoleh asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi. Sebaliknya jika anak tidak memperoleh makanan sesuai kebutuhan gizi, maka masa emas akan berubah menjadi masa kritis yang berefek pada terganggunya pertumbuhan dan perkembangan optimal pada bayi dan anak (Dewey & Vitta 2013)

MPASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu) adalah makanan tambahan yang diberikan kepada bayi usia 6-24 bulan untuk melengkapi kebutuhan gizinya selain dari ASI. MPASI bertujuan untuk mengenalkan bayi pada makanan keluarga setelah hanya menerima ASI. Pemberian MPASI dilakukan bertahap, dimulai dari tekstur dan jumlah makanan yang disesuaikan dengan usia dan kebutuhan bayi. MPASI juga penting untuk memenuhi gizi bayi guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, yang salah satunya ditandai dengan peningkatan berat badan. Pada bayi di atas 6 bulan, ASI hanya memenuhi 65-80% kebutuhan gizi, sehingga diperlukan MPASI yang bergizi seimbang dengan frekuensi, bentuk, dan jumlah yang tepat untuk memastikan peningkatan berat badan bayi (Hardiningsih et al., 2020)

Di Indonesia, pemberian MPASI sering kali tidak tepat, dengan banyak orang tua yang memberikan MPASI terlalu dini, yaitu pada bayi berusia kurang dari 6 bulan. Hal ini bisa menyebabkan dampak buruk seperti alergi, infeksi saluran pernapasan, dan diare yang dapat menghambat pertumbuhan dan berujung pada obesitas. Masalah juga ditemukan pada tekstur, jumlah, dan frekuensi pemberian MPASI yang sering tidak sesuai dengan anjuran. Tekstur MPASI seharusnya dimulai dari bubur halus, kemudian berangsur-angsur berubah menjadi makanan keluarga yang dicincang kasar. Jumlahnya mulai dari 2-3 sendok makan hingga satu mangkuk (250 ml). Frekuensinya dimulai dari 2-3 kali sehari hingga 3-4 kali sehari dengan makanan selingan (Putri et al., 2024).

Ketidaktepatan pemberian MPASI dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan ibu, kecukupan ASI, pendidikan,

pekerjaan ibu, dukungan keluarga, pendapatan keluarga, penyuluhan, paparan media, tradisi, paritas, dan usia ibu (Aina, 2019). Ibu yang memiliki pengetahuan baik cenderung tidak memberikan MPASI dini, sementara ibu dengan pengetahuan yang kurang baik cenderung memberikan MPASI lebih awal (Oktova, 2017)

Pemberian makanan pendamping ASI yang tidak tepat dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia 6-23 bulan. Menurut Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi kurus, gizi kurang, dan pendek pada balita di Provinsi Banten adalah 7,0%, 14,2%, dan 16,9% (Kementrian Kesehatan RI 2023). Tingginya angka permasalahan status gizi pada baduta ini terkait erat dengan masih adanya praktik pemberian makan yang tidak tepat karena sejak usia 6 bulan ASI sudah tidak lagi dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi sesuai kebutuhan sehingga harus dipenuhi dengan makanan pendamping yang tepat (WHO 2011).

**Masalah Mitra** Masalah yang kami temui pada ibu balita di wilayah kerja Puskesmas Bugel adalah banyak ibu dengan bayi usia 0-5 tahun yang belum paham terkait pemberian MPASI yang benar. Rendahnya pengetahuan ibu terkait MPASI kemungkinan besar disebabkan karena ibu baru memiliki anak pertamanya, sehingga ibu belum memiliki pengalaman dan pengetahuan tentang pemberian MPASI. Maka dari itu untuk mencegah pemberian MPASI yang tidak tepat dilakukannya konseling terkait pemberian MPASI sebagai upaya persiapan dan peningkatan berat badan bayi. Pemberian edukasi MPASI terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang pemberian MPASI (Rachmah et al., 2022).

**Solusi** yang ditawarkan dalam pengabdian Masyarakat kepada ibu balita di wilayah kerja Puskesmas Bugel, berupa edukasi terkait MPASI pada ibu bayi usia 0-5 tahun diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu terkait MPASI sehingga kedepannya dapat memberikan MPASI dengan tepat dan baik kepada bayi yang

berguna untuk pemenuhan gizi sebagai upaya peningkatan berat badan bayi yang ideal atau sesuai dengan kurva pertumbuhan.

**Target luaran** dari kegiatan ini ada beberapa target luaran yang dihasilkan yaitu terlaksananya konseling mengenai pemberian MPASI sehingga terjadi peningkatan pengetahuan ibu terkait MPASI dan terpublikasinya hasil penelitian di jurnal pengabdian masyarakat.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan di Posyandu Dahlia di wilayah kerja Puskesmas Bugel, Karawaci pada tanggal 01 November 2023. Responden dalam kegiatan ini sebanyak 23 ibu menyusui yang ada di Posyandu Dahlia. Jenis edukasi ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Topik yang disampaikan dengan menggunakan metode konseling, pembagian leaflet kepada peserta. Pada kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap kegiatan yang dilakukan yaitu tahap persiapan berupa perijinan lokasi kegiatan, pengembangan media konseling yang akan digunakan dalam kegiatan konseling. Tahap kedua merupakan tahap pelaksanaan kegiatan berupa program konseling oleh konselor. Materi konseling mengenai hal-hal yang perlu diingat saat anak mulai MPASI, tahapan pemberian MPASI, waktu pemberian MPASI, serta cara penyiapan dan penyimpanan MPASI yang aman yang disampaikan secara langsung dalam bentuk konseling. Tahap selanjutnya adalah pengukuran efektivitas konseling gizi dengan cara memberikan pertanyaan tertutup terkait pemahaman materi yang sudah disampaikan.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan edukasi kesehatan ini mengenai konseling pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) kepada ibu yang memiliki anak usia 6-59 bulan. Semua itu tentunya tidak lepas dari dukungan semua pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Materi yang disampaikan dalam edukasi ini adalah dengan metode konseling dan pembagian leaflet.

Sasaran dalam penyuluhan ini adalah 23 ibu yang memiliki anak usia 6-59 bulan yang ada di wilayah Posyandu Dahlia di wilayah kerja Puskesmas Bugel Karawaci.

Kegiatan edukasi ini penting dilakukan guna untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) pada anak sesuai dengan usianya, dan jenis makanan yang diberikan. Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Mauliza et al., 2021).

Pengetahuan ibu yaitu salah satu faktor penting dalam pemberian makanan tambahan pada bayi karena dengan pengetahuan yang baik, ibu tahu kapan waktu pemberian makanan yang tepat (Mauliza et al., 2021). Sebagian ibu di wilayah kerja Posyandu Dahlia sebenarnya mengetahui bahwa pemberian MPASI tidak baik diberikan di usia < 6 bulan, tetapi ibu cenderung mengikuti sosial budaya yang berkembang disekitarnya bahwa pemberian makanan pendamping ASI boleh diberikan supaya bayi cepat kenyang dan bayi tidak gampang rewel. Sebagian responden lainnya tidak paham akan waktu pemberian makanan pendamping ASI yang tepat sehingga kurangnya pengetahuan ibu tentang MPASI dapat menyebabkan pemberian MPASI dini pada bayi kurang dari 6 bulan. Setelah dilakukannya sosialisasi terdapat peningkatan pengetahuan dengan diadakannya edukasi, besar harapan adanya kesadaran dan perubahan Masyarakat tentang pemberian MPASI yang tepat pada bayi diatas 6 bulan.

Hal ini sesuai dengan dilakukan pada tahun 2023 di Desa Pulau Gadang dimana 6 dari 30 ibu yang memiliki anak 6-59 bulan memiliki pengetahuan yang kurang tentang MP-ASI dini, 15 dari 30 ibu memiliki pengetahuan yang cukup dan 9 dari 30 ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang MP-ASI dini. Penelitian ini menunjukkan bahwa 20 orang dari 30 orang ibu yang memiliki anak 6-59 bulan di Desa Pulau Gadang memberikan MP- ASI Dini kepada bayinya. Yang berarti 66,7% bayi di desa tersebut sudah diberikan MPASI dini.

### **Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan, merencanakan kegiatan dengan melaksanakan tahap observasi kegiatan dan media yang digunakan. Hal-hal yang perlu dilakukan dalam edukasi ini adalah sebagai berikut :

1. Mengurus perijinan lokasi pengabdian masyarakat
2. Membuat rencana kegiatan konseling di Posyandu Dahlia
3. Membuat rencana mengenai system edukasi
4. Membuat rencana mengenai alat yang akan digunakan dalam konseling gizi
5. Membuat rencana mengenai sasaran kegiatan konseling
6. Membuat rencana agar masyarakat di wilayah kerja Posyandu Dahlia dapat mengikuti dengan baik dan berperan aktif selama sesi konseling
7. Membuat media konseling berupa leaflet (terlampir)

Tahap-tahap diatas dibuat untuk mempermudah kegiatan konseling yang diberikan. Konseling dilakukan sesuai dengan standar SOP dan diharapkan semua klien dapat mengikuti kegiatan dengan baik. Dengan demikian perencanaan kegiatan dilakukan semaksimal dan seefisien mungkin sesuai situasi yang ada dilapangan

kegiatan konseling ini dapat meningkatkan



pengetahuan ibu sehingga mampu mewujudkan keluarga yang sehat dan berkualitas.

**Gambar 2. Konseling Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) pada Ibu Balita** Dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan ini ada beberapa hal yang dilakukan oleh konselor yaitu pertama, melakukan kegiatan konseling mengenai pemberian MPASI pada ibu balita dan yang kedua yaitu melakukan kegiatan penilaian efektivitas dengan mengajukan pertanyaan tertutup kepada klien mengenai materi pemberian MPASI. Adapun hal-hal yang dijelaskan konseling adalah sebagai berikut:

1. Hal-hal yang perlu diingat mengenai



**Gambar 1 Leaflet Media Konseling MPASI Tahap Kegiatan**

Hal yang paling utama dalam kegiatan konseling ini adalah onyampaian konseling mengenai pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) di Posyandu Dahlia. Diharapkan

2. Tahapan pemberian MPASI per usia berupa bentuk makanan, frekuensi pemberian dan jenis makanan
3. Informasi mengenai hal-hal yang perlu diketahui ibu pada anak sudah berusia 6 bulan

4. Prinsip pemberian MPASI
5. Penyiapan dan penyimpanan MPASI yang aman dan benar.

### **Evaluasi Kegiatan**

Tahap kegiatan pada kegiatan konseling ini adalah tahap evaluasi kegiatan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan masih banyak masyarakat yang belum mengetahui pentingnya makanan pendamping ASI. Maka dari itu konseling ini harus disampaikan dan dilakukan dengan efektif, Adapun hal yang dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Jumlah konselor diperbanyak sehingga sasaran klien bisa lebih banyak dan bisa menjangkau lebih luas lagi.
2. Kegiatan edukasi ini dilakukan secara berkala guna meningkatkan efektivitas pemahaman masyarakat terkait pentingnya pemberian MPASI pada anak sesuai dengan usia.

Dengan demikian kegiatan konseling ini diharapkan memberikan perubahan bagi masyarakat khususnya bagi ibu yang memiliki balita.



**Gambar 3 Sesi Foto Bersama Kader dan Bidan**

### **D. PENUTUP**

#### **Simpulan**

Kegiatan konseling ini dilakukan sebagai program pengabdian masyarakat dalam bidang kesehatan khususnya bagi ibu yang memiliki balita. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Dahlia dengan jumlah sasaran ibu yang memiliki balita sebanyak 23 orang. Kegiatan ini dilakukan melalui tiga tahap yaitu tahap persiapan yaitu melengkapi media dan persiapan rencana yang akan dilakukan pada

saat konseling. Tahap kedua yaitu tahap kegiatan meliputi kegiatan konseling dan tanya jawab. Tahap terakhir adalah tahap evaluasi meliputi kegiatan konseling berkala dan kesadaran masyarakat khususnya ibu yang memiliki balita sehingga tujuan dari kegiatan tercapai yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan mengenai MPASI.

#### **Saran**

Adapun saran dalam pengabdian masyarakat ini yaitu diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan informasi dan edukasi mengenai pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tepat sesuai dengan usia bayi, sehingga dapat meningkatkan wawasan ibu tentang pentingnya Makanan Pendamping ASI (MPASI) sesuai dengan usia anak guna untuk pemenuhan gizi yang baik. Dan diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat lebih banyak meneliti permasalahan lainnya dengan menggunakan variabel yang berbeda.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam pengabdian masyarakat kali ini, semua peserta yang telah ikut hadir dalam kegiatan ini, dan segenap panitia yang telah banyak membantu dalam lancarnya kegiatan penyuluhan ini, diharapkan dengan adanya kegiatan dan informasi yang telah diberikan ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan ibu mengenai pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) pada bayi sesuai dengan usianya.

### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Aina, Q. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Dini Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Info Kesehatan*, 09(2), 211–219.
- Ahmad, A, Madanijah, S, Dwiriani, CM & Kolopaking, R 2018, 'Complementary feeding practices and nutritional status of children 6-23 months old: Formative study in Aceh, Indonesia', *Nutrition Research and Practice*, vol. 12, no. 6, pp. 512–520.
- BKPK. (2023). SKI 2023 Dalam Angka; 2023.

- Dewey, KG & Vitta, BS 2013, 'Strategies for ensuring adequate nutrient intake for infants and young children during the period of complementary feeding', *Washington: Alive & Thrive*, vol. 7, no. 7, p. 14.
- Hardiningsih, H., Anggarini, S., Yunita, F. A., Yuneta, A. E. N., Kartikasari, N. D., & Ropitasari, R. (2020). Hubungan Pola Pemberian Makanan Pendamping Asi Dengan Berat Badan Bayi Usia 6- 12 Bulan Di Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1), 48. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i1.38951>
- Mauliza, M., Mardiaty, M., Sahputri, J., Zara, N., & Wahyuni, S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Pemberian Mpsi Dini Di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 7(2), 50.
- Oktova, R. (2017). MP-ASI Dini pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 84–90.
- Putri, MD 2016, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tempat Persalinan Tahun 2015', *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal)*, vol. 4, no. April, pp. 55– 67
- Rachmah, Q., Muniroh, L., Dominikus Raditya, A., Anisa Lailatul, F., Azizah Ajeng, P., Asri Meidyah, A., Aliffah Nurria, N., Damar Aditya Bayu Sukma, A., Siti, H., & Maria, W. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Terkait Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Melalui Edukasi Dan Hands-on-Activity Pada Kader Dan Non-Kader. *Media Gizi Indonesia*, 17(1SP), 47–52.
- WHO 2011, *Infant and young child feeding: Model Chapter for textbooks for medical students and allied health professionals*,.