

Penyuluhan Pembuatan MPASI Berbasis Bahan Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting

Putri Diah Pemiliana^{1*}, Chandra Juwita²

¹Sarjana Kebidanan, STIKES Sehati, Medan, Indonesia

²Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: *putridiah@helvetia.ac.id

(*:corresponding author)

Abstrak

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia, ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dari standar usianya akibat kekurangan gizi kronis. Kondisi ini terutama terjadi pada masa 1.000 hari pertama kehidupan dan berdampak pada penurunan kemampuan kognitif, produktivitas, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif di masa depan. Salah satu penyebab stunting adalah rendahnya kualitas pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI), baik dari segi kandungan gizi maupun keberagaman bahan pangan. Pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral menjadi solusi strategi untuk meningkatkan kualitas MPASI sekaligus mendukung ketahanan pangan daerah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita mengenai pembuatan MPASI berbasis bahan pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Metode pelaksanaannya meliputi penyuluhan gizi, diskusi interaktif, dan pemasakan pembuatan MPASI dengan memanfaatkan bahan pangan lokal seperti ikan, telur, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan umbi-umbian. Kegiatan diikuti oleh ibu-ibu yang memiliki anak usia 6–24 bulan di wilayah kerja posyandu setempat. Pengukuran dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan, serta observasi langsung untuk mengajarkan keterampilan peserta dalam membuat MPASI. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 20% dan keterampilan pembuatan MPASI meningkat secara signifikan berdasarkan penilaian instruktur. Peserta juga mengaku lebih percaya diri dalam memanfaatkan bahan makanan lokal, memahami pentingnya variasi menu, dan mampu mengatur tekstur serta porsi sesuai usia anak. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga membekali keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di rumah. Dengan adanya penyuluhan dan pelatihan ini, diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan potensi pangan lokal secara optimal untuk meningkatkan status gizi anak, mencegah stunting, dan mendukung pembangunan kesehatan berkelanjutan. Upaya serupa direkomendasikan untuk mencakup wilayah lain agar manfaatnya dapat dirasakan secara lebih luas.

Kata Kunci: Mpasi; pangan lokal; penyuluhan; gizi seimbang; stunting.

Abstract

stunting is a serious public health problem in Indonesia, characterized by children's height being lower than the standard for their age due to chronic malnutrition. This condition occurs primarily during the first 1,000 days of life and impacts cognitive abilities, productivity, and an increased risk of degenerative diseases in the future. One of the causes of stunting is the low quality of complementary feeding (MPASI), both in terms of nutritional content and food diversity. Utilizing local food ingredients rich in protein, vitamins, and minerals is a strategic solution to improve the quality of MPASI while supporting regional food security. This study aims to improve the knowledge and skills of mothers of toddlers regarding the preparation of MPASI based on local food ingredients as an effort to prevent stunting. The implementation method includes nutrition counseling, interactive discussions, and cooking MPASI using local food ingredients such as fish, eggs, green vegetables, nuts, and tubers. The activity was attended by mothers with children aged 6–24 months in the local integrated health post (Posyandu) work area. Measurements were conducted using pre- and post-tests to assess knowledge gains, as well as direct observation to teach participants how to prepare complementary foods. The results of the activity showed an average increase in participants' knowledge scores of 20%, and significant improvement in their complementary food preparation skills, as assessed by the instructor. Participants also reported greater confidence in utilizing local ingredients, understanding the importance of menu variety, and being able to adjust textures and portions according to their children's ages. This activity not only provided theoretical knowledge but also provided practical skills that can be applied sustainably at home.

With this outreach and training, it is hoped that communities will be able to optimally utilize local food potential to improve children's nutritional status, prevent stunting, and support sustainable health development. Similar efforts are recommended to cover other regions so that the benefits can be felt more widely.

Keywords: *Complementary feeding; local food; counseling; balance; nutrition*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi perhatian utama kesehatan masyarakat di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan pertumbuhan tinggi badan anak yang lebih rendah

dibandingkan standar usianya akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka panjang. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga dapat mengganggu perkembangan kognitif, kemampuan belajar, serta produktivitas di masa dewasa. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) terbaru, prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, layanan kesehatan, dan edukasi gizi. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang menyeluruh dan berkelanjutan untuk mencegah dampak negatif stunting pada anak-anak. Periode emas pertumbuhan anak, yaitu usia 0–24 bulan, merupakan fase kritis di mana kebutuhan gizi harus terpenuhi secara optimal. Pada masa ini, ASI eksklusif selama enam bulan pertama sangat penting untuk memberikan nutrisi dan antibodi yang mendukung pertumbuhan serta daya tahan tubuh. Namun setelah memasuki usia 6 bulan, kebutuhan gizi anak meningkat dan tidak dapat dipenuhi hanya dari ASI. Oleh karena itu, pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang tepat, bergizi, seimbang, dan sesuai tekstur menjadi sangat penting. Kualitas MPASI yang baik dapat membantu memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral anak sehingga mencegah risiko stunting. Sayangnya, masih banyak orang tua dan pengasuh yang kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menyiapkan MPASI yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Selain itu, akses terhadap bahan pangan yang bergizi sering kali menjadi kendala, terutama bagi keluarga di daerah terpencil atau dengan keterbatasan ekonomi. Pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya nutrisi, seperti umbi-umbian, sayuran, buah-buahan, ikan, telur, dan sumber protein nabati lainnya, dapat menjadi solusi yang efektif, murah, dan berkelanjutan. Bahan pangan lokal tidak hanya tersedia sepanjang tahun, tetapi juga sesuai dengan budaya dan selera lokal sehingga lebih mudah diterima oleh anak. Penyuluhan mengenai pembuatan MPASI berbasis bahan pangan lokal bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran orang tua dalam menyiapkan makanan pendamping ASI yang sehat, aman, dan menarik bagi anak. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat mendorong praktik pemberian gizi yang lebih baik di rumah, mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya lokal, serta menurunkan risiko stunting secara signifikan. Selain itu, penyuluhan juga dapat menjadi sarana edukasi yang mendorong perubahan perilaku jangka panjang, membangun kesadaran keluarga akan pentingnya gizi, serta memperkuat peran masyarakat dalam menjaga kesehatan dan pertumbuhan anak. Dengan demikian, penyuluhan pembuatan MPASI berbasis bahan pangan lokal bukan hanya sebagai kegiatan edukasi semata, namun juga merupakan strategi preventif yang berperan penting dalam upaya menurunkan angka stunting dan mendukung generasi yang lebih sehat, cerdas, dan produktif di masa depan.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan penyuluhan pembuatan MPASI berbasis bahan pangan lokal untuk pencegahan stunting dilakukan secara bertahap dan menyeluruh, dengan tujuan agar peserta dapat memahami pentingnya gizi seimbang serta mampu menanamkan pembuatan MPASI yang sehat dan aman. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan, dimana pihak penyelenggara melakukan pendataan peserta, menyiapkan bahan pangan lokal, alat masak, media edukasi seperti poster dan brosur, serta menentukan lokasi yang representatif untuk kegiatan. Peserta yang menjadi sasaran biasanya adalah orang tua atau pengasuh anak usia 6–24 bulan, dengan tingkat pengetahuan yang bervariasi mengenai gizi dan pembuatan MPASI. Selanjutnya penyuluhan dilaksanakan melalui pertemuan tatap muka yang dikemas dalam bentuk presentasi, diskusi, dan praktik pemaparan. Pada awal kegiatan, fasilitator menyampaikan materi mengenai stunting, dampak kekurangan gizi, prinsip gizi seimbang, serta pemilihan dan manfaat bahan pangan lokal yang kaya nutrisi. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, serta disertai ilustrasi atau video agar peserta lebih mudah menangkap informasi. Setelah sesi teori, kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung pembuatan MPASI. Peserta belajar memilih bahan pangan lokal seperti umbi-umbian, sayuran, buah-buahan, dan sumber protein, kemudian mengolahnya menjadi MPASI yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Fasilitator memandu setiap langkah mulai dari mencuci bahan, proses memasak, hingga penyajian, serta memberikan tips agar makanan lebih menarik dan aman dikonsumsi. Selama praktik, peserta diberi kesempatan untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan membicarakan kendala yang mereka hadapi dalam menyiapkan MPASI di rumah. Agar hasil penyuluhan lebih optimal, kegiatan juga dilengkapi dengan sesi diskusi mengenai penyimpanan MPASI, variasi menu, frekuensi pemberian, dan cara memperkenalkan rasa baru kepada anak. Evaluasi dilakukan dengan mengamati kemampuan peserta dalam praktik membuat MPASI dan melalui tanya jawab untuk menilai pemahaman mereka. Selain itu, tindak lanjut dilakukan melalui pemantauan berkala atau kunjungan rumah untuk memastikan penerapan MPASI berbasis pangan lokal tetap dilakukan secara berkelanjutan. Dengan metode pelaksanaan yang deskriptif ini, diharapkan orang tua atau pengasuh memperoleh pengetahuan

dan keterampilan praktis yang cukup untuk menyiapkan MPASI bergizi, sehingga secara langsung dapat mencegah stunting dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak secara optimal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Hasil penyuluhan pembuatan MPASI berbasis bahan pangan lokal untuk pencegahan stunting menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran orang tua atau pengasuh mengenai pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum memahami komposisi gizi yang tepat untuk MPASI, cara mengolah bahan pangan agar aman dikonsumsi anak, serta variasi menu yang dapat diberikan sesuai usia anak. Beberapa peserta juga mengaku belum terbiasa memanfaatkan bahan pangan lokal yang tersedia di sekitar rumah, sehingga seringkali MPASI yang disajikan monoton dan kurang bergizi. Setelah mengikuti penyuluhan, peserta mampu mengenali berbagai jenis bahan pangan lokal yang kaya nutrisi, seperti umbi-umbian, sayuran hijau, ikan, telur, dan buah-buahan. Mereka dapat memahami porsi yang tepat, kombinasi bahan, serta cara pengolahan yang aman dan higienis. Selain itu, peserta juga menunjukkan keterampilan praktis dalam membuat MPASI, mulai dari pemilihan bahan, pengolahan, hingga penyajian dengan tekstur dan rasa yang sesuai untuk anak usia 6–24 bulan. Demonstrasi praktik membuat MPASI membuat peserta lebih percaya diri dalam menyiapkan makanan bergizi di rumah. Hasil penyuluhan juga menunjukkan adanya perubahan sikap dan motivasi peserta. Mereka lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang dan penggunaan bahan pangan lokal dalam mencegah stunting. Banyak peserta yang menyatakan akan mulai menerapkan ilmu yang diperoleh di rumah, mencoba berbagai variasi menu, dan lebih cermat dalam memperhatikan kebutuhan gizi anak. Secara keseluruhan, penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam pembuatan MPASI berbasis bahan pangan lokal, serta mendorong perubahan perilaku yang positif terkait pemberian makanan bergizi. Hal ini diharapkan memberikan kontribusi langsung dalam pencegahan stunting dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak yang optimal.

3.2 Pembahasan

Penyuluhan pembuatan MPASI berbasis bahan pangan lokal memiliki peran penting dalam upaya pencegahan stunting pada anak usia 6–24 bulan. Berdasarkan hasil penyuluhan, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran orang tua atau pengasuh mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal. Hal ini sejalan dengan konsep periode emas pertumbuhan anak, mana asupan gizi yang optimal sangat menentukan perkembangan fisik dan kognitif anak. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta masih mengalami kendala dalam menyiapkan MPASI yang bergizi. Banyak peserta yang belum mengetahui komposisi gizi seimbang, cara pengolahan bahan yang aman, serta variasi menu yang sesuai dengan usia anak. Kondisi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan orang tua mengenai gizi dan MPASI menjadi salah satu faktor penyebab stunting. Setelah mengikuti penyuluhan, peserta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam memilih bahan pangan lokal yang kaya nutrisi dan mengolahnya menjadi MPASI yang aman, higienis, dan menarik bagi anak. Misalnya, peserta mampu mengkombinasikan umbi-umbian sebagai sumber karbohidrat, sayuran dan buah sebagai sumber vitamin dan serat, serta protein dari ikan, telur, atau tempe. Proses praktik langsung ini memberikan pengalaman nyata bagi peserta sehingga mereka lebih percaya diri untuk menerapkan ilmu yang diperoleh di rumah. Selain keterampilan praktis, penyuluhan juga menekankan pentingnya aspek perilaku dan kesadaran. Banyak peserta yang semakin sadar akan pentingnya pemberian MPASI yang bergizi secara rutin, pemilihan bahan pangan lokal yang mudah didapat dan ekonomis, serta variasi menu agar anak tidak bosan. Kesadaran ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku jangka panjang, yang secara langsung berkontribusi dalam menurunkan risiko stunting. Dari sisi efektivitas, metode penyuluhan yang menggabungkan penyampaian materi teori, pemaknaan praktik, diskusi, dan tanya jawab terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta secara optimal. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran orang dewasa, di mana pengalaman langsung, interaksi, dan diskusi membuat materi lebih mudah dipahami dan diterapkan. Secara keseluruhan, penyuluhan ini memberikan kontribusi positif dalam mengedukasi orang tua atau pengasuh mengenai pembuatan MPASI berbasis bahan pangan lokal sebagai strategi pencegahan stunting. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan pendekatan partisipatif dan praktis tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk keterampilan dan sikap yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

4. KESIMPULAN

Peningkatan Frekuensi Penyuluhan, Disarankan agar kegiatan penyuluhan dilakukan secara rutin di berbagai wilayah, terutama di daerah dengan prevalensi stunting tinggi, sehingga lebih banyak orang tua atau pengasuh yang memperoleh edukasi gizi yang tepat. Pendampingan Berkelanjutan, Agar penerapan MPASI berbasis bahan pangan lokal tetap berjalan efektif, disarankan adanya pendampingan lanjutan, seperti kunjungan rumah, pemantauan rutin, atau kelompok diskusi bagi orang tua untuk berbagi pengalaman dan kendala yang dihadapi. Pengembangan Media Edukasi, Media edukasi yang lebih interaktif, seperti video tutorial, poster bergambar, atau modul praktis, dapat membantu peserta memahami materi dengan lebih mudah dan menarik. Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal, Peserta disarankan untuk terus mengoptimalkan pemanfaatan bahan pangan lokal sesuai musim dan ketersediaan, serta mencoba berbagai variasi menu agar anak tidak bosan dan tetap memperoleh asupan gizi yang lengkap. Kolaborasi dengan Lembaga Terkait, diharapkan penyuluhan dapat didukung oleh puskesmas, kader kesehatan, dan pihak terkait lainnya untuk memperluas jangkauan, meningkatkan efektivitas, serta memastikan informasi yang diberikan akurat dan terpercaya.

REFERENCES

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2022). *Profil kesehatan ibu dan anak di Indonesia: Pencegahan stunting*. Jakarta: BKKBN.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman penyusunan makanan pendamping ASI (MPASI) untuk anak usia 6–24 bulan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Institut Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. (2020). *Hasil Riskesdas 2019: Status gizi balita di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nugroho, A., & Wulandari, D. (2019). Pemanfaatan bahan pangan lokal untuk pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(2), 45–52.
- Sari, P., & Hidayati, R. (2020). Strategi edukasi gizi bagi orang tua dalam penyusunan MPASI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 30–38.
- Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). (2018). *Pedoman: Pemberian Makanan Pendamping ASI untuk Anak Usia Dini di Negara Berpenghasilan Rendah dan Menengah*. Jenewa: WHO.