

# PEMBERDAYAAN IBU BALITA MELALUI PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PEMBERIAN MAKANAN BALITA DI POSYANDU DUSUN TURGO

**Rr Dewi Ngaisyah\***, Vio Nita, Maria Aquinata Nusa, Nevlin Ngura Lere, Marlin Kara, Amelia, Suci Khoirotulaini, Cindy Nur Elityasari, Anggun Trisnanda, Rahayu, Sintia Fitria Angraeni, Magda Yustikawati, Figo Yoga Prastya, Mario Eko, Karla Parera Ipika  
, Universitas Respati Yogyakarta  
dewi.fikes@respati.ac.id

## ABSTRAK

Gizi kurang pada anak balita dapat mempengaruhi kecerdasan anak, menurunnya produktivitas anak serta rendahnya kemampuan kognitif. Adanya kasus kurang gizi menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan, khususnya di Dusun Turgo yang mempunyai prevalensi kasus dalam hal gizi kurang pada balita. Oleh karena itu, perlu diadakannya penyuluhan terkait pemenuhan gizi bayi dan balita, terutama terkait pemberian MP-ASI/PMT yang diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita dalam upaya mencegah dan menekan angka gizi kurang pada balita. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran dalam pemberian ASI Eksklusif dan pemberian MP-ASI. Kegiatan dilaksanakan di Dusun Turgo pada 10 Oktober 2022 dengan tahapan observasi dan pengabdian. Pengabdian dilaksanakan dengan metode ceramah dan demonstrasi pembuatan PMT puding salak bersama ibu balita, dimana media kesehatan yang digunakan berupa leaflet dan materi power point, serta instrumen berupa kuisioner pretest dan posttest yang nantinya dianalisis dengan uji paired T-test. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa terdapat selisih rerata nilai pretest (7,5) dan posttest (8,2) sebesar 0,7, dimana hasil uji T-test menunjukkan adanya korelasi antara 2 variabel yaitu nilai pretest dan posttest pengisian kuisioner, tetapi tidak menunjukkan beda nyata terhadap perlakuan yang diberikan ( $\text{sig} > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita terhadap 100 HPK dan pentingnya pemenuhan gizi balita, walaupun belum optimal/signifikan. Selain itu, peserta juga memperoleh pengetahuan baru terkait pemanfaatan potensi lokal yaitu salak sebagai PMT berupa puding salak. Kegiatan program kerja kelompok tentang Edukasi meng-ASI-HI dan MP-ASI yang optimal di 1000 HPK dengan sasaran ibu balita Dusun Turgo berlangsung dengan lancar, dimana kegiatan ini diharapkan mampu menjadi saran pada Puskesmas dalam hal memberikan penyuluhan sejenis kepada ibu balita supaya menerapkan konsumsi seimbang untuk meningkatkan kecukupan gizi secara optimal guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan balita sehingga terhindar dari masalah gizi kurang.

**Kata Kunci :** Gizi kurang; pengetahuan; makan; balita

## ABSTRACT

*Malnutrition in children under five can affect children's intelligence, decrease children's productivity and low cognitive abilities. The cases of malnutrition is a problem that needs attention, especially in Dusun Turgo which has a prevalence of cases in terms of malnutrition in toddlers. Therefore, it's necessary to conduct counseling about the fulfillment of nutrition in infants and toddlers, especially the provision of MP-ASI/PMT which is expected to increase mother's knowledge in efforts to prevent and control malnutrition in toddlers. This activity aims to increase the knowledge of the target group in provision of ASI exclusive and MP-ASI. The activity was carried out in Turgo on October 10, 2022 with the stages of observation and community dedication. The community dedication was carried out using lecture and demonstration methods of making snakefruit (salak) pudding (PMT). The media used are leaflets and powerpoint, and the instruments used are pretest and posttest form (kuisioner) which were later analyzed by paired T-test. The results showed that there was a difference in the mean value of the pretest (7.5) and posttest (8.2) of 0.7. The results of the T-test showed a correlation between 2 variables, but unshowed a significant difference to the treatment given ( $\text{sig} > 0.05$ ). This shows that there is an increase of the mothers toddler's knowledge on 100 HPK and the importance of fulfilling toddler nutrition, although it's not optimal/significant. In addition, participants also gained new knowledge about the utilization of local potential, that is snakefruit as a PMT (snakefruit pudding). The activity was successfully implemented, where this activity is expected to be a suggestion for the Puskesmas in terms of*

*providing similar counseling to mother's toddler for implement balanced consumption which aims to optimize nutritional adequacy and support the growth and development of toddlers so that they can avoid malnutrition problems.*

**Keywords:** *undernutrition; knowledge; eat; toddler*

## PENDAHULUAN

Derajat kesehatan masyarakat yang tinggi merupakan suatu prakondisi untuk meningkatkan produktivitas sumber daya manusia. Berkaitan dengan hal tersebut, untuk meningkatkan SDM yang berkualitas tentunya banyak faktor yang harus diperhatikan antara lain faktor pangan (unsur gizi), kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi dan jasa pelayanan lainnya. Dari sekian banyak faktor tersebut, unsur gizi memegang peranan yang paling penting (Anggorowati, 2013; Daniel Robert, 2013). Kemenkes RI juga menyatakan bahwa lahirnya penduduk atau masyarakat dengan sumber daya manusia yang berkualitas merupakan unsur utama dalam pembangunan bangsa, dimana ketercapaian tersebut dipengaruhi oleh ketersediaan gizi yang cukup dan berdampak pada keoptimalan proses tumbuh dan berkembang suatu individu. (Kemenkes, 2015). Berkaitan dengan pentingnya gizi masyarakat, dewasa ini Indonesia justru menghadapi masalah kekurangan gizi pada balita. Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh kekurangan gizi tersebut dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan, dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit degeneratif pada saat dewasa (Zella Novi Rahmaningrum, 2017).

Gizi merupakan salah satu komponen penting suatu bangsa yang harus dipenuhi untuk mewujudkan masyarakat yang sehat, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (Kemenkes, 2018). Gizi seimbang juga diartikan sebagai pemenuhan kebutuhan makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan mengandung gizi dengan jumlah dan jenis yang dibutuhkan tubuh (Fajriani Aritonang, 2020). 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) adalah masa kehidupan sejak dalam kandungan sampai memasuki usia 2 tahun. Fase ini disebut sebagai periode emas kehidupan, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat. Kurang gizi pada masa ini akan mengakibatkan kerusakan atau terhambatnya pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki dimasa kehidupan selanjutnya. Kecukupan gizi selama dalam kandungan akan membuat janin tumbuh dan lahir sebagai bayi yang sehat kuat dan sempurna dalam tiap fase perkembangan dan pertumbuhan (Kemenkes, 2014). Untuk mencapai tumbuh kembang optimal, WHO merekomendasikan tiga hal penting yang harus dilakukan antara lain yaitu memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi segera

dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir. Lalu, memberikan hanya Air Susu Ibu (ASI) saja atau pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi usia 6 bulan, serta memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan (Indriyani D. dan Azza, A., 2017)

Pemberian makan yang terlalu dini dan tidak tepat mengakibatkan banyak anak yang menderita kurang gizi. Untuk itu perlu dilakukan pemantauan pertumbuhan sejak lahir secara rutin dan berkesinambungan. Fenomena gagal tumbuh (*growth faltering*) pada anak Indonesia mulai terjadi pada usia 4-6 bulan ketika bayi diberi makanan selain ASI dan terus memburuk hingga usia 18-24 bulan. MP-ASI mulai diberikan sejak bayi berumur 6 bulan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan anak selain ASI. Hal ini perlu dilakukan karena kebutuhan gizi bayi meningkat semenjak usia 6 bulan sehingga membutuhkan makanan pendamping.<sup>6</sup> Melihat kondisi masih rendahnya cakupan ASI Eksklusif dan masih kurangnya kesadaran ibu-ibu terdapat kebiasaan masyarakat memberikan tambahan makanan atau minuman lain selain air susu ibu (ASI) sebelum usia bayi mencapai 6 bulan dan ketidaktahuan ibu mengenai pemberian MP-ASI. Oleh sebab itu, perlu diberikan informasi mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam upaya mendukung gerakan 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran dalam pemberian ASI Eksklusif dan meningkatkan pengetahuan tentang pemberian MP-ASI. Pentingnya pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam upaya mendukung gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK).

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini rencana pelaksanaannya dilakukan pada 10 Oktober 2022 dan bertempat di Dusun Turgo, Desa Purwobinangun, Kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan kelompok sasaran ibu balita warga dusun Turgo melalui beberapa tahapan. Tahapan pertama berupa tahap observasi (pengkajian), dimana tahapan tersebut merupakan kegiatan pengumpulan data yang dilakukan dengan metode observasi langsung ke masyarakat. Lalu, melalui tahapan observasi (pengkajian) tersebut akan diperoleh data terkait kondisi status gizi masyarakat pada berbagai kelompok rawan. Kelompok rawan yang dimaksud meliputi balita, remaja, ibu hamil dan ibu menyusui. Data selanjutnya dianalisis dan dilakukan prioritas masalah. Tahap kedua adalah pelaksanaan pengabdian yaitu berupa penyuluhan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi pembuatan PMT bersama ibu balita. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bertempat di gedung serba guna dusun Turgo. Pelaksanaan pengabdian memanfaatkan dukungan beberapa media diantaranya slide powerpoint dan *leaflet*.

Kegiatan demonstrasi pembuatan PMT yaitu membuat puding yang terbuat dari bahan lokal yang banyak ketersediaan dimasyarakat setempat yakni buah salak.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang menerapkan sistem penyuluhan atau pemberian edukasi ini menggunakan instrumen berupa kuisioner, dimana kuisioner tersebut wajib diisi peserta penyuluhan sebelum edukasi (penyampaian materi) serta setelah penyampaian materi. Instrumen kuisioner yang digunakan berisi pertanyaan materi seputar 1000 HPK dan implementasinya. Nantinya berdasarkan data yang telah diperoleh, akan dilakukan analisis dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari penyuluhan yang dilakukan. Analisis data yang digunakan berupa analisis deskriptif kuantitatif serta analisis statistik dengan uji paired t-test dalam aplikasi SPSS. Uji paired T-test atau uji beda dua sample berpasangan merupakan uji yang dilakukan untuk dua subjek yang sama tapi mengalami perlakuan perilaku yang berbeda, model uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2017)

## HASIL

Kegiatan pengabdian di Dusun Turgo, Puwobinangun, Pakem, Sleman berhasil dilaksanakan pada Senin, 10 Oktober pukul 16.10 WIB. Kegiatan pengabdian tersebut berupa penyuluhan atau pemberian edukasi dengan mengusung tema Meng-ASIHI dan MP-ASI yang Optimal Pada 1000 HPK. Penyuluhan gizi sendiri diartikan sebagai suatu metode edukasi gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan *skill* atau keterampilan ibu dalam pemberian makan sehingga mampu meningkatkan status gizi anaknya (Hanisa Aulina Zalfani, dkk, 2022). Kegiatan pengabdian dihadiri oleh ibu balita, kader posyandu dan perangkat dusun seperti kepala Dukuh dan ketua Rukun Tetangga (RT). Dalam hal ini kader juga berpartisipasi di kegiatan tersebut mengingat bahwa keterlibatan kader pada kegiatan pengabdian masyarakat sangatlah penting, diantaranya yaitu kader posyandu memberikan informasi terkait data kondisi status gizi balita yang ada di dusun Turgo, menyebarkan undangan serta memberikan tempat dan memfasilitasi perlengkapan yang dibutuhkan pada saat berjalannya proses penyuluhan berlangsung. Pihak Puskesmas Pakem juga turut membantu dalam memberikan informasi terkait data Posyandu di wilayah kerja desa Purwobinangun, khususnya Dusun Turgo dan relokasi Turgo. Data yang diperoleh berupa data Uni Kesehatan Berbasis Masyarakat seperti jumlah posyandu, jumlah balita posyandu dan status gizi, sedangkan data yang diperoleh dari ibu Kader berupa data permasalahan gizi, jumlah balita yang datang, jumlah ibu hamil dan permasalahannya, serta balita yang mendapatkan PMT.

Materi yang diberikan saat kegiatan penyuluhan adalah pentingnya pemenuhan gizi secara optimal di 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), penjelasan dari mana proses penting yang perlu dimulai pada 1000 HPK yang harus dilakukan oleh ibu, serta terkait bagaimana proses pertumbuhan otak dari mulai kehamilan hingga anak usia 2 tahun. Selama kegiatan berlangsung diketahui bahwa respon peserta penyuluhan secara umum tergolong baik dan dapat ditunjukkan melalui keantusiasan peserta ketika diskusi, dimana peserta cenderung aktif melakukan tanya-jawab ketika proses diskusi berlangsung. Adanya upaya untuk meningkatkan respon dan keaktifan peserta penyuluhan juga dilakukan dengan cara memberikan *reward* atau hadiah untuk peserta, dimana pelaksana menyediakan 2 pertanyaan dan 2 hadiah untuk peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan tepat.

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat 14 ibu balita (peserta) yang hadir mengikuti penyuluhan dan mengisi kuisisioner. Data kuisisioner tersebut menunjukkan adanya rata rata nilai pretest 7,5 dan post tes 8,2. Melalui hasil tersebut ditunjukkan bahwa terdapat selisih peningkatan yang tidak signifikan yaitu hanya sebesar 0,71. Sedangkan pada uji statistik yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel. 2 Hasil analisa statistik paired t-test**

<b>Pengetahuan</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>SE</b>	<b>P Value</b>	<b>N</b>
<b>Pre tes</b>	7.5	2,68	0,71	0,10	14
<b>Post tes</b>	8,21	1,31	0,35		

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *paired t-test* yang terdapat pada tabel 1 diketahui bahwa nilai peserta penyuluhan semakin meningkat setelah dilakukan penyampaian materi, dimana nilai pretest (sebelum penyampaian materi) memiliki rerata nilai 7,50, sedangkan nilai rerata posttest (setelah dilakukan penyampaian materi) sebesar 8,21. Standar deviasi (sd) juga menunjukkan hasil yang semakin baik dari pretest ke posttest, dimana nilai sd yang diperoleh semakin rendah dan menunjukkan bahwa sebaran data tidak semakin luas dan menurunkan peluang kesalahan/resiko pada data yang ada. Selanjutnya berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh berada di bawah taraf signifikansi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada kedua variabel yang diujikan, yaitu nilai posttest dan pretest memiliki hubungan yang berkaitan atau dapat pula diistilahkan saling berkorelasi. Walaupun variabelnya saling berkorelasi, namun berdasarkan tabel 3 justru diketahui bahwa tidak terdapat beda nyata hasil pretest dan posttest, dimana hal tersebut ditunjukkan dari nilai signifikansi (2 -tailed) yang melebihi taraf signifikansi 0,05, tepatnya sebesar 0,106. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa adanya pemberian materi terkait pentingnya pemenuhan gizi secara optimal di 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) kepada peserta penyuluhan belum dapat memberikan dampak atau pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan peserta.

Walaupun demikian, berdasarkan analisis deskriptif yang dilakukan diketahui telah terjadi peningkatan nilai pada posttest yang menunjukkan bahwa telah terjadinya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan setelah pemberian materi, meskipun peningkatannya belum optimal dan masih dalam persentase yang cenderung rendah. Berdasarkan analisis pada kuisioner responden yang telah diisi, umumnya responden banyak mengalami kesalahpahaman terkait pertanyaan “MP-ASI yang pertama kali diberikan berupa nasi tim”, sehingga ibu balita banyak yang menjawab salah atau kurang tepat. Adanya hal tersebut disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya yaitu adanya kondisi yang kurang kondusif ketika penyampaian materi berlangsung karena beberapa ibu balita sibuk mengawasi balita dan tidak fokus terhadap materi yang disampaikan. Oleh karena itu, beberapa peserta (ibu balita) kurang optimal dalam menjawab soal posttest dan berpengaruh terhadap nilai yang diperoleh. Selanjutnya, setelah kegiatan penyampaian materi (termasuk pre-test dan post-test) selesai dilakukan, penyuluh melanjutkan praktik demonstrasi MP-ASI berbahan pangan lokal yaitu agar-agar yang terbuat dari salak pada penduduk setempat.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan sebelumnya diketahui bahwa melalui kegiatan penyuluhan yang mengusung tema Meng-ASIHI dan MP-ASI yang Optimal Pada 1000 HPK, peserta penyuluhan (ibu balita) merasakan adanya dampak positif dari kegiatan tersebut. Dampak positif yang diperoleh diantaranya yaitu peningkatan pengetahuan melalui edukasi terkait pemenuhan gizi secara optimal di 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Peningkatan pemahaman dan pengetahuan tersebut dapat ditunjukkan melalui hasil rerata nilai pretest dan posttest yang nilainya semakin meningkat, walaupun berdasarkan analisis statistik justru menunjukkan hasil tidak adanya beda nyata dari kedua variabel tersebut. Dampak positif lainnya yaitu peserta dapat mengetahui dan meningkatkan pemanfaatan potensi lokal yaitu buah salak yang dapat diolah menjadi makanan tambahan (MT).

Berkaitan dengan hasil yang diperoleh, yaitu kurang optimalnya pemahaman peserta terkait materi penyuluhan yang disampaikan diduga dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kondisi yang kurang kondusif serta teknik penyuluhan yang belum sesuai. Pada penyuluhan yang dilakukan pemberian edukasi dilakukan melalui penjelasan materi, penayangan *powerpoint*, serta pembagian *leaflet*. Media berupa *leaflet* tergolong media yang paling banyak digunakan untuk edukasi atau penyuluhan karena memiliki keunggulan yaitu dapat disimpan dan dilihat sewaktu-waktu (Risna Cacong,, et.al., 2021). Sedangkan beberapa sumber lain menyatakan bahwa ekektifitas penyuluhan dapat ditingkatkan dengan metode simulasi. Dalam hal ini menurut sumber tersebut diketahui bahwa

metode simulasi lebih efektif meningkatkan pengetahuan peserta dibandingkan dengan penyuluhan dengan metode *leaflet*, perorangan, dan kelompok control (Kisman, Timbul Supodo, et.al., 2020). Selain itu menurut beberapa sumber literatur diketahui pula bahwa adanya perbedaan tingkat pemahaman terkait pemenuhan gizi pada masyarakat juga dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, pola asuh, pengalaman, serta lingkungan (Hanisa Aulina Zalfani, dkk, 2022; B. Puspitasari, dan M. Kartikasari, 2019). Oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan peserta (ibu balita) secara optimal dapat melalui penambahan atau penggantian metode edukasi atau dapat pula dilakukan pengambilan data melalui posttest yang dilakukan beberapa hari setelah penyuluhan.

MT merupakan suplementasi gizi berupa makanan tambahan dengan formulasi khusus dan difortifikasi dengan vitamin dan mineral yang biasanya diberikan kepada bayi dan balita. Bagi bayi dan anak usia 6-24 bulan umumnya makanan tambahan ini digunakan bersama dengan makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI). Dalam hal ini makanan tambahan bagi bayi dan balita umumnya diberikan melalui program PMT (Pemberian Makanan Tambahan) yang tujuannya untuk meningkatkan status gizi anak serta mencukupi kebutuhan gizi (Citra H. N. A., 2022; Muliyo, 2019). Sedangkan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan kepada bayi atau anak yang berusia lebih dari 6 bulan guna memenuhi kebutuhan zat gizi selain dari ASI. Hal ini dikarenakan ASI hanya mampu memenuhi dua per tiga kebutuhan bayi pada usia 6-9 bulan, dan pada usia 9-12 bulan memenuhi setengah dari kebutuhan bayi. Dalam pemberian MP-ASI, yang perlu diperhatikan adalah usia pemberian MP-ASI, jenis MP-ASI, frekuensi dalam pemberian MP-ASI, porsi pemberian MP-ASI, dan cara pemberian MP-ASI pada tahap awal (Muhammad Akmal Hakim, 2014; Wayan, 2010).

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, MT balita yang disarankan dan didemonstrasikan oleh pengabdian yaitu agar-agar buah salak. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, buah salak dipilih sebagai bahan baku karena sebagai upaya memanfaatkan potensi lokal di daerah Turgo. Selain itu, salak juga diketahui memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi karena memiliki 77 kalori, 78 gram air, 0.4 gram protein, 20.9 gram karbohidrat, 28.9 mg kalsium, 18 mg fosfor, 4.2 mg besi, 2 mg vitamin C, serta 0.04 mg vitamin B1. Buah salak (*Salacca edulis* R) juga mengandung vitamin C sekitar 1,54-2,93 mg/100 gram, serat kasar 3,23 mg/gram, serat zat aktif saponin 1,05 mg/100 gram, serta flavonoida 1,53 mg/100 gram.<sup>17,18</sup> Menurut Sugiarti dkk diketahui bahwa buah salak dapat diolah menjadi beberapa bentuk olahan seperti sari sirup buah salak, manisan buah salak, selai, buah kalengan, bahkan puding buah salak.<sup>27</sup> Dalam pengabdian tersebut, salak dipilih untuk diolah menjadi agar-agar atau puding karena makanan tersebut tergolong PMT yang cukup sering diberikan pada balita karena teksturnya yang mudah dikonsumsi. Beberapa literatur juga menunjukkan adanya

pemanfaatan bahan lokal sebagai PMT berupa puding (agar-agar), misalnya puding berbahan baku melon dan coklat, puding berbahan baku daun kelor, bahkan susu kambing (Azha Hafidzha, et.al, 2022; Nurleli & Suci, 2021; Syifa Rochmah, et.al., 2018). Sehingga, adanya pengolahan salak menjadi agar-agar (puding) diharapkan dapat meningkatkan pemanfaatan potensi lokal sekaligus dapat menjadi makanan tambahan balita yang baik dalam pemenuhan gizi masyarakat, khususnya balita.

Gizi sendiri didefinisikan sebagai zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan manusia. Zat-zat gizi juga diartikan sebagai komponen yang diperlukan tubuh serta kepentingannya untuk menjalankan fungsi organ-organ tubuh secara optimal dan menghindarkannya dari ketidakselarasan yang bisa menimbulkan penyakit (Leily. A. F., 2022). Oleh karena itu tidak terpenuhinya gizi pada seorang individu dapat menyebabkan permasalahan, seperti permasalahan kurang gizi atau sering pula dikenal dengan istilah malnutrisi. Gizi kurang merupakan salah satu masalah kesehatan yang berkontribusi terhadap rendahnya kualitas sumber daya manusia (SDM) di Indonesia. Asupan gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik sangat dibutuhkan terutama pada usia balita karena pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kognitif sedang bertumbuh dengan pesat pada tahap usia tersebut. Gizi kurang pada anak balita dapat mempengaruhi kecerdasan anak, menurunnya produktivitas anak serta rendahnya kemampuan kognitif, sedangkan masalah gizi pada kelompok umur tertentu dapat mempengaruhi status gizi pada periode siklus kehidupan berikutnya, karena masalah gizi ini pada dasarnya dapat terjadi pada seluruh kelompok umur (UNICEF, 2013; Azrul Azwar).

Menurut WHO, ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian hanya ASI saja kepada bayi baik dari ibu kandung atau ibu asuh, ataupun ASI perah, tanpa ada tambahan berupa cairan atau makanan padat bahkan air putih sekalipun kecuali bagi bayi yang membutuhkan bantuan penambahan cairan, tetesan atau sirup yang berisi vitamin, suplemen mineral atau obat-obatan lainnya (Sartika D, Siagian, Herlina, 2018). ASI adalah satu-satunya makanan ideal yang terbaik dan paling sempurna bagi bayi untuk memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis bayi yang sedang tumbuh dan berkembang. Air Susu Ibu (ASI) mudah dicerna oleh sistem pencernaan bayi, lengkap kandungan gizinya dan mengandung zat kekebalan yang mampu melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi. Selain itu, ASI juga dapat menurunkan angka kematian bayi baru lahir karena diare serta pemberian ASI secara eksklusif ini dianjurkan untuk jangka waktu selama 6 bulan, jika usia anak sudah lebih dari 6 bulan maka harus mulai diperkenalkan dengan makanan padat (Almatsier, Sunita, 2011; Roesli, Utami, 2015). Dengan demikian balita yang sudah berumur diatas 6 bulan sudah bisa mendapat asupan gizi diluar ASI Eksklusif. Pemberian makan pada balita dengan asupan gizi



yang seimbang sangat tergantung dari pengetahuan dan kemampuan orang tua. Orang tua yang memahami kebutuhan gizi balita akan berusaha memberikan asupan makanan yang seimbang yang dibutuhkan oleh balita. Dalam pemberian MP-ASI, yang perlu diperhatikan adalah usia pemberian MP-ASI, jenis MPASI, frekuensi dalam pemberian MP-ASI, porsi pemberian MP-ASI, dan cara pemberian MP-ASI pada tahap awal. Pemberian MP-ASI yang tepat diharapkan tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi, namun juga merangsang keterampilan makan dan merangsang rasa percaya diri pada bayi. Pemberian makanan tambahan harus bervariasi, dari bentuk bubur cair kebentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembek dan akhirnya makanan padat.

### **SIMPULAN**

Kegiatan Program kerja kelompok tentang Edukasi meng-ASI-HI dan MP-ASI yang optimal di 1000 HPK dengan sasaran ibu balita Dusun Turgo Relokasi berjalan dengan lancar. Penyuluhan telah diikuti oleh 14 peserta dari ibu balita. Peserta sangat antusias terbukti dari kemampuan peserta menjawab pertanyaan. Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan saran kepada Puskesmas memberikan penyuluhan dengan tema “Meng-ASI-HI dan MP-ASI yang optimal di 1000 HPK” Kepada ibu balita supaya menerapkan konsumsi seimbang untuk meningkatkan kecukupan gizi secara optimal guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan balita sehingga terhindar dari masalah gizi kurang.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Program Studi Gizi Program Sarjana UNRIYO yang telah memberikan dukungan dana pelaksanaan pengabdian masyarakat serta ucapan terima kasih kepada Kepala Dusun dan Masyarakat Dusun Turgo atas pemberian izin dan dukungan partisipasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2011.
- Anggorowati and Nuzulia, F. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Desa Bebenan Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. *Jurnal Keperawatan Maternitas*. 2013; 1 (1): 1-8.
- Azha Hafidzha Husen, Shebrina Fathea Angelia, Jesica Angel Putri, Maria Naomi Panjaitan, Achmad Fachrizal Shofir, Tresna Maulana Fahrudin. Efektivitas Sosialisasi dan Pemberian PMT Sebagai Upaya Perbaikan Gizi Guna Menurunkan Angka Risiko Stunting Pada Anakdi Desa Kembangri. *KARYA UNGGUL : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*; 2022: 1 (2).
- Azrul Azwar. Kecenderungan Masalah Gizi dan Tantangan di Masa Datang. Diakses melalui Website Academia.

- B. Puspitasari, dan M. Kartikasari. Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan status gizi balita umur 1-3 tahun (di Posyandu Jaan Desa Jaan Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk). *Jurnal Kebidanan*. 2019; 5 (2): 53-59.
- Citra Hadiah Ning Alsi. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Balita. Diakses melalui website Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga: <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/2494-pemberian-makanan-tambahan-pmt-balita>. 2022.
- Daniel Robert and Inggit Posangi. Penyuluhan makanan seimbang terhadap asupan zat gizi, status gizi dan prestasi belajar siswa sekolah menengah kejuruan negeri sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *GIZIDO*. 2013; 5 (2): 108-116.
- Depkes RI dalam Website Staffnew.uny. Diversifikasi Produk Olahan Salak 2011. Diakses pada November 2022 melalui situs: <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132231727/pengabdian/diversifikasi-produk-olahan-salak-2011.pdf>.
- Hanisa Aulina Zalfani, dkk. Peningkatan pengetahuan ibu balita melalui penyuluhan gizi dan kesehatan di Posyandu Delima Singopuran Kartasura untuk Pencegahan Gizi Kurang dan Stunting. National Conference on Health Science. 2022.
- Indriyani D. dan Azza, A. Survey perilaku konsumsi nutrisi pada ibu menyusui dan ASI Eksklusif di Kabupaten Jember. 2017.
- Kemendes RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. 2018. Dapat diakses dalam: [www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemendes RI). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta. 2014.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemendes RI). Status Gizi Pengaruhi Kualitas Bangsa. 2015. Dapat diakses melalui situs <https://www.kemendes.go.id/article/print/15021300004/status-gizi-pengaruhi-kualitas-bangsa.html>.
- Kisman, Timbul Supodo, Sanihu Munir, La Banudi. Pengaruh pemberian metode penyuluhan terhadap pengetahuan ibu balita tentang stunting. *Media Gizi Pangan*. 2020; 27 (1).
- Leily Amalia Furkon. Modul 1: Mengenal Zat Gizi. Diakses pada November 2022 melalui situs: <https://pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/PEBI4428-M1.pdf>.
- Millennium Challenge Account Indonesia. *Stunting dan masa depan Indonesia*. Jakarta: MCA Indonesia. 2017.
- Muhammad Akmal Hakim Bin Abdul Mutalib. Pemberian MP-ASI dan status gizi bayi usia 6-24 bulan berdasarkan indeks BB/U di desa dan kecamatan Kubu tahun 2014. Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Muliyo. Evaluasi pemberian makanan tambahan (PMT) balita pada usia 6-59 bulan dan status gizi di Puskesmas Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan. [Tesis]. Poltekkes Kemendes Surabaya. 2019.
- Nurleli dan Suci Amaliah Jumade. Puding daun kelor camilan sehat pendamping ASI di Desa Kayuloe Timur Kecamatan Turatea Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Gerakan Aksi Sehat*. 2021; 2 (1).

- Risna Cacong, Lestari Lorna Lolo, dan Indah Mustika Sari. Peningkatan pengetahuan ibu tentang status gizi balita melalui edukasi media *leaflet*. *Jurnal Fenomena Kesehatan*. 2021; 4 (1): 457-462.
- Roesli, Utami. Panduan praktis menyusui, sentra laktasi Indonesia. 2015.
- Sartika D, Siagian, Herlina S. Analisis Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dan Pendidikan Ibu Terhadap Perkembangan Bayi Di Kota Pekanbaru. 2018.
- Sugiarti, Halimah Husain, dan Maryono. PKM kelompok petani salak melalui diversifikasi produk olahan di Kecamatan Patampanua Kabupaten Pinrang. Prosiding Seminar Nasional LPPM Universitas Negeri Makassar.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta. 2017.
- Syifa Rochmah, Ahmad Yani, dan Aminarista. 2018. Kadar protein dan daya terima silky pudding yang disubstitusi susu kambing dan susu skim sebagai alternatif makanan tambahan balita stunting. *Jurnal of Holistic and Health Sciences*. 2018; 2 (2).
- Tri Hardjana, Kartika Ratna Pertiwi, dan Tutik Rahayu. Potensi buah salak (*Salacca edulis*, R.) sebagai suplemen hipolipidemik ditinjau dari gambaran histopatologi jantung dan hepar mencit yang diberi diet rendah lemak. *Jurnal Sains Dasar*. 2016; 5 (2): 94-106.
- UNICEF. Improving Child Nutrition: The achievable imperative for global. 2013.
- Waryana. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama, 2010.
- Y. E Fajriani Aritonang, dan Z Nasution. Hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan gizi seimbang keluarga dengan status gizi anak balita usia 2-5 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2020; 9 (1): 1-11.
- Zella Novi Rahmaningrum. Hubungan Antara Status Gizi (Stunting dan Tidak Stunting) dengan Kemampuan Kognitif Remaja di Sukoharjo, Jawa Tengah. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2017.