

## EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN DEMONSTRASI MPASI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU BALITA DI POSYANDU KENANGA WILAYAH KERJA UPTD BLUD PUSKESMAS BATUNYALA

Riwayati Malika<sup>1</sup>, Yulia Cahyadi<sup>2</sup>, Meilinda Imran<sup>3</sup>, Baiq Meti Setianingrum<sup>4</sup>, Baiq Isfiwiyanti Cahya Ningrum<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia; [riwayatimalika14@gmail.com](mailto:riwayatimalika14@gmail.com),

<sup>2</sup>Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia [yuliacahyadi2@gmail.com](mailto:yuliacahyadi2@gmail.com),

<sup>3</sup>Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia [metisetianingrum82@gmail.com](mailto:metisetianingrum82@gmail.com)

<sup>4</sup>Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia; [metisetianingrum82@gmail.com](mailto:metisetianingrum82@gmail.com)

<sup>5</sup>Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia [isfiwiyantibaiq@gmail.com](mailto:isfiwiyantibaiq@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

#### *Article history:*

Received 2025-11-14

Revised 2025-11-25

Accepted 2025-12-10

---

---

### ABSTRAK

Stunting masih menjadi isu kesehatan mendesak di Indonesia, khususnya di Nusa Tenggara Barat dengan prevalensi 24,6% yang melampaui rata-rata nasional. Penyebab utamanya adalah kesalahan pola asuh gizi, terutama praktik pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tidak adekuat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu balita mengenai gizi seimbang serta melatih keterampilan pengolahan MPASI yang tepat secara tekstur dan porsi. Dilaksanakan di Posyandu Kenanga, kegiatan ini menggunakan metode Participatory Health Education yang mengintegrasikan sosialisasi interaktif, demonstrasi memasak, dan diskusi (sharing session) kepada 25 ibu balita sasaran. Hasil evaluasi kualitatif menunjukkan adanya koreksi signifikan terhadap miskonsepsi lokal, terutama persepsi bahwa MPASI harus bertekstur sangat encer untuk mencegah tersedak. Setelah intervensi, peserta memahami hubungan kausal antara bubur encer dengan weight faltering (gagal tumbuh), serta urgensi pemberian tekstur kental dan protein hewani harian sesuai pedoman "Isi Piringku". Disimpulkan bahwa metode demonstrasi efektif mengubah persepsi dan intensi perilaku ibu dalam pencegahan stunting.

**Kata Kunci:** Stunting; MPASI; Gizi Seimbang; Edukasi Kesehatan; Posyandu.

---

### ABSTRACT

*Stunting remains a pressing health issue in Indonesia, particularly in West Nusa Tenggara, where the prevalence (24.6%) exceeds the national average. The primary cause is poor nutritional parenting, specifically inadequate Complementary Feeding (MPASI) practices. This community service aims to improve mothers' understanding of balanced nutrition and enhance their skills in preparing MPASI with appropriate texture and portion sizes. Conducted at Posyandu Kenanga, the program employed a Participatory Health Education method, integrating interactive socialization, cooking demonstrations, and sharing sessions for 25 mothers of toddlers. Qualitative evaluation results indicated a significant correction of local misconceptions, particularly the belief that MPASI must be very watery to prevent choking.*

---

*Post-intervention, participants understood the causal link between watery porridge and weight faltering, as well as the urgency of providing thick-textured food and daily animal protein according to the "Isi Piringku" guidelines. It is concluded that the demonstration method is effective in changing mothers' perceptions and behavioral intentions regarding stunting prevention.*

**Keyword:** Stunting; Complementary Feeding; Balanced Nutrition; Health Education; Integrated Health Service Post.

*This is an open access article under the [CC BY](#) license.*



---

**Corresponding Author:**

Riwayati Malika

Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia; [riwayatimalika14@gmail.com](mailto:riwayatimalika14@gmail.com)

---

## 1. PENDAHULUAN

Stunting, atau kondisi gagal tumbuh kronis pada balita akibat kekurangan gizi jangka lama, merupakan salah satu isu kesehatan masyarakat paling mendesak di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak di bawah minus dua standar deviasi ( $< -2$  SD) kurva pertumbuhan WHO. Dampak stunting tidak hanya terbatas pada gangguan fisik, tetapi juga mencakup gangguan perkembangan kognitif, penurunan produktivitas, dan peningkatan risiko penyakit tidak menular.

Secara nasional, prevalensi stunting menunjukkan penurunan, di mana Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 mencatat angka 19,8%. Meskipun angka ini melampaui target 2024 (20,1%), namun masih jauh dari target RPJMN 2029 (14,2%) dan standar toleransi WHO ( $< 20\%$ ). Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) menghadapi tantangan lebih signifikan dengan prevalensi 24,6% pada tahun 2023 (SKI). Walaupun NTB mencatatkan penurunan tertinggi di Indonesia pada periode 2022-2023, angka tersebut masih substansial di atas rata-rata nasional, menjadikan NTB wilayah prioritas intervensi.

Di konteks lokal, Pemerintah Kabupaten Lombok Tengah telah mengidentifikasi tiga penyebab utama stunting, yaitu "pola asuh", "gizi", dan "pernikahan dini". Identifikasi ini krusial karena menunjukkan perlunya intervensi yang berfokus pada perubahan perilaku dan edukasi di tingkat rumah tangga. Lokasi pengabdian ini, Posyandu Kenanga di wilayah kerja UPTD. BLUD Puskesmas Batunyalala, dipilih berdasarkan kebutuhan nyata. Meskipun ada laporan penurunan, data per April 2025 masih mencatat 334 kasus stunting absolut di wilayah kerja puskesmas ini, mengindikasikan masalah ini masih persisten.

Kesalahan praktik pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) baik dari segi waktu, tekstur, frekuensi, maupun keragaman gizi, merupakan bentuk konkret dari pola asuh gizi yang salah. Oleh karena itu, edukasi dan demonstrasi MPASI adalah intervensi hulu yang strategis. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa metode ceramah satu arah seringkali kurang efektif, sementara metode "pemaparan materi dan demonstrasi MPASI" terbukti signifikan meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu (Ghina Nur Azizah, 2025). Demonstrasi langsung memungkinkan ibu memahami secara konkret standar yang sering menjadi miskonsepsi (Nadya Chumairoh, 2025).

Tujuan umum dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu balita di Posyandu Kenanga, Kelurahan Sasake, mengenai pentingnya gizi seimbang

dan praktik pemberian MPASI yang tepat sesuai usia sebagai upaya fundamental pencegahan stunting. Secara khusus, tujuan kegiatan meliputi: (1) Memberikan edukasi konsep gizi seimbang "Isi Piringku" untuk balita; (2) Mendemonstrasikan cara persiapan, pengolahan, dan penyajian MPASI berbasis pangan lokal; (3) Menyediakan forum diskusi interaktif untuk mengidentifikasi dan memecahkan miskonsepsi ; dan (4) Meningkatkan motivasi dan kapasitas kader Posyandu untuk keberlanjutan edukasi.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai Posyandu Kenanga, Lingkungan Kerajak, Kelurahan Sasake, Kecamatan Praya Tengah, Kabupaten Lombok Tengah. Pelaksanaan kegiatan inti dilakukan pada Hari Rabu, 12 November 2025 , dengan tahap persiapan pada 11 November 2025. Mitra utama kegiatan adalah para Kader Posyandu Kenanga yang bertindak sebagai fasilitator lokal dan agen keberlanjutan. Sasaran langsung (audiens) adalah 25 orang ibu balita yang hadir dalam kegiatan Posyandu rutin. Fokus khusus ditujukan kepada ibu dengan anak rentang usia kritis 6-24 bulan.

Desain kegiatan mengadopsi Participatory Health Education (Pendidikan Kesehatan Partisipatif) , yang bertujuan tidak hanya mentransfer informasi tetapi juga keterampilan praktis dan mengubah persepsi. Pendekatan metodologis menggabungkan tiga kegiatan:

- a. Sosialisasi Edukatif (Ceramah Interaktif): Penyampaian materi lisan oleh narasumber (mahasiswa) mengenai bahaya stunting, gizi seimbang "Isi Piringku", dan prinsip dasar MPASI yang tepat (tepat waktu, adekuat, aman, dan diberikan secara benar).
- b. Demonstrasi Langsung (Praktik Memasak): Ini adalah metode inti untuk transfer keterampilan praktis. Tim mendemonstrasikan secara langsung proses persiapan dan pengolahan MPASI dengan fokus pada evolusi tekstur sesuai usia: 6-8 bulan (puree halus/bubur kental) , 8-12 bulan (cincang halus) , dan 12+ bulan (makanan keluarga disesuaikan). Seluruh bahan menggunakan pangan lokal yang terjangkau (misal: ikan, telur, tempe, bayam, wortel).
- c. Diskusi Interaktif (Sharing Session): Alokasi waktu khusus untuk dialog dua arah. Metode ini krusial untuk memberi kesempatan ibu bertanya, menggali miskonsepsi komunitas , dan mengumpulkan umpan balik kualitatif.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap. Tahap Persiapan (Hari 1) meliputi finalisasi materi, penyiapan bahan demo, serta koordinasi teknis dan perizinan akhir dengan UPTD. BLUD Puskesmas Batunyalala dan kader Posyandu. Tahap Pelaksanaan (Hari 2) diawali dengan presensi (08.00-08.30) , dilanjutkan sosialisasi (08.30-09.30) , demonstrasi (09.30-10.30) , dan diskusi interaktif (10.30-11.30). Tahap Evaluasi dilakukan secara kualitatif. Evaluasi keberhasilan program diukur melalui analisis umpan balik kualitatif terfokus yang diperoleh selama sesi demonstrasi dan diskusi interaktif.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada Rabu, 12 November 2025, bertempat di Balai Posyandu Kenanga dan diintegrasikan dengan jadwal Posyandu rutin bulanan. Sesuai target, kegiatan dihadiri oleh 25 orang ibu balita, yang mayoritas memiliki anak usia 6-24 bulan, serta didampingi oleh tiga kader Posyandu.

Kegiatan dimulai pukul 08.30 WITA dengan sesi sosialisasi edukatif. Pada sesi ini (Gambar 1), narasumber menyampaikan materi bahaya stunting dan gizi "Isi Piringku". Suasana awalnya cenderung pasif.



Gambar 1 Sesi sosialisasi gizi seimbang

Suasana berubah signifikan ketika memasuki sesi kedua, yaitu demonstrasi langsung (Gambar 2). Antusiasme peserta terlihat jelas; banyak ibu maju mendekat ke meja peraga untuk melihat secara langsung proses dan hasil jadi MPASI. Mereka aktif bertanya dan menyentuh tekstur puree kental yang didemonstrasikan.



Gambar 2 Proses demonstrasi MPASI

Antusiasme ini berlanjut ke sesi ketiga, diskusi interaktif (Gambar 3). Sesi ini menjadi sangat hidup. Para ibu, yang awalnya ragu, mulai terbuka berbagi permasalahan, mulai dari anak sulit makan (GTM) hingga kebingungan mengenai tekstur. Sesi ini menjadi forum evaluasi kualitatif utama untuk mengukur pemahaman dan mengoreksi miskonsepsi.



Gambar 3 Suasana diskusi interaktif

Evaluasi keberhasilan program diukur melalui analisis umpan balik kualitatif selama sesi diskusi. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman pada beberapa aspek kunci:

- a. Peningkatan Pemahaman Prinsip Gizi Seimbang: Selama diskusi, lebih dari separuh peserta (diperkirakan 15-18 orang) mampu menyebutkan kembali minimal dua komponen utama MPASI. Terjadi pergeseran pemahaman kualitatif dari "asal kenyang" menjadi "paham porsi". Hal ini tergambar dari pernyataan Ibu R (28 tahun, anak 14 bulan): "Saya kira selama ini yang penting anak kenyang nasi, Bu. Baru sekarang saya tahu kalau porsi lauk (protein) dan sayurinya harus banyak, hampir setengah piring sendiri."
- b. Peningkatan Pemahaman Tekstur dan Frekuensi MPASI: Indikator ini menunjukkan hasil paling signifikan. Miskonsepsi terbesar dan paling fundamental yang teridentifikasi di Posyandu Kenanga adalah mengenai tekstur. Banyak ibu mengaku memberikan MPASI (bahkan usia 6-8 bulan) dengan tekstur sangat encer, nyaris seperti air tajin, dengan alasan utama "takut anak tersedak".

Selama demonstrasi, tim pelaksana menekankan bahwa tekstur MPASI awal harus kental dan padat gizi. Keberhasilan intervensi ini terkonfirmasi melalui umpan balik krusial dari Ibu S (22 tahun, anak 7 bulan): "Saya baru tahu kalau (bubur) harus kental begini, Bu. Selama ini saya kasih encer sekali seperti air tajin, saya kira biar gampang ditelan. Pantas anak saya beratnya tidak naik-naik."

Pernyataan ini adalah bukti keberhasilan. Ibu S tidak hanya menerima informasi baru, tetapi ia berhasil membangun pemahaman kausalitas baru, yakni menghubungkan antara input (praktik MPASI encer) dengan outcome negatif (weight faltering). Pemahaman ini sangat krusial, karena weight faltering adalah determinan utama yang jika dibiarkan akan berujung pada stunting.

1. Identifikasi Kendala dan Miskonsepsi Lain: Selain tekstur, diskusi juga mengidentifikasi miskonsepsi lain di masyarakat. Tema ini dirangkum dalam Tabel 1.

**Tabel 1 Rangkuman Miskonsepsi yang Diidentifikasi**

Tema Intervensi	Miskonsepsi Umum (Sebelum Intervensi)	Pemahaman Baru (Setelah Intervensi)
Gizi Seimbang "Isi Piringku"	"Yang penting anak kenyang dan gemuk (dominan nasi/karbohidrat)."	"Porsi protein hewani (lauk) dan sayur/buah harus 50% dari total porsi piring."
Pemberian Protein Hewani	"Anak kecil jangan sering diberi ikan atau telur, nanti amis, alergi, atau bisulan."	"Protein hewani (ikan, telur, ayam) wajib diberikan setiap hari untuk mencegah stunting."
Frekuensi Pemberian Makan	"Makan diberikan kalau anak mau atau meminta saja (mengikuti kemauan anak)."	"Makan harus terjadwal (3x utama, 1-2x selingan) untuk memenuhi kebutuhan kalori harian sesuai usia."

2. Motivasi Kader untuk Keberlanjutan: Para kader Posyandu Kenanga yang mendampingi memberikan respons sangat positif. Mereka mengamati metode demonstrasi mampu menarik antusiasme peserta jauh lebih tinggi dibanding metode ceramah biasa. Ibu K, salah satu kader senior, menyatakan komitmen: "Kalau kami (kader) biasanya cuma ceramah pakai leaflet, Bu... Kalau begini (demo masak), ibu-ibu lebih senang... Bulan depan kami mau coba bikin demo kecil-kecilan, pakai telur saja, yang penting teksturnya benar.". Umpan balik ini menunjukkan potensi keberlanjutan program yang tinggi.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan dan evaluasi kualitatif, kegiatan pengabdian melalui sosialisasi, demonstrasi MPASI, dan diskusi interaktif di Posyandu Kenanga telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Partisipasi dan antusiasme tinggi dari 25 ibu balita, khususnya selama sesi demonstrasi dan diskusi, menunjukkan efektivitas metode. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman kualitatif dan kesadaran ibu balita mengenai praktik gizi yang tepat. Peningkatan pemahaman paling signifikan dan krusial teridentifikasi pada dua aspek: (a) pentingnya tekstur MPASI yang kental dan padat gizi sejak usia 6 bulan, yang secara langsung mengoreksi miskonsepsi fatal "bubur encer" di komunitas ; dan (b) urgensi pemberian protein hewani (ikan, telur, ayam) setiap hari sebagai komponen wajib pencegah stunting. Metode intervensi yang berfokus pada demonstrasi langsung dan sharing session terbukti efektif untuk memfasilitasi dialog, mengidentifikasi miskonsepsi lokal, dan mentransfer keterampilan praktis. Untuk menjamin keberlanjutan dampak, beberapa saran dirumuskan. Bagi Kader Posyandu Kenanga, diharapkan dapat melanjutkan dan mereplikasi kegiatan "mini-demo" MPASI ini secara mandiri dan rutin dalam kegiatan Posyandu bulanan (minimal setiap 3 bulan sekali), dengan fokus pada satu menu sederhana berbasis pangan lokal. Bagi UPTD. BLUD Puskesmas Batunyala, diharapkan Bidan Desa dan Petugas Gizi dapat mengadopsi metode demonstrasi ini sebagai intervensi standar di Posyandu-Posyandu lain untuk mendukung percepatan penurunan kasus stunting di wilayah kerja. Bagi Program Studi S1 Kebidanan UNIQHBA, disarankan melakukan monitoring dan pendampingan lanjutan, serta mereplikasi program serupa di kelurahan/desa lain sebagai komitmen institusional berkelanjutan.

#### REFERENSI

- Afriawan, Y. (2024, March 23). *Penurunan Angka Stunting di NTB Tertinggi di Indonesia, Capai 8.1 Persen*. Retrieved from Beradio Indonesia: <https://beradioindonesia.id/?p=610>
- Ariani Tri Rahmi, S. F. (2024). Analisis Faktor Risiko Stunting Anak Usia 24-59 Bulan di Provinsi Nusa Tenggara Barat (Analisis Data Survei Status Gizi Indonesia 2022). *Library Universitas Indonesia*.
- Ariani Tri Rahmi, S. F. (2024). Analisis Faktor Risiko Stunting Pada Anak Usia 24-59 Bulan di Provinsi Nusa Tenggara Barat. *Library Universitas Indonesia*.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Lombok Tengah. (2024). *Kecamatan Praya Tengah Dalam Angka 2024*. Kabupaten Lombok Tengah: Badan Pusat Statistik Kabupaten Lombok Tengah.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Tengah. (2025, June 23). *Data Stunting Bulan April Berdasarkan Puskesmas di Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2025*. Retrieved from Satu Data Lombok Tengah: <https://www.data.lomboktengahkab.go.id/dataset/data-stunting-berdasarkan-puskesmas-di-kabupaten-lombok-tengah/resource/24a7630f-0a2a-4d76-b62e-de620c07b2d1>
- Dinas Komunikasi dan Informatika. (2025, October 6). *Pemkab Lombok Tengah Bahas Hasil Kajian Penyebab Stunting*. Retrieved from Berita Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Lombok Tengah: <https://diskominfo.lomboktengahkab.go.id/berita/pemkab-lombok-tengah-bahas-hasil-kajian-penyebab-stunting>
- Ghina Nur Azizah, R. W. (2025). Pelatihan Cegah Stunting Sejak Dini dengan MPASI Ala Kemenkes Pada Ibu Balita di Desa Gambaran. *Jurnal Abdimas Indonesia* , 576-584.

- Husnah, S. A. (2022). Peran Makanan Lokal dalam Penurunan Stunting. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*.
- Imam Syahrul Fatoni Putra, L. I. (2025). Hubungan Berat Badan Lahir, Panjang Badan Lahir, Dan Riwayat Imunisasi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kopang. *Malahayati Health Student Journal*, 3091-3106.
- Kasron Nasution, D. P. (2024). Efektivitas Posyandu Dalam Meningkatkan Gizi Dan Mengurangi Stunting Di Desa Teluk Bakung. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 414-423.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, June 28). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. Retrieved from Ayo Sehat Kemenkes: <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Petunjuk Teknik Pemantauan Praktik MP-ASI Anak Usia 6-23 Bulan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025, May 26). *SSGI 2024: Prevalensi Stunting Nasional Turun Menjadi 19,8%*. Diambil kembali dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://www.kemkes.go.id/id/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-menjadi-198>
- Lia Arian Apriani, E. A. (2024). Edukasi Memasak Mp-Asi Sehat Bergizi Pada Ibu Yang Memiliki Balita Weight Faltering. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 3213-3221.
- Nadya Chumairoh, R. D. (2025). Membangun Lingkungan Pengasuhan Positif: Edukasi Kepada Ibu Balita Melalui Program Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian* , 47-51.
- Putri Widita Muharyani, K. A. (2025). Upaya Prevensi Stunting Melalui Optimalisasi Pemanfaatan Mp-Asi Berbahan Pangan Lokal. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 81-88.
- Wadi, H. (2024, April 17). *UPTD Puskesmas Batunyalala Berhasil Turunkan Angka Kasus Stunting*. Retrieved from Metro NTB Lumbung Informasi Masyarakat: <https://www.metrontb.com/pemerintahan/81812446329/uptd-puskesmas-batunyalala-berhasil-turunkan-angka-kasus-stunting>
- Wilma Florensia, L. (2024). Edukasi Pengembangan Menu Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Papua Barat Daya Dengan Sajian Isi Piringku Sebagai Upaya Peningkatan Konsumsi Bagi Balita Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5569-5582.
- World Health Organization. (2023). *WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6-23 months of age*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Complementary feeding*. Retrieved from World Health Organization Health Topics: [https://www.who.int/health-topics/complementary-feeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/complementary-feeding#tab=tab_1)