GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 5, Nomor 2 Tahun 2025, pp 320-325
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v5i2.2187
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

UPAYA PENINGKATAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MAKANAN PENDAMPING ASI MENU SEIMBANG 4 BINTANG DENGAN MEDIA PUZZEL GIZI BALITA DI POSYANDU MAWAR VI DESA BANDUNG REJOSARI KOTA MALANG

Anik Purwati[1]✉ , Retno Dewi Prisusanti[2], Wela Ninik Rahayu [3], Indy Fidha Fuadi Wardatun [4]

Coreponding author: *anikasyda@itsk-soepraoen.ac.id*

[1,2,3,4] Jurusan Sarjana Kebidanan, ITSK RS dr Soepraoen Malang, Indonesia

Genesis Naskah:
Accepted:9-03-2025, Revised: 23-06-2025, Accepted: 24-06-2025, Available Online: 26-06-2025

Abstrak
Pelayanan Posyandu Balita merupakan pelayanan kepada balita dan anak dengan melakukan penimbangan agar bisa dipantau pertumbuhan dan perkembangan balita dan anak. Media Puzzel akan menarik perhatian balita dan ibu mudah untuk dipahami. Bermanfaat memberikan layanan kesehatan anak, imunisasi dan penyuluhan tentang kesehatan. Metode pengabdian menggunakan Pendekatan *pre-experimental design* metode penyuluhan, kepada ibu Balita sebanyak 65 orang. tahapan terdiri dari penilaian pre test dan post test untuk mengetahui pengetahuan ibu Balita. Yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu-ibu sebelum (*pre-test)* sebagian besar kategori cukup sebanyak 8 orang (53%) dan tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 7 orang (47%). Sedangkan sesudah pemberian Pendidikan Kesehatan *(post-test)* tingkat pengetahuan ibu-ibu sebagian besar kategori baik sebanyak 9 orang (60%) dan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (40%). Kesimpulan dengan cara membantu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu balita dengan memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan dan pengenalan tentang makanan Pendamping ASI Menu Seimbang Empat Bintang.

Kata Kunci : Pendidikan, Kesehatan, Puzzel gizi, Balita

EFFORTS TO IMPROVE HEALTH EDUCATION ABOUT 4-STAR BALANCED MENU BREAST MILK SUPPLEMENT WITH THE MEDIA OF NUTRITION PUZZEL FOR TODDLERS AT POSYANDU MAWAR VI BANDUNG REJOSARI VILLAGE, MALANG CITY

Abstract
Toddler Posyandu Service is a service for toddlers and children by weighing so that the growth and development of toddlers and children can be monitored. Puzzle media will attract the attention of toddlers and mothers are easy to understand. Useful for providing child health services, immunizations and health counseling. The service method uses the pre-experimental design approach for counseling solutions, to 65 toddler mothers. The stages consist of pre-test and post-test assessments to determine the knowledge of toddler mothers. Which shows that after counseling, the level of knowledge of mothers before (pre-test) was mostly in the sufficient category, 8 people (53%) and the level of knowledge was in the poor category, 7 people (47%). While after providing Health Education (post-test), the level of knowledge of mothers was mostly in the good category, 9 people (60%) and the level of knowledge was sufficient, 6 people (40%). The conclusion is by helping to improve the knowledge of toddler mothers by providing health education and introduction to Complementary Foods for Breast Milk, a Balanced Four Star Menu.

Keywords: Education, Health, Nutrition Puzzel, Toddlers

Pendahuluan

Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan di masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya. Masa

tumbuh kembang di usia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang, karena itu sering disebut golden age atau masa keemasan.

Balita atau masa anak mulai berjalan dan merupakan masa yang paling hebat dalam tumbuh kembang, yaitu pada usia 1 sampai 5 tahun. Masa ini merupakan masa yang penting terhadap perkembangan kepandaian dan pertumbuhan intelektual (Ekasari, 2022). Makanan Pendamping ASI (MPASI) merupakan makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan kepada bayi atau anak usia 6 - 24 bulan secara bertahap sesuai dengan usia serta kemampuan pencernaan bayi guna memenuhi kebutuhan gizi selain ASI. MPASI dibutuhkan karena pada usia 6 - 24 bulan, ASI hanya menyediakan ½ kebutuhan gizi bayi, dan pada usia 12 - 24 bulan, ASI menyediakan 1/3 dari kebutuhan gizinya (IDAI, 2015).Selain itu, pada usia ini perkembangan bayi juga sudah cukup siap untuk menerima makanan lain sehingga MPASI harus diberikan pada saat bayi berusia enam bulan. Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012, MPASI yang tepat sejak usia enam bulan dan meneruskan pemberian ASI sampai usia dua tahun merupakan pola pemberian makan terbaik untuk bayi sejak lahir sampai anak berusia dua tahun (A.Q, dkk. 2019).

Media Puzzel Gizi merupakan inovasi alat peraga dalam memberikan penyuluhan kesehatan tentang makanan pendamping ASI. Masyarakat harus diberikan bekal pengetahuan sehingga merubah perilaku untuk mau memberikan pemenuhan gizi yang tepat. Upaya yang dilakukan adalah untuk mencegah terjadinya stunting. Stunting ini dapat kita cegah dengan mendukung gizi 1000 hari pertama kehidupan berupa keberhasilan pemberian Makanan pendaping ASI

Metode Pelaksanaan

Pendekatan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat yaitu *pre-experimental design,* yaitu one group pre-test post-test. Metode Pengabdian kepada masyarakat ini dengan pre-tes sebelum dilakukan Penyuluhan ibu-ibu akan dilakukan pre-test terlebih dahulu tentang pengetahuan mengenai makanan pendamping ASI, kemudian diberikan penyuluhan atau Pendidikan kesehatan tentang makanan pendamping ASI setelah itu dilakukan post test untuk mengetahui pengetahuan dari ibu-ibu balita. Populasi pengabdian ini adalah seluruh ibu-ibu balita di posyandu balita, dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Tahap 1 yaitu koordinasi. Koordinasi dilakukan dengan Bidan Desa di wilayah kerja Puskesmas untuk mensosialisasikan program kepada bidan desa. Tujuan dari tahapan ini adalah menyamakan persepsi antara program dengan mitra. Setelah mendapat persetujuan dari kelurahan setempat maka dilakukan sosialisasi dengan ibu-ibu balita dan kader balita.

Pengumpulan data menggunakan instrumen untuk kegiatan pre dan post. Sebelum intervensi dilakukan, diberikan instrumen pre-test untuk mengetahui kondisi awal pengetahuan ibu-ibu balita tentang makana pendamping ASI.

Selanjutnya diberikan Penyuluhan tentang makanan pendamping ASI, kemudian dilakukan pengukuran Tingkat pengetahuan ibu-ibu balita tentang makanan pendamping ASI menggunakan instrumen post-test. Tahap 2 yaitu pembuatan media Penyuluhan yang ditunjukkan pada hasil media penyuluhan.

Hasil dan Pembahasan

Edukasi yang diberikan dalam bentuk penyuluhan terkait materi tentang MP-ASI 4 Bintang. Penyuluhan dilakukan untuk memberikan pemahaman peserta terkait MP-ASI terutama menu 4 Bintang. Materi penyuluhan mengenai MP-ASI untuk balita usia 6-24 bulan dengan menu 4 Bintang, cara penyajian MP-ASI, cara pembuatan menu MP-ASI dengan 4 Bintang. Peserta diberikan beberapa pertanyaan sebelum penyuluhan diberikan (pre-test) dengan cara mengisi kuesioner. Hal yang sama juga dilakukan setelah penyuluhan diberikan (post-test), peserta dibagikan kuesioner untuk diisi.

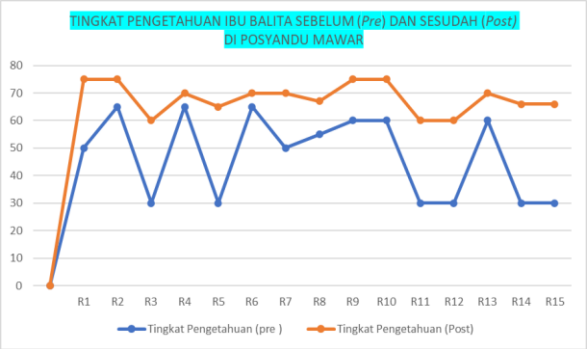
Edukasi pada kegiatan pengabmasi ini dalam bentuk penyuluhan atau pendidikan kesehatan terkait materi MP-ASI 4 Bintang. Penyuluhan/ pendidikan Kesehatan ini dilakukan bertujuan untuk memberikan pemahaman peserta khususnya ibu-ibu yang mempunyai balita yang berusia 6-24 bulan terkait dengan pemberian MP-ASI terutama menu 4 Bintang. Hasil dari Peserta/ ibu-ibu yang mempuyai balita yang berusia 6-24 bulang yang mengisi kuesioner berupa pertanyaan yang diberikan, baik sebelum maupun sesudah penyuluhan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1: Tentang tingkat pengetahuan ibu

No	Pendidikan Kesehatan	Tingkat Pengetahuan ibu						Total	
		Kurang		Cukup		Baik			
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Sebelum	7	47	8	53	0	0	15	100
2	Sesudah	0	0	6	40	9	60	15	100

Dari hasil table 1 menunjukkan tingkat pengetahuan ibu-ibu sebelum (*pre-test)* sebagian besar kategori cukup sebanyak 8 orang (53%) dan tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 7 orang (47%). Sedangkan sesudah pemberian Pendidikan Kesehatan *(post-test)* tingkat pengetahuan ibu-ibu sebagian besar kategori baik sebanyak 9 orang (60%) dan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (40%).

Grafik 1 Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Balita.



Pemberian makan yang baik sejak masa awal pemberian MP-ASI hingga usia dua tahun merupakan salah satu upaya mendasar untuk menjamin pencapaian kualitas tumbuh kembang dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan. Kebutuhan energi dan nutrisi anak hingga usia 6 bulan dapat tercukupi oleh pemberian air susu ibu (ASI) saja. Pemberian MP-ASI dapat diberikan karena pemberian ASI saja tidak cukup untuk memenuhi

kebutuhan bayi sekitar mulai usia sekitar 6 bulan (IDAI, 2018).

Tujuan pemberian MP-ASI pada bayi/anak, yakni : (1) pemenuhan kebutuhan gizi bayi/anak, (2) memperkenalkan pola makan keluarga pada bayi/anak, (3) mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima bermacam-macam makanan dengan berbagai rasa dan bentuk (kemampuan menelan dan mengunyah), (4) mencoba beradaptasi terhadap makanan yang mengandung energi tinggi.



Gambar 1. Dokumentasi Pemberian materi kepada ibu Balita:



Gambar 2. Kegiatan tanya jawab dengan audiens (Ibu Balita).



Gambar 3. Kegiatan Berdiskusi (sharing seasion) dengan audiens (Ibu Balita)

Masalah gizi dapat terjadi dalam siklus kehidupan dimulai sejak dalam kandungan sampai usia lanjut. Saat ini Indonesia menghadapi masalah gizi ganda yang harus mendapatkan perhatian serius dalam penanganannya. Masalah gizi kurang dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada siklus kehidupan. Awal kehamilan sampai anak berusia dua tahun merupakan periode kritis terjadinya gangguan pertumbuhan, termasuk perawakan pendek/stunting. Pemberian makan yang baik sejak masa awal pemberian MP-ASI hingga usia dua tahun merupakan salah satu upaya mendasar untuk menjamin pencapaian kualitas tumbuh kembang dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan. MP-ASI menu 4 Bintang (1). Praktik Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) yang tepat dapat memperbaiki status gizi bayi/anak. Lebih dari 50 % kematian anak balita terkait dengan keadaan kurang gizi, dan dua pertiga diantara kematian tersebut terkait dengan praktik pemberian makan yang kurang tepat pada bayi dan anak (2).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan adanya perbaikan status gizi pada balita di Indonesia. Proporsi status gizi sangat pendek dan pendek turun dari 37,2% (Riskesdas 2013) menjadi 30,8%. Demikian juga proporsi status gizi buruk dan gizi kurang turun dari 19,6% menjadi 17,7% (3).

Ibu memiliki peran penting dalam proses pemenuhan gizi yang optimal bagi anaknya, sehingga sangat penting pengetahuan ibu terkait Pemberian Makan Bayi Anak perlu ditingkatkan. Kondisi gangguan pemenuhan gizi pada anak dapat terjadi akibat kurangnya

pengetahuan, sikap, motivasi dan keterampilan ibu/pengasuh dalam mempersiapkan makanan dan minuman yang bergizi dan sesuai dengan kebutuhan anak. Salah satu faktor yang berpengaruh dalam pemberian makan yang benar yaitu pengetahuan ibu/pengasuh terkait dengan informasi tentang manfaat ASI, MPASI, dan lainnya. Adanya tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada ibu dalam memberikan makan pada bayi dan anak sesuai umurnya.

Penelitian Puspasari dan Andriani. Amerta Nutr (2017) menyebutkan bahwa status gizi balita dipengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang gizi dan asupan makan balita (energi, karbohidrat dan protein). Oleh karena itu, diperlukan peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi melalui penyuluhan dan peningkatan asupan makan balita (energi, karbohidrat dan protein) (4).

Penelitian Nasution (2020) juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita di Kelurahan Baledono, serta penelitian Wagi (2015) menyebutkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan status gizi anak 0-2 tahun di Puskesmas Keputih Surabaya.

Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Upaya Peningkatan Pengetahuan dari ibu-ibu Balita tentang MPASI dengan metode empat bintang. Hasil dari kegiatan pengabmas ini dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu-ibu sebelum (pre-test) sebagian besar kategori cukup sebanyak 8 orang (53%) dan tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 7 orang (47%). Sedangkan sesudah pemberian Pendidikan Kesehatan (post-test) tingkat pengetahuan ibu-ibu sebagian besar kategori baik sebanyak 9 orang (60%) dan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (40%).

Saran bagi pengambil kebijakan perlu untuk mengembangkan program promosi kesehatan kepada masyarakat tentang MP – ASI yang tepat guna mencegah terjadinya stunting menggunakan media yang lebih menarik melalui audiovisual sehingga mudah diingat serta dipahami, selain itu diharapkan juga untuk sering mengadakan diskusi aktif atau workshop yang dihadiri oleh para kader balita dan masyarakat.

Daftar Pustaka

Fitri, S. R., Lestari, B. C., Indriana, N. P. R. K., Meiranny, A., Hasyim, D. I., Saputri, N., & Prisusanti, R. D. (2024). Asuhan Kebidanan Neonatus: Bayi Balita dan Anak Prasekolah Berbasis Evidence Based Practice. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Nasrudin, N., Prisusanti, R. D., Syofya, H., Maidelwita, Y., & Yuliati, L. (2024). Education To Improve The Healthy Life Of Rural Communities In Accelerating The Reduction Of Stunting. Journal Of Human And Education (JAHE), 4(1), 63-69.

Nasution, A., & Nasution, A. S. (2020). Puzzle Gizi sebagai Upaya Promosi terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa.

Merita Eka. Communnity Development Journal. 2020 [cited 2023 Aug 19]. p. Hal.410-415 No Title Edukasi Pengan Eka Ragaman Menu 4 Bintang (4*) Mp-Asi Homemade Sebagai Upaya Meningkatkan Status Gizi Balita. Available from: file:///C:/Users/HEWLETTPackard/Downloads/1099-Article Text-2450-1-10-20201102 (1).pdf

UNICEF. Unicef Anual Report 2013. 2013; Available from: https://www.unicef.org/publications/index_73682.html

Prisusanti, R. D., Kanan, M., Badawi, B., Elis, A., Syahrir, M., Yusuf, N. N., ... & Purnama, Y. (2022). Keterampilan Klinik Praktek Kebidanan. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Prisusanti, R. D. (2021). Metodologi Penelitian di Berbagai Bidang.

Prisusanti, R. D., Mardikawat, B., Judijanto, L., Majid, D. A., & Saputra, M. H. (2023). Analisis Kompetensi Penggunaan E-Learning, Kesiapan dan Penggunaan Teknologi Digital Mahasiswa. Journal of Vocational, Informatics and Computer Education, 1(2), 93-101.

Rikesda. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan [Internet]. 2018. Available from: www.litbang.kemkes.go.id.

Puspasari dan Andriani. Amerta Nutr. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. Open access under CC BY – SA Licens. 2017;1/4:369–78.

Setyorini, D., Kep, M., Mat, S., Putri, K. M., Danti, R. R., Putri, N. R. B., ... & Kep, M. (2023). Bungan rampai keperawatan maternitas dan keluarga berencana. PT KIMHSAFI ALUNG CIPTA.

Yuliana, W., Rr, R. H., & Nulhakim, B. (2022). Education About Breast Milk Supplementary Foods 4 Star Balanced Menu With Nutritional Puzzel Media. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang, 8(4).