

## BUKU SAKU MPASI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI KAWASAN WISATA PESISIR DESA TEMBOK

Made Dinda Pratiwi<sup>1</sup>, Nyoman Intan Permatahati Wiguna<sup>1</sup>, Putri Krishna Kumara Dewi<sup>1</sup>, Ni Made Dwi Rosmiati<sup>1</sup>, I Gusti Agung Ayu Ari Krisnadevi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kedokteran FK UNDIKSHA  
Email: mpratiwi@undiksha.ac.id

### ABSTRACT

*Stunting is a condition characterized by a child's height being below the average for their age owing to prolonged nutritional deficiencies. Stunting adversely affects human resource quality in both immediate and prolonged contexts. This predicament necessitates organized, sustainable, and context-specific interventions to tackle the root causes of stunting. A specific intervention strategy identified by the Ministry of Health to expedite stunting reduction is the provision of suitable complementary foods (MPASI). Tembok Village in Tejakula District exhibits a high prevalence of stunting. A contributing factor is the community's insufficient knowledge and practice regarding the provision of MPASI per established standards. This community service initiative utilized educational strategies including pocket books, mentoring, and practical training focused on MPASI. The findings indicated active participant engagement and an enhancement in their comprehension of strategies for delivering healthy and nutritionally balanced MPASI.*

**Keywords:** stunting, pocket book, MPASI

### ABSTRAK

Stunting merupakan suatu kondisi dimana tinggi badan anak lebih rendah dari rata-rata anak seusianya sebagai akibat kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama. Permasalahan stunting memiliki dampak pada kualitas sumber daya manusia baik itu dalam jangka pendek dan juga jangka panjang. Situasi ini menuntut adanya intervensi yang terstruktur, berkelanjutan, dan kontekstual terhadap penyebab utama stunting. Salah satu roadmap intervensi spesifik dalam percepatan penurunan stunting yang ditargetkan oleh Kemenkes yaitu pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tepat. Desa Tembok merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Tejakula dengan angka stunting yang masih tinggi. Salah satu faktor yang menyebabkan kondisi ini adalah rendahnya pengetahuan dan praktik pemberian MPASI yang sesuai standar. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui metode edukasi dengan sarana buku saku, pendampingan dan pelatihan praktik MPASI. Hasil kegiatan didapatkan peserta mengikuti kegiatan dengan baik dan terdapat peningkatan pemahaman peserta mengenai strategi pemberian MPASI sehat dan sesuai gizi seimbang.

**Kata kunci:** stunting, buku saku, MPASI

### PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Stunting didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana tinggi badan anak lebih rendah dari rata-rata anak seusianya sebagai akibat kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama (Kemenkes, 2016: 63-76). Gizi buruk merupakan salah satu masalah global termasuk Indonesia. Menurut Riskesdas

pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi ibu hamil risiko kurang energi kronis (KEK) sebesar 17,3%. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia tahun 2021, prevalensi balita gizi kurang sebanyak 7,1% dan balita stunting sebesar 24,4% (Kemenkes, 2022: 15-17). Sementara di Bali sendiri, beberapa wilayah seperti Kabupaten Buleleng memiliki prevalensi stunting tertinggi kedua yaitu sebesar 11% (Kemenkes, 2022: 61-82).

Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, kesehatan jangka panjang, dan produktivitas masa depan (WHO, 2020: 5-11). Permasalahan stunting memiliki dampak pada kualitas sumber daya manusia baik itu dalam jangka pendek dan juga jangka panjang. Dalam jangka pendek, pada kasus stunting akan menyebabkan kegagalan dalam pertumbuhan anak atau balita, mengalami hambatan dalam perkembangan kognitif dan motorik dari anak, serta tinggi badan yang rendah serta gangguan kesehatan lainnya. Sedangkan dalam jangka panjang, akan menyebabkan turunnya kapasitas intelektual atau kecerdasan pada usia dewasa sehingga menyebabkan produktivitas yang rendah (UNICEF, 2020: 1-16).

Upaya pencegahan stunting dapat dilakukan dengan memastikan anak memiliki status kesehatan yang baik, mendapat gizi cukup pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sejak masa kandungan. Situasi ini menuntut adanya intervensi yang terstruktur, berkelanjutan, dan kontekstual terhadap penyebab utama stunting. Salah satu roadmap intervensi spesifik dalam percepatan penurunan stunting yang ditargetkan oleh Kemenkes yaitu Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tepat untuk anak usia 6-24 bulan (Kemenkes, 2022: 15-17).

Masa pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) sejak bayi berusia 6 bulan hingga 24 bulan merupakan periode emas dalam menentukan status gizi dan tumbuh kembang anak. MPASI yang diberikan secara tidak tepat baik dari sisi kuantitas, kualitas, maupun frekuensi, dapat menyebabkan defisiensi nutrisi makro dan mikro yang berujung pada gagal tumbuh

(Dewey dan Adu, 2008: 24-85). Di sisi lain, pemahaman masyarakat khususnya para ibu tentang prinsip pemberian MPASI berbasis sains masih tergolong rendah, terutama di daerah pedesaan atau dengan akses literasi gizi yang terbatas (Nurfalah dkk, 2021: 15-25).

Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, Buleleng merupakan Kabupaten ke-2 dengan angka stunting tertinggi di Bali setelah Kabupaten Jembrana (Kemenkes, 2022: 61-82). Berdasarkan data Status Gizi Balita di Kabupaten Buleleng tahun 2020, jumlah angka stunting di wilayah kerja Puskesmas Tejakula 1 sebanyak 100 orang, dimana termasuk dalam 5 kecamatan dengan angka stunting yang masih tinggi (Dinkes Buleleng, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman masyarakat khususnya ibu balita tentang stunting dan gizi. Salah satu faktor yang menyebabkan kondisi ini adalah rendahnya pengetahuan dan praktik pemberian MPASI yang sesuai standar. Informasi tentang MPASI yang benar masih banyak didasarkan pada pengetahuan turun-temurun atau sumber tidak valid dari media sosial, tanpa pendampingan langsung dari tenaga kesehatan (8).

Desa Tembok merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Tejakula yang berada di wilayah pesisir Kabupaten Buleleng. Pemahaman masyarakat Desa Tembok tentang praktik MPASI masih rendah, kebiasaan masyarakat dalam menggunakan dan membaca buku KIA kurang maksimal dikarenakan konteks yang beragam dan tidak berfokus pada MPASI saja. Salah satu alternatif solusi yang dapat dilakukan adalah penyusunan dan distribusi buku saku MPASI sebagai media literasi gizi yang sederhana, mudah dipahami, dan

aplikatif. Buku saku ini dirancang dengan pendekatan komunikasi visual dan bahasa sederhana, berisi panduan MPASI berbasis sumber terpercaya seperti Kemenkes dan IDAI, serta disesuaikan dengan potensi pangan lokal dan kebiasaan masyarakat. Keberadaan buku saku ini diharapkan dapat menjadi alat bantu edukatif yang tidak hanya digunakan oleh para ibu dan ibu hamil, tetapi juga oleh kader posyandu, dan tenaga kesehatan dalam memberikan pendampingan yang lebih berfokus terhadap pencegahan stunting.

## METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan melalui metode edukasi, pendampingan dan pelatihan praktik MPASI, sebagai berikut:

- Edukasi MPASI melalui buku saku MPASI pada masyarakat sasaran  
Kegiatan ini diawali dengan pembagian buku saku MPASI kepada masyarakat sasaran. Kemudian dilakukan edukasi dalam bentuk penyuluhan dan pendalaman materi terkait mpasi. Adapun penyuluhan dilakukan dengan presentasi dengan media power point dan buku saku secara langsung. Materi yang akan diberikan pada saat penyuluhan mencakup pengenalan MPASI secara umum, kapan memulai MPASI yang tepat, strategi pemberian MPASI yang tepat dan aman, pengenalan tektur berdasarkan usia, syarat MPASI sesuai gizi yang tepat, serta contoh-contoh resep MPASI berdasarkan usia.
- Focus group discussion (FGD) mengenai fakta dan mitos seputar MPASI

Setelah dilaksanakan materi seputar MPASI melalui media buku saku, dilanjutkan dengan program pendampingan masyarakat sasaran melalui kegiatan FGD seputar fakta

dan mitos MPASI. Kegiatan ini dimulai dengan pembagian kelompok dari peserta yang terdiri dari 2 kader dan 5-6 ibu hamil pada tiap kelompok. Selanjutnya dilakukan pembagian poster dan stiker yang harus diisi oleh masing-masing kelompok. Setelah masing-masing kelompok melakukan diskusi, kemudian dilakukan pendampingan penyamaan persepsi mengenai fakta dan mitos seputar MPASI yang sering muncul di masyarakat. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa masyarakat sasaran memahami ilmu seputar MPASI dengan baik.

- Pelatihan pembuatan dan pengenalan tekstur MPASI

Pertemuan selanjutnya dilakukan pelatihan praktik pembuatan MPASI yang tepat. Kegiatan dimulai dari persiapan alat dan bahan, kemudian dilanjutkan dengan demo pembuatan MPASI, pengenalan tekstur yang tepat dan pendampingan cara penyimpanan MPASI yang benar.

- Evaluasi Program

Pada saat penyuluhan dan pendampingan, evaluasi program berupa pelaksanaan pretest dan posttest. Pretest dan posttest dibuat dalam bentuk pilihan ganda dengan isi pertanyaan yang sama. Pretest dan posttest ditujukan pada masyarakat sasaran untuk menilai pengetahuan yang sudah didapatkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian upaya pencegahan stunting melalui buku saku MPASI dilaksanakan dengan menyasar seluruh ibu hamil dan kader posyandu di Desa Tembok. Kegiatan didahului dengan mengurus ijin kegiatan, peminjaman tempat dan peralatan serta persiapan materi berupa penyusunan buku saku, pembuatan poster fakta mitos

dan penyusunan menu MPASI untuk pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan sebanyak 3 kali mencakup 1 kali pemberian materi dan 2 kali pendampingan.

Kegiatan pertama yaitu pemberian materi dilaksanakan pada hari Senin, 18 Agustus 2025 di Balai Desa Tembok. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan dilanjutkan dengan sambutan Kepala Desa Tembok. Kepala Desa Tembok menyambut baik kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di Desa Tembok. Kegiatan pengabdian ini merupakan kelanjutan dari kegiatan pengabdian yang sebelumnya telah dilaksanakan di Desa Tembok yaitu terkait 1000 hari pertama kehidupan. Sebelum diberikan materi, para peserta terlebih dahulu diberikan pre-test berupa soal pilihan ganda untuk mengetahui kemampuan awal mereka dalam hal stunting dan pembagian buku saku MPASI kepada seluruh peserta kegiatan. Pemberian materi mencakup paparan mengenai strategi pemberian MPASI sehat dan sesuai gizi seimbang, pengenalan tekstur, perkembangan dan tahapan pemberian MPASI, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian MPASI, dan Solusi Ketika anak sulit makan sesuai dengan materi-materi yang terdapat pada buku saku. Diakhir sesi materi dilanjutkan dengan diskusi terkait materi yang disampaikan.



Gambar 1. Pemberian materi

Kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan Focus group discussion (FGD) mengenai fakta dan mitos seputar MPASI. Pada sesi ini, para peserta dibagi menjadi 2 kelompok dimana masing-masing kelompok akan mendapatkan poster dan stiker fakta mitos. Setiap kelompok diminta untuk menempelkan stiker fakta atau mitos di setiap pernyataan yang ada pada poster. Setelah sesi diskusi, dilanjutkan dengan sesi diskusi pembahasan terkait pernyataan fakta mitos pada poster. Peserta terlihat sangat antusias mengikuti acara PKM. Hal ini terbukti dari tidak ada peserta yang izin mendahului selama kegiatan berlangsung dan diskusi juga berjalan dengan kondusif.



Gambar 2. Sesi FGD

Pada pertemuan selanjutnya dilakukan praktik pembuatan dan pengenalan tekstur MPASI secara langsung. Pada pertemuan ini diawali dengan persiapan alat dan bahan yang digunakan, kemudian peserta dibagi menjadi 5 kelompok. Masing-masing

kelompok diminta untuk membuat menu MPASI dengan tekstur yang berbeda. Kegiatan bertujuan agar para peserta memahami dan mengenal berbagai tekstur MPASI yang tepat sesuai usia. Kegiatan PKM ini diakhiri dengan memberikan post-test, sesi foto bersama dan ditutup dengan penyampaian ucapan terima kasih dan tindak lanjut dari kegiatan pengabdian ini oleh ketua panitia.



Gambar 3. Kegiatan praktik pembuatan MPASI

Telah disebutkan sebelumnya bahwa sebelum dilakukan pemaparan materi para peserta diminta untuk mengerjakan pre-test yang berisi pertanyaan pilihan ganda yang harus diisi untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta terkait dengan materi yang akan disampaikan. Kemudian setelah diberikan materi, peserta kembali diminta untuk mengisi post-test untuk mengukur keberhasilan penyampaian materi. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dibandingkan nilai pre-test. Hasil analisa menunjukkan nilai rata-rata

pre-test adalah 63 dan nilai rata-rata post-test adalah 92. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh dapat terlihat nilai rata-rata post-test lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata pre-test ( $92 > 63$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta terkait strategi pemberian MPASI sehat dan sesuai gizi seimbang, pengenalan tekstur, perkembangan dan tahapan pemberian MPASI dan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian MPASI sebagai upaya pencegahannya stunting. Menurut (Ratnawati dkk., 2025: 162-170) salah satu usaha dalam pencegahan stunting adalah melalui edukasi yang ditujukan kepada calon ibu dan ibu agar dapat merubah perilaku hidup sehat dengan meningkatkan kualitas gizi keluarga.



Gambar 4. Dokumentasi akhir kegiatan Kegiatan pendampingan pengabdian pertama dilaksanakan pada tanggal 18 Agustus 2024 bertempat di Balai Desa

Tembok. Kegiatan yang dilakukan saat pendampingan pertama berupa *Focus Group Discussion* (FGD) terkait mitos dan fakta MPASI melalui media poster dan stiker. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi pengetahuan peserta terkait materi MPASI yang sudah didapatkan sebelumnya. Setiap kelompok terdiri dari ibu hamil, kader dan pendamping untuk evaluasi terkait hasil diskusi seputar fakta dan mitos. Berdasarkan hasil pendampingan pertama didapatkan nilai rata-rata nilai fakta dan mitos seputar MPASI sebesar 88. Hal ini menunjukkan pemahaman yang baik dari para peserta baik ibu hamil maupun para kader posyandu. Pengetahuan ibu yaitu salah satu faktor penting dalam pemberian makanan tambahan pada bayi karena dengan pengetahuan yang baik, ibu tahu kapan waktu pemberian makanan dan pemberian MPASI dengan gizi yang tepat (Bahriah dkk, 2024: 3494-99).

Kegiatan pendampingan kedua dilaksanakan pada tanggal 24 September 2024. Kegiatan pendampingan kedua berupa pelatihan praktik pembuatan MPASI yang bertujuan untuk melakukan penguatan pemahaman terhadap tekstur MPASI sesuai usia. Agar kelompok sasaran dapat lebih memahami materi, pemateri membagi peserta ke menjadi 5 kelompok untuk pembuatan MPASI. Pengelompokan ini bertujuan untuk mempermudah peserta mempelajari jumlah takaran gizi bayi serta tekstur yang sesuai. Kelompok pertama usia 6-9 bulan tekstur puree, tekstur mashed, kelompok usia 9-12 bulan tekstur cincang halus, cincang kasar, dan kelompok usia 12-23 bulan. Setiap kelompok membuat MPASI secara bersamaan dengan didampingi oleh pemateri. Ibu hamil dan para kader terlihat sangat antusias dalam

melaksanakan kegiatan pendampingan kedua ini, dilihat dari seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Setelah mengikuti kegiatan, masyarakat yang hadir mendapatkan pengetahuan dan wawasan yang baru tentang pengolahan MPASI yang tepat. Metode penyuluhan demonstrasi langsung ini dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam mengolah makanan bergizi untuk balita. Metode demonstrasi dan praktik langsung bisa menjadi salah satu strategi dalam memberikan edukasi pada ibu sebagai salah satu upaya pencegahan stunting. Dengan kegiatan ini, masyarakat juga dapat lebih memahami untuk mempraktikkan kembali pembuatan MPASI berbahan pangan lokal (Ratnawati dkk., 2025: 162-170).

Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilihat dari kehadiran peserta dari ibu hamil dan kader posyandu dengan presentase 75%. Selain itu, selama pemberian materi peserta terlihat antusias dan aktif selama sesi tanya jawab materi, FGD, dan sesi praktik. Beberapa peserta memberikan umpan balik yang positif seperti mereka merasa kegiatan pengabdian yang dilakukan sangat bermanfaat dan merasa senang karena mendapatkan pengetahuan yang baru serta buku MPASI yang diberikan dapat menjadi bekal dalam persiapan MPASI kedepannya.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian buku saku MPASI dan praktik pembuatan MPASI sebagai upaya pencegahan stunting memberikan peningkatan pemahaman peserta mengenai strategi pemberian MPASI sehat dan sesuai gizi seimbang, pengenalan tekstur, perkembangan dan tahapan pemberian MPASI dan hal-hal

yang perlu diperhatikan dalam pemberian MPASI. Dengan adanya peningkatan pemahaman ini, peserta dapat mempersiapkan pengetahuan dan menentukan sikap dalam upaya pencegahan stunting sejak dini. Kegiatan berlangsung dengan lancar dari kegiatan penyuluhan, pembagian buku saku MPASI, hingga kegiatan terakhir yaitu pendampingan pembuatan MPASI. Seluruh kegiatan diikuti oleh peserta dengan antusias dilihat dari kehadiran peserta hingga akhir kegiatan, keaktifan peserta saat sesi diskusi dan kegiatan praktik yang berlangsung dengan kondusif. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan kembali pada kelompok sasaran dengan resiko stunting yang tinggi guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil dalam mempersiapkan kebutuhan gizi yang tepat untuk mencegah terjadinya stunting pada anak.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang mendukung terlaksananya program pengabdian ini yaitu Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Undiksha dan Desa Tembok.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bahriah, Y., Zurizah, Y., Kartini, C. A., Ferismartasha, A., & Bahri, A. P. (2024). Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi (MPASI) Diwilayah Kerja Pmb Yuli Bahriah Kertapati Tahun 2024. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 5(2): 3494–3499.
- Dewey, K. G., & Adu-Afarwuah, S. 2008. Systematic review of the efficacy and effectiveness of complementary feeding interventions in developing countries. *Maternal & Child Nutrition*, 4(s1), 24–85.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng. 2020. Profil Kesehatan Kabupaten Buleleng. Buleleng: Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng
- Fitriyani, F., & Mulyani, E. (2020). Pengembangan media buku saku untuk edukasi gizi ibu balita. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(2), 107–114.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Situasi Balita Pendek. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Warta Kesmas Cegah Stunting itu Penting. Edisi 2. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nurfalah, I., Saptarini, I., & Nurhasanah, R. 2021. Faktor-faktor yang berhubungan dengan praktik pemberian MP-ASI pada ibu balita di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 44(1), 15–25.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 tentang Upaya Perbaikan Gizi.
- Pratiwi, I., Damanik, M. R., & Widyaningsih, V. 2019. Hubungan pemberian MPASI dengan kejadian stunting pada balita. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(2), 87–94.

11. Puskesmas Tejakula. 2023. Laporan tahunan status gizi wilayah kerja Desa Tembok.
12. Rahman H, Rahmah M dan Saribulan N. 2023. Upaya Penanganan Stunting di Indonesia, Analisis Bibliometrik dan Analisis Konten. 8(01). ISSN 25280-1852, e-ISSN: 2721-0537
13. Ratnawati, Putri Diana Astuti and Farid Hidayat. (2025). Penyuluhan Pencegahan Stunting Berbasis Participatory Research and Development di Desa Margamukti. *Bakti Lestari*. 1(2), pp. 162–170.
14. Roesli, U., Fitriyani, F., & Sari, M. (2021). Pengembangan buku saku gizi seimbang untuk ibu di daerah terpencil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 155–165.
15. Roesli, U., Fitriyani, F., & Sari, M. 2021. Pengembangan media buku saku gizi seimbang untuk ibu hamil dan menyusui di daerah terpencil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 155–165.
16. UNICEF, WHO, & World Bank. 2020. Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2020 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. *Geneva: WHO*, 24(2), 1–16.
17. WHO. 2020. Reducing Stunting in Children: Equity Considerations for Achieving the Global Nutrition Targets 2025.