

Pendampingan Edukasi Gizi dan Demonstrasi MPASI Berbahan Lokal bagi Ibu Hamil dan Balita di Kota Padang, Sumatera Barat

Helmizar*¹, Azrimaidaliza², Yosi Irene Putri³, Gilang Ramadhan Zain⁴, Angel Febmahanelal⁵, Sri Rahma Sari⁶, Utami Ariyasra⁷

^{1,2}Program Studi Magister Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Indonesia

^{3,4,5}Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Indonesia

^{6,7}Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medik, Universitas Syedza Saintika, Indonesia

*e-mail: helmizar@ph.unand.ac.id¹

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, dengan prevalensi nasional sebesar 21,6% berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Kondisi ini berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta produktivitas anak pada masa dewasa. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi ibu hamil serta orang tua balita melalui edukasi gizi dan demonstrasi pembuatan MPASI berbahan pangan lokal. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif, meliputi pendampingan edukasi gizi, pelatihan pembuatan MPASI lokal, serta evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan terhadap 45 ibu hamil dan 52 balita di Kota Padang. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan yang jelas pada pemahaman peserta terhadap gizi seimbang, di mana mayoritas mulai menerapkan menu MPASI berbahan lokal yang lebih variatif dan bergizi. Perbaikan juga tampak pada praktik pemberian MPASI dan pola konsumsi rumah tangga. Pada balita, terjadi pergeseran status gizi ke arah lebih baik, ditandai meningkatnya proporsi gizi normal setelah intervensi. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya literasi gizi keluarga, penguatan pemanfaatan pangan lokal, serta kontribusi terhadap pencegahan stunting melalui edukasi yang aplikatif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Balita, Demonstrasi, Edukasi, Ibu Hamil, MPASI, Pangan Lokal

Abstract

Stunting remains a chronic nutritional problem and a major public health challenge in Indonesia, with a national prevalence of 21.6% according to the 2022 Indonesian Nutrition Status Survey (SSGI). This condition affects children's physical growth, cognitive development, and productivity in adulthood. This community service program aimed to improve the knowledge, attitudes, and nutritional practices of pregnant women and parents of toddlers through nutrition education and demonstrations on preparing complementary foods (MPASI) using local food ingredients. The method employed a descriptive approach, consisting of nutrition education assistance, training on the preparation of locally sourced MPASI, and pre-post evaluations involving 45 pregnant women and 52 toddlers in Padang City. The results indicate a significant increase in participants' understanding of balanced nutrition, with most beginning to implement more diverse and nutritious locally based MPASI menus. Improvements were also observed in MPASI feeding practices and overall household dietary patterns. Among the toddlers, a positive shift in nutritional status was recorded, marked by an increase in the proportion of children with normal nutritional status after the intervention. This program has generated positive impacts by enhancing family nutrition literacy, strengthening the utilization of local food resources, and contributing to stunting prevention through practical and sustainable educational efforts.

Keywords: Complementary Feeding, Demonstration, Education, Local Food, Pregnant Women, Toddler

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan gizi kronis yang signifikan di Indonesia dan mencerminkan kondisi kekurangan gizi jangka panjang yang berdampak pada pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif anak. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting nasional mencapai 21,6%, yang berarti satu dari lima anak Indonesia mengalami gangguan pertumbuhan akibat asupan gizi yang tidak memadai. Kondisi ini tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik optimal, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit tidak

menular di usia dewasa, menurunkan kemampuan kognitif, serta berdampak pada produktivitas dan daya saing bangsa (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Berdasarkan laporan pemantauan status gizi Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, angka balita dengan risiko stunting di wilayah Nanggalo tercatat masih cukup tinggi, ditandai dengan proporsi balita yang mengalami masalah gizi kronis serta pola makan keluarga yang belum sesuai rekomendasi gizi seimbang. Kondisi lapangan menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil dan orang tua balita memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai pemenuhan gizi selama kehamilan dan praktik pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tepat (Novita, 2025). Selain itu, pemanfaatan pangan lokal sebagai bahan dasar MPASI juga belum optimal, meskipun daerah ini memiliki potensi bahan pangan yang mudah diakses dan bernilai gizi baik (Syah, 2024).

Permasalahan tersebut terlihat dari masih ditemukannya praktik pemberian MPASI yang kurang bervariasi, penggunaan bahan pangan instan secara berlebihan, serta kurangnya kemampuan ibu dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu bergizi. Hal ini memperkuat kebutuhan akan kegiatan pendampingan yang aplikatif, terjangkau, dan sesuai dengan konteks sosial budaya Masyarakat (Helmizar, 2021). Sebagai wilayah perkotaan dengan akses pangan memadai, penguatan literasi gizi melalui edukasi dan demonstrasi langsung menjadi solusi yang relevan untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan keluarga dalam penyediaan MPASI yang sehat dan berbasis pangan lokal (Jatmika, 2019).

Melihat kondisi tersebut, diperlukan suatu intervensi pengabdian masyarakat yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memfasilitasi praktik langsung dalam pengolahan MPASI dari bahan pangan lokal. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu keluarga menerapkan pola makan yang lebih baik serta berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan di wilayah Puskesmas Nanggalo. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pendampingan edukasi gizi dan demonstrasi pembuatan MPASI berbahan lokal bagi ibu hamil dan balita di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo, Kota Padang, Sumatera Barat.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo, Kota Padang, pada 14–19 Juni 2023. Sasaran kegiatan terdiri atas 45 ibu hamil dan 52 balita usia 6–36 bulan. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pemilihan peserta menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo, memiliki kondisi kesehatan yang memungkinkan mengikuti kegiatan, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian pendampingan.

2.1. Tahap Persiapan

Tahap ini meliputi; koordinasi dengan pihak Puskesmas Nanggalo terkait kebutuhan lapangan; penyusunan materi edukasi gizi dan modul resep MPASI berbahan pangan lokal; penyediaan bahan demonstrasi (ikan laut, telur, dadih, ubi, sayuran lokal); penyiapan alat bantu kegiatan seperti leaflet edukasi, media presentasi, kuesioner pre–post-test, serta dokumentasi kegiatan.

2.2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa sesi berikut:

- a. Edukasi Gizi
Penyampaian materi mengenai pentingnya gizi seimbang selama kehamilan dan masa balita, kebutuhan energi-protein, prinsip MPASI, keamanan pangan, dan manfaat penggunaan pangan lokal.
- b. Demonstrasi Pembuatan MPASI Lokal
Tim pengabdian memperagakan pembuatan beberapa menu MPASI lokal menggunakan bahan pangan setempat seperti ikan laut, telur, ubi, dan dadih, berdasarkan modul “Dapur Bumil Nusantara”.
- c. Pendampingan Praktik

Peserta mempraktikkan langsung pembuatan MPASI dengan bimbingan fasilitator untuk meningkatkan keterampilan dan memastikan resep dapat diterapkan di rumah.

d. Diskusi dan Tanya Jawab

Fasilitator memberikan ruang untuk konsultasi gizi, berbagi pengalaman, serta mengidentifikasi kendala dalam penerapan MPASI lokal.

2.3. Tahap Evaluasi

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui:

a. Pre-Post Test Pengetahuan Gizi

Menggunakan kuesioner sederhana untuk menilai perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik dasar gizi.

b. Observasi Praktik Pembuatan MPASI

Penilaian kesesuaian peserta dalam memilih bahan, teknik memasak, dan penyajian MPASI.

c. Umpan Balik Peserta

Untuk menilai penerimaan kegiatan serta rencana penerapan di rumah.

2.4. Dokumentasi dan Output Kegiatan

Output kegiatan meliputi; modul dan leaflet edukasi gizi dan resep MPASI lokal, dokumentasi foto dan video proses kegiatan, laporan evaluasi perubahan pengetahuan dan praktik gizi peserta, rekomendasi untuk kegiatan lanjutan di wilayah Puskesmas Nanggalo. Analisis hasil kegiatan dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta implementasi pemanfaatan pangan lokal oleh peserta setelah intervensi.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Ibu Hamil dan Demonstrasi Resep MPASI pada balita

Kegiatan Edukasi Ibu Hamil dan Demonstrasi Resep MPASI pada Balita bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita tentang pentingnya gizi seimbang sejak masa kehamilan hingga masa pertumbuhan anak. Melalui kegiatan ini, peserta diberikan pemahaman mengenai kebutuhan gizi ibu dan anak, serta diperagakan cara pembuatan Menu MPASI bergizi, mudah, dan berbahan pangan lokal agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian Edukasi dan Demonstrasi juga dilakukan dengan menggunakan leaflet dan modul berikut ini:



Gambar 2. Modul Dapur Bumil Nusantara yang digunakan pada saat Demonstrasi

Modul Dapur Bumil Nusantara merupakan bahan ajar praktis yang dikembangkan untuk mendukung kegiatan edukasi gizi bagi ibu hamil, khususnya pada program intervensi gizi berbasis pangan lokal. Modul ini berisi panduan pengolahan makanan sehat untuk ibu hamil dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, terjangkau, dan sesuai dengan kebutuhan zat gizi kehamilan. Beberapa komponen utama dalam modul diantaranya; informasi kebutuhan gizi ibu hamil dan balita, resep dan formulasi hidangan berbasis pangan lokal, tips memasak, dan bagian refleksi serta evaluasi.



Gambar 3. Leaflet Edukasi Ibu Hamil yang digunakan pada saat penyuluhan



Gambar 4. Leaflet Edukasi Ibu Balita yang digunakan pada saat penyuluhan

Leaflet edukasi ibu hamil dan balita merupakan media informasi cetak yang disusun untuk mendukung penyampaian materi gizi selama pelaksanaan kegiatan pendampingan. Leaflet ini dirancang dalam format ringkas, mudah dibaca, dan memuat pesan-pesan kunci mengenai kebutuhan gizi serta praktik pemberian makanan yang benar bagi ibu hamil dan balita. Leaflet berfungsi sebagai media pendukung edukasi yang dapat dibawa pulang oleh peserta, sehingga pesan gizi yang disampaikan selama kegiatan dapat diulang kembali di rumah. Selain itu, leaflet mempermudah peserta mengingat poin-poin penting, menjadi panduan praktis saat mengolah makanan, serta membantu keberlanjutan intervensi gizi setelah kegiatan selesai (Choirunisa, 2021).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pendampingan edukasi gizi dan demonstrasi pembuatan MPASI berbahan lokal berlangsung secara interaktif dan partisipatif. Edukasi diberikan menggunakan kombinasi metode ceramah, diskusi dua arah, dan praktik langsung dengan bantuan *Modul Dapur Bumil Nusantara* serta leaflet ibu hamil dan balita sebagai media pendukung. Peserta terlihat aktif

bertanya dan berdiskusi mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan, pemilihan bahan pangan lokal, serta kesalahan umum dalam pemberian MPASI.

Pada tahap demonstrasi, tim fasilitator memperagakan cara mengolah MPASI berbasis pangan lokal seperti ikan, ubi, dan dadih dengan memperhatikan tekstur dan prinsip gizi seimbang. Peserta kemudian melakukan praktik mandiri dengan bimbingan, sehingga dinamika kegiatan diwarnai dengan tanya jawab mengenai teknik pengolahan, porsi, serta keamanan pangan. Kegiatan ini membantu peserta menerapkan langsung materi edukasi yang telah diberikan. Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Program Pendampingan Edukasi Gizi dan Demo MPASI Berbahan Lokal di Kota Padang

Karakteristik Peserta	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Status Peserta	Ibu hamil	45	46,4
	Pengasuh balita	52	53,6
Trimester Kehamilan (n = 45)	Trimester II	16	35,6
	Trimester III	29	64,4
	Trimester IV	0	0
Usia Balita (n = 52)	6–11 bulan	18	34,6
	12–23 bulan	20	38,5
	24–35 bulan	14	26,9
Pendidikan Ibu/Pengasuh	SD/Sederajat	14	14,4
	SMP/Sederajat	28	28,9
	SMA/Sederajat	41	42,3
	Perguruan Tinggi	14	14,4
Pekerjaan Ibu/Pengasuh	Ibu rumah tangga	67	68,9
	Pekerja informal	23	23,7
	Pekerja formal	7	7,4
Kehadiran Program	Lengkap ($\geq 75\%$ sesi)	90	92,8
	Tidak lengkap ($< 75\%$)	7	7,2

Tabel 1 ini menunjukkan profil demografis peserta program pendampingan edukasi gizi dan demo MPASI berbahan lokal. Mayoritas peserta berada pada rentang usia 26–35 tahun (45,4%), dengan tingkat pendidikan SMA (41,2%), dan sebagian besar berstatus ibu rumah tangga (63,9%). Karakteristik ini menggambarkan bahwa peserta adalah kelompok yang potensial menjadi target edukasi gizi karena berada pada fase produktif dan aktif mengasuh anak.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Pengetahuan Gizi Peserta Sebelum dan Sesudah Program

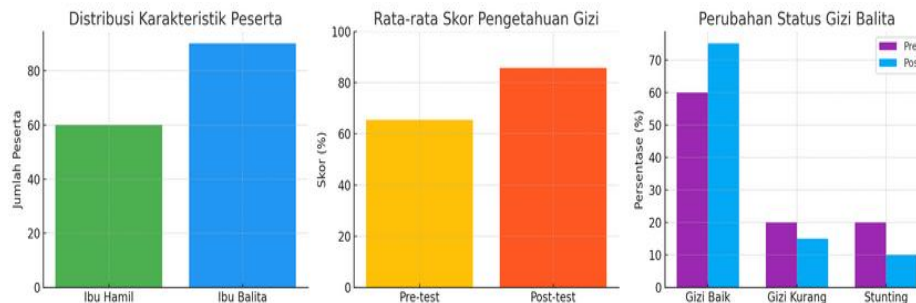
Kategori Pengetahuan	Pre-test (n, %)	Post-test (n, %)
Rendah (< 60)	38 (39,2%)	5 (5,2%)
Sedang (60–79)	42 (43,3%)	28 (28,9%)
Tinggi (≥ 80)	17 (17,5%)	64 (65,9%)
Total	97 (100%)	97 (100%)

Tabel 2 ini memperlihatkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan gizi peserta setelah mengikuti program. Sebelum program, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan sedang (43,3%) dan rendah (39,2%). Setelah program, proporsi peserta dengan pengetahuan tinggi melonjak menjadi 65,9%, sedangkan kategori rendah menurun drastis menjadi 5,2%. Hal ini menunjukkan efektivitas materi edukasi dan metode penyampaian yang digunakan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Balita Sebelum dan Sesudah Program

Status Gizi (BB/U)	Sebelum Program (n, %)	Sesudah Program* (n, %)
Gizi buruk (< -3 SD)	6 (11,5%)	2 (3,8%)
Gizi kurang (-3 s/d < -2 SD)	14 (26,9%)	7 (13,5%)
Gizi normal (-2 s/d $+2$ SD)	28 (53,8%)	39 (75,0%)
Gizi lebih ($> +2$ SD)	4 (7,8%)	4 (7,8%)
Total	52 (100%)	52 (100%)

Tabel 3 ini menggambarkan perubahan status gizi balita berdasarkan indikator BB/U. Sebelum program, proporsi balita dengan gizi buruk dan gizi kurang masing-masing 11,5% dan 26,9%. Setelah program, terjadi penurunan menjadi 3,8% untuk gizi buruk dan 13,5% untuk gizi kurang. Sementara itu, proporsi gizi normal meningkat dari 53,8% menjadi 75,0%. Perubahan ini mengindikasikan adanya perbaikan status gizi yang mungkin dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan ibu dan penerapan praktik pemberian MPASI yang tepat berbasis pangan lokal.



Gambar 1. Grafik karakteristik peserta, grafik peningkatan pengetahuan gizi (pre–post test), dan grafik perubahan status gizi balita sebelum dan sesudah program.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan gizi peserta, di mana proporsi kategori pengetahuan tinggi meningkat dari 17,5% menjadi 65,9% setelah program. Perubahan positif juga terlihat pada praktik pemberian MPASI, dengan lebih banyak peserta menerapkan menu berbasis pangan lokal yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Pada aspek status gizi balita, terjadi penurunan proporsi gizi buruk dari 11,5% menjadi 3,8% dan gizi kurang dari 26,9% menjadi 13,5%, disertai peningkatan proporsi gizi normal dari 53,8% menjadi 75,0%. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi gizi dan praktik langsung pembuatan MPASI berbahan lokal mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku gizi peserta, sekaligus memberikan dampak positif terhadap status gizi balita dalam upaya pencegahan stunting.

Kegiatan edukasi ibu hamil dan demonstrasi resep MPASI (Makanan Pendamping ASI) pada balita memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu terkait pemenuhan gizi seimbang, baik selama masa kehamilan maupun masa pertumbuhan anak (Fitriyaningsih, 2023). Berdasarkan hasil kegiatan, diketahui bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai pentingnya zat gizi makro dan mikro, serta mampu mengidentifikasi bahan pangan lokal yang bernilai gizi tinggi untuk MPASI.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, mayoritas ibu masih beranggapan bahwa MPASI cukup diberikan berupa bubur nasi atau makanan instan tanpa memperhatikan keseimbangan kandungan protein, lemak, dan vitamin. Setelah mengikuti kegiatan edukasi dan demonstrasi, peserta menunjukkan minat dan kesadaran yang lebih baik terhadap pentingnya variasi menu MPASI, khususnya dengan menambahkan sumber protein hewani seperti ikan, telur, atau daging ayam dalam setiap penyajian. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap terhadap praktik pemberian MPASI yang tepat.

Temuan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh Kadafi (2023) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi gizi berbasis praktik langsung dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam menyiapkan MPASI bergizi dan aman dikonsumsi. Kegiatan tersebut menegaskan bahwa metode demonstrasi lebih efektif dibandingkan penyuluhan verbal, karena memberikan pengalaman belajar secara langsung dan memungkinkan peserta untuk memahami teknik pengolahan pangan yang benar.

Selain itu, pengabdian yang dilakukan oleh Rahman (2021) menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi berpengaruh signifikan terhadap status gizi bayi yang akan dilahirkan. Ibu yang mendapatkan edukasi gizi memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengonsumsi makanan beragam dan bergizi, sehingga risiko bayi lahir dengan berat badan rendah dapat ditekan. Dengan demikian, kegiatan edukasi seperti ini tidak hanya berdampak pada

pengetahuan jangka pendek, tetapi juga berkontribusi terhadap pencegahan stunting jangka panjang.

Hasil kegiatan juga mendukung temuan Sari dkk. (2025) yang menyatakan bahwa edukasi gizi yang dikombinasikan dengan demonstrasi resep mampu meningkatkan *self-efficacy* ibu dalam memberikan MPASI. Ibu menjadi lebih percaya diri dan termotivasi untuk mencoba resep baru yang sehat dengan bahan pangan lokal, seperti tempe, tahu, ikan, dan sayuran hijau, yang mudah didapat di lingkungan sekitar (Ambarita, 2025).

Hasil evaluasi melalui pre-post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai gizi ibu hamil dan praktik pemberian MPASI. Observasi selama praktik memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta mampu menyiapkan menu MPASI sederhana sesuai panduan modul. Umpan balik dari peserta menunjukkan bahwa penggunaan modul, leaflet, dan demonstrasi langsung menjadi faktor yang mempermudah mereka memahami materi dan mengaplikasikannya di rumah.

Kegiatan ini menghasilkan beberapa keluaran (*outputs*), yaitu modul edukasi “Dapur Bumil Nusantara,” leaflet gizi untuk ibu hamil dan balita, dokumentasi kegiatan, serta contoh menu MPASI berbahan pangan lokal yang dapat digunakan kembali oleh peserta. Secara umum, pelaksanaan program berhasil meningkatkan literasi gizi keluarga dan menguatkan keterampilan peserta dalam memanfaatkan bahan pangan lokal untuk mencegah stunting.

Dari hasil evaluasi kegiatan, para peserta menyatakan bahwa pendekatan edukasi partisipatif dan demonstratif lebih menarik dibandingkan penyuluhan konvensional. Hal ini menunjukkan bahwa strategi edukasi gizi berbasis keterlibatan aktif mampu meningkatkan retensi pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku secara bertahap. Perubahan perilaku gizi masyarakat akan lebih efektif jika melibatkan aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotorik (praktik langsung) (Anggraini, 2024).

Peran mitra sangat penting dalam keberhasilan kegiatan. Puskesmas Nanggalo memberikan dukungan melalui penyediaan tempat, mobilisasi peserta, serta pendampingan oleh kader posyandu yang turut membantu selama praktik. Keterlibatan kader menjadi aset penting karena mereka melanjutkan pemantauan praktik peserta setelah kegiatan selesai. Kader juga menjadi penghubung antara tim pengabdian dan keluarga balita untuk memastikan materi edukasi tetap diterapkan (Mulyani, 2024).

Aspek keberlanjutan program menjadi prioritas. Setelah kegiatan, modul edukasi dan resep MPASI lokal diserahkan kepada Puskesmas dan kader untuk digunakan dalam kegiatan posyandu bulanan. Selain itu, peserta dilibatkan dalam kelompok WhatsApp pendampingan gizi selama dua bulan untuk memantau penerapan menu yang telah dipelajari, memberikan umpan balik, serta membagikan resep berbahan lokal lainnya. Dengan dukungan ini, program diproyeksikan dapat terus berjalan dan memberikan dampak jangka panjang terhadap perbaikan gizi ibu hamil dan balita di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo.

Kegiatan ini juga mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin ke-2, yaitu *Zero Hunger*, dengan menumbuhkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting dan peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil serta orang tua balita dalam menerapkan prinsip gizi seimbang dan memanfaatkan pangan lokal sebagai bahan utama MPASI. Melalui rangkaian penyuluhan, demonstrasi, dan praktik bersama, peserta menunjukkan perubahan positif dalam cara memilih, mengolah, dan menyajikan makanan untuk balita. Kegiatan ini juga memperkuat literasi gizi keluarga serta mendorong terbentuknya kebiasaan mengonsumsi menu rumahan yang lebih sehat dan variatif.

Meskipun demikian, proses pelaksanaan menemui beberapa tantangan, seperti perbedaan kemampuan awal peserta dalam mengolah MPASI, keterbatasan waktu bagi ibu

bekerja, serta akses terhadap bahan pangan tertentu yang tidak selalu stabil. Kendala tersebut dapat diatasi melalui penyederhanaan resep, pemberian alternatif bahan pengganti, serta pendampingan oleh kader selama kegiatan berlangsung.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak nyata berupa meningkatnya kepercayaan diri peserta dalam mengolah MPASI lokal, meningkatnya partisipasi keluarga dalam praktik gizi, serta terbangunnya jejaring dukungan antara puskesmas, kader, dan masyarakat. Dampak ini menjadi fondasi penting dalam upaya pencegahan stunting di tingkat keluarga.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar mitra khususnya puskesmas dan kader posyandu melanjutkan kegiatan melalui pendampingan jangka panjang, pelatihan kader secara berkala, serta pemanfaatan modul edukasi sebagai materi wajib pada kegiatan posyandu. Penguatan monitoring balita dan forum berbagi resep antar orang tua juga perlu dipertahankan agar perubahan perilaku gizi dapat berlangsung secara konsisten. Dengan dukungan ini, program diharapkan berkelanjutan dan mampu memberikan kontribusi yang lebih luas terhadap perbaikan gizi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat pada Pengabdian Masyarakat ini Kepala Dinas Kesehatan Kota Padang, Kepala Puskesmas Nanggalo, Tenaga Pelaksana Gizi (TPG) Puskesmas Nanggalo, Kader Wilayah Kecamatan Nanggalo dan sekitarnya, Ibu hamil, beserta ibu yang mempunyai balita yang telah hadir pada saat pengabdian Masyarakat. Pengabdian Masyarakat ini didanai oleh Dana DIPA Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas dengan nomor kontrak T/106/UN16.12/PT.01.03/KI-PKM/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, T. F. A., Siagian, A., Zuska, F., & Sudaryati, E. (2025). Analysis of Breastfeeding Self-Efficacy and Infant Age on Exclusive Breastfeeding Success. In *BIO Web of Conferences* (Vol. 193, p. 00007). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202519300007>
- Anggraini, M. D. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Small Group Discussion Terhadap Perubahan Perilaku Ibu Dalam Memberikan Makanan Pendamping Asi (Mpasi) Pada Bayi Berumur Kurang Dari 6 Bulan Di Desa Ngadiboyo Kecamatan Rejoso-Nganjuk (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Choirunisa, A., & Rindu, R. (2021). Perbedaan promosi kesehatan menggunakan video dengan leaflet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang stunting pada anak. *THE JOURNAL OF Mother and Child Health Concerns*, 1(2), 57-64. <https://doi.org/10.56922/mchc.v1i2.273>
- Fitriyaningsih, E., Mulyani, N. S., & Ahmad, A. (2023). Edukasi gizi tentang pembuatan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) dengan pemanfaatan pangan lokal di Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 5(1), 28-33. <http://dx.doi.org/10.30867/pade.v5i1.1097>
- Helmizar., & Arza, P. A. (2021). Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita tentang ASI Eksklusif dan MP-ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(3), 135-141.
- Jatmika, S. E. D. J., & Hastuti, S. K. W. (2019). Pelatihan Dan Pendampingan Pembuatan Aneka Olahan Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Berbahan Pangan Lokal Kaya Nutrisi. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 115-124. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v3i1.307>
- Kadafi, A., Pratama, B. D., Christiana, R., Wardani, S. Y., Nurfaizin, A., Setiawan, O., ... & Hidayat, T. (2023). Upaya pencegahan stunting dengan edukasi pentingnya ASI, MPASI dan makanan bergizi. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 4(1), 41-48. <https://doi.org/10.46306/jabb.v4i1.315>

- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mulyani, E. Y., Sari, Y., & Widiastuti, M. (2024). Pemberdayaan Kader Posyandu Tentang Praktik Pembuatan MPASI-Lokal” Ikan Kembung Como” di Wilayah RW021 Serua-Ciputat: Indonesia. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 25-35. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol6.iss1.art4>
- Novita, A. (2025). Evaluasi Program Peningkatan Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2025 (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang).
- Rahman, M., & Islami, I. A. (2021). Edukasi Dan Demonstrasi Pembuatan Mp-Asi Menurut Standar Who Sesuai Menu Tunggal Dan Menu 4 Bintang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita. *JIWAKERTA: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 2(1), 34-39.
- Retnaningtyas, E., Kartikawati, E., & Nilawati, D. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi mengenai kebutuhan nutrisi ibu hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 19-24. <https://doi.org/10.34306/adimas.v2i2.552>
- Sari, I. Y., Indrawati, N., Sinaga, M. R. E., Erawati, A. T., & Rumbiak, C. E. (2025). eNutrilla Education Model Based on Local Food Ingredients Improves Maternal Feeding Behavior and Mothers' Self-Efficacy to Prevent Stunting. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 18(1), 97-104.
- Syah, J., Abdullah, A. D., Fauziah, F., Rahmaniah, R., Sari, R. M., & Zakiah, N. (2024). Demonstrasi dan peningkatan keterampilan ibu dalam pengolahan makanan kudapan pendamping ASI berbasis pangan lokal. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 5(1), 69-76. <https://doi.org/10.36590/jagri.v5i1.882>

Halaman Ini Dikосongkan