

# Edukasi Pemberian Makan Bayi dan Anak Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang Serta Aman dan Berkualitas pada Ibu Balita

<sup>1</sup>Putri Ronitawati, <sup>2</sup>Intan Dwi Asmarani, <sup>3</sup>Rachmanida Nuzrina, <sup>4</sup>Lintang Purwara Dewanti

<sup>1,2</sup> Program Studi Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

<sup>1,2</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Korespondensi: [putri.ronitawati@esaunggul.ac.id](mailto:putri.ronitawati@esaunggul.ac.id)

**Abstract:** If IYCF is not appropriate it can be a problem causing nutrition, for that improvement of the nutritional status of infants/children. In this case the mother is an important figure in fulfilling nutrition for her child, especially mother's education regarding balanced nutrition guidelines in providing food. Therefore educational activities regarding the management of safe, nutritious and quality infant and child feeding for mothers under five are carried out. Service activities are carried out in three stages, namely the preparation stage, counseling related to IYCF based on the principles of balanced nutrition, and evaluation through post-test questionnaires and in-depth interviews. This activity was carried out at the Kebayoran Lama Posyandu attended by 36 mothers of toddlers. Evaluation is carried out through the administration of pre and post-tests which are carried out before and after counseling. There was an increase in participants' knowledge of 12.5%. This is in accordance with the purpose of this activity carried out to increase knowledge in toddler mothers. This educational activity needs to be continued and further enhanced by posyandu cadres and local health workers.

**Keywords :** Balanced nutrition, PMBA, Toddlers

**Abstrak:** PMBA apabila tidak sesuai bisa menjadi masalah penyebab gizi, untuk itu perbaikan status gizi bayi/anak. Dalam hal ini ibu merupakan sosok penting pada pemenuhan gizi bagi anaknya terutama pendidikan ibu mengenai pedoman gizi seimbang dalam menyediakan makanan. Oleh karena itu kegiatan edukasi mengenai manajemen pemberian makan bayi dan anak yang aman, bergizi serta berkualitas pada ibu balita ini dilakukan. Kegiatan pegabdian dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, penyuluhan terkait PMBA berdasarkan prinsip gizi seimbang, dan evaluasi melalui kuesioner post-test dan wawancara mendalam. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Kebayoran Lama diikuti oleh 36 ibu balita. Evaluasi dilakukan melalui pemberian pre dan post-test yang dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 12,5%. Hal ini sesuai dengan tujuan kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu balita. Kegiatan edukasi ini perlu terus dilakukan dan lebih ditingkatkan oleh kader posyandu dan tenaga kesehatan setempat

**Kata Kunci :** Balita, gizi seimbang, PMBA

## PENDAHULUAN

PMBA atau pemberian makan pada bayi dan anak merupakan program pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi, kesehatan tumbuh kembang, serta keberlangsungan hidup anak. Pemberian makan pada anak yang tidak sesuai bisa menjadi penyebab masalah gizi. Sedangkan proses pertumbuhan anak sangat berpengaruh dengan pola pemberian makan pada anak karena terdapat zat gizi yang sangat penting bagi kecerdasan dan kesehatan anak dikemudian hari.<sup>1</sup>

Ketika bayi usia 6 bulan, perkembangan otak mencapai 50% melonjak hingga 80% saat berumur 2 tahun. Pada umur 5 tahun perkembangan otak mencapai 90% dan ketika umur 10 tahun mencapai 100%. Untuk menunjang tumbuh kembangnya, balita harus memperoleh asupan gizi yang sesuai dalam mencapai

keberhasilan periode emas.<sup>2</sup> Namun, masalah gizi balita di Indonesia masih menjadi permasalahan. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kekurangan gizi pada balita antara lain masih kurang baiknya praktik pembeian makan bayi dan anak. Data Riskesdas menunjukkan proporsi konsumsi makanan beragam pada anak 6-23 bulan pada MP ASI hanya mencapai 46,6%. Sedangkan proporsi inisiasi menyusui dini (IMD) pada bayi baru lahir baru mencapai 58,2%.

Menurut Bappenas tahun 2018 menunjukkan bahwa "stunting" pada balita makin meningkat.<sup>3</sup> Stunting merupakan kondisi abnormal yang menghambat pertumbuhan individu dan menyebabkan beberapa efek berbahaya jangka panjang seperti penurunan produktivitas pada anak, penurunan kekebalan tubuh, dan memiliki tubuh lebih kecil dari individu normal, yang disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari ibu kurangnya pengetahuan, kekurangan gizi, sanitasi atau kebersihan yang buruk.<sup>4</sup>

Gangguan gizi yang dialami oleh anak dapat berpengaruh pada tumbuh kembang anak di masa mendatang.<sup>5</sup> Dengan kondisi demikian maka perhatian terhadap masalah gizi ganda perlu lebih ditingkatkan untuk mempertahankan status gizi yang baik dan mencegah timbulnya masalah gizi dengan melakukan upaya perubahan perilaku gizi di masyarakat menjadi perilaku gizi yang seimbang. Keadaan gizi yang baik menjadi faktor penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal.<sup>6</sup>

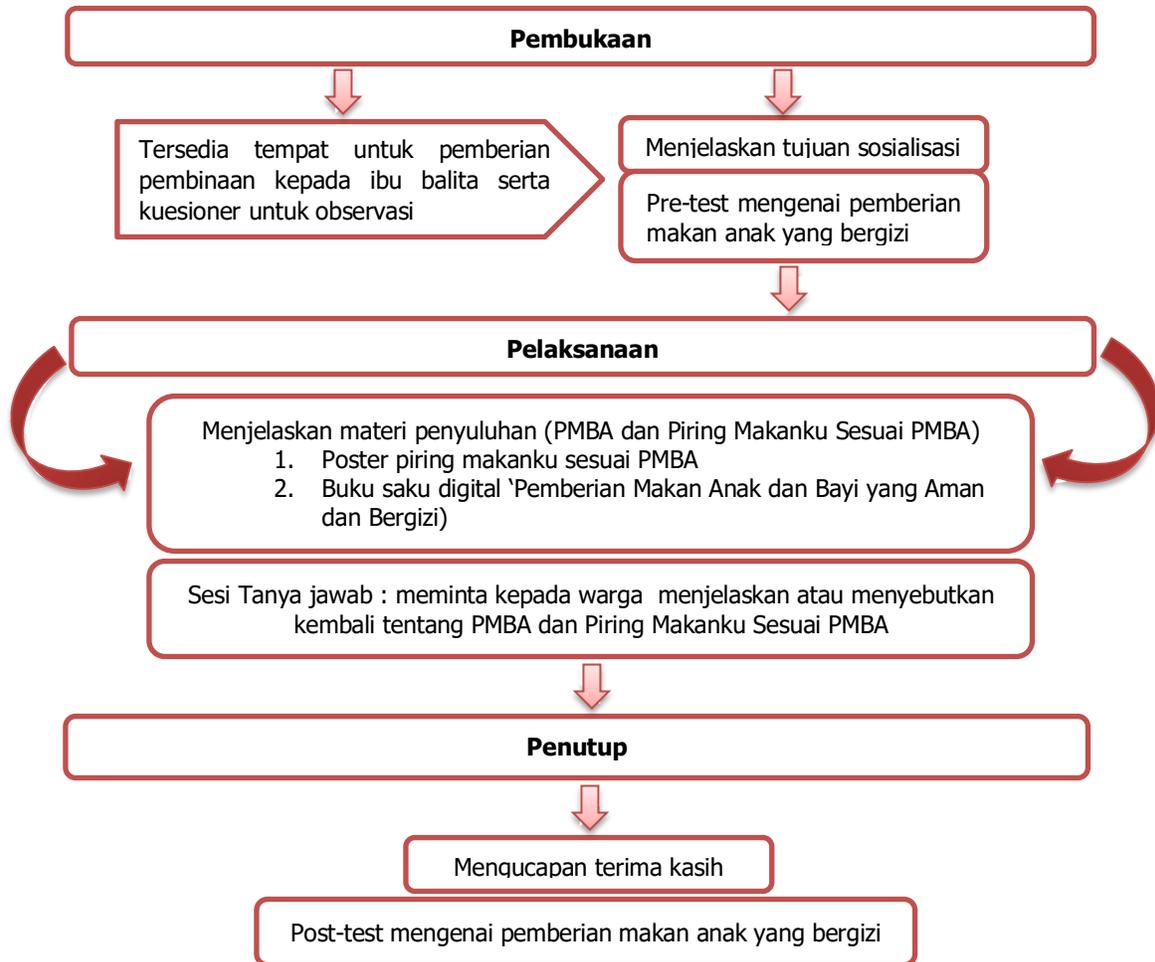
Pengetahuan tentang gizi kerap disebabkan oleh tingkat pendidikan sehingga berdampak pada ketersediaan makanan, penyusunan makanan keluarga, serta pengasuhan balita. Orangtua seharusnya mempunyai pengetahuan yang lebih mengenai pentingnya asupan gizi yang cukup untuk keluarga khususnya anak. Pendidikan ibu mengenai pedoman gizi seimbang mempunyai peranan penting dalam menentukan status gizi balita. Jika orangtua tidak mampu menyediakan makanan dengan jumlah gizi yang dibutuhkan anak bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti tingkat pendidikan orangtua yang rendah. Oleh karena itu perlu adanya edukasi mengenai manajemen pemberian makan anak dan bayi yang aman, bergizi serta berkualitas pada ibu balita. Edukasi ibu harus menjadi fokus utama dalam intervensi gizi dalam upaya memenuhi pedoman gizi seimbang.<sup>7</sup> Hal ini juga guna meningkatkan status gizi balita yang pada akhirnya dapat meningkatkan peluang kesempatan pendidikan balitanya sebagai modal dasar peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 9 di bulan Oktober 2022 di salah satu posyandu yang berada di Kebayoran Lama Jakarta Selatan. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah ibu balita. Mereka menjadi sasaran utama dikarenakan ibu adalah orang yang penting dalam pemberian makan bayi dan anak. Kegiatan ini dilakukan melalui tiga tahap. Pada tahap awal kegiatan ini yaitu tahap persiapan dan koordinasi dengan RT, RW, serta kader posyandu untuk menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pada tahap awal ini dilakukan pengambilan data awal dengan pengisian kuisisioner pre-test pada ibu balita mengenai pengetahuan pada ibu balita sebelum dilakukan pembinaan. Kuisisioner ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pada ibu balita tentang PMBA berdasarkan gizi seimbang. Program ini diawali dengan memberitahukan kepada pihak RT/RW setempat tentang perizinan untuk melakukan pembinaan pada ibu balita di posyandu Kebayoran Lama. Semua ibu balita yang hadir pada kegiatan posyandu berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 36 orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai kami juga merancang pembuatan beberapa media intervensi berupa poster piring makanku sesuai PMBA (Pemberian Makan Bayi dan Anak) dan buku saku digital mengenai pemberian makan bayi dan anak.

Pada tahap kedua dilakukan penyuluhan tentang PMBA dengan prinsip gizi seimbang, serta pengetahuan tentang pemberian MP-ASI. Semua kegiatan ini dilakukan di posyandu di daerah Kebayoran Lama. Pada

tahap ketiga dilakukan evaluasi dengan membagikan kuisisioner post-test dan wawancara mendalam terkait materi yang telah diberikan serta manfaat yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Planning of Action (POA) yang dilaksanakan disajikan dalam Gambar 1 berikut.



**Gambar 1.** *Planning of Action (POA)*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Tahap Persiapan*

Persiapan dilakukan 1 bulan sebelum acara dengan menyampaikan kepada mitra apa yang akan dilakukan, serta menyiapkan bahan dan alat yang akan digunakan misalnya Poster dan Buku Saku.

### *Tahap Pelaksanaan*

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan pada Posyandu Kebayoran Lama, Jakarta Selatan dalam beberapa tahapan kegiatan. Tahap awal ialah tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat melakukan survey awal di posyandu Kebayoran Lama untuk mengetahui tema pengabdian pada masyarakat yang akan dilakukan, mengurus surat ijin dan surat menyurat lainnya untuk melaksanakan kegiatan, persiapan alat dan bahan yang diperlukan termasuk media yang akan digunakan

untuk pelaksanaan kegiatan, dan pengecekan lokasi kegiatan. Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga bertemu dengan beberapa kader posyandu untuk menyampaikan maksud dan tujuan dalam menyiapkan tempat pertemuan serta peserta yang akan terlibat dalam kegiatan ini.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dimulai pada tanggal 9 Oktober 2022 dengan tema "Edukasi Pemberian Makan Bayi dan Anak yang Aman, serta Berkualitas Pada Ibu Balita" telah berjalan dengan sangat baik dengan melibatkan ibu kader PKK. Setelah pembukaan acara pengabdian masyarakat sebelum diberikan materi, para peserta diminta untuk mengisi kuisioner pre-test yang telah disiapkan untuk mengukur pengetahuan mereka. Proses ini terlihat pada Gambar 2 berikut.



**Gambar 2.** Kegiatan Pre-Test Sebelum Pembinaan

Setelah mengisi pre-test, materi diberikan kepada peserta dari masing-masing pengabdian selama kurang lebih 30 menit. Penyuluhan dilakukan secara langsung dengan menggunakan media yang sudah dipersiapkan. Materi yang diberikan melalui poster piring makanku sesuai PMBA (Pemberian Makan Bayi dan Anak). Materi lain juga diberikan melalui buku saku digital mengenai pemberian makan bayi dan anak sesuai tahapan pada balita usia 0-24. Asupan makanan sehari-hari dalam jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan harian tubuh disebut sebagai gizi seimbang. Edukasi mengenai pemberian makanan atau gizi yang tepat sesuai dengan kebutuhan ibu dan anak dilakukan dengan pola asuh yang benar. Pada balita, asupan makanan yang tidak seimbang bisa mengakibatkan masalah pada gizi.<sup>8</sup> Maka dari itu pemberian makanan yang bervariasi sangat dibutuhkan karena setiap anak memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda diantaranya bagi ibu hamil dan ibu menyusui diberikan makanan sesuai dengan prinsip gizi seimbang yaitu penerapannya sesuai dengan isi piringku, mengacu pada kebutuhan ibu hamil dan ibu menyusui dengan mempertimbangkan tambahan porsi protein hewani. Bagi bayi baru lahir dilakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan setelah itu dilanjutkan dengan pemberian ASI sampai umur 2 tahun.<sup>9</sup> Pada pemberian ASI Eksklusif 6 bulan pertama tidak perlu diberikan makanan tambahan apapun termasuk air putih, kecuali vitamin dan obat yang diberikan tenaga kesehatan. ASI merupakan faktor yang mendukung perkembangan sistem kekebalan dan mengurangi terjadinya infeksi saluran pernafasan pada bayi, selain itu ASI juga mengandung berbagai zat anti mikroba dan komponen anti inflamasi.<sup>10</sup>

Ketika sudah berusia 6 bulan sampai 2 tahun anak diberikan MP-ASI dan bahan makanan lokal dan ASI diteruskan sampai usia 2 tahun. Pada usia 6 bulan, zat gizi yang diterima oleh bayi bisa lebih beragam, karena bayi telah mampu menerima Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Perlu diperhatikan pada pemberian MP-ASI yang terlalu dini bisa menimbulkan resiko yang berkaitan pada bayi,. Resiko tersebut dapat berdampak pada kesehatan bayi jangka pendek seperti halnya mengurangi keinginan bayi untuk menyusui sehingga frekuensi bayi menyusui berkurang sedangkan resiko jangka panjang dikaitkan dengan

resiko terjadinya obesitas, kelebihan dalam memberikan makanan merupakan resiko utama dari pemberian makanan pengganti ASI (MP-ASI) yang terlalu dini pada bayi.<sup>11</sup>

Adapula yang perlu diperhatikan dalam pola PMBA yaitu usia, frekuensi, jumlah atau porsi dalam sekali makan, tekstur makanan, variasi, dan kebersihan makanan yang diberikan.<sup>12</sup> Perlu diingat juga apabila pada 1000 HPK (Hari Pertama Kelahiran) bayi tidak mendapatkan asupan gizi yang seimbang dan memadai, maka anak akan berada pada status gizi kurang atau buruk karena pada masa ini merupakan masa yang krusial yang biasa disebut golden age pada fase perkembangan meliputi fisik, emosional, perkembangan social, kognitif, perkembangan otak serta kesehatan mental seumur hidup.<sup>13</sup> Oleh karena itu, implementasi pemberian makan bayi dan anak dengan cara yang tepat sangat penting untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan, tumbuh kembang serta kelangsungan hidup anak. Untuk memastikan bahwa pola asuh terkait gizi yang diberikan sudah benar maka perlu dilakukan pemantauan pertumbuhan. Pemberian materi PMBA ini sangat penting karena diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat meningkatkan praktik PMBA yang optimal pada balita. Pada intervensi kegiatan ini bisa dilihat pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Pemberian Materi Penyuluhan

Setelah semua rangkaian kegiatan penyuluhan, tahap selanjutnya ialah wawancara mendalam dan evaluasi. Pada saat wawancara peserta sangat bersemangat dan antusias menanyakan hal-hal yang belum mereka pahami dengan benar. Pada tahap ini adalah tahap penilaian dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test. Pada hasil ini pengetahuan para peserta mengalami peningkatan sebesar 12,5%. Hal ini dapat mempengaruhi praktik ibu dalam memberikan ASI dan PMBA berdasarkan prinsip gizi seimbang serta aman dan berkualitas.

## **KESIMPULAN**

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang pemberian ASI dan PMBA berdasarkan prinsip gizi seimbang sebanyak 12,5%. Hasil tersebut cukup sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu balita. Sebagai saran, kegiatan edukasi ini perlu terus dilakukan agar mendapat hasil dalam peningkatan yang lebih besar persentasenya. Kegiatan ini juga perlu terus dilakukan oleh kader posyandu dan tenaga kesehatan setempat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh kader Posyandu dan ibu balita yang ada di Kebayoran Lama, Ketua RT DAN Ketua RW setempat yang telah ikut mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Boga H, Farida S, Winne W. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In: Health Information System. Jakarta: Jakarta: Kmenetrian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
2. Berhe H, Mihret A, Yitayih G. Prevalence of Diarrhea and Associated Factors Among Children Under-Five Years of Age in Enderta Woreda, Tigray, Northern Ethiopia, 2014. *Int J Ther Appl.* 2016;31(June 2016):32–7.
3. Fischer Walker CL, Rudan I, Liu L, Nair H, Theodoratou E, Bhutta ZA, et al. Global burden of childhood pneumonia and diarrhoea. *Lancet.* 2013;381(9875):1405–16.
4. Nazek, Al-Gallas. Etiology of Acute Diarrhea in Children and Adults in Tunis, Tunisia, with Emphasis on Diarrheagenic Escherichia coli: Prevalence, Phenotyping, and Molecular Epidemiology. *Am J Trop Med Hyg.* 2007;77(3):571–82.
5. Mafazah L. Ketersediaan Sarana Sanitasi Dasar, Personal Hygiene Ibu dan Kejadian Diare. *J Kesehat Masy.* 2013;8(2):176–82.
6. Meliyanti F. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diare pada Balita. *J Ilmu Kesehat Aisyah.* 2016;1(2).
7. Harsismanto J, Eva O, Astuti D. Pengaruh Pendidikan kesehatan Media video Dan poster terhadap pengetahuan dan sikap anak dalam pencegahan diare. *J kesmas Asclepius.* 2019;1(1).
8. Indriasari, Esmeralda N. PEengaruh media penyuluhan terhadap Pengetahuan dan sikap ibu Tentang diare pada ANAK di Puskesmas Batu Aji Kota Batam 2018. *Zo Kedokt.* 2019;9(2):53–61.
9. Amir H, Agus AI, Irfan M, Bima M, Ad IA, Hafid MF, et al. Penerapan 3M dalam Mencegah Penularan Covid-19 di Desa Lonjoboko Kabupaten Gowa. 2021;1(01):1–4.
10. Sriyanah N, Efendi S, Nurleli N, Mardati M. Hubungan Peran Serta Orang Tua dengan Dampak Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah di Ruang Al-Fajar RSUD Haji Makassar. *An Idea Heal J.* 2021;1(1):01–5.
11. Amir H, Sudarman S, Batara AS, Asfar A. Covid19 pandemic: management and global response. *J Kesehat Lingkung.* 2020;12:121–8.