

PENYULUHAN KESEHATAN MP-ASI TEPAT USIA DAN GIZI SEIMBANG PADA BAYI

Asep Setiawan^{1*}, Intan Rismayanti¹, Opik¹, Ilman Abdulghani¹, Yagis Nurul Mujieb¹, Elba Nur Fadilah H¹, Ali Akmal Rustandi¹, Ridho Agustin¹, Neng Siti Nur Puadah¹, Nunik Nurliani¹, Mira Azmi Agustina¹, Rigit Nurul Ilmi¹

¹Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Informasi Artikel

Submit: 01 Januari 2026

Revisi: 28 Januari 2026

Tersedia online: 31 Januari 2026

Kata Kunci

MP-ASI, Kesehatan Anak, Edukasi, Gizi Seimbang, Balita

Korespondensi

Email: asep.setiawan@umtas.ac.id

Website :

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/balarea>

Doi :

<https://doi.org/10.35568/balarea.v5i1.7682>

Copyright (c) 2026 The Author(s) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

E-ISSN : 2961-760X

ABSTRAK

Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang tepat usia dan memenuhi prinsip gizi seimbang merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 6–24 bulan. Namun, praktik pemberian MP-ASI di masyarakat masih sering tidak sesuai dengan pedoman yang dianjurkan, baik dari segi waktu pemberian, jenis makanan, tekstur, frekuensi, maupun kebersihan. Kondisi ini berpotensi menyebabkan berbagai masalah gizi, seperti gizi kurang dan stunting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai MP-ASI tepat usia dan gizi seimbang pada bayi di Kp. Jingsang, Desa Sirnajaya, Kecamatan Cigalontang, Kabupaten Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan ceramah dan diskusi, didukung media leaflet dan LCD proyektor. Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki bayi usia 6–24 bulan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu terkait pengertian MP-ASI, prinsip gizi seimbang, jenis dan tekstur makanan sesuai usia, serta pentingnya kebersihan dalam pengolahan MP-ASI. Edukasi kesehatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ibu dalam praktik pemberian MP-ASI yang benar sehingga dapat menunjang tumbuh kembang bayi secara optimal.

PENDAHULUAN

Masa bayi usia 0–24 bulan merupakan periode emas sekaligus periode kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan otak, serta pematangan sistem imun, sehingga kebutuhan zat gizi sangat tinggi. Kekurangan gizi pada periode ini dapat menimbulkan dampak jangka panjang, seperti gangguan pertumbuhan, keterlambatan perkembangan, serta menurunnya kualitas sumber daya manusia di masa mendatang.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan. Namun, setelah bayi berusia 6 bulan, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat sehingga tidak dapat dipenuhi hanya dari ASI. Oleh karena itu, bayi memerlukan MP-ASI yang diberikan secara tepat usia, tepat jumlah, tepat tekstur, dan memenuhi prinsip gizi seimbang. Pemberian MP-ASI yang tidak tepat, baik terlalu dini maupun terlambat, serta kualitas makanan yang kurang adekuat, dapat meningkatkan risiko gizi kurang, anemia, infeksi, dan stunting.

Permasalahan pemberian MP-ASI masih banyak ditemukan di masyarakat, termasuk rendahnya pengetahuan ibu mengenai variasi menu, tekstur sesuai usia, frekuensi dan porsi pemberian, serta kebersihan dan keamanan makanan. Faktor budaya, kebiasaan turun-temurun, keterbatasan ekonomi, dan kurangnya akses informasi kesehatan turut memengaruhi praktik pemberian MP-ASI. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui kegiatan edukasi kesehatan.

MP-ASI tepat usia dan gizi seimbang. Edukasi ini dipilih karena merupakan intervensi yang relatif sederhana, mudah diterapkan, dan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta perilaku kesehatan masyarakat. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai pemberian MP-ASI yang benar guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dengan desain penyuluhan kesehatan. Variabel yang dievaluasi adalah pengetahuan ibu tentang MP-ASI tepat usia dan gizi seimbang, meliputi

pengertian MP-ASI, prinsip gizi seimbang, jenis dan tekstur makanan, frekuensi dan porsi pemberian, serta kebersihan pengolahan makanan.

Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki bayi usia 6–24 bulan di Kp. Jingsang, RT/RW 01/01 Desa Sirnajaya, Kecamatan Cigalontang, Kabupaten Tasikmalaya. Pemilihan sasaran dilakukan secara langsung dengan melibatkan ibu yang hadir dan bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan.

Intervensi yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Media yang digunakan adalah leaflet dan LCD proyektor untuk memudahkan pemahaman materi. Tahapan kegiatan meliputi persiapan (koordinasi dan penyusunan materi), pelaksanaan penyuluhan, diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi pemahaman peserta melalui umpan balik lisan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari masyarakat. Ibu-ibu peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, ditandai dengan keaktifan dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Hasil pengamatan selama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu mengenai pentingnya pemberian MP-ASI tepat usia dan gizi seimbang. Ibu mampu menjelaskan kembali pengertian MP-ASI, menyebutkan prinsip gizi seimbang, serta memahami jenis dan tekstur MP-ASI sesuai usia bayi. Selain itu, peserta juga mulai menyadari pentingnya kebersihan dan keamanan dalam pengolahan makanan untuk mencegah infeksi pada bayi.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan memengaruhi perilaku ibu dalam pemberian MP-ASI. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat menjadi dasar perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam praktik pemberian MP-ASI sehari-hari.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan tentang MP-ASI tepat usia dan gizi seimbang pada bayi di Kp. Jingsang,

Desa Sirnajaya, berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai pemberian MP-ASI yang benar. Edukasi ini diharapkan dapat mendorong penerapan praktik MP-ASI yang sesuai dengan pedoman sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal serta mencegah masalah gizi sejak dini.

REFERENSI

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pemberian Makan Bayi dan Anak. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI.

Mufida, L., Widyaningsih, T. D., & Maligan, J. M. (2013). Prinsip pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) pada bayi usia 6–24 bulan. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 1(1), 164–175.

Notoatmodjo, S. (2015). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

World Health Organization. (2019). Complementary Feeding: Guiding Principles for Feeding Infants and Young Children. Geneva: WHO.