

EDUKASI DAN DEMONSTRASI MP-ASI 6+ ADEKUAT DAN TINGGI PROTEIN HEWANI DI KLINIK AMANAH BUNDA MEDIKA

Kiki Puspasari¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Gizi,
Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Email: kikipuspasari@gmail.com

Abstract

The Community Service activity titled “Adequate and Animal-Protein-Rich Complementary Feeding (MPASI) for Infants Aged 6+ Months: Education and Demonstration” was carried out on January 23, 2024, at Klinik Pratama Amanah Bunda Medika. This activity aimed to improve mothers’ knowledge regarding the importance of providing adequate complementary feeding, particularly animal protein sources, as an effort to prevent stunting. The program included educational sessions and demonstrations of nutrient-rich complementary food preparations, such as MPASI porridge, potato–egg puree, and fruit pudding. The results showed high participant enthusiasm and improved understanding of ingredient selection, food processing, and appropriate textures for infants aged six months and above. This activity is expected to encourage the application of proper complementary feeding practices to support optimal child growth and development.

Keywords: *complementary feeding, animal protein, nutrition education, demonstration, stunting.*

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Edukasi dan Demonstrasi MPASI 6+ Adekuat dan Tinggi Protein Hewani” dilaksanakan pada 23 Januari 2024 di Klinik Pratama Amanah Bunda Medika. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki balita terkait pentingnya pemberian MPASI yang adekuat, khususnya sumber protein hewani sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan meliputi edukasi dan demonstrasi pembuatan beberapa menu MPASI bergizi seperti bubur MPASI, tim kentang telur, dan pudding buah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta antusias dan mengalami peningkatan pemahaman mengenai pemilihan bahan, cara pengolahan, serta tekstur MPASI yang sesuai untuk anak usia 6 bulan ke atas. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong penerapan praktik pemberian MPASI yang tepat guna mendukung tumbuh kembang anak.

Kata Kunci: MPASI 6+, protein hewani, edukasi gizi, demonstrasi, stunting.

A. PENDAHULUAN

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan risiko terjadinya stunting meningkat sebesar 1,6 kali dari kelompok umur 6-11 bulan ke kelompok umur 12-23 bulan (13,7% ke 22,4%). Hal ini menunjukkan ‘kegagalan’ dalam pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) sejak usia 6 bulan, baik dari segi kesesuaian umur, frekuensi, jumlah, tekstur dan variasi makanan. Protein penting dalam penurunan stunting. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Headey et.al (2018) menyatakan bahwa ada bukti kuat hubungan antara stunting dan indikator konsumsi pangan berasal dari hewan, seperti susu, daging/ikan dan telur. Evidence juga menunjukkan konsumsi pangan berasal dari hewani lebih dari satu lebih menguntungkan daripada konsumsi pangan berasal dari hewani tunggal.

Saat mulai pemberian MP-ASI dianjurkan sedini mungkin memberikan protein hewani dalam jumlah yang cukup. Protein hewani mengandung asam amino esensial lebih lengkap bagi tubuh daripada sumber protein nabati. Semakin tinggi dan baik kualitas protein yang dikonsumsi maka semakin tinggi juga kadar insulin sebagai mediator pembentukan matriks tulang. Apabila anak mengonsumsi protein hewani lebih banyak akan cenderung memiliki potensi pertumbuhan lebih baik dibanding tidak mengonsumsi makanan sumber protein hewani. Sumber protein hewani dapat diperoleh dari daging sapi, daging ayam, hati sapi, berbagai jenis ikan, telur, dan susu

Dengan adanya edukasi dan demonstrasi MPASI 6+ adekuat dan tinggi protein hewani diharapkan mampu membantu menambah pengetahuan dan kesadaran dalam pemenuhan pendampingan ASI (MP-ASI), sehingga anak

balita mengalami pertumbuhan dengan baik atau sesuai dengan standar gizi yang telah ditetapkan. Karena pengukuran angka gizi pada anak berdasar pada tinggi badan, berat badan, usia, lingkar lengan, dan perkembangan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Tahap-tahap pelaksanaan pelatihan ini adalah dilakukan melalui rencana, kemudian rapat panitia, kunjungan ke SMK Al Amin penguatan konsep. rapat koordinasi, persiapan bahan materi, pelaksanaan PkM, evaluasi PkM dan pelaporan PkM. Seluruh kegiatan yang dilaksanakan dengan disesuaikan dan didasari pada pengutamakan seluruh prioritas. Implementasi dari kegiatan PKM yang akan dilaksanakan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kegiatan dan Pelaksanaanya

No	Kegiatan	Metode
1	Diberikannya pengetahuan mengenai Edukasi MPASI	Presentasi, tanya jawab
2	Demonstrasi pembuatan menu MPASI kalori	Presentasi, tanya jawab
3	Demonstrasi pembuatan snack MPASI	Presentasi, tanya jawab
4	Evaluasi hasil pembuatan makanan	Presentasi, tanya jawab

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Edukasi dan Demonstrasi MPASI 6+ Adekuat dan Tinggi Protein Hewani” yang dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2024 di Klinik Pratama Amanah Bunda Medika berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari para peserta.

Kegiatan ini dihadiri oleh ibu-ibu yang memiliki balita, sehingga materi yang diberikan sangat relevan dengan kebutuhan mereka dalam mendampingi tumbuh kembang anak.

Pada sesi edukasi, peserta mendapatkan penjelasan mengenai pentingnya pemberian MPASI yang adekuat sejak usia 6 bulan, terutama terkait pemenuhan protein hewani. Materi yang disampaikan menjelaskan bahwa asupan protein hewani berperan besar dalam mencegah stunting dan mendukung pertumbuhan optimal. Peserta tampak antusias dan aktif bertanya mengenai porsi, variasi, serta pengaturan jadwal makan bagi anak.

Sesi demonstrasi pembuatan MPASI memberikan pengalaman langsung kepada peserta mengenai cara mengolah menu MPASI tinggi protein, seperti tim kentang telur, bubur MPASI 6+, serta snack pudding buah. Demonstrasi ini membantu peserta memahami teknik pengolahan makanan agar tetap aman, bergizi, serta sesuai tekstur yang dianjurkan untuk usia 6 bulan ke atas. Beberapa peserta juga mencoba secara langsung mengamati proses pembuatan dan menanyakan alternatif bahan yang dapat digunakan.

Selama kegiatan berlangsung, terlihat bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang memadai terkait pemberian MPASI, khususnya dalam hal pemilihan sumber protein hewani yang berkualitas serta frekuensi pemberian makan. Namun, melalui edukasi dan demonstrasi yang diberikan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya variasi makanan, pengaturan porsi, serta cara meningkatkan kualitas gizi pada menu MPASI.

Diskusi dan tanya jawab di akhir sesi berjalan aktif, menandakan tingginya minat peserta untuk menerapkan informasi yang telah diberikan. Peserta menyatakan bahwa

kegiatan ini memberikan pengetahuan baru yang mudah dipahami dan dapat diaplikasikan di rumah. Selain itu, mereka merasa terbantu dengan contoh menu dan langkah pembuatan yang disajikan secara praktis.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai MPASI yang adekuat dan tinggi protein hewani serta memberikan keterampilan praktis dalam mempersiapkan MPASI yang aman dan bergizi. Diharapkan, dengan peningkatan pengetahuan dan praktik, risiko terjadinya stunting dapat diminimalkan melalui pemberian makanan pendamping ASI yang tepat.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bertema "*Edukasi dan Demonstrasi MPASI 6+ Adekuat dan Tinggi Protein Hewani*" yang dilaksanakan pada 23 Januari 2024 berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi para peserta. Edukasi yang disampaikan berhasil meningkatkan pemahaman ibu-ibu mengenai pentingnya pemberian MPASI yang adekuat sejak usia 6 bulan, terutama terkait pemenuhan protein hewani sebagai upaya pencegahan stunting.

Melalui demonstrasi pembuatan berbagai menu MPASI, peserta memperoleh keterampilan praktis dalam mengolah makanan yang aman, bergizi, dan sesuai kebutuhan tumbuh kembang anak. Antusiasme peserta selama sesi diskusi menunjukkan bahwa kegiatan ini relevan dan berhasil menjawab kebutuhan informasi serta praktik pengolahan MPASI di masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan.

Saran

Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan siswa terutama mengenai pemilihan jajanan sehat. Kegiatan dapat berupa penyuluhan secara berkelanjutan kepada seluruh siswa SMK Al Amin. Diadakan kerjasama dengan instansi yang memiliki pengalaman dalam penyuluhan makanan sehat dan bergizi bagi siswa sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Universitas Medika Suherman, secara khusus menyampaikan banyak-banyak terima kasih kepada Yayasan Medika Bahagia dan Klinik Amanah Medika Bahagia, yang sudah memberikan ijin dan bekerjasama sehingga kegiatan PkM ini bisa terlaksana dengan baik, serta semua pihak (tim Dosen, Mahasiswa) dan lainnya yang sudah berkontribusi mensukseskan kegiatan ini.

Summary of guiding principles and technical issues. Food and Nutrition Bulletin, 34(1), 21–30.

DAFTAR PUSTAKA

- Headey, D., Hirvonen, K., & Hoddinott, J. (2018). *Animal sourced foods and child stunting.* American Journal of Agricultural Economics, 100(5), 1302–1319.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022.* Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI).* Direktorat Gizi Masyarakat.
- World Health Organization. (2021). *Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child.* Geneva: WHO.
- Dewey, K. G., & Brown, K. H. (2019). *Update on complementary feeding:*