

Pemberdayaan Keluarga dalam Penyusunan Menu MPASI Kaya Protein sebagai Strategi Pencegahan Stunting

Yeti Patiroh¹, Yuna Trisuci Aprilia², Fitria Sari², Kusmayra Ambarwati²,
Endang Siti Mawarni², Miftahul Jannah²

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Respati Indonesia

Program Studi Kebidanan, Universitas Respati Indonesia

Email: yetty@urindo.ac.id

Abstrak

Stunting masih menjadi tantangan kesehatan Masyarakat yang serius di Indonesia, terutama pada anak-anak di bawah dua tahun. Kualitas makanan pendamping ASI (MPASI) yang rendah, terutama kekurangan asupan protein hewani, merupakan penyebab stunting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan keluarga agar dapat memahami, mengembangkan dan menerapkan menu MPASI yang kaya protein sebagai langkah pencegahan stunting pada balita. Metode yang digunakan mencakup pendidikan yang interaktif, menunjukkan cara menyiapkan MPASI, praktik menyiapkan menu harian di rumah, dan mengevaluasi kegiatan berdasarkan umpan balik peserta serta pemantauan singkat setelah intervensi. Kegiatan ini diikuti oleh keluarga yang memiliki balita berusia 6-24 bulan dan kader Posyandu. Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan kegiatan PkM ini meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta dalam menentukan bahan makanan lokal yang bernutrisi serta menyiapkan MPASI yang mengandung protein hewani seperti telur, ikan, dan ayam. Peserta juga dapat mengembangkan menu MPASI harian yang lebih bervariasi dan memenuhi kebutuhan gizi balita. Selain itu, pemantauan yang dilakukan oleh para kader setelah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan frekuensi penggunaan protein hewani dalam MPASI serta pemanfaatan menu mingguan sebagai panduan dalam memberi makan. Para peserta merasakan bahwa materi yang diberikan mudah dimengerti dan bermanfaat untuk diterapkan sehari-hari. Kegiatan ini menunjukkan bahwa memberdayakan keluarga melalui pendidikan adalah strategi yang efektif dalam mendukung pencegahan stunting di masyarakat. Pelaksanaan program yang berkelanjutan dan kolaboratif dengan kader Posyandu sangat dianjurkan agar perubahan perilaku bisa terjadi lebih luas dan berkelanjutan.

Kata kunci: MPASI, protein hewani, stunting, pemberdayaan keluarga, gizi balita

Abstract

Stunting remains a serious public health challenge in Indonesia, particularly among children under two years of age. The low quality of complementary feeding (CF), especially inadequate intake of animal protein, is a major contributing factor to stunting. This community service activity aimed to empower families to understand, develop, and implement protein-rich complementary feeding menus as a strategy to prevent stunting in toddlers. The methods included interactive education, demonstrations on the preparation of complementary foods, hands-on practice in preparing daily menus at home, and evaluation of the activity based on participant feedback as well as short-term monitoring after the intervention. The activity involved families with children aged 6–24 months and community health volunteers (Posyandu cadres). The evaluation results showed that this community service activity improved participants' understanding and skills in selecting nutritious local food ingredients and preparing complementary foods containing animal protein such as eggs, fish, and chicken. Participants were also able to develop more varied daily complementary feeding menus that met the nutritional needs of toddlers. Furthermore,

<https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/JPPKM>

Article History :

Submitted 20 Desember 2025, Accepted 23 Desember 2025, Published 31 Desember 2025

97

monitoring conducted by the cadres after the activity indicated an increased frequency of animal protein use in complementary feeding and the utilization of weekly menus as a feeding guide. Participants perceived the materials as easy to understand and useful for daily application. This activity demonstrates that empowering families through education is an effective strategy to support stunting prevention in the community. Sustainable and collaborative program implementation with Posyandu cadres is highly recommended to ensure broader and long-lasting behavioral change.

Keywords: complementary feeding, animal protein, stunting, family empowerment, toddler nutrition

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang menjadi tantangan besar dalam Pembangunan kesehatan di Indonesia. Stunting terjadi disebabkan karena kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama, inpeksi berulang serta pola pengasuhan yang kurang optimal, sehingga pada akhirnya menghambat pertumbuhan anak (Suminar et al., 2024) . Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting nasional masih mencapai 21,6%, sehingga menunjukkan bahwa stunting merupakan *unfinished agenda* dalam upaya penanggulangan gizi di Indonesia (Suminar et al., 2024)

Rendahnya kualitas pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI), termasuk kurangnya konsumsi protein hewani, merupakan salah satu faktor penyebab utama stunting. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa praktik pemberian MPASI masih belum memenuhi kecukupan energi dan protein, sehingga berdampak pada status gizi anak, terutama pada kelompok usia 6–24 bulan (Yusika et al., 2025). Selain itu, pengetahuan dan sikap ibu mengenai gizi dan MPASI sangat berpengaruh terhadap kualitas makanan yang diberikan, termasuk jenis, variasi, serta frekuensi pemberian makanan. (Suminar et al., 2024)

Faktor lain seperti gaya pengasuhan, kebersihan lingkungan, dan akses ke layanan kesehatan juga berperan dalam terjadinya stunting. Sebuah studi terhadap keluarga berpenghasilan rendah menunjukkan bahwa kebiasaan makan, praktik kebersihan, dan pemanfaatan layanan kesehatan secara signifikan berhubungan dengan stunting pada balita. (Bella & Fajar, 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor perilaku keluarga memiliki peran penting dalam mencegah maupun memicu terjadinya stunting.

Intervensi edukasi gizi berbasis keluarga telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu. Edukasi menggunakan media audiovisual, diskusi *brainstorming*, leaflet, maupun media digital seperti barcode scan terbukti meningkatkan pemahaman ibu terkait(pencegahan stunting dan pemberian MPASI kaya protein(Maulna et al., 2024), (Pantoiyo et al., 2016) (Sasongko et al., 2023)

Peningkatan pengetahuan tersebut berdampak positif terhadap kualitas praktik pemberian makan anak, sehingga berkontribusi pada upaya penurunan stunting secara berkelanjutan.

Dalam konteks kesehatan masyarakat, pemberdayaan keluarga menjadi strategi penting karena keluarga merupakan unit utama yang menentukan pemenuhan kebutuhan gizi anak. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi menu MPASI kaya protein diharapkan dapat meningkatkan kemampuan keluarga dalam menyediakan makanan bergizi, serta mendukung percepatan penurunan stunting di tingkat rumah tangga.

METODE

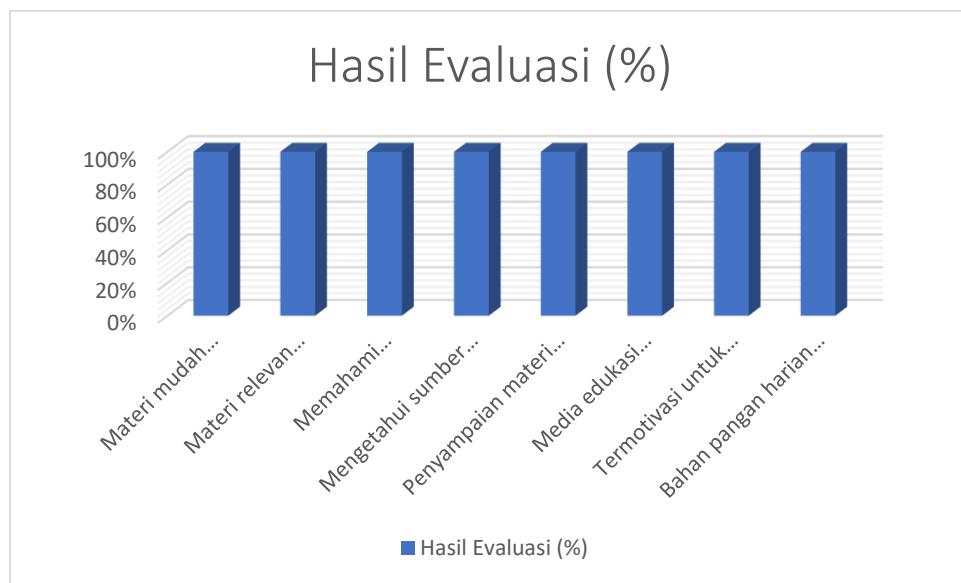
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberdayakan keluarga lewat edukasi. Pendekatan yang dilakukan fokus pada menyampaikan pesan membantu keluarga agar lebih paham, lebih terampil, dan lebih mandiri dalam membuat menu MPASI yang kaya protein untuk mencegah stunting. Cara ini juga sejalan dengan prinsip kesehatan masyarakat yang menekankan pentingnya upaya pencegahan dan promosi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 23 Juni 2025, Kegiatan ini diikuti oleh keluarga yang memiliki balita berusia 6-24 bulan dan kader Posyandu. Kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman keluarga tentang pentingnya menyediakan makanan pendamping berprotein tinggi (MPASI) dalam mencegah stunting. Selain peningkatan kognitif, kemampuan peserta dalam merancang menu MPASI. Peserta diharapkan mampu membuat rencana menu MPASI setiap hari menggunakan bahan-bahan lokal yang kaya protein. Peserta diberikan pemahaman persiapan menu sesuai dengan rekomendasi dan memahami pentingnya variasi sumber protein hewani.

Kegiatan ini mendorong perubahan positif dalam praktik pemberian MPASI di kalangan keluarga peserta. Banyak ibu mulai menerapkan menu mingguan yang disusun selama sesi pendampingan dan semakin rutin memberikan sumber protein hewani seperti telur, ikan, dan ayam kepada balita. Kader Posyandu juga mengamati bahwa para ibu tampak lebih percaya diri dalam memilih bahan pangan serta menyiapkan MPASI yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak. Hal ini selaras dengan konsep pemberdayaan keluarga dalam kesehatan masyarakat, yang menekankan bahwa peningkatan

pengetahuan dan keterampilan keluarga dapat memperkuat praktik pemberian makan yang lebih baik dan berkelanjutan, sehingga mendukung upaya pencegahan stunting di lingkungan masyarakat.



Gambar 1 Evaluasi Kegiatan



Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan

Tabel 1 Susunan Acara

NO	WAKTU	URAIAN KEGIATAN	PJ
1	09.00 – 09.05	Pembukaan dan Doa	MC Fitri
2	09.05 – 09.10	Sambutan Kepala Puskesmas	MC
4	09.10 – 10.30	Pemaparan Materi: “Pemberdayaan Keluarga dalam Penyusunan Menu MPASI Kaya Protein sebagai Strategi Pencegahan Stunting”	Kusmayra Ambarwati & Yuna Trisuci Aprilia
5	10.30 – 11.00	Tanya Jawab Materi	MC
7	11.00 – 11.15	Pemberian Doorprize	MC
8	11.15 – 11.25	Pemberian Sertifikat kepada Narasumber	MC
9	11.25 – 11.30	Penutup	MC

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan praktik keluarga dalam menyiapkan serta menyajikan makanan pendamping yang kaya protein (MPASI) sebagai langkah untuk mencegah stunting. Pendidikan yang bersifat interaktif, memberikan pengalaman langsung kepada peserta, sehingga penerapan di rumah menjadi lebih mudah. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta merasa bahwa materi yang disampaikan sederhana dan mudah diterapkan sangat bermanfaat, dan mereka mampu memasukkan variasi menu harian yang lebih beragam dan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bella, F. D., & Fajar, N. A. (2019). *Jurnal Gizi Indonesia Hubungan pola asuh dengan kejadian stunting balita dari keluarga miskin di Kota Palembang*. 8(1), 31–39.
- [2] Maulna, F. R., Putria, C. M., Fauzan, I. R., Firdaus, F., & Afrianto, Y. (2024). PERAN EDUKASI STUNTING TERHADAP PENGETAHUAN PADA IBU YANG MEMPUNYAI ANAK STUNTING. *Pengabdian, Jurnal Uika, Masyarakat Volume, Jaya*, 2, 179–189.
- [3] Pantooyo, I. W., Pinontoan, O., & Josephus, J. (2016). Gambaran Lama Kerja, Sikap Kerja dan Keluhan Muskuloskeletal pada Pengguna Personal Computer di Kantor BPJS Ketenagakerjaan Cabang Manado. *Media Kesehatan*, 1(3), 1–8. <http://medkesfkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2016/10/JURNAL-Indah-Pantooyo.pdf>
- [4] Sasongko, D., Suryadana, A., Fauzan, N. A., & Almira, V. (2023). *Edukasi Pencegahan Stunting Pada Masyarakat Desa Jogonegoro Kabupaten Magelang*. 3(1), 88–96.

[5] Suminar, R., Purnamasari, K. D., Hindiarti, Y. I., & Heryani, S. (2024). Optimalisasi Pemanfaatan Kuresif 2.0: Barcode pada Ibu Baduta Mengenai MP-ASI Kaya Protein Hewani di Wilayah Kerja Posyandu Desa Saguling. *Abdimas Galuh*, 6(September), 1988–1993.