

Pemberdayaan Ibu Balita Cegah Stunting Dengan MP-ASI Melalui Program Gerakan Masak Sehat MP-ASI Berbahan Lokal

Delaila Novriyanti Panggabean¹, Septa Indra Puspikawati¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Banyuwangi, Indonesia

INFO ARTIKEL

Diserahkan 27/05/2026

Direvisi 02/06/2026

Diterima 22/06/2026

Diterbitkan 03/07/2026

Kata Kunci:

Stunting,
MP-ASI,
Pemberdayaan,
Ibu Balita,
Ikan Nila

ABSTRAK

Salah satu masalah gizi jangka panjang yang masih menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat di Indonesia adalah stunting yaitu kekurangan asupan gizi yang berkelanjutan pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) atau periode emas (golden period). Stunting berkelanjutan dapat menyebabkan penurunan pertumbuhan fisik, penurunan perkembangan kognitif, dan penurunan produktivitas anak. Salah satu upaya pencegahan stunting dapat dilakukan melalui intervensi pemberdayaan ibu balita dalam praktik Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang sesuai dan tepat dengan program Gerakan Masak Sehat MP-ASI (GEMAS). Program ini merupakan kegiatan edukasi dan demonstrasi memasak yang bertujuan untuk peningkatan pengetahuan serta keterampilan ibu balita dalam menyiapkan MP-ASI yang sehat, bergizi, aman, serta sesuai dengan kebutuhan bayi dan anak melalui kegiatan penyuluhan serta demonstrasi memasak berbahan dasar ikan nila yang diolah menjadi BOLILA (Bola Ikan Nila). Metode yang dilakukan melalui pendekatan community based education, yaitu metode pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan edukasi dan pelatihan serta demonstrasi memasak. Evaluasi dengan pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan dan pemahaman peserta sebelum edukasi dan sesudah edukasi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa rata-rata pada pre-test 75.24 meningkat menjadi 91.90 pada post-test. Hasil uji statistik menggunakan uji paired t-test $p < 0.001$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test, dapat disimpulkan intervensi edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Demonstrasi memasak yang dilakukan berhasil memberikan pengalaman dan pemahaman cara mengolah MP-ASI berbahan lokal yang tepat. Kegiatan ini menjadi upaya dalam pencegahan stunting pada balita di Desa Kelir.

Corresponding author email:
delaila.novriyanti.panggabean-2023@fikkia.unair.ac.id



Copyright © Author (2026). Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the CC BY SA license. All writings published in this journal are personal views of the author and do not represent the views of this journal and the author's affiliated institutions.

1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah gizi jangka panjang yang masih menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat di Indonesia adalah stunting. Kekurangan asupan gizi yang berkelanjutan, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), sering disebut sebagai window of opportunities yaitu periode emas (golden period), dimulai sejak pada kehamilan sampai anak usia dua tahun dan dapat menyebabkan stunting [1]. Di masa depan, keadaan ini dapat mempengaruhi pada penurunan pertumbuhan fisik, penurunan perkembangan kognitif, dan penurunan produktivitas anak [2]. Berdasarkan hasil Kemenkes (2024), prevalensi stunting pada balita di Indonesia masih tergolong tinggi meskipun mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2022 prevalensi tercatat stunting sebesar 21,6%, tahun 2023 menurun menjadi sekitar 21,5%, dan

tahun 2024 menurun signifikan menjadi 19,8% [3]. Meskipun demikian, upaya pencegahan stunting masih perlu ditingkatkan melalui berbagai intervensi, salah satunya dengan kesadaran dan pengetahuan tentang stunting untuk mencegah stunting [4]. Selain itu, upaya pencegahan stunting dapat dilakukan melalui intervensi praktik pemberian makanan. Memperbaiki praktik pemberian makanan pada bayi dan balita adalah salah satu langkah yang dapat dilakukan [5].

Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang sesuai sangat penting dalam pencegahan stunting. Pada usia enam bulan, bayi tidak dapat memenuhi kebutuhan gizinya hanya dengan ASI, sehingga diperlukan MP-ASI yang memenuhi prinsip gizi seimbang dalam hal jenis, jumlah, frekuensi, dan cara pengolahan [6]. Kekurangan nutrisi penting seperti protein, zat besi, dan energi dapat terjadi karena pemberian MP-ASI yang tidak sesuai [7].

Pengetahuan ibu adalah komponen penting dalam penerapan MP-ASI pada bayi dan balita [8]. Ibu yang memiliki pengetahuan tentang gizi yang baik lebih mampu memilih bahan makanan yang tepat dan mengolah MP-ASI dengan kandungan gizi yang seimbang. Sebaliknya, ibu yang tidak tahu tentang waktu pemberian, tekstur makanan, atau cara mengolahnya dapat mengakibatkan praktik pemberian MP-ASI tidak tepat dan sesuai dengan kebutuhan anak.

Selain faktor pengetahuan, penggunaan bahan pangan lokal, yang memiliki tinggi nilai gizi, masih belum optimal digunakan sebagai bahan MP-ASI. Padahal, penggunaan bahan pangan lokal dapat menjadi alternatif sumber gizi yang mudah diakses, murah, dan sesuai dengan ketersediaan pangan masyarakat. Pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai MP-ASI juga dinilai mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi dan balita sekaligus mencegah stunting [9]. Ikan nila salah satu bahan pangan lokal yang tinggi kandungan gizi, adalah sumber protein hewani yang baik untuk memenuhi tumbuh dan kembang anak [10].

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan program, hasil wawancara dengan bidan desa dan kader posyandu menunjukkan bahwa sebagian besar ibu telah memberikan MP-ASI kepada anaknya, namun masih banyak yang belum memahami prinsip pemberian MP-ASI yang sesuai dengan usia anak, terutama dalam pemilihan bahan pangan sumber protein hewani. Desa Kelir memiliki potensi sumber pangan lokal yaitu ikan nila yang mudah diakses oleh masyarakat. Ikan nila merupakan komoditas lokal dengan ketersediaan cukup melimpah yang umumnya hanya dikonsumsi sebagai lauk keluarga dan belum banyak dimanfaatkan sebagai bahan utama MP-ASI. Selain itu, sebagian Ibu Balita di Desa Kelir masih kekurangan pengetahuan dan keterampilan tentang bagaimana membuat MP-ASI yang sehat, bergizi, aman serta sesuai kebutuhan pada anak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal bergizi masih belum optimal sehingga diperlukan kegiatan edukasi dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam mengolah MP-ASI berbasis ikan nila. Dalam upaya meningkatkan kualitas pemberian makanan bayi dan balita di masyarakat, kondisi ini menjadi salah satu hambatan. Penelitian sebelumnya menyebutkan rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pengolahan MP-ASI bisa mempengaruhi kualitas dalam pemberian makanan anak sehingga diperlukan adanya edukasi berkelanjutan [11].

Kegiatan edukasi dapat membantu ibu balita memahami dan mempersiapkan MP-ASI yang sehat. Kegiatan edukasi gizi dan demonstrasi memasak dengan menggunakan bahan makanan lokal yang tersedia di masyarakat merupakan cara yang bisa dilakukan. Metode demonstrasi memasak ini dinilai efektif karena dapat memberikan peserta pengalaman belajar secara langsung tentang proses pengolahan makanan [12]. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program Gerakan Masak Sehat MP-ASI (GEMAS) bertujuan untuk melakukan peningkatan pengetahuan serta keterampilan Ibu Balita dalam membuat MP-ASI yang sehat, bergizi, aman, serta sesuai kebutuhan bayi dan anak dengan kegiatan penyuluhan serta demonstrasi memasak berbahan dasar ikan nila yang diolah menjadi BOLILA (Bola Ikan Nila). Melalui kegiatan ini diharapkan Ibu Balita mampu memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai sumber gizi bagi anak sehingga dapat mendukung upaya pencegahan stunting di Desa Kelir.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui Program Gerakan Masak Sehat MP-ASI (GEMAS) ini dilakukan dengan pendekatan *community based education* (CBE), yaitu metode pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan edukasi dan pelatihan serta demonstrasi memasak BOLILA (Bola Ikan Nila) yang melibatkan masyarakat secara langsung sebagai sasaran kegiatan. Metode ini digunakan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta yaitu Ibu Balita dalam menyiapkan MP-ASI yang sehat, aman dan bergizi serta memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Tahapan dalam program kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

2.1 Tahap Persiapan

Koordinasi dilakukan dengan kader posyandu serta pihak desa terkait pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi mengenai MP-ASI, media edukasi, kuesioner evaluasi yaitu *pre-test* dan *post-test*, persiapan bahan dan alat, serta langkah-langkah yang digunakan dalam demonstrasi memasak. Tahap ini dilakukan untuk memastikan kegiatan dapat berjalan dengan baik dan memenuhi kebutuhan masyarakat sasaran.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan melalui edukasi mengenai MP-ASI dengan menggunakan media edukasi berupa leaflet yang berisi informasi penting mengenai MPASI. Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan *pre-test*, penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, pelaksanaan demonstrasi memasak MP-ASI yang diolah menjadi BOLILA, lalu ditutup dengan pelaksanaan *post-test*.

2.3 Tahap Evaluasi

Post-test dilakukan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah kegiatan edukasi dan demonstrasi memasak. Alat ukur yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kuesioner pengetahuan mengenai MP-ASI, yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan yang terdiri atas 10 pertanyaan pilihan ganda, yang diadaptasi dari materi Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pertanyaan mencakup pengertian MP-ASI, waktu pemberian MP-ASI yang tepat, syarat MP-ASI yang baik, pentingnya pemanfaatan sumber protein hewani dalam menu MP-ASI, serta pihak-pihak yang mendukung pemberian MP-ASI pada balita, dimana setiap 1 pertanyaan benar mendapatkan 10 poin.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Hasil data dilakukan secara deskriptif terhadap karakteristik peserta serta hasil observasi selama kegiatan. Selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji *paired t-test* karena data berupa skor pengetahuan yang diukur pada kelompok yang sama sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Uji ini dipilih untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata skor pengetahuan setelah diberikan edukasi dan demonstrasi memasak. Nilai signifikansi ditetapkan pada $p < 0.001$.

Tingkat ketercapaian kegiatan dilihat dari adanya peningkatan pada *post-test*, peningkatan pengetahuan Ibu Balita mengenai pemberian MP-ASI yang tepat, meningkatnya pemahaman mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal yaitu ikan nila sebagai sumber protein hewani, dan juga partisipasi aktif peserta selama kegiatan sedang berlangsung. Selain pengetahuan, keterampilan peserta dinilai melalui observasi selama demonstrasi memasak. Aspek yang diamati meliputi kemampuan memilih bahan MP-ASI, mengolah ikan nila secara higienis, mengikuti tahapan pembuatan BOLILA, serta kemampuan menyusun menu MP-ASI sederhana berbahan pangan lokal.

3. HASIL & PEMBAHASAN

3.1 Hasil Persiapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui Program Gerakan Masak Sehat MP-ASI (GEMAS) ini dilakukan dengan sosialisasi mengenai Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) dengan pemanfaatan bahan pangan lokal yaitu ikan nila sebagai protein hewani untuk mencegah stunting pada balita. Pelaksanaan program ini adalah edukasi dengan metode ceramah singkat, diskusi dan juga tanya jawab, serta demonstrasi memasak.

Kegiatan program GEMAS dilaksanakan di Posyandu Cempaka Desa Kelir pada tanggal 21 Januari 2026 setelah dilakukannya koordinasi dengan bidan wilayah dan kader posyandu. Kegiatan ini diikuti oleh 21 Ibu Balita, selain itu kader-kader dari posyandu serta bidan desa Kelir turut ikut serta dalam menghadiri kegiatan ini. Materi yang disusun untuk kegiatan mencakup pengertian MP-ASI, waktu pemberian MP-ASI yang tepat, syarat MP-ASI yang baik, pentingnya pemanfaatan sumber protein hewani dalam menu MP-ASI, serta pihak-pihak yang mendukung pemberian MP-ASI pada balita. Materi yang digunakan menggunakan bahasa yang sederhana dan dimudah dimengerti agar dapat dipahami oleh peserta.

Media edukasi yang digunakan berupa *leaflet* GEMAS yang berisi informasi bahan-bahan dan cara memasak BOLILA serta informasi mengenai pemberian makan pada balita. *Leaflet* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Media edukasi MP-ASI menggunakan Leaflet GEMAS

Kuesioner evaluasi yang disusun disesuaikan dengan materi edukasi yang akan disampaikan yaitu memuat pertanyaan tentang pengertian MP-ASI, waktu pemberian MP-ASI yang tepat, syarat MP-ASI yang baik, pentingnya pemanfaatan sumber protein hewani dalam menu MP-ASI, serta pihak-pihak yang mendukung pemberian MP-ASI pada balita. Kuesioner disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Kuesioner Evaluasi

No	Pertanyaan
1	Apa yang disebut dengan MP-ASI?
2	Prinsip dasar pemberian MP-ASI menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) harus memenuhi 4 syarat, yaitu...
3	Sejak usia berapa pemberian MP-ASI pada bayi dan anak?
4	Sejak usia berapa pemberian MP-ASI pada bayi dan anak?
5	Bagaimana tekstur MP-ASI yang diberikan pada saat bayi usia 6-8 bulan?
6	Bagaimana tekstur MP-ASI yang diberikan pada saat bayi usia 9-11 bulan?
7	Bagaimana tekstur MP-ASI yang diberikan pada saat bayi usia 12-23 bulan?
8	Pihak mana saja yang mendukung MP-ASI
9	MP-ASI yang benar itu...
10	Salah satu contoh sumber protein hewani yang baik dan terjangkau untuk MP-ASI rumahan adalah...

Persiapan bahan-bahan, alat serta cara pembuatan BOLILA dilakukan agar pelaksanaan kegiatan berjalan lancar. Persiapan ini disajikan dalam Tabel 2 Cara pembuatan BOLILA.

Tabel 2. Cara pembuatan BOLILA

Alat	Bahan	Cara Memasak
Wadah	25-30 gram ikan nila fillet (tanpa duri & kulit)	Siapkan bahan: Pastikan ikan nila fillet benar-benar bersih, segar, dan tidak ada duri. Kentang dikukus dan bawang putih dikupas sert dicuci bersih.
Sendok makan	½ buah kentang kecil yang sudah dikukus	Masukkan semua bahan, ikan nila, kentang, bawang putih, labu siam, telur, dan kaldu ikan ke blender.
Piring	½ potong labu siam	Blender semua bahan hingga halus/lumat sesuai usia bayi.
Teflon & spatula	1 butir telur	Bentuk adonan: Tuang adonan ke wadah, lalu bentuk bulat seperti bola.
Blender	1 siung bawang putih yang sudah dihaluskan	Panggang: Panggang di atas teflon anti lengket dengan api kecil hingga matang sempurna, bolak-balik agar bagian dalam benar-benar matang.
Kompas & gas	Garam ½ sendok makan	Sajikan: Setelah selesai dipanggang dan matang, kemudian sajikan dalam kondisi hangat dan siap dikonsumsi.

3.2 Hasil Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Cempaka Desa Kelir pada tanggal 21 Januari 2026 berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan program ini adalah edukasi dengan metode ceramah singkat, diskusi dan tanya jawab, serta demonstrasi memasak. Pada awal kegiatan dilaksanakan pre-test kepada Ibu Balita untuk melihat tingkat pemahaman peserta mengenai MP-ASI. Penyampaian materi edukasi mengenai pengertian MP-ASI, waktu pemberian MP-ASI yang tepat, syarat MP-ASI yang baik, pentingnya pemanfaatan sumber protein hewani dalam menu MP-ASI, serta pihak-pihak yang mendukung pemberian MP-ASI pada balita yang dilaksanakan selama ±40 menit. Media edukasi yang digunakan berupa leaflet GEMAS yang berisi informasi bahan-bahan dan cara memasak BOLILA serta informasi mengenai pemberian makan pada balita. Leaflet dapat dilihat pada Gambar 1.

Setelah materi disampaikan, kegiatan disambung dengan diskusi dan juga sesi tanya jawab selama ±10 menit. Kegiatan dilanjutkan demonstrasi pembuatan MP-ASI dengan menggunakan bahan pangan lokal yaitu ikan nila dan bahan-bahan yang sudah disiapkan dan diolah menjadi BOLILA (Bola Ikan Nila). Demonstrasi ini bertujuan untuk memberikan contoh secara langsung kepada Ibu Balita mengenai cara pengolahan MP-ASI yang sehat, bergizi, aman, mudah dibuat, dan menggunakan bahan yang ada di lingkungan Desa Kelir. Bahan yang digunakan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Bahan yang digunakan dalam pembuatan MP-ASI BOLILA (Bola Ikan Nila)

Pada kegiatan ini, Ibu Balita tidak hanya berperan sebagai peserta, tetapi juga dilibatkan secara langsung dalam proses pengolahan bahan dan pembuatan menu MP-ASI. Keterlibatan aktif peserta bertujuan untuk meningkatkan keterampilan Ibu Balita dalam menyiapkan MP-ASI yang sehat, serta sesuai kebutuhan bayi dan anak. Dengan demonstrasi dan praktik langsung, Ibu Balita memperoleh pengalaman dalam memilih bahan, mengolah ikan nila sebagai sumber protein hewani, serta menyusun menu MP-ASI berbahan pangan lokal yang mudah diterapkan di rumah. Keterlibatan Ibu Balita dalam memasak ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Demonstrasi pembuatan BOLILA (Bola Ikan Nila) sebagai MP-ASI berbahan pangan lokal bersama Ibu Balita

Pada akhir kegiatan dilaksanakan pemberian post-test kepada peserta untuk melihat bagaimana tingkat pemahaman peserta mengenai MP-ASI setelah diberikan materi. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa materi yang telah diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta keterampilan memasak Ibu Balita. Hal ini dapat dilihat dari adanya partisipasi aktif Ibu Balita dengan mengajukan berbagai pertanyaan terkait pemberian MP-ASI. Partisipasi aktif Ibu Balita terlihat ketika bertanya mengenai bahan yang dapat digunakan dalam pembuatan MP-ASI, cara mengolah bahan makanan agar tetap memiliki nilai gizi yang baik, serta variasi menu MP-ASI yang dapat diberikan kepada balita. Hal ini sejalan dengan temuan [13] yang menjelaskan bahwa edukasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu melalui penyuluhan serta penggunaan media leaflet.

3.3 Hasil Evaluasi

1) Tingkat Pengetahuan Awal Ibu Balita Mengenai MP-ASI

Tingkat pengetahuan awal Ibu Balita tentang MP-ASI dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Pengetahuan *Pre-Test* mengenai MP-ASI

Kategori Tingkat Pengetahuan	n	%
Tinggi	11	52

Sedang	8	38
Rendah	2	10

Keterangan:

Pengetahuan Tinggi = Skor nilai 80 s.d 100

Pengetahuan Sedang = Skor nilai 60 s.d 79

Pengetahuan Rendah = Skor nilai <59

2) Tingkat Pengetahuan Akhir Ibu Balita Mengenai MP-ASI

Tingkat pengetahuan akhir Ibu Balita tentang MP-ASI dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Pengetahuan *Post-Test* mengenai MP-ASI

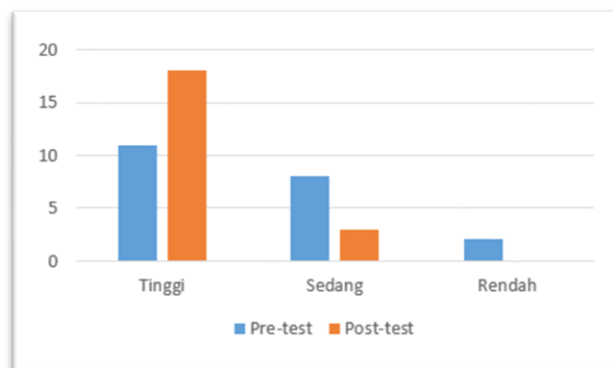
Kategori Tingkat Pengetahuan	n	%
Tinggi	18	86
Sedang	3	14
Rendah	0	0

Keterangan:

Pengetahuan Tinggi = Skor nilai 80 s.d 100

Pengetahuan Sedang = Skor nilai 60 s.d 79

Pengetahuan Rendah = Skor nilai <59



Gambar 4. Grafik Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai MP-ASI

Tabel 5. Hasil Uji Statistik *Paired T-test*

	Mean	Median	Standar Deviasi	T-test Paired
Pre-test	75.24	80	18.06	<0.001
Post-test	91.90	100	10.78	

Berdasarkan analisis tingkat pengetahuan mengenai MP-ASI, terdapat peningkatan pengetahuan Ibu Balita. Hal ini terlihat pada Tabel 3 didapatkan hasil tingkat pengetahuan tinggi Ibu Balita adalah sebesar 52%, tingkat pengetahuan sedang 38% dan tingkat pengetahuan rendah 10%. Selanjutnya pada Tabel 4 didapatkan hasil peningkatan pengetahuan tinggi menjadi 86%, tingkat pengetahuan sedang menjadi 14% dan tingkat pengetahuan rendah 0%. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada grafik pada Gambar 4. Terjadi peningkatan yang signifikan pada post-test. Tingkat pengetahuan tinggi Ibu Balita naik dari 11 orang menjadi 18 orang, tingkat pengetahuan sedang berkurang dari yang awalnya 8 orang menjadi 3 orang, dan tingkat pengetahuan rendah dari 2 orang menjadi 0 orang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan demonstrasi memasak

efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pemberian MP-ASI.

Berdasarkan analisis uji statistik dengan menggunakan uji paired t-test pada Tabel 5 menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan. Hasil nilai rata-rata pada pre-test adalah 75.24 dengan median 80 dan SD (standar deviasi) sebesar 18.06, artinya tingkat pengetahuan Ibu Balita termasuk kategori sedang yang berarti peserta masih belum optimal dalam memahami materi. Nilai rata-rata post-test setelah kegiatan selesai adalah sebesar 91.90 dengan median 100 dan SD (standar deviasi) sebesar 10.78, artinya sebagian besar peserta telah memahami materi dengan baik. Rata-rata skor pengetahuan meningkat sebesar 15,91 poin atau 22,16% setelah kegiatan edukasi dan demonstrasi memasak. Hasil analisis ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan Ibu Balita setelah dilakukan edukasi dilihat dari nilai rata-rata pre-test dan post-test. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji paired t-test menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p < 0.001$, artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Hasil ini menunjukkan kegiatan edukasi yang dilakukan memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan Ibu Balita tentang MP-ASI melalui intervensi edukasi yang telah diberi [14]. Perubahan nilai dari pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan [15]. Hal ini sejalan dengan pemberdayaan [16] yang menjelaskan bahwa perbedaan nilai rata-rata peserta berdasarkan nilai pre-test dan post-test menghasilkan peningkatan nilai. Perubahan ini menunjukkan bahwa peserta memperoleh peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan pemberdayaan [17].

Berdasarkan hasil observasi keterampilan ibu dalam pembuatan MP-ASI, seluruh peserta mampu mengikuti tahapan pembuatan BOLILA hingga selesai, mulai dari proses pemilihan bahan, pencampuran adonan, pembentukan BOLILA (Bola Ikan Nila), hingga proses pemasakan. Selain itu, peserta mampu menyebutkan kembali tahapan pengolahan MP-ASI yang benar serta memberikan contoh variasi menu berbahan ikan nila yang dapat diterapkan di rumah.

Kegiatan pemberdayaan melalui Program Gemas ini memiliki keunggulan yang menguntungkan dan sesuai dengan kondisi di Desa Kelir. Penggunaan bahan pangan lokal, seperti ikan nila yang mudah diperoleh, murah, dan memiliki kandungan protein hewani yang tinggi, membantu tumbuh dan kembang anak. Penggunaan bahan pangan lokal ini membantu masyarakat menerapkan kembali menu MP-ASI yang telah diperagakan dalam kehidupan sehari-hari [18]. Selain itu, metode demonstrasi memasak memberikan pengalaman belajar secara langsung kepada ibu balita sehingga peserta lebih mudah memahami cara pengolahan MP-ASI yang tepat dibandingkan hanya melalui penyampaian materi secara teori. Hal ini sejalan dengan penelitian [19] yang mengungkapkan bahwa demonstrasi memasak memberikan pengalaman belajar secara langsung kepada ibu balita sehingga peserta lebih mudah memahami cara pengolahan MP-ASI yang tepat.

Namun, adanya keterbatasan dalam kegiatan ini, yaitu tidak semua variasi menu MP-ASI dapat ditunjukkan secara langsung kepada peserta karena keterbatasan waktu pelaksanaan. Selain itu, edukasi yang hanya dilakukan dalam satu pertemuan, sehingga tidak mungkin untuk memantau perubahan perilaku ibu saat memberi MP-ASI di rumah. Kegiatan ini dapat dikembangkan dengan memperkenalkan variasi menu MP-ASI lainnya berbahan dasar lokal, seperti ikan, telur, maupun sayuran lokal yang mudah diperoleh di Desa Kelir. Program ini memiliki potensi keberlanjutan melalui pendampingan rutin oleh kader posyandu dan bidan desa sehingga praktik pemberian MP-ASI berbahan pangan lokal dapat terus diterapkan oleh Ibu Balita dalam kegiatan posyandu. Setelah program pengabdian selesai dilaksanakan, menurut informasi dari bidan desa dan kader posyandu, kegiatan demonstrasi memasak MP-ASI berbahan dasar ikan nila kembali dilaksanakan pada kegiatan posyandu sebagai bagian dari edukasi rutin bagi Ibu Balita. Keberlanjutan kegiatan ini menunjukkan adanya komitmen bidan desa dan kader posyandu dalam melanjutkan upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai pemberian MP-ASI berbahan pangan lokal. Sehingga, Program Gemas tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan sesaat, tetapi juga mendorong terbentuknya praktik edukasi yang

berkelanjutan dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Demikian kegiatan ini dilakukan sehingga dapat menjadi upaya dalam pencegahan stunting pada balita di Desa Kelir.

4. KESIMPULAN

Pemberdayaan Ibu Balita melalui program Gerakan Masak Sehat MP-ASI berjalan dengan lancar dan sangat baik. Edukasi mengenai MP-ASI berhasil meningkatkan pengetahuan Ibu Balita yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada pre-test dan post-test. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji paired t-test juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test, dengan demikian disimpulkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Partisipasi aktif dan antusiasme peserta mendukung kelancaran dan berlangsungnya kegiatan. Demonstrasi memasak yang dilakukan berhasil memberikan pengalaman dan pemahaman cara mengolah MP-ASI berbahan lokal yang tepat. Berdasarkan hasil observasi, seluruh peserta mampu mengikuti tahapan pembuatan BOLILA hingga selesai, mulai dari proses pemilihan bahan, pencampuran adonan, pembentukan bola ikan, hingga proses pemasakan. Selain itu, peserta mampu menyebutkan kembali tahapan pengolahan MP-ASI yang benar serta memberikan contoh variasi menu berbahan ikan nila yang dapat diterapkan di rumah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengabdian masyarakat yang telah dilakukan sukses.

Keunggulan kegiatan ini sangat menguntungkan bagi masyarakat Desa Kelir karena didukung oleh penggunaan bahan pangan lokal yang mudah ditemukan. demonstrasi memasak memberikan pengalaman belajar secara langsung kepada ibu balita sehingga peserta lebih mudah memahami cara pengolahan MP-ASI yang tepat. Keterbatasan dalam kegiatan ini menunjukkan adanya tantang dalam kegiatan pemberdayaan ini sehingga perlu adanya perkembangan dan perbaikan pada kegiatan selanjutnya. Kegiatan edukasi dan demonstrasi memasak dapat dilakukan berkelanjutan melalui kegiatan posyandu sehingga diharapkan mampu meningkatkan praktik pemberian MP-ASI yang lebih baik dan mendukung upaya pencegahan stunting pada balita. Program ini juga memiliki potensi keberlanjutan melalui pendampingan rutin oleh kader posyandu dan bidan desa sehingga praktik pemberian MP-ASI berbahan pangan lokal dapat terus diterapkan oleh ibu balita. Keberlanjutan Program GEMAS ditunjukkan dengan kembali dilaksanakannya demonstrasi memasak MP-ASI berbahan ikan nila pada kegiatan Posyandu Cempaka setelah program selesai. Hal ini menunjukkan komitmen bidan desa dan kader posyandu dalam melanjutkan edukasi gizi berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Demikian kegiatan ini dilakukan sehingga dapat menjadi upaya dalam pencegahan stunting pada balita di Desa Kelir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji serta Syukur diucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat juga kasih dan karunia yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel jurnal Pemberdayaan Ibu Balita Cegah Stunting melalui Program Gerakan Masak Sehat MP-ASI Berbahan Lokal.

Penulis mengucapkan terima kasih pada pihak Posyandu Cempaka Desa Kelir atas izin melaksanakan program ini. Serta pihak pemangku dan masyarakat Desa Kelir yang mengizinkan pelaksanaan program ini. Dan Ibu Balita Desa Kelir yang menghadiri kegiatan ini sehingga dapat dilaksanakan dan berjalan dengan lancar. Selain itu, Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Septa Indra Puspikawati selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama pelaksanaan kegiatan dan penyusunan artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Emelia, M. A. Sangkai, and M. Frisilia, “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan dengan Kejadian Stunting pada Balita di Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya,” *Jurnal Surya Medika*, vol. 9, no. 1, pp. 165–174, Apr. 2023, doi: 10.33084/jsm.v9i1.5163.
- [2] M. Lupiana et al., “PEMENUHAN GIZI BALITA DI DESA REJO AGUNG, LAMPUNG Info Artikel ABSTRAK,” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* |, vol. 3, no. 1, 2025, doi: <https://doi.org/10.59632/abdiunisap.v3i1.389>.
- [3] Kemenkes, “profil-kesehatan-indonesia-2024,” 2024.
- [4] E. Fitriahadi et al., “Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Tentang Stunting Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Stunting,” *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, vol. 2, no. 4, pp. 410–415, Oct. 2023, doi: 10.59025/js.v2i4.154.
- [5] N. Komang et al., “PRAKTIK PEMBERIAN MP-ASI TERHADAP RISIKO STUNTING PADA ANAK USIA 6-12 BULAN DI LOMBOK TENGAH (THE COMPLEMENTARY FEEDING PRACTICE AND RISK OF STUNTING AMONG CHILDREN AGED 6-12 MONTHS IN CENTRAL LOMBOK),” doi: <https://doi.org/10.22435/pgm.v43i2.4118>.
- [6] D. Lestari and M. Syamsussabri, “Edukasi Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dan Gizi Seimbang Bersumber Bahan Pangan Lokal untuk Mencegah Stunting Dalam Mencapai Generasi Emas,” *Jurnal Pengabdian Inovatif Masyarakat*, vol. 2, no. 1, pp. 19–23, Jan. 2025, doi: 10.62759/jpim.v2i1.197.
- [7] R. Auliah Juniarti and C. Author, “Maternal Knowledge Impact on Child Nutrition: Study in Bonto Bangun Wellbeing Center, 2023,” *International Medical Scientific Journal*), vol. 5, no. 3, pp. 85–88, 2023, doi: <https://doi.org/10.53770/medica.v5i3.230>.
- [8] S. Faujiah, E. Syarifah, S. Tinggi, I. Kesehatan, and P. I. Depok, “HUBUNGAN KARAKTERISTIK DAN PENGETAHUAN IBU BALITA TERHADAP PEMBERIAN MPASI DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI PUKESMAS CISEENG TAHUN 2023.”
- [9] D. N. Supriatiningrum, F. Zuhroh, A. Rahma, T. S. Syafiqah, D. Rosyidah, and S. Program, “OPEN ACCESS Alternatif MP-ASI Berbahan Pangan Lokal Desa Sumengko Kecamatan Duduk Sampeyan Healthy MP-ASI Alternative From Local Food In Sumengko Village, Kecamatan Duduk Sampeyan,” vol. 8, no. 2, 2023, doi: 10.25047/j-dinamika.v8i2.4134.
- [10] Indriani et al., “Inovasi pangan lokal pembuatan nugget ikan sebagai upaya pencegahan stunting,” *Hayina*, vol. 3, no. 1, pp. 8–16, Oct. 2023, doi: 10.31101/hayina.3297.
- [11] P. W. Muharyani, K. Adhisty, N. Ningsih, H. Herliawati, and D. R. Jannah, “UPAYA PREVENSI STUNTING MELALUI OPTIMALISASI PEMANFAATAN MP-ASI BERBAHAN PANGAN LOKAL,” vol. 7, 2025, doi: <https://doi.org/10.37287/jpm.v7i3.6290>.
- [12] N. Ramadhani et al., “Penyuluhan Gizi Balita dan Demonstrasi Memasak MP-ASI di Desa Dramaga, Bogor,” *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat (PIM)*, vol. 6, no. Khusus, pp. 109–116, Dec. 2024, doi: 10.29244/jpim.6.khusus.109-116.
- [13] I. Sina et al., “PENGARUH EDUKASI MP-ASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU,” *Tahun*, vol. 20, no. 2, 2021, doi: <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.109>.
- [14] F. Agustini et al., “PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM UPAYA PENURUNAN STUNTING MELALUI PELAKSANAAN KELAS KREASI MP-ASI BERBAHAN LOKAL,” 2024.
- [15] R. Rasima, N. Usrina, and A. Andriani, “Edukasi peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang pemberian MP-ASI berbasis bahan pangan lokal di Desa Deunong Kabupaten Aceh Besar,” *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, vol. 8, no. 1, p. 24, Apr. 2026, doi: 10.30867/pade.v8i1.2880.
- [16] I. Ismalia et al., “Experimental Student Experiences The Effect of Giving Pre-Test and Post-Test on Health Cadres in Empowering Cadres at the Palapa Health Center in Bandar Lampung City Pengaruh Pemberian Pre-

- Test Dan Post-Test Terhadap Kader Kesehatan Pada Pemberdayaan Kader Di Puskesmas Palapa Kota Bandar Lampung,” *0 International License*, vol. 1, pp. 2985–3877, 2023, doi: 10.58330/ese.v1i1.113.
- [17] F. N. Rohmah, D. Putriana, and T. A. Safitri, “Berdayakan Masyarakat Cegah Stunting dengan Mengolah Bahan Pangan Potensi Lokal,” *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, vol. 3, no. 2, pp. 114–117, 2020, doi: 10.33292/mayadani.v3i2.97.
- [18] T. Syafira, F. Novianti, E. D. Susanti, and L. Suwarni, “Penyuluhan Pencegahan Stunting Melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Dalam Olahan Mp-Asi Pada Generasi Z,” *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, vol. 5, no. 4, pp. 721–728, Nov. 2023, doi: 10.36312/sasambo.v5i4.1487.
- [19] M. Riza et al., “Midwifery Journal : Jurnal Kebidanan UM Mataram,” vol. 11, no. 1, pp. 1–10, 2026, doi: 10.31764/mj.v11i1.37092.