

## Demo Masak dan Lomba Masak Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Posyandu Melati, Plaju, Kota Palembang

**Anita Rahmiwati<sup>1</sup>, Windi Indah Fajar Ningsih<sup>2</sup>, Sari Bema Ramdika<sup>\*3</sup>, Yuliarti<sup>4</sup>, Desri Maulina Sari<sup>5</sup>, Fatria Harwanto<sup>6</sup>, Fatmalina Febry<sup>7</sup>, Indah Purnama Sari<sup>8</sup>, Indah Yuliana<sup>9</sup>, Ditia Fitri Arinda<sup>10</sup>, Ira Dewi Ramadhani<sup>11</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indonesia  
\*e-mail: [anita\\_rahmiwati@fkm.unsri.ac.id](mailto:anita_rahmiwati@fkm.unsri.ac.id)<sup>1</sup>, [windiindahfn@gmail.com](mailto:windiindahfn@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[saribemaramdika@fkm.unsri.ac.id](mailto:saribemaramdika@fkm.unsri.ac.id)<sup>3</sup>, [yuliarti@fkm.unsri.ac.id](mailto:yuliarti@fkm.unsri.ac.id)<sup>4</sup>, [desri\\_maulina@fkm.unsri.ac.id](mailto:desri_maulina@fkm.unsri.ac.id)<sup>5</sup>,  
[arfaidil.hr@gmail.com](mailto:arfaidil.hr@gmail.com)<sup>6</sup>, [fatmalina\\_FKMunsri@yahoo.com](mailto:fatmalina_FKMunsri@yahoo.com)<sup>7</sup>, [purnamasari.indah46@gmail.com](mailto:purnamasari.indah46@gmail.com)<sup>8</sup>  
[indah\\_yuliana@fkm.unsri.ac.id](mailto:indah_yuliana@fkm.unsri.ac.id)<sup>9</sup>, [ditiafitriarinda@fkm.unsri.ac.id](mailto:ditiafitriarinda@fkm.unsri.ac.id)<sup>10</sup>, [iradewiramadhani@fkm.unsri.ac.id](mailto:iradewiramadhani@fkm.unsri.ac.id)<sup>11</sup>

### Abstrak

*Tumbuh kembang bayi merupakan hal penting yang harus diperhatikan karena masih dalam periode 1000 hari pertama kehidupan. Tumbuh kembang bayi yang optimal dapat mencegah terjadinya stunting. Namun, terdapat fase kritis bayi beresiko terjadi kekurangan gizi, yaitu pada usia 6-12 bulan. Pada fase ini bayi mulai diajarkan untuk mengkonsumsi makanan secara bertahap. Oleh karena itu pengetahuan tentang bahan pangan dan cara pengolahan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) sangatlah penting untuk diketahui. Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan mengusung tema MP-ASI dengan memperlihatkan secara langsung bagaimana pengolahan MP-ASI yang bergizi melalui demo masak. Demo dan lomba masak MP-ASI merupakan metode yang dilakukan untuk meningkatkan antusias para ibu dalam belajar menghidangkan MP-ASI yang bergizi. Selain itu, buku resep MP-ASI juga disusun dan dibagikan sebagai panduan sehari-hari bagi para ibu atau pengasuh. Buku resep MP-ASI ini menjadi pengingat sekaligus motivasi bagi para Ibu agar selalu memasak MP-ASI yang bergizi untuk bayinya. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini telah berpartisipasi dalam pencegahan stunting di Indonesia.*

**Kata kunci:** Masak, Makanan Pendamping ASI, Stunting

### Abstract

*Infant growth and development is an important thing that must be considered because it is still in the first 1000 days of life. Optimal infant growth and development can prevent stunting. However, there is a critical phase of infants at risk of malnutrition, namely at the age of 6-12 months. In this phase, babies begin to be taught to consume food gradually. Therefore, knowledge about food ingredients and how to process complementary food is very important to know. The activity has been carried out the theme of complementary food by showing directly how to process nutritious complementary food through cooking demonstrations and competitions. Cooking demonstrations and competitions are methods used to increase the enthusiasm of mothers in learning to serve nutritious complementary food. In addition, a complementary food recipe book is also compiled and distributed as a daily guide for mothers or caregivers. This complementary food recipe book serves as a reminder and motivation for mothers to always cook nutritious complementary food for their babies. Thus, this activity has participated in the prevention of stunting in Indonesia.*

**Keywords:** Complementary Food, Cook, Stunting

## 1. PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah gizi yang disebabkan karena tidak tercukupinya asupan makanan dalam waktu yang cukup lama (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018b). Menurut WHO anak dikatakan stunting apabila tinggi badan menurut umur (TB/U) < -2 SD (WHO, 2013). Prevalensi stunting balita di Indonesia berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018 sebesar 30,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018c). Artinya sekitar 8,8 juta balita mengalami masalah gizi dimana tinggi badannya dibawah standar sesuai usianya (Rahmadhita, 2020). Berdasarkan Pantauan Status Gizi (PSG) 2017, balita yang mengalami

stunting tercatat sebesar 26,6%. Angka tersebut terdiri dari 9,8% kategori sangat pendek dan 19,8% kategori pendek. Angka stunting menurun di tahun 2021 dengan prevalensi stunting sebesar 24.4 % yang artinya dalam jangka waktu 4 tahun prevalensi hanya turun sebesar 2.2 % (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a).

Sumatera Selatan merupakan provinsi dengan prevalensi stunting tertinggi ke 15 di Indonesia dengan prevalensi sebesar 22.8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a). Peran kader, terutama ibu sangat penting dalam mencegah stunting dan masalah gizi lainnya. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh ibu yaitu melakukan inisiasi menyusui dini (IMD), memberikan ASI eksklusif secara rutin, memantau asupan makanan pendamping ASI (MP-ASI), dan rutin memeriksakan tumbuh kembang anak di Posyandu setiap bulan. Fase pemberian MP-ASI merupakan fase yang sangat penting untuk diperhatikan oleh ibu karena pada fase peralihan dari ASI Eksklusif menjadi fase MP-ASI merupakan fase kritis terjadinya malnutrisi. Oleh karena itu para orang tua, ibu ataupun pengasuh bayi diharapkan dapat menambah pengetahuannya dengan memberikan edukasi yang tepat mengenai praktek pemberian makan pada bayi dan anak agar bayi dan anak dapat tumbuh secara optimal.

Pemenuhan kebutuhan gizi anak usia lebih dari 6 bulan agar menjadi sehat dan dapat tumbuh kembang secara optimal adalah dengan pemberian MP-ASI yang baik. Setelah usia 6 bulan, semakin sulit bagi bayi yang disusui untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya dari ASI saja. Selain itu, sebagian besar bayi siap secara perkembangan untuk makanan lain sekitar 6 bulan (World Health Organization, 2009). Pemberian MP-ASI harus sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi yang dilakukan secara bertahap baik tekstur maupun jumlahnya. MP-ASI yang tepat diharapkan tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi, namun juga merangsang keterampilan makan dan pengenalan rasa pada bayi. Pemberian MP-ASI disarankan untuk bervariasi mulai dari tekstur bubur cair menjadi bubur kental, makanan lumat, makanan lembek dan akhirnya makanan padat (Rahmawati et al., 2021). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memasak MP-ASI.

## 2. METODE

Pelaksanaan demo masak dilaksanakan pada tanggal 3 Desember 2022 sedangkan lomba memasak dan pembagian buku resep MP-ASI dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2022 di Posyandu Melati Plaju. Demo memasak dan lomba memasak ini dihadiri oleh staff Puskesmas Plaju, kader posyandu dan ibu-balita setempat. Pendekatan demo dan lomba memasak MP-ASI yang digunakan pada kegiatan ini merupakan salah satu upaya menarik minat dan perhatian serta meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang bahaya stunting dan upaya pencegahannya. Demo dan lomba masak juga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam memasak MP-ASI. Kegiatan ini bekerja sama dengan Pertamina RU III. Demo dan lomba memasak MPASI dilakukan untuk memberikan informasi mengenai pengolahan makanan bergizi serta sehat.

Tahap pertama kegiatan adalah persiapan. Tahap persiapan meliputi pembuatan buku resep MP-ASI, pembelian bahan demo masak, dan persiapan hadiah untuk lomba memasak. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan resep MP-ASI yang akan didemonstrasikan yakni nasi tim ikan patin untuk bayi 9-11 bulan dan bubur ayam tempe bayam brazil yang ditujukan untuk bayi 6-8 bulan. Selain itu, rundown acara dan hal-hal administrasi lainnya juga dipersiapkan. Pada tahap ini juga dilakukan penulisan dan proses pencetakan buku resep MP-ASI yang memuat resep-resep MP-ASI menggunakan bahan makanan yang mudah didapat oleh ibu balita di Posyandu Melati, Plaju.

Tahap kedua adalah pelaksanaan. Demo masak dilaksanakan pada tanggal 3 Desember 2022. resep MP-ASI yang akan didemonstrasikan yakni nasi tim ikan patin untuk bayi 9-11 bulan dan bubur ayam tempe bayam brazil yang ditujukan untuk bayi 6-8 bulan. Pemilihan resep ini berdasarkan pada bahan-bahan yang mudah didapatkan oleh ibu-ibu. Bayam brazil merupakan salah satu tanaman yang ada di Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di posyandu Melati.

Lomba memasak dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2022. Lomba memasak diikuti oleh ibu balita dan ibu kader.

Tahap ketiga adalah evaluasi. Pada tahap ini dilakukan observasi terkait keberhasilan demo dan lomba masak serta pemberian buku resep MP-ASI. Keberhasilan kegiatan dilihat dari antusias peserta dalam mengikuti kegiatan serta keaktifan peserta dalam bertanya terkait pembuatan MP-ASI.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Demo masak

Kegiatan demonstrasi memasak MPASI dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 3 Desember 2022 di Posyandu Melati Plaju. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan oleh dosen prodi gizi dan dibantu oleh 5 mahasiswa prodi gizi bersama Pertamina RU III. Kegiatan ini dihadiri oleh staff Puskesmas Plaju, kader posyandu dan ibu-balita setempat. MP-ASI yang baik sangat diperlukan agar tumbuh kembang bayi atau anak berjalan dengan optimal. Memasuki usia 6 bulan bayi harus mulai diberikan MP-ASI karena ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Masa transisi dari ASI eksklusif sampai pemberian makan seperti imakanaan keluarga berlangsung selama bayi atau anak berusia 6-23 bulan dimana pada periode ini merupakan masa kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi atau anak. Resep MPASI yang didemonstrasikan yakni nasi tim ikan patin untuk bayi 9-11 bulan dan bubur ayam tempe bayam brazil yang ditujukan untuk bayi 6-8 bulan. Kedua resep mudah untuk dipraktekkan oleh ibu karena bahan-bahannya mudah didapatkan dan sayuran yang digunakan bisa dari sayuran yg dapat ditanam di sekitar pekarangan rumah, selain itu MP-ASI yang di cobakan adalah MPASI yang juga lengkap zat gizinya karena sudah mencakup kebutuhan nutrisi bayi yaitu kaya akan karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi mikro lainnya. Kecukupan kandungan gizi berbeda antara bayi berdasarkan usia, pertumbuhan, dan kondisi perkembangan. Bayi usia 6-8 bulan membutuhkan 200 kalori per hari dengan frekuensi pemberian makan 2-3 kali sehari, sedangkan bayi usia 9-11 bulan membutuhkan 300 kalori per hari dengan frekuensi pemberian makan 3-4 kali sehari. Semakin tua bayi, semakin besar jumlah kalori yang dibutuhkan (Nurriszka et al., 2021). Prinsip penting dalam pemberian MP-ASI pada bayi atau anak adalah adekuat atau cukup, aman dan higienis dan diberikan secara responsif. Peningkatan konsistensi dan variasi makanan perlu dilakukan dalam pemberian makanan pendamping ASI. Bayi harus dibiasakan dengan frekuensi makan yang teratur dengan tekstur yang terus disesuaikan dengan adaptasinya terhadap makanan. Variasi makanan juga diperlukan untuk memberikan nutrisi yang cukup bagi bayi. Selanjutnya, bayi diharapkan lebih mengenal jenis makanan. Variasi makanan tersebut bisa terdiri dari sereal, kacang-kacangan, daging, ikan, susu, telur, sayuran, dan buah-buahan. Makanan tersebut dapat dikombinasikan sesuai dengan kebutuhan gizi bayi (Nurriszka et al., 2021). Kegiatan ini mendapatkan sambutan yang meriah dari ibu-ibu setempat, mereka sangat antusias dan banyak bertanya terkait cara pembuatan MP-ASI ini.



Gambar 1. Demo Masak MP-ASI oleh Dosen Prodi Gizi FKM Unsri

### 3.2. Lomba Masak

Kegiatan selanjutnya merupakan lomba masak MPASI sebagai upaya menarik minat dan perhatian ibu-ibu untuk memahami bahaya stunting dan upaya pencegahannya. Lomba memasak diikuti oleh ibu balita dan ibu kader di Posyandu Melati Plaju. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu-ibu balita dalam membuat MP-ASI yang bergizi.



Gambar 2. Juri sedang melakukan penilaian terhadap MP-ASI yang di lombakan

### 3.3. Pembagian Buku Resep MPASI

Kegiatan pembagian buku resep MP-ASI dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2022 di Posyandu Melati Plaju. Tujuan dari pemberian buku resep MPASI adalah sebagai referensi bagi ibu-ibu balita dalam pembuatan MP-ASI sehingga dapat memberikan makanan yang bervariasi dan bergizi kepada anaknya. Buku resep MPASI juga diberikan kepada kader posyandu sebagai referensi pembuatan makanan tambahan ketika dilaksanakan posyandu.



Gambar 3. Pembagian Buku Resep MPASI kepada Kader Posyandu

Kegiatan demo dan lomba masak serta pembagian buku resep MP-ASI mendapat sambutan yang baik dari peserta. Pada saat demo masak MP-ASI, ibu balita dan ibu kader aktif bertanya tentang cara pembuatan MP-ASI yang baik. Ibu balita dan kader juga semangat mengikuti lomba memasak.

## 4. KESIMPULAN

Ibu-ibu kader dan ibu balita mengikuti demo dan lomba memasak yang agar memiliki pemahaman secara komprehensif tentang pengolahan makanan sehat dan asupan gizi untuk anak dalam upaya pencegahan stunting

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada TJSL PT KILANG PERTAMINA INTERNATIONAL RU III dan pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a). *HASIL PEMANTAUAN STATUS GIZI ( PSG ) TAHUN 2017*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018b). *Mengenal Stunting dan Gizi Buruk. Penyebab, Gejala, Dan Pencegah*. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8486>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018c). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Nurriska, R. H., Wenny, D. M., & Amalia, R. (2021). Complementary Feeding Practices and Influencing Factors Among Children Under 2 Years of Age: A Cross-Sectional Study in Indonesia. *Pediatric Gastroenterology, Hepatology & Nutrition*, 24(6), 535–545. <https://doi.org/10.5223/pghn.2021.24.6.535>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Rahmawati, S., Wulan, A. J., & Utami, N. (2021). *Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi ( MPASI ) Sehat Bergizi Berbahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Kalisari Kecamatan Natar Lampung Selatan*. 47–50.
- WHO. (2013). Guidelines for the Management of Common Childhood Illnesses. *WHO Library Cataloguing-in-Publication Data World*, 125–143.
- World Health Organization. (2009). *Complementary feeding - Infant and Young Child Feeding - NCBI Bookshelf*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK148957/>

## Halaman Ini Dikосongkan