

## Sosialisasi Tentang Edukasi Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dan Gizi Seimbang Bersumber Bahan Pangan Lokal Untuk Mencegah *Stunting*

Dwi Lestari <sup>1</sup>, Muhammad Syamsussabri <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: <sup>1</sup> dwi.lestari.triyanto89@gmail.com, <sup>2</sup> syamsussabri.edu@gmail.com

### Abstrak

*Stunting* terjadi sebagai akibat kekurangan gizi terutama pada saat 1000 Hari Pertama kehidupan (HPK) atau sering disebut sebagai *window of opportunities* yang merupakan periode emas (golden period) yang dimulai pada masa janin hingga anak berusia dua tahun. Masalah gizi yang terjadi biasanya berkaitan erat dengan kondisi gizi ibu selama hamil dan menyusui, sehingga dapat berdampak pada bayi yang baru lahir dan anak usia 2 tahun serta pada remaja putri. Tujuan kegiatan pengabdian yaitu untuk memberikan pengalaman belajar, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat (ibu balita) sadar, mau dan mampu mempraktikkan pemberian makanan pendamping ASI dengan baik dan tepat serta memenuhi anjuran gizi seimbang. Sasaran kegiatan adalah ibu balita yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Gunungsari. Kegiatan pengabdian berupa Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE), meliputi kegiatan pre-test, penyampaian materi, demonstrasi dan kegiatan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan indikator MP-ASI dan gizi seimbang pada balita berdasarkan hasil pre-test dan post test. Tingkat pengetahuan ibu balita dengan kategori baik saat pre-test sebanyak 3 orang, sedangkan pada saat post-test meningkat menjadi 15 orang. Kegiatan berjalan dengan lancar dan ibu balita dapat memahami konsep tentang indikator MP-ASI dan gizi anak balita.

Kata Kunci: MP ASI; Gizi Seimbang; Anak Balita; *Stunting*

### Abstract

*Stunting occurs due to malnutrition, especially during the first 1000 days of life often referred to as the window of opportunity, which is the golden period starting from the fetal period until the child is two years old. Nutritional problems that occur are usually closely related to the mother's nutritional condition during pregnancy and breastfeeding, so they can have an impact on newborns and children aged 2 years as well as adolescent girls. Service activities aim to provide learning experiences, information, and education to improve knowledge, attitudes, and behavior so that the community (mothers of toddlers) are aware, willing, and able to deliver complementary breastfeeding properly and appropriately and fulfill balanced nutrition recommendations. The target of the activity is mothers of toddlers who live in the working area of the Gunungsari Community Health Center. Service activities are in Information Communication and Education (KIE), including pre-test activities, material delivery, presentations, and post-test activities. The activity results showed an increase in MP-ASI indicators and balanced nutrition in toddlers based on the results of the pre-test and post-test. The knowledge level of mothers of toddlers in the good category at the pre-test was 3 people, while at the post-test it increased to 15 people. The activity ran smoothly, and mothers of toddlers were able to understand the concept of MP-ASI indicators and nutrition for toddlers.*

Keywords: MP ASI; Balanced nutrition; Toddler; *Stunting*

### Article History

Received: 01 Agustus 2022

Accepted: 29 Agustus 2022

## PENDAHULUAN

Indonesia saat ini masih menghadapi permasalahan gizi ganda yaitu kelebihan zat gizi atau berat badan (yang dikenal dengan istilah *overweight*, obesitas) dan kekurangan zat gizi (*underweight*). Hal inilah yang menyebabkan dampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2010), menunjukkan bahwa persentase kejadian BBLR sebesar 8,8%, anak balita pendek sebesar 35,6%, anak balita kurus sebesar 13,3%, anak balita gizi kurang sebesar 17,9%, dan anak balita gizi lebih sebesar 12,2%. Umumnya masalah gizi kurang dan pendek lebih tinggi terjadi pada kelompok balita usia 0 – 59 bulan (Pemantauan Status Gizi, 2017).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2018), menunjukkan bahwa masalah kekurangan gizi yang cukup tinggi di Indonesia yaitu masalah *stunting* (pendek) dan *wasting* (kurus) pada balita. Kejadian



*stunting* di Indonesia yaitu 3 dari 10 balita mengalami *stunting* dimana anak memiliki tinggi badan lebih rendah dari standar usianya. *Stunting* merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang disebabkan karena kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk se-usianya. Penyebab *stunting* umumnya terjadi karena kekurangan gizi sejak dalam kandungan dan masa awal setelah bayi lahir, kemudian akan nampak setelah anak berusia 2 tahun (Erik, et al, 2020).

*Stunting* terjadi sebagai akibat kekurangan gizi terutama pada saat 1000 Hari Pertama kehidupan (HPK) atau sering disebut sebagai *window of opportunities* yang merupakan periode emas (golden period) yang dimulai pada masa janin hingga anak berusia dua tahun (Rahayu, et al., 2018). Masalah gizi yang terjadi biasanya berkaitan erat dengan kondisi gizi ibu selama hamil dan menyusui, sehingga dapat berdampak pada bayi yang baru lahir dan anak usia 2 tahun serta pada remaja putri (Husnah, 2017). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kejadian *stunting*, yaitu pola makan yang tidak sesuai dengan pemenuhan gizi seimbang selama proses kehamilan dan setelah bayi baru lahir, pola makan anak yang tidak sesuai sejak anak lahir hingga berusia dua tahun, pemberian ASI Eksklusif yang tidak sesuai atau kurang dari 6 bulan, pengenalan dan pemberian Makanan Pendamping ASI yang terlalu dini, cara pengasuhan anak yang kurang tepat, higiene dan sanitasi lingkungan yang kurang baik serta faktor lainnya yang berperan terhadap kejadian *stunting*.

Anak membutuhkan zat gizi yang optimal dalam mendukung tumbuh kembangnya dengan baik. Asupan zat gizi yang baik dapat diawali dengan pemberian ASI Eksklusif sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan (Roesli, 2005). Sejak usia 6 bulan, bayi dapat terus diberikan ASI dan mulai diperkenalkan dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yaitu makanan atau minuman mengandung gizi yang diberikan kepada bayi dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan gizinya selain ASI setelah usia 6 bulan. Sebaiknya pemberian MPASI harus diberikan tepat waktu yaitu pada usia 6 – 12 bulan, karena umumnya pada usia ini merupakan waktu yang sangat rawan untuk terjadinya kekurangan gizi. MP-ASI merupakan makanan pendamping ASI yang diberikan sejak bayi berusia 6 bulan hingga usia 2 tahun (24 bulan) (Krisnatuti, 2009).

Permasalahan gizi pada masa 1000 HPK yaitu umumnya karena kurangnya asupan nutrisi bayi baru lahir hingga usia dua tahun termasuk ketidakadekuatan dalam pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan (García Cruz, et al., 2017). Literatur lainnya pun menunjukkan hal yang serupa, bahwa faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan gizi salah satunya kejadian *stunting* yaitu karena ketidakadekuatan dalam pemberian ASI dan MP-ASI. Ketidakadekuatan dalam pemberian MP-ASI pada anak yaitu praktik pemberian makan dan jenis makanan yang kurang tepat dan tidak adekuat serta buruknya kualitas makanan yang diberikan (Stewart, et al., 2013).

Pemenuhan gizi yang seimbang dan berkualitas sangat dipengaruhi oleh peran ibu dalam memilih dan mempersiapkan makanan yang akan dikonsumsi oleh anak (Uliyanti, 2017). Pemenuhan Gizi yang adekuat dan seimbang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal terutama pada usia 6 – 24 bulan sehingga anak tidak beresiko memiliki permasalahan dalam status gizinya (Kyle & Carman, 2013; Heidkamp, et al., 2015). Edukasi terkait informasi gizi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik dalam kebiasaan makan serta pemilihan makanan yang benar dan berkualitas. Pemberian edukasi dan informasi gizi kepada ibu diharapkan tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan, namun juga dapat merubah perilaku kesehatan (Hardiansyah, & Supariasa, 2016). Sehingga pemberian edukasi kepada ibu mengenai kebutuhan gizi anak serta pemilihan makanan yang tepat dan berkualitas dapat mencegah resiko kejadian *stunting*.

Sosialisasi tentang edukasi makanan pendamping ASI (MP-ASI) bersumber bahan pangan lokal bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi ibu yang memiliki anak balita dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga ibu dapat lebih peduli sehingga mau dan mampu mempraktikkan perilaku yang baik dan tepat dalam pemilihan dan menyediakan makanan untuk anaknya. Sosialisasi ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat (ibu balita) dalam memenuhi kebutuhan gizi anaknya dengan asupan gizi yang sehat, seimbang dan adekuat. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu kelompok ibu balita sebanyak 20 orang.

## **METODE PELAKSANAAN**

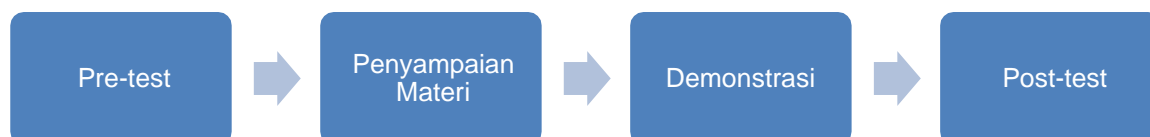
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) serta demonstrasi. Adapun tahapan kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

### **Persiapan Pengabdian Survey Lokasi Pengabdian**

Survey lokasi pengabdian dilakukan dengan melakukan kunjungan ke Kantor Desa Gunungsari Kecamatan Gunungsari, Kabupaten Lombok Barat pada bulan Februari 2022. Permohonan izin kegiatan secara tertulis kepada Kepala Desa Sigerongan pada tanggal 9 Februari 2022. Pembuatan materi yang akan disampaikan saat kegiatan pengabdian.

## Pelaksanaan Pengabdian

Pembukaan kegiatan diawali oleh Kepala Desa Gunungsari sekaligus perkenalan dengan para peserta yaitu ibu balita dan kader yang mengikuti kegiatan tersebut. Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai "Sosialisasi Tentang Edukasi Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Dan Gizi Seimbang Bersumber Bahan Pangan Lokal Untuk Mencegah Stunting", dilanjutkan dengan demonstrasi cara membuat makanan MP-ASI dengan bahan pangan lokal. Materi ini disampaikan selama  $\pm$  45 menit. Setelah penyampaian materi kepada peserta, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Terdapat 6 orang peserta yang bertanya. Selanjutnya pemateri kembali bertanya kepada peserta, jika peserta berhasil menjawab pertanyaan maka akan diberikan gift. Pertanyaan yang diberikan berkaitan dengan materi MP-ASI dan Gizi Seimbang pada balita yang telah disampaikan sebelumnya. Pelaksanaan diskusi dan tanya jawab dilaksanakan  $\pm$  30 menit. Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama para peserta, kader, ibu PKK, Kepala Desa Gunungsari, dan semua yang terlibat dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Alur Tahapan Kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan di Kantor Desa Gunungsari pada Hari Sabtu, tanggal 19 Februari 2022 dan diikuti oleh 20 orang ibu balita dapat berjalan baik dan lancar.

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan bahwa, sebagian besar responden (70%) berusia <25 tahun, berpendidikan tamat Sekolah Dasar sebesar 50% dan memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebesar 85%. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

| Karakteristik                    | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|----------------------------------|------------|----------------|
| <b>Usia</b>                      |            |                |
| < 25 tahun                       | 14         | 70             |
| 26 – 30 tahun                    | 3          | 15             |
| >30 tahun                        | 3          | 15             |
| <b>Pendidikan</b>                |            |                |
| SD SMPSMA                        | 10         | 50             |
|                                  | 5          | 25             |
|                                  | 5          | 25             |
| <b>Pekerjaan</b>                 |            |                |
| Ibu Rumah Tangga (IRT)Wiraswasta | 17         | 85             |
|                                  | 3          | 15             |

### Pengetahuan Responden tentang Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Tingkat pengetahuan responden ibu balita terkait indikator Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang baik dan benar dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Pengetahuan *Pre-Test* dan *Post-Test* tentang Indikator Makanan Pendamping ASI

| Kategori Tingkat Pengetahuan | <i>Pre-test</i> |    | <i>Post-test</i> |    |
|------------------------------|-----------------|----|------------------|----|
|                              | n               | %  | n                | %  |
| Tinggi                       | 3               | 15 | 15               | 75 |
| Sedang                       | 10              | 50 | 5                | 25 |
| Rendah                       | 7               | 35 | 0                | 0  |

Keterangan:

Pengetahuan Tinggi = Skor Nilai 80 s.d 100

Pengetahuan Sedang = Skor Nilai 60 s.d 79

Pengetahuan Rendah = Skor Nilai <59

### Pengetahuan Responden tentang Gizi Seimbang untuk Anak Balita

Tingkat pengetahuan responden ibu balita tentang gizi seimbang pada anak balita dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Pengetahuan *Pre-Test* dan *Post-Test* tentang Gizi Seimbang pada Balita

| Kategori Tingkat Pengetahuan | <i>Pre-test</i> |    | <i>Post-test</i> |    |
|------------------------------|-----------------|----|------------------|----|
|                              | n               | %  | n                | %  |
| Tinggi                       | 1               | 5  | 10               | 50 |
| Sedang                       | 14              | 70 | 10               | 50 |
| Rendah                       | 5               | 25 | 0                | 0  |

Keterangan:

Pengetahuan Tinggi = Skor Nilai 80 s.d 100

Pengetahuan Sedang = Skor Nilai 60 s.d 79

Pengetahuan Rendah = Skor Nilai <59

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) merupakan makanan tambahan yang diberikan kepada bayi sejak usia 6 bulan sampai bayi berusia 24 bulan. Peranan MP-ASI ini yaitu melengkapi ASI, sehingga pemberian ASI tetap harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Tujuan pemberian MP-ASI yaitu untuk menambah energi dan zat gizi yang diperlukan untuk menunjang tumbuh kembang yang optimal, membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan yang sehat, serta mampu memilih dan menyukai makanan sesuai kebutuhan tubuh mereka (Krisnatuti, 2009).

Upaya penanganan terkait masalah stunting dibutuhkan kerjasama antara lintas sektor dengan masyarakat. Karena program tersebut mencakup seluruh aspek kehidupan yaitu pada ibu selama kehamilan, ibu menyusui, anak usia 0 – 2 bulan, anak usia 24 – 59 bulan, remaja, serta penyediaan sarana prasarana lingkungan yang mendukung program kesehatan. Faktor utama penyebab stunting umumnya terjadi melalui proses kronis akumulatif yang dimulai dari faktor gizi ibu sejak sebelum dan selama kehamilan yang dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan anak di masa janin (dalam kandungan), masa kanak – kanak, serta sepanjang siklus kehidupan atau sering dikenal sebagai masa 1000 HPK (Berawi, 2021; Windarti & Nikmah, 2012; Alhidayati & Rahmita, 2016).

Program pemerintah dalam penanganan masalah stunting yaitu terdiri dari intervensi spesifik dan intervensi sensitif. Intervensi spesifik umumnya dilakukan untuk mengatasi penyebab langsung dan tidak langsung masalah gizi, sedangkan intervensi sensitif dilakukan untuk mengatasi akar permasalahan dan bersifat jangka panjang. Salah satu bentuk contoh kegiatan intervensi sensitif dalam upaya pencegahan stunting yaitu peningkatan pengetahuan (Berawi, 2021). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk memberikan pengetahuan terkait pentingnya asupan gizi yang optimal pada periode 1000 HPK yang terdiri dari 270 hari selama masa kehamilan dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi dilahirkan. Pemberian asupan yang optimal dimulai saat fase masa kehamilan, fase 2 tahun kehidupan diantaranya pentingnya inisiasi menyusui dini, pemberian ASI eksklusif sejak bayi lahir hingga usia 6 bulan, pemberian MP-ASI yang dimulai saat usia 6 bulan, dan pemberian ASI dan MP-ASI diteruskan hingga anak berusia 24 bulan (Reifsnider et al., 2016; Berawi, 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini dalam bentuk sosialisasi tentang edukasi Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) bersumber bahan pangan lokal untuk mencegah *stunting* bagi ibu balita. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode sosialisasi atau penyuluhan, diskusi tanya jawab, dan demonstrasi (praktek langsung). Pemberian edukasi terkait makanan pendamping ASI dengan cakupan materi yaitu pengertian MP-ASI, manfaat MP-ASI, syarat pemberian MP-ASI, dampak pemberian dini MP-ASI, pola pemberian makanan bayi dan balita, pemilihan bahan makanan yang berkualitas dari sumber bahan pangan lokal, cara pengolahan MP-ASI yang tepat, gizi seimbang pada balita, serta demonstrasi dalam membuat pengolahan makanan pendamping ASI dari sumber bahan pangan lokal.

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa materi yang telah diberikan mampu meningkatkan pengetahuan responden. Hal ini dibuktikan dengan respon dan antusias responden yang cepat dan baik dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar. Berdasarkan hasil analisis data mengenai tingkat pengetahuan responden yaitu ibu balita tentang indikator MP-ASI menunjukkan, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi atau penyuluhan. Hal ini dapat dilihat pada tabel. dimana terjadi peningkatan persentase pengetahuan responden dengan tingkat pengetahuan rendah (35%) pada saat pre-test meningkat menjadi 0% pada saat post-test. Begitu pula dengan persentase pengetahuan responden dengan tingkat pengetahuan tinggi (15%) setelah diberikan sosialisasi meningkat menjadi 75%, sedangkan persentase responden dengan tingkat pengetahuan sedang menurun dari semula 50% menjadi 25%. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Rahmawati Raharjo (2022) yang menunjukkan bahwa media penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan

peserta terkait pemenuhan asupan gizi pada periode 1000 HPK. Hasil kegiatan demonstrasi pengolahan makanan pendamping ASI dengan bersumber bahan pangan lokal, menunjukkan bahwa responden sangat antusias untuk ikut mempraktekkan pada saat mengolah makanan tersebut.

Hasil analisis data mengenai tingkat pengetahuan responden tentang gizi seimbang pada anak balita menunjukkan, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi atau penyuluhan. Hal ini dapat dilihat pada tabel, dimana terjadi peningkatan persentase pengetahuan responden dengan tingkat pengetahuan rendah (25%) pada saat *pre-test* meningkat menjadi 0% pada saat *post-test*. Begitu pula dengan persentase pengetahuan responden dengan tingkat pengetahuan tinggi (5%) setelah diberikan sosialisasi meningkat menjadi 50%, sedangkan persentase responden dengan tingkat pengetahuan sedang mengalami penurunan dari semula 70% menjadi 50%.

Materi kedua yang disampaikan yaitu terkait gizi seimbang pada balita ini bertujuan untuk memberikan informasi pengetahuan kepada ibu balita bagaimana peran penting asupan gizi seimbang dan optimal selama masa periode 1000 HPK untuk kesehatan tumbuh kembang anaknya. Sehingga dengan peningkatan pengetahuan diharapkan mampu meningkatkan sikap dan perilaku ibu balita dalam memenuhi asupan gizi anak dengan optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Purba (2015) menunjukkan bahwa strategi perubahan perilaku dengan pemberian informasi berguna untuk meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran pada orang tersebut dan pada akhirnya akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Sosialisasi edukasi ini merupakan salah satu proses transfer informasi yang biasanya dilakukan dalam waktu relatif singkat namun diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta mampu merubah perilaku sesuai dengan materi yang disampaikan.

Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) tidak boleh diberikan terlalu dini atau terlalu lambat, melainkan harus diberikan tepat waktu yaitu saat anak berusia 6 bulan. Karena akan berdampak pada tidak terpenuhinya kebutuhan gizi anak. Selain itu, pemberian MP-ASI juga harus mencakup semua zat gizi yang dibutuhkan yaitu mengandung sumber zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air serta tetap memperhatikan kebersihan dan keamanan makanan bagi bayi. Tekstur MP-ASI yang diberikan juga harus disesuaikan dengan usia anak, biasanya dimulai dari tekstur encer, lembek hingga tekstur padat (Septikasari, 2018).

Pemberian gizi yang adekuat dan seimbang pada anak sangat berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatan anak yang optimal. Sehingga ibu memiliki peran yang sangat penting dalam pemenuhan gizi terutama dalam memilih, mempersiapkan dan mengolah makanan yang akan dikonsumsi oleh anak (Uliyanti et al., 2017; Kyle & Carman, 2013). Pemberian edukasi gizi sangat penting dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang gizi, khususnya untuk meluruskan persepsi masyarakat bahwa makanan sehat tidak harus selalu makanan yang mahal atau makanan kemasan pabrikan. Menu makanan keluarga dengan berbagai sumber bahan pangan lokal pun memiliki potensi yang bagus untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Masyarakat diharapkan dapat mengolah bahan pangan lokal yang ada menjadi makanan yang lebih bergizi dan hemat biaya serta mudah dijangkau atau didapat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema sosialisasi tentang edukasi Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dan gizi seimbang bersumber bahan pangan lokal untuk mencegah stunting, telah dilaksanakan dengan baik dan lancar. Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu para peserta dalam hal ini ibu balita lebih meningkat pengetahuannya mengenai indikator MP-ASI serta gizi seimbang pada anak balita untuk menunjang tumbuh kembang yang optimal pada anak. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon para ibu balita dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri dan dilihat dari hasil pre-post-test yang mengalami peningkatan pengetahuan. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi atau saran yang kami ajukan untuk kegiatan ini yaitu sebaiknya kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara kontinyu agar para ibu balita mau menerapkan pedoman gizi seimbang bagi anak balita dengan menggunakan sumber bahan makanan lokal yang mudah didapat dan hemat biaya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayati., & Rahmita, S. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Dini pada Bayi di Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Kebidanan, STIKES Al-Insyirah*, 5(1).
- Berawi, K. N. (2021). *Pedoman Asupan Dan Asuhan 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Bandar Lampung: Pusaka Media.
- Erik, R. A., Rosyana, A., Rianti, A., Muhaemi, E., Yuni, E. E., Fauziah, F., Nur'azizah, Rojuli, R, Y. A., & Huda, N. (2020). Stunting Pada Anak Usia Dini (Study Kasus di Desa Mirat Kec Lewimunding Majalengka). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 24–36.

- García Cruz, L. M., González Azpeitia, G., Reyes Suárez, D., Santana Rodríguez, A., Loro Ferrer, J. F., & Serra-Majem, L. (2017). Factors Associated with Stunting Among Children Aged 0 To 59 Months from the Central Region of Mozambique. *Nutrients*, 9(5), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu9050491>
- Hardiansyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Etika Rezkina Monica Ester.
- Heidkamp, R. A., Ayoya, M. A., Teta, I. N., Stoltzfus, R. J., & Marhoney, J. P. (2015). Complementary feeding practices and child growth outcomes in Haiti: An analysis of Data from Demographic and Health Surveys. *Maternal and Child Nutrition*, 11(4), 815–828. <https://doi.org/10.1111/mcn.12090>
- Husnah. (2017). Nutrisi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(3), 179–183.
- Kemendes RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemendes RI
- Kemendes RI. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2018). *Cegah Stunting, itu Penting*. Pusat Data Dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI, 1–27. <https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/Buletin-Stunting-2018.pdf>
- Kyle, P., & Carman, S. (2013). *Etentials of Pediatric Nursing*. (W. Kluwer, Ed.) (2nd ed.). USA.
- Purba, T. H. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Saitnihuta Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan*.
- Rahayu, A., Rahman, F., Marlinae, L., Husaini, Meitria, Yulidasari, F., Rosadi, D., & Laily, N. (2018). *Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan*. In Penerbit CV Mine.
- Rahmawati, R. (2022). *Penguatan Pengetahuan Maternal dan Kader Tentang Pemenuhan Gizi Pada Periode Emam Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Wilayah Desa Tapanrejo Kecamatan Muncar Banyuwangi*. Universitas Bakti Indonesia Banyuwangi.
- Reifsnider Elizabeth, Jenna Flowers, Michael Todd, Jennie Bever Babendure, Michael Moramarco. (2016). The Relationship Among Breastfeeding, Postpartum Depression, and Postpartum Weight in Mexican American Women. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 45(6), 760-771.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Roesli, U. (2008). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta, Pustaka Bunda.
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY Press
- Stewart, C. P., Iannotti, L., Dewey, K. G., Michaelsen, K. F., & Onyango, A. W. (2013). Contextualising Complementary Feeding in a Broader Framework for Stunting Prevention. *Maternal and Child Nutrition*, 9(S2), 27–45. <https://doi.org/10.1111/mcn.12088>
- Uliyanti, Tamtono, D. G., & Anantayu, S. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 1–11
- Windarti, D.W., & Nikmah, L. (2012). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian MP-ASI dini pada Usia 7-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggulan Kulon Progo Tahun 2012. *Tugas Akhir*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah.