

---

## EDUKASI GIZI DENGAN LEFLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PEMBERIAN MP-ASI

### *NUTRITION EDUCATION WITH LEAFTS ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES REGARDING PROVIDING COMPLETE FOOD*

Arya Kemal Pradana<sup>1</sup>, Irfan said<sup>2</sup>, Aini Meisyifa<sup>3</sup>, Sekar Rizky Quranialita<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia

\*Penulis Korespondensi : irfansaid1357@gmail.com

---

#### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu menyusui serta kader posyandu mengenai pemberian MP-ASI melalui edukasi gizi berbasis leaflet. Program dilaksanakan pada 15 Mei 2023 di Desa Sukamanah, Kecamatan Jambe, Kabupaten Tangerang dengan melibatkan 30 partisipan berusia 20–35 tahun. Edukasi dilakukan melalui penyampaian materi gizi dan demonstrasi pembuatan pangan lokal bergizi, diikuti dengan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 34% setelah intervensi edukasi menggunakan leaflet. Peserta juga menunjukkan respons positif terhadap demonstrasi pembuatan snack bar fungsional berbasis pisang mas dan daun kelor, serta menyatakan bahwa produk mudah dibuat, bahan mudah diperoleh, dan disukai oleh keluarga. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini turut meningkatkan keterampilan ibu dalam mengolah pangan lokal menjadi makanan bergizi, serta memperkuat pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang dan pentingnya MP-ASI yang tepat. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta, serta berpotensi mendukung upaya perbaikan gizi keluarga secara berkelanjutan. Program ini juga berkontribusi terhadap percepatan pencegahan stunting melalui peningkatan kapasitas keluarga dalam pemenuhan gizi baduta.

**Kata kunci:** edukasi gizi, leaflet, MP-ASI, ibu menyusui, pangan lokal.

#### ABSTRACT

This community service activity aimed to enhance the knowledge and attitudes of breastfeeding mothers and integrated health post (Posyandu) cadres regarding complementary feeding (MP-ASI) through leaflet-based nutrition education. The program was conducted on May 15, 2023, in Sukamanah Village, Jambe District, Tangerang Regency, involving 30 participants aged 20–35 years. Educational activities included the delivery of nutrition materials and demonstrations on preparing nutritious local foods, followed by pre- and post-tests to assess knowledge changes. Results showed a 34% increase in knowledge after the intervention. Participants responded positively to the demonstration of functional snack bars made from bananas and moringa leaves, noting that they were easy to prepare, affordable, and well-liked by their families. The activity not only improved participants' knowledge but also enhanced their skills in processing local foods into nutritious meals and strengthened their understanding of balanced nutrition and appropriate MP-ASI practices. Overall, the program effectively improved participants' knowledge, attitudes, and skills, and has the potential to support sustainable family nutrition improvement efforts. It also contributes to stunting prevention by strengthening families' capacity to fulfill toddlers' nutritional needs.

**Keywords:** nutrition education, leaflets, complementary feeding, breastfeeding mothers, local food.

---

#### PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi pada dua tahun pertama kehidupan merupakan periode kritis yang menentukan kualitas tumbuh kembang anak. Masa ini dikenal sebagai window of opportunity, di mana intervensi gizi yang tepat dapat mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan jangka panjang, termasuk stunting, wasting, dan gangguan perkembangan kognitif [1]. Baduta – anak usia 6–24 bulan – memasuki fase penting mulai mengonsumsi Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). MP-ASI berfungsi memenuhi kebutuhan

energi dan zat gizi yang tidak lagi tercukupi oleh ASI sebagai satu-satunya sumber nutrisi [2]. Oleh karena itu, praktik pemberian MP-ASI yang tepat, baik dari segi jenis, jumlah, frekuensi, maupun kebersihannya, merupakan faktor kunci dalam menghasilkan pertumbuhan optimal.

Meskipun berbagai pedoman nasional maupun internasional telah menekankan pentingnya pemberian MP-ASI yang adekuat, kenyataannya banyak keluarga masih belum menerapkan praktik pemberian MP-ASI yang sesuai. Penelitian di berbagai daerah Indonesia menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang MP-ASI masih rendah, terutama terkait kecukupan energi, variasi pangan, tekstur, serta timing pemberian [3]-[4]. Rendahnya pengetahuan tersebut berdampak pada sikap dan perilaku ibu dalam memberikan MP-ASI, misalnya memberikan makanan terlalu cair, kurang protein hewani, atau pemberian makanan pendamping terlalu dini. Kondisi ini berkontribusi terhadap tingginya prevalensi stunting di Indonesia, yang pada tahun 2023 masih mencapai 21,6% [5].

Kurangnya akses informasi, tingkat pendidikan ibu, dan minimnya intervensi edukasi yang menarik serta mudah dipahami menjadi kendala yang sering ditemui. Dalam konteks ini, kegiatan pengabdian masyarakat perlu diarahkan pada penyediaan edukasi gizi yang aplikatif dan mudah dipahami oleh keluarga, terutama ibu baduta sebagai pengasuh utama. Salah satu media edukasi yang terbukti efektif adalah leaflet, karena mudah dibagikan, bersifat visual, ringkas, dan dapat dibaca ulang kapan saja [6]-[7]. Leaflet juga memiliki kelebihan dalam memperkuat pesan kunci edukasi sehingga meningkatkan daya ingat dan membantu perubahan perilaku.

Dalam beberapa studi, edukasi menggunakan media leaflet terbukti meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi anak dan kesehatan keluarga. Sebagai contoh, penelitian Damayanti dan Ramadhani (2018) [8] menunjukkan bahwa edukasi menggunakan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan ibu mengenai MP-ASI secara signifikan dibandingkan dengan penyuluhan verbal saja. Selain itu, media cetak seperti leaflet dapat meningkatkan sikap positif ibu terhadap pemberian MP-ASI karena penyampaian informasi dilakukan secara menarik melalui kombinasi teks dan gambar [9]-[10]. Hal ini penting mengingat perubahan perilaku yang diharapkan tidak hanya pada aspek pengetahuan, tetapi juga sikap dan motivasi dalam penerapan praktik MP-ASI sehari-hari.

Pentingnya intervensi edukasi gizi juga didukung oleh teori perubahan perilaku seperti Health Belief Model (HBM), yang menjelaskan bahwa seseorang akan melakukan suatu perilaku sehat apabila memiliki pengetahuan yang memadai, sikap positif, dan persepsi risiko yang benar [11]. Dalam konteks MP-ASI, peningkatan pengetahuan melalui edukasi akan memengaruhi persepsi ibu tentang manfaat pemberian makanan yang tepat, serta mendorong terjadinya perubahan sikap untuk memberikan MP-ASI sesuai standar. Leaflet sebagai media edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan tiga komponen tersebut.

Selain itu, permasalahan pemberian MP-ASI yang kurang tepat juga sering dipengaruhi oleh faktor budaya dan kebiasaan keluarga. Misalnya, anggapan bahwa makanan bertekstur kasar dapat menyebabkan anak tersedak, atau mitos bahwa protein hewani dapat menyebabkan anak panas dalam. Tanpa edukasi yang tepat, kesalahan persepsi ini dapat terus diwariskan dan berdampak negatif pada pemenuhan gizi anak. Melalui media leaflet, pesan-pesan gizi dapat disampaikan secara sederhana, disertai

gambar pendukung sehingga mudah dipahami oleh berbagai kelompok masyarakat dengan tingkat pendidikan beragam ([12]-[13]).

Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi gizi dengan penggunaan leaflet juga relevan dalam mendukung program nasional percepatan penurunan stunting. Salah satu strategi Kementerian Kesehatan adalah meningkatkan kapasitas keluarga dalam memberikan pola asuh dan gizi yang baik melalui edukasi, konseling, dan diseminasi informasi [13]. Dengan demikian, edukasi MP-ASI melalui leaflet menjadi salah satu bentuk kontribusi nyata bagi upaya nasional tersebut, terutama di wilayah dengan angka stunting tinggi atau pengetahuan ibu yang rendah.

Lebih jauh, edukasi gizi dengan media leaflet dapat memperkuat kemampuan ibu dalam memilih bahan makanan, mengolah makanan sesuai usia, serta memahami kebutuhan zat gizi makro maupun mikro. Hal ini penting mengingat masa baduta merupakan periode pertumbuhan cepat dengan kebutuhan gizi yang meningkat, terutama untuk protein hewani, zat besi, kalsium, dan lemak. Kekurangan gizi pada masa ini akan berdampak pada daya tahan tubuh rendah, gangguan perkembangan otak, dan risiko penyakit kronis di masa depan [14]. Oleh karena itu, intervensi edukasi yang tepat mampu mendorong keluarga untuk melakukan perubahan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat berupa “Edukasi Gizi dengan Leaflet terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemberian MP-ASI pada Baduta” sangat diperlukan.

## **METODE**

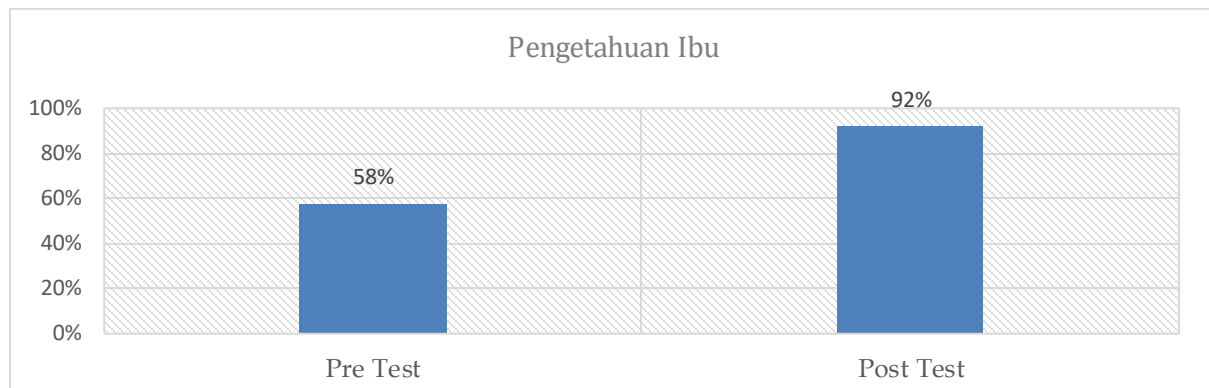
Edukasi gizi dengan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap pemberian MP-ASI di Desa Sukamanah Kecamatan Jambe Kabupaten Tangerang. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 15 Mei 2023, dan dilaksanakan di Desa Sukamanah Kecamatan Jambe Kabupaten Tangerang.

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah Ibu menyusui dan kader posyandu Desa Sukamanah Kecamatan Jambe Kabupaten Tangerang yang berusia 20–35 tahun dengan jumlah partisipan sebanyak 30 orang berdasarkan data bidan desa dan kader posyandu. Evaluasi edukasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner sebelum dilakukan edukasi dan demonstrasi. Setelah edukasi selesai, peserta kembali mengisi kuesioner yang sama.. Evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta dan efektivitas kegiatan pengabdian dengan leaflet.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi. Lokasi ini dipilih berdasarkan hasil survei awal dan koordinasi dengan pihak dinas kesehatan setempat yang menunjukkan kebutuhan akan peningkatan asupan gizi ibu menyusui melalui pangan lokal bergizi. Kegiatan juga melibatkan mahasiswa dan dosen dari bidang gizi serta teknologi pangan untuk membantu proses edukasi dan demonstrasi pembuatan produk.

Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran gizi, serta mendorong kemandirian keluarga dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi produk bergizi tinggi.



Gambar 1. Persentase Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi meningkat sebanyak 34%. Produk snack bar fungsional berbasis pisang mas dan daun kelor yang bernilai gizi tinggi. Peningkatan keterampilan ibu menyusui dalam mengolah makanan sehat dan bergizi seimbang. Kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat antusias tinggi dari peserta. Peserta menyatakan produk mudah dibuat dan rasanya disukai oleh keluarga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui rangkaian persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi gizi dan demonstrasi pembuatan pangan lokal bergizi mampu memberikan dampak positif bagi ibu menyusui. Tim pelaksana tidak hanya menyampaikan materi edukasi, tetapi juga memastikan bahwa proses transfer pengetahuan berlangsung secara praktis dan mudah dipahami. Interaksi langsung antara peserta dan tim pelaksana memperkuat proses pembelajaran, terutama pada sesi demonstrasi pembuatan produk pangan fungsional.

Salah satu hasil utama kegiatan ini adalah pemanfaatan produk snack bar fungsional berbasis pisang mas dan daun kelor dari hasil penelitian dosen, yang memiliki nilai gizi tinggi, khususnya kaya vitamin, mineral, serta komponen bioaktif yang bermanfaat bagi ibu menyusui. Peserta memperlihatkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan, terbukti dari partisipasi aktif saat proses demonstrasi dan diskusi mengenai manfaat pangan yang diolah. Peserta juga menyatakan bahwa produk snack bar mudah dibuat, bahan baku mudah diperoleh, serta rasanya disukai oleh anggota keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa produk tersebut memiliki potensi untuk diterapkan sebagai makanan tambahan yang praktis dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari [15]-[16].

Selain menghasilkan produk pangan fungsional, kegiatan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan ibu menyusui dalam mengolah makanan bergizi. Pengetahuan mengenai prinsip gizi seimbang, pemanfaatan bahan pangan lokal, serta teknik pengolahan yang tepat menjadi bekal penting bagi peserta untuk diterapkan di rumah. Keterampilan ini diharapkan akan berdampak jangka panjang dalam meningkatkan kualitas konsumsi keluarga, khususnya asupan gizi bagi ibu menyusui [17]-[19].

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini dapat dikategorikan berhasil karena mencapai luaran yang direncanakan dan mendapatkan respon positif dari peserta. Antusiasme dan penerimaan peserta terhadap produk snack bar menunjukkan

keberterimaan yang baik, yang merupakan indikator penting dalam keberlanjutan program. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, tetapi juga berpotensi mendorong kemandirian keluarga dalam menyediakan makanan sehat dan bergizi secara berkelanjutan.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi berhasil mencapai tujuan yang direncanakan. Edukasi gizi dan demonstrasi pembuatan pangan fungsional berbasis bahan lokal. Produk snack bar fungsional yang diperkenalkan mendapat penerimaan yang sangat baik, terlihat dari antusiasme peserta, kemudahan dalam pembuatan, serta rasa yang disukai oleh keluarga. Selain itu, kegiatan ini menegaskan bahwa pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas konsumsi keluarga, khususnya gizi ibu menyusui. Program ini dinilai berhasil karena memberikan dampak positif, meningkatkan kesadaran gizi, dan mendorong kemandirian keluarga dalam menyediakan pangan sehat secara berkelanjutan. Rekomendasi Pengembangan variasi produk pangan lokal lainnya perlu dilakukan agar masyarakat memiliki lebih banyak pilihan makanan sehat yang mudah dibuat dan pengembangan media berbasis digital agar mudah diakses.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada STIKes Pertamedika yang telah memberikan dana dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Penulis menyatakan tidak ada konflik dalam proses publikasi artikel ini

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., & Others. (2019). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- [2] Damayanti, R., & Ramadhani, N. (2018). Pengaruh edukasi gizi melalui media leaflet terhadap pengetahuan ibu tentang MP-ASI. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 45–52.
- [3] Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- [4] Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [5] Kemenkes RI. (2023). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [6] Lestari, T., Wulandari, D., & Yuliana, S. (2020). Efektivitas leaflet dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 12–20.
- [7] Nurfatimah, A., Suryani, T., & Rahayu, S. (2020). Media edukasi leaflet meningkatkan sikap ibu tentang pemberian MP-ASI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 2(3), 144–152.

- [8] Purba, E., & Simanjuntak, P. (2023). Pengetahuan ibu tentang MP-ASI dan hubungannya dengan status gizi anak usia 6–24 bulan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 55–63.
- [9] Sari, N., Dewi, R., & Lestari, I. (2023). Pengembangan media leaflet untuk edukasi MP-ASI. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 101–110.
- [10] Suryani, E., Handayani, F., & Putri, W. (2019). Pengetahuan ibu dan praktik MP-ASI di Indonesia: Tinjauan literatur. *Jurnal Kebidanan dan Gizi*, 1(2), 55–64.
- [11] Victora, C. G., et al. (2023). Optimal feeding practices during the complementary feeding period. *Maternal & Child Nutrition*, 17(3), e13152.
- [12] Dewey, K. G., & Vitta, B. S. (2017). *Strategies for improving young child feeding*. WHO.
- [13] IDAI. (2021). *Rekomendasi pemberian MPASI*. Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- [14] Kemenkes RI. (2020). *Pedoman gizi seimbang bagi bayi dan balita*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- [15] Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Pemberian MP-ASI*. Jakarta: Direktorat Gizi.
- [16] PAHO/WHO. (2018). *Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child*.
- [17] UNICEF. (2020). *Infant and young child feeding counselling package*.
- [18] World Health Organization. (2019). *Complementary feeding guidelines*.
- [19] World Health Organization. (2021). *Infant and young child feeding: Model Chapter*.