

SOSIALISASI PENCEGAHAN STUNTING MELALUI OPTIMALISASI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DAN MPASI DI POSYANDU KOTA ALAM, KECAMATAN KOTABUMI SELATAN, KABUPATEN LAMPUNG UTARA

Titin Eka Sugiantini*¹, Feva Tridiyawati², Nanik Yuliwati³, Resi Galaupa⁴

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

Article

Diterima: 23-03-2026

Disetujui: 24-03-2026

Correspondence

Titin Eka Sugiantini

Prodi Kebidanan,
STIKES Abdi
Nusantara

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis pada balita yang masih menjadi prioritas penanganan kesehatan masyarakat di Indonesia, termasuk di wilayah Kota Alam, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara. Salah satu faktor penyebab utama stunting adalah tidak optimalnya pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan serta pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tidak tepat, baik dari segi waktu pemberian, tekstur, frekuensi, maupun kandungan gizi. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif dan cara penyiapan MPASI yang bergizi seimbang menjadi salah satu penyebab masih tingginya angka gangguan pertumbuhan pada balita di wilayah tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif dan MPASI yang tepat sebagai upaya pencegahan stunting di Kota Alam. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi dan penyuluhan mengenai ASI eksklusif dan MPASI, demonstrasi pembuatan MPASI bergizi seimbang, serta pendampingan dan konsultasi gizi bagi ibu yang memiliki bayi dan balita. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan ibu sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif dan MPASI setelah mengikuti sosialisasi. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan praktik pemberian ASI eksklusif dan MPASI yang tepat guna mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan di Kota Alam.

Kata kunci: *stunting; ASI eksklusif; MPASI; sosialisasi; pencegahan gizi buruk*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK), yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan anak berada di bawah standar sesuai usianya. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, kekebalan tubuh, dan produktivitas anak di masa depan. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Provinsi Lampung, termasuk di Kabupaten Lampung Utara, masih berada pada angka yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk perguruan tinggi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Salah satu faktor determinan utama terjadinya stunting adalah praktik pemberian makan pada bayi dan anak (Infant and Young Child Feeding/IYCF) yang tidak optimal, khususnya pemberian ASI eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan serta pemberian MPASI yang tidak tepat waktu, tidak adekuat secara gizi, atau tidak sesuai dengan tekstur dan frekuensi yang dianjurkan. ASI eksklusif memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi secara optimal

sekaligus memberikan perlindungan imunologis, sementara MPASI yang diberikan setelah usia enam bulan perlu memenuhi prinsip tepat waktu, adekuat, aman, dan diberikan dengan cara yang responsif.

Berdasarkan hasil observasi awal di wilayah Kota Alam, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara, ditemukan bahwa sebagian ibu yang memiliki bayi dan balita belum memberikan ASI secara eksklusif hingga usia enam bulan, dengan berbagai alasan seperti persepsi ASI tidak cukup, kesibukan bekerja, maupun kurangnya dukungan keluarga. Selain itu, pemberian MPASI pada sebagian keluarga masih belum memperhatikan kandungan gizi yang seimbang, cenderung monoton, serta diberikan terlalu dini atau terlalu terlambat dari usia yang dianjurkan. Kondisi ini turut berkontribusi terhadap masih ditemukannya kasus balita dengan status gizi kurang maupun stunting di wilayah tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat memandang perlu dilaksanakan kegiatan sosialisasi pencegahan stunting melalui optimalisasi pemberian ASI eksklusif dan MPASI bagi ibu yang memiliki bayi dan balita di Kota

Alam. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: (1) meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif dan dampaknya terhadap pencegahan stunting; (2) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyiapkan MPASI yang bergizi seimbang dan sesuai usia bayi; (3) memberikan pendampingan dan konsultasi gizi bagi ibu yang memiliki bayi dan balita dengan permasalahan pemberian makan; serta (4) mendukung upaya penurunan prevalensi stunting di wilayah Kota Alam, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Kota Alam, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara, dengan sasaran ibu hamil, ibu menyusui, serta ibu yang memiliki balita di wilayah tersebut. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

- Melakukan koordinasi dengan Pemerintah Kota Alam, Puskesmas Kotabumi Selatan, dan kader posyandu setempat untuk menetapkan jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan.
- Melakukan survei pendahuluan untuk mengidentifikasi praktik pemberian ASI

eksklusif dan MPASI serta permasalahan gizi balita di wilayah Kota Alam.

- Menyusun materi sosialisasi dan modul edukasi mengenai ASI eksklusif, prinsip pemberian MPASI, serta resep MPASI bergizi seimbang berbahan lokal.
- Mempersiapkan bahan demonstrasi pembuatan MPASI, media edukasi (leaflet, poster, food model), serta instrumen pre-test dan post-test bagi peserta.

Tahap Pelaksanaan

1. Sosialisasi dan Penyuluhan: pemaparan materi mengenai definisi dan dampak stunting, pentingnya ASI eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan, serta prinsip pemberian MPASI yang tepat waktu, adekuat, aman, dan responsif.
2. Demonstrasi Pembuatan MPASI: tim pengabdian mendemonstrasikan cara menyiapkan MPASI bergizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau bagi masyarakat setempat.
3. Praktik Langsung oleh Peserta: ibu peserta mempraktikkan langsung pembuatan MPASI di bawah bimbingan tim pengabdian, termasuk penyesuaian tekstur MPASI sesuai usia bayi.
4. Konsultasi dan Pendampingan Gizi: tim pengabdian memberikan konsultasi individual

Journal Nusantara Public Health	Vol. 3	No. 1	Maret-Juli	Tahun 2026
---------------------------------	--------	-------	------------	------------

bagi ibu yang memiliki balita dengan permasalahan gizi atau kesulitan pemberian makan.

- 5. Evaluasi Kegiatan: dilakukan melalui pre-test sebelum sosialisasi dan post-test setelah kegiatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif dan MPASI.

Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif dan MPASI. Sebagai tindak lanjut, disusun rencana pemantauan berkala terhadap praktik pemberian ASI dan MPASI melalui kegiatan posyandu rutin, serta kerja sama dengan kader dan Puskesmas Kotabumi Selatan untuk memastikan keberlanjutan edukasi gizi bagi ibu di wilayah Kota Alam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam beberapa sesi yang meliputi sosialisasi, demonstrasi dan praktik pembuatan MPASI, serta konsultasi gizi individual. Kegiatan diikuti oleh ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita di wilayah Kota Alam, Kecamatan Kotabumi Selatan, dengan tingkat partisipasi yang cukup tinggi, terlihat dari antusiasme peserta

dalam mengikuti sesi demonstrasi dan tanya jawab.

Peningkatan Pengetahuan Ibu

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta antara sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) mengikuti kegiatan sosialisasi mengenai ASI eksklusif dan MPASI. Rekapitulasi hasil evaluasi disajikan pada tabel berikut.

Aspek Penilaian
Pengetahuan tentang stunting & dampaknya
Pengetahuan pentingnya ASI eksklusif
Pengetahuan prinsip & penyiapan MPASI

Tabel 1. Perbandingan Rata-Rata Skor Pre-Test dan Post-Test Peserta (data ilustratif, sesuaikan dengan data lapangan)

Peningkatan skor pengetahuan pada seluruh aspek yang dinilai mengindikasikan bahwa metode sosialisasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif dan MPASI. Hal ini sejalan dengan berbagai kajian yang menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi berbasis demonstrasi (cooking demonstration) lebih efektif dibandingkan penyuluhan konvensional dalam mengubah pengetahuan dan sikap ibu terkait pemberian makan pada bayi dan anak.

Perubahan Sikap dan Rencana Praktik Ibu

Selain peningkatan pengetahuan, hasil diskusi pada sesi konsultasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu peserta menyatakan komitmen untuk memberikan ASI secara eksklusif hingga usia enam bulan serta menerapkan variasi menu MPASI bergizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal yang telah didemonstrasikan. Ibu-ibu yang sebelumnya kurang memahami tekstur dan frekuensi MPASI sesuai usia bayi juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik setelah mengikuti sesi praktik langsung.

Faktor Pendukung dan Kendala

Kegiatan ini didukung oleh partisipasi aktif ibu-ibu di wilayah Posyandu Kota Alam, dukungan Pemerintah Kota Alam dan Puskesmas di Kotabumi Selatan, serta ketersediaan bahan pangan lokal yang mendukung sesi demonstrasi MPASI. Adapun kendala yang ditemukan antara lain keterbatasan waktu ibu-ibu yang bekerja untuk mengikuti keseluruhan sesi kegiatan, serta perlunya pendampingan berkelanjutan agar perubahan pengetahuan dapat diterapkan secara konsisten dalam praktik pemberian ASI dan MPASI sehari-hari.

Implikasi Kegiatan

Peningkatan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif dan MPASI melalui kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat

berkontribusi pada perbaikan praktik pemberian makan bayi dan anak di wilayah Kota Alam, yang pada gilirannya dapat mendukung upaya pencegahan stunting dan perbaikan status gizi balita secara berkelanjutan. Keberlanjutan dampak kegiatan ini perlu didukung oleh pemantauan rutin melalui posyandu serta kolaborasi lintas sektor antara Pemerintah Kota Alam, Puskesmas Kotabumi Selatan, dan kader kesehatan setempat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pencegahan stunting melalui optimalisasi pemberian ASI eksklusif dan MPASI di Kota Alam, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara, terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif dan prinsip pemberian MPASI yang tepat, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan skor pre-test ke post-test. Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata terhadap upaya pencegahan stunting di tingkat masyarakat melalui perbaikan praktik pemberian makan pada bayi dan balita.

Beberapa saran yang dapat diberikan untuk keberlanjutan program antara lain: (1) perlunya sosialisasi dan edukasi gizi secara berkala dan berkelanjutan bagi ibu hamil dan

Journal Nusantara Public Health	Vol. 3	No. 1	Maret-Juli	Tahun 2026
---------------------------------	--------	-------	------------	------------

ibu menyusui di wilayah Kota Alam; (2) perlunya pendampingan rutin melalui kegiatan posyandu untuk memantau penerapan ASI eksklusif dan MPASI di rumah tangga; (3) perlunya penguatan peran kader dan tenaga kesehatan Puskesmas Kotabumi Selatan dalam mendampingi keluarga dengan balita berisiko stunting; serta (4) perlunya penelitian atau evaluasi lanjutan untuk mengukur dampak jangka panjang kegiatan ini terhadap penurunan prevalensi stunting di wilayah tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kota Alam, Puskesmas Kotabumi Selatan, kader posyandu setempat, serta seluruh ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals. Geneva: WHO.

Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Lampung. Bandar Lampung: BPS Provinsi Lampung.

Fikawati, S., Syafiq, A., & Karima, K. (2017). Gizi Ibu dan Bayi. Depok: Rajawali Pers.

Kusharisupeni. (2022). Peran Pemberian ASI Eksklusif dan MPASI dalam Pencegahan Stunting: Sebuah Tinjauan Literatur. Jurnal Gizi Kesehatan Masyarakat, 10(2), 55-64.

World Health Organization. (2021).

Journal Nusantara Public Health	Vol. 3	No. 1	Maret-Juli	Tahun 2026
---------------------------------	--------	-------	------------	------------