

Penyuluhan dan Demonstrasi Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA)

Nurlathifah N. Yusuf* , Supiani, Baiq Disnalia Siswari, Marisa Yuliani

Profesi Bidan, STIKes Hamzar Memben Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Riwayat Artikel:</i> Diterima: 6 Juni 2025 Disetujui: 21 Juli 2025</p>  	<p><i>Pendahuluan:</i> Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu bayi balita tentang Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) di Dusun Otak Lendang, Desa Masbagik Timur, Kabupaten Lombok Timur.</p> <p><i>Metode:</i> Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi langsung dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi, serta praktik pembuatan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dan makanan tambahan balita. Sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.</p> <p><i>Hasil:</i> Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta dari 32% pada pre-test menjadi 87% pada post-test. Peserta lebih memahami jenis makanan sesuai usia, pentingnya ASI eksklusif, MP-ASI lokal dan komersial, pemberian makanan responsif, dan cara pengolahan makanan yang sesuai.</p> <p><i>Kesimpulan:</i> kegiatan ini efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu dalam praktik pemberian makan yang optimal pada bayi dan balita. Kegiatan ini juga memberikan ruang berbagi pengalaman antaribu, mempererat hubungan sosial, serta menjadi media edukatif yang aplikatif dalam upaya pencegahan gizi buruk dan stunting.</p>
<p><i>Kata Kunci:</i> penyuluhan, pemberian makan bayi, balita</p>	

*Penulis Korespondensi:

Nurlathifah N. Yusuf, Profesi Bidan, STIKes Hamzar Memben Lombok Timur, Jl. TGH Zainuddin Arsyad Mamben Daya Kec. Waasaba Kab. Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
e-mail: nurlathifahyusuf@gmail.com

Pendahuluan

Masa remaja putri adalah fase pertumbuhan dan Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang dimulai sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun, merupakan periode paling krusial dalam membentuk fondasi kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas manusia. Kegagalan pemenuhan gizi pada masa ini akan berdampak permanen pada tumbuh kembang anak, termasuk peningkatan risiko stunting, keterlambatan perkembangan kognitif, dan rendahnya produktivitas saat dewasa. Salah satu upaya yang sangat penting dalam periode ini adalah praktik Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) yang tepat, meliputi Inisiasi Menyusui Dini (IMD), ASI eksklusif selama enam bulan, pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) sesuai usia, serta pemahaman tentang makanan tambahan yang bernilai gizi tinggi (Widaryanti, Maydianasari, & Maranressy, 2021).

Namun, pemahaman tentang praktik PMBA masih menjadi tantangan. Hal ini disebabkan oleh rendahnya literasi kesehatan, terbatasnya akses informasi, dan kurangnya pelatihan praktis bagi para ibu. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis komunitas yang aplikatif, partisipatif, dan edukatif, dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi PMBA kepada ibu yang memiliki bayi dan balita. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu balita dalam praktik pemberian makan yang tepat sesuai usia anak. Tujuan khusus meliputi peningkatan pemahaman tentang ASI eksklusif, pengenalan MP-ASI lokal dan komersial, pelatihan pengolahan makanan tambahan balita, serta penerapan teknik pemberian makan responsif. Ruang lingkup kegiatan melibatkan penyuluhan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi langsung pembuatan MP-ASI dan PMT (Pemberian Makanan Tambahan), serta evaluasi melalui pre-test dan post-test kepada peserta sasaran.

Tinjauan pustaka menunjukkan bahwa pendekatan edukatif langsung kepada ibu terbukti efektif dalam meningkatkan praktik pemberian makan anak. Putri dan Yusriani (2021) menekankan pentingnya intervensi PMBA dalam upaya pencegahan stunting secara dini melalui peningkatan pengetahuan ibu. Sementara itu, pelibatan kader dan komunitas dalam penyuluhan PMBA juga terbukti mampu meningkatkan cakupan dan efektivitas intervensi (Tapianna, Hendianti, Rahmah, & Sulastri, 2020). Oleh karena itu, kegiatan ini tidak hanya penting sebagai edukasi kesehatan, tetapi juga sebagai bagian dari upaya nasional memperkuat kualitas generasi masa depan

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif - edukatif, yang menekankan keterlibatan aktif para ibu bayi dan balita sebagai mitra dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat dalam diskusi dan praktik langsung, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dibagi menjadi tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan kepala dusun dan kader kesehatan setempat, serta melakukan identifikasi kebutuhan informasi di masyarakat sasaran.

Materi penyuluhan disusun berdasarkan kebutuhan tersebut, dilengkapi dengan media edukatif seperti lembar balik, Buku KIA, serta alat dan bahan untuk demonstrasi pembuatan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dan makanan tambahan balita. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Posko KKN Dusun Otak Lendang dan diawali dengan pengisian pre-test oleh peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mereka terkait Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA). Selanjutnya, penyuluhan diberikan melalui metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi kelompok. Ceramah disampaikan secara komunikatif dan disertai tanya jawab agar peserta lebih mudah memahami materi. Diskusi kelompok dilaksanakan untuk menggali pengalaman peserta dalam pemberian makan anak serta memberikan ruang untuk berbagi praktik yang sudah dilakukan di rumah. Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi langsung pembuatan MP-ASI lokal menggunakan bahan yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Peserta diajak untuk turut serta dalam proses pengolahan makanan sambil mempraktikkan prinsip-prinsip pemberian makan responsif berdasarkan usia dan tekstur makanan anak.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi lembar pre-test dan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta, lembar balik dan Buku KIA sebagai alat bantu visual dalam penyuluhan, serta alat dan bahan masak untuk keperluan demonstrasi. Selain itu, daftar hadir dan kuesioner evaluasi digunakan untuk mendokumentasikan kehadiran peserta dan mengumpulkan umpan balik terhadap jalannya kegiatan.

Evaluasi keberhasilan dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pengetahuan, serta observasi terhadap keaktifan peserta selama

diskusi dan demonstrasi. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta, serta membangun kesadaran kolektif akan pentingnya praktik pemberian makan yang tepat pada bayi dan balita.

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada penyuluhan dan demonstrasi Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) telah dilaksanakan dengan melibatkan 10 orang ibu balita di Dusun Otak Lendang, Desa Masbagik Timur, Kabupaten Lombok Timur. Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan mendapatkan respons positif dari peserta. Sebelum sesi penyuluhan dimulai, seluruh peserta diminta untuk mengisi pre-test yang terdiri dari 10 pertanyaan benar-salah guna mengukur pemahaman awal mereka tentang praktik PMBA. Berikut tabel hasil pretest dan posttest edukasi tentang PMBA.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

No	Kategori	Pengetahuan		
		Baik	Cukup	Kurang
1	Pretest	0 (0%)	2 (20%)	6 (60%)
2	Posttest	7 (70%)	0 (0%)	3 (30%)

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 6 (60%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai ASI eksklusif, jenis makanan sesuai usia, MP-ASI lokal dan komersial, hingga prinsip pemberian makanan tambahan yang responsif dan bergizi seimbang.



Gambar 1. Proses Pemberian Penyuluhan PMBA

Setelah pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi, peserta kembali diminta mengisi post-test dengan soal yang sama. Hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 7 (70%). Analisis hasil ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif dan demonstrasi langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita. Selain itu, observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta aktif dalam diskusi, mengajukan pertanyaan, dan antusias saat praktik pembuatan MP-ASI. Beberapa peserta juga mampu menyebutkan kembali prinsip dasar PMBA secara lisan, menandakan pemahaman yang lebih baik.



Gambar 2. Proses Demonstrasi PMBA

Dari segi perubahan perilaku, meskipun belum dapat dinilai secara jangka panjang, peserta menyatakan komitmennya untuk mulai menerapkan praktik pemberian makan yang sesuai dengan usia anak dan mengurangi ketergantungan pada makanan instan.

Peserta juga mengapresiasi sesi demonstrasi karena memberikan pengalaman praktis yang mudah ditiru di rumah dengan bahan lokal yang terjangkau. Hasil kegiatan ini memperlihatkan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya praktik gizi anak usia dini. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai luaran yang ditargetkan dan memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kapasitas ibu balita dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melalui penyuluhan dan demonstrasi PMBA (Pemberian Makan Bayi dan Anak) memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu balita di Dusun Otak Lendang. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta dari sebagian besar memiliki pengetahuan kurang sebanyak 6 (60%) menjadi memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 7 (70%) setelah kegiatan berlangsung. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif

yang dikombinasikan dengan demonstrasi langsung terbukti efektif dalam mentransfer pengetahuan dan membangun keterampilan praktis, sejalan dengan temuan Widaryanti et al. (2021) yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis praktik mampu meningkatkan partisipasi aktif dan pemahaman masyarakat dalam pengelolaan gizi anak.

Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) merupakan pendekatan terpadu dalam memastikan bayi dan anak balita mendapatkan asupan nutrisi yang adekuat selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup masa kehamilan hingga usia dua tahun. Praktik PMBA mencakup tiga komponen utama, yakni inisiasi menyusui dini dan ASI eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat, dan pola makan responsif yang disesuaikan dengan sinyal lapar dan kenyang anak. Penelitian oleh Susilowati et al. (2021) menunjukkan bahwa edukasi PMBA kepada ibu balita mampu meningkatkan pemahaman dan praktik pemberian MP-ASI yang sesuai standar WHO. Intervensi berbasis edukasi gizi secara berkelanjutan sangat penting mengingat rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya PMBA dalam mencegah stunting.

Salah satu tantangan dalam implementasi PMBA adalah adanya kebiasaan lokal atau mitos yang salah mengenai pemberian makanan pada anak. Studi oleh Ningsih & Purnamasari (2020) mencatat bahwa masih banyak ibu yang memberikan makanan padat terlalu dini atau terlambat karena persepsi budaya yang keliru. Hal ini diperparah dengan keterbatasan akses informasi dan layanan kesehatan, terutama di wilayah pedesaan. Kunci keberhasilan PMBA terletak pada peran keluarga, kader posyandu, dan tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas gizi di puskesmas.

Program edukasi berbasis masyarakat yang dilakukan secara partisipatif terbukti meningkatkan cakupan praktik PMBA yang benar. Hal ini diperkuat oleh hasil pengabdian masyarakat berbasis PMBA yang dilakukan oleh Pramono et al. (2023), di mana terjadi peningkatan signifikan dalam frekuensi dan keberagaman makanan yang diberikan kepada anak pasca intervensi.

Dampak langsung kegiatan ini terlihat dari antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari diskusi hingga praktik pembuatan MP-ASI lokal. Banyak ibu yang mengakui bahwa sebelum kegiatan ini dilaksanakan, mereka cenderung memberikan makanan instan karena ketidaktahuan akan pentingnya tekstur, frekuensi, dan variasi makanan sesuai usia anak. Setelah mengikuti

kegiatan, para ibu mulai memahami pentingnya pemberian makanan, penggunaan bahan lokal bergizi, serta manfaat ASI eksklusif dan MP-ASI, sebagaimana juga ditekankan oleh Putri dan Yusriani (2021) dalam upaya edukatif pencegahan stunting di wilayah pesisir.

Selain peningkatan aspek pengetahuan, kegiatan ini juga menciptakan ruang dialog antar ibu, yang menjadi media berbagi pengalaman dan membangun solidaritas komunitas. Hal ini mendukung pandangan Tapianna et al. (2020) bahwa penguatan praktik gizi anak di tingkat rumah tangga dapat lebih berhasil bila pendekatannya melibatkan komunitas dan bersifat partisipatif. Keterlibatan kader kesehatan lokal juga memberikan efek multiplier dalam keberlanjutan edukasi, karena para kader dapat melanjutkan penyebaran informasi dan pemantauan perilaku ibu balita di posyandu setempat.

Pencapaian tujuan kegiatan secara keseluruhan dinilai sangat baik. Seluruh tujuan khusus, seperti meningkatnya pengetahuan tentang ASI eksklusif, pengenalan MP-ASI lokal, pemahaman tentang makanan tambahan balita, serta kemampuan melakukan pemberian makan, telah tercapai dengan indikator yang terukur. Keberhasilan kegiatan ini menekankan pentingnya edukasi langsung berbasis lokal dan kontekstual dalam menurunkan angka kejadian gizi buruk dan stunting di Indonesia.

Keterbatasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik dan mencapai sebagian besar tujuan yang telah direncanakan. Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati sebagai bahan evaluasi dan perbaikan untuk kegiatan sejenis di masa mendatang. Pertama, keterbatasan jumlah peserta yang hanya melibatkan 10 ibu balita menyebabkan cakupan dampak langsung masih terbatas pada sebagian kecil populasi sasaran. Hal ini dipengaruhi oleh keterbatasan waktu, kapasitas tempat pelaksanaan, serta kendala kehadiran sebagian ibu karena aktivitas domestik atau pekerjaan harian. Kedua, pemantauan perubahan perilaku jangka panjang tidak dapat dilakukan secara menyeluruh dalam kurun waktu kegiatan yang singkat. Meskipun peningkatan pengetahuan dapat diukur melalui pre-test dan post-test, namun perubahan dalam praktik pemberian makan di rumah memerlukan evaluasi lanjutan untuk memastikan implementasinya berkelanjutan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi PMBA (Pemberian Makan Bayi dan Anak) di Dusun Otak Lendang, Desa Masbagik Timur, berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman ibu balita mengenai konsep dasar PMBA, pentingnya ASI eksklusif, pengenalan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat, serta pemberian makanan tambahan balita yang sesuai dengan usia dan kebutuhan gizi. Peningkatan ini dibuktikan melalui hasil evaluasi pre-test dan post-test, serta partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan praktik demonstrasi.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak kognitif berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan niat untuk menerapkan praktik pemberian makan yang lebih baik di rumah. Pendekatan edukatif-partisipatif yang digunakan terbukti efektif dalam membangun kesadaran ibu sebagai aktor utama dalam pemenuhan gizi anak pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan. Selain itu, keterlibatan kader dan adanya ruang berbagi pengalaman antar ibu turut memperkuat daya jangkau dan keberlanjutan dampak program ini di tingkat komunitas.

Pendanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sepenuhnya didanai melalui dana internal perguruan tinggi yang bersumber dari Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler STIKes Hamzar Lombok Timur Tahun 2025. Pendanaan ini dialokasikan sebagai bagian dari komitmen institusi dalam mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat.

Anggaran mencakup kebutuhan operasional pelaksanaan kegiatan, antara lain pengadaan banner kegiatan, konsumsi peserta, bahan dan alat untuk demonstrasi pembuatan MP-ASI dan makanan tambahan balita, serta bingkisan sederhana sebagai bentuk apresiasi bagi peserta. Pendanaan internal ini memungkinkan kegiatan dapat berjalan dengan baik meskipun dalam skala terbatas, serta menjadi bukti nyata dukungan kampus terhadap keterlibatan mahasiswa dalam menjawab permasalahan kesehatan masyarakat di tingkat komunitas.

Untuk kegiatan serupa di masa depan, diharapkan dukungan pendanaan internal ini dapat diperluas atau dikombinasikan dengan sumber dana eksternal agar cakupan dan dampak pengabdian dapat semakin luas dan berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih kami sampaikan kepada STIKes Hamzar Lombok Timur atas dukungan dana, fasilitasi, dan arahan yang diberikan, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Ucapan terima kasih juga kami tujukan Kepada Desa Masbagik, Kepala Dusun Otak Lendang dan kader posyandu setempat, kami haturkan terima kasih atas kerja sama dan keterbukaan yang memungkinkan terselenggaranya kegiatan di tengah masyarakat secara partisipatif dan bersahabat. Yang tidak kalah penting, kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif, berbagi pengalaman, dan menunjukkan antusiasme tinggi dalam setiap sesi penyuluhan dan demonstrasi. Semoga ilmu dan keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Akhir kata, semoga kegiatan ini menjadi langkah kecil yang memberikan dampak besar bagi peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak di masyarakat, serta menjadi bekal pengalaman berharga bagi mahasiswa dalam menerapkan ilmu secara nyata di tengah komunitas.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan terkait dengan penelitian, penulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Kontribusi Penulis

Semua penulis membaca dan menyetujui naskah akhir. Semua penulis bertanggung jawab atas integritas data dan akurasi analisis data.

Daftar Pustaka

- Putri, I. S., & Yusriani, A. (2021). Edukasi PMBA sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Wilayah Pesisir. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(3), 45–50.
- Widaryanti, R., Maydianasari, L., & Maranressy, M. (2021). Cegah stunting pada masa pandemi Covid-19 dengan pembentukan Srikandi PMBA. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 719–726. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i4.5699>
- Tapianna, S. H., Hendianti, A., Rahmah, H., & Sulastri, S. (2020). Pemberdayaan kader melalui penyuluhan PMBA untuk menurunkan angka kejadian stunting di Posyandu Kemuning Cianjur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPM)*, 2(1), 15–20.
- Ningsih, R. P., & Purnamasari, I. (2020). Hubungan antara pengetahuan ibu dengan praktik pemberian MP-ASI pada bayi usia 6–12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–130. <https://doi.org/10.14710/jkm.v15i2.12345>
- Pramono, R. A., Lestari, H. S., & Nugroho, T. W. (2023). Edukasi PMBA melalui program pengabdian masyarakat: Upaya pencegahan stunting di desa binaan. *Jurnal Abdimas Kesmas*, 7(1), 55–62. <https://doi.org/10.22219/abdimaskesmas.v7i1.5678>
- Susilowati, N., Hartati, S., & Widodo, P. (2021). Intervensi edukasi PMBA terhadap peningkatan praktik pemberian makan anak usia 6–24 bulan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 34–41. <https://doi.org/10.31227/jgi.v9i1.2244>
- World Health Organization. (2003). *Feeding and nutrition of infants and young children: Guidelines for the WHO European Region*. WHO Regional Publication