

PEMBERDAYAAN MENERAPKAN *BASIC FEEDING RULES* PADA PRAKTIK PEMBERIAN MP-ASI UNTUK MENCEGAH *STUNTING*

Tetti Seriati Situmorang^{1*}, Nopalina Suyanti Damanik², Anna Waris Nainggolan², Syahrin Sakinah Haslim², Feronika Silalahi³, Mifta Hulzanah², Ernamari¹

STIKes Mitra Husada Medan

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi/STIKes Mitra Husada Medan

²Prodi Kebidanan Program Sarjana/ STIKes Mitra Husada Medan

³Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga/ STIKes Mitra Husada Medan

*Email: seriatitetti@gmail.com

Naskah diterima: 05-08-2025, disetujui: 14-08-2025, diterbitkan: 14-08-2025

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v8i3.9919>

Abstrak - Edukasi bagi ibu dan keluarga menjadi penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan anak pada 1000 HPK agar dapat mencegah stunting. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini untuk memberikan pemberdayaan keluarga menerapkan *basic feeding rules* pada pemberian MP-ASI untuk mencegah *stunting* terhadap 32 balita usia 6-18 bulan. Tahapan metode kegiatan ini sebagai berikut: sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi tepat guna, pendampingan dan evaluasi. Kegiatan dilakukan sesuai tahapan pada perencanaan yang telah disusun. Dari 32 balita, terdapat 10 balita yang telah mampu makan secara mandiri dan teratur, 20 balita lainnya belum menerapkan pernah makan dengan menerapkan *basic feeding rules* sebelumnya. Hingga kegiatan pengabdian selesai terdapat 17 balita yang makan MP-ASI sesuai *basic feeding rules*. Kegiatan ini berdampak bagi pencegahan *stunting* khususnya pada balita usia 6-18 bulan melalui upaya memenuhi asupan gizi balita pada awal fase makan-MP-ASI. Disarankan kepada para keluarga balita untuk terus mempraktikkan metode *basic feeding rules* pada praktik pemberian MP-ASI.

Kata kunci: *Basic feeding rules, MP-ASI, stunting*

LATAR BELAKANG

Gizi merupakan aspek fundamental dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu masalah gizi yang signifikan dan menjadi fokus dunia adalah stunting pada balita. Menurut (Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional & United Nations Childrens Fund, 2017) 1 dari 3 anak usia dibawah 5 tahun mengalami stunting, 1 dari 10 anak mengalami malnutrisi akut, dan dari setiap 1000 kelahiran hidup 40 anak meninggal sebelum mencapai usia 5 tahun. *UNICEF/WHO/World Bank* mengestimasi prevalensi balita stunting di seluruh dunia sebesar 22,3% atau sebanyak 148,1 juta jiwa pada 2022. Lebih dari setengah balita stunting di dunia berasal dari Asia (76,6 juta) dan sekitar 30% (63,1 juta) berasal dari Afrika (*UNICEF/WHO/World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates 2023 Edition*).

Sebanyak 5 provinsi dengan jumlah kasus stunting terbanyak adalah Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara dan Banten (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan SKI, 2023 rata-rata nasional mencatat prevalensi stunting sebesar 21,5% dan telah terjadi penurunan prevalensi stunting selama 10 tahun terakhir (2013-2023). Akan tetapi, progress ini belum dapat memenuhi target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2022-2024 yang menargetkan prevalensi stunting sebesar 14% pada tahun 2024. Periode waktu yang berperan terhadap masalah gizi seperti stunting adalah 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Edukasi bagi ibu dan keluarga menjadi penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan anak pada 1000 HPK agar dapat mencegah stunting. Pola asuh orang tua, asupan gizi merupakan faktor yang

perlu diperhatikan untuk mencegah stunting (Kemenkes RI, 2013).

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan yang diberikan kepada bayi setelah berusia 6 bulan sampai 24 bulan (Buku KIA, 2022). Pada usia tersebut ASI saja tidak mencukupi kebutuhan gizi bayi yang bertumbuh dan berkembang dengan pesat. Kualitas MP-ASI pada anak 6-23 bulan dilihat melalui 5 indikator yaitu: keragaman pangan minimal, frekuensi makan minimal, frekuensi minimal pemberian susu pada anak yang tidak diberi ASI, diet minimal yang dapat diterima serta konsumsi protein hewani yaitu daging/ikan/telur.

Menurut SKI (2023) pemberian MP-ASI di Sumatera Utara sebesar 34,2% MP-ASI tidak beragam, sebesar 46,4% proporsi frekuensi makan minimal tidak sesuai, sebesar 16,2% proporsi frekuensi minimal pemberian susu tidak sesuai, sebesar 59,1% proporsi diet minimal yang dapat diterima anak tidak sesuai dan sebesar 16,4% anak usia 6-23 bulan tidak mengkonsumsi protein hewani (ikan/daging/telur). Menurut Ulfah (2020), ada hubungan yang signifikan antara pola pemberian MP-ASI dengan kejadian stunting anak usia 6-23 bulan.

Balita tidak dapat mengupayakan sendiri asupan nutrisinya. Orang tua adalah determinan utama pemenuhan kebutuhan gizi anak. Menurut (Sasiwa et al., 2024) faktor yang memiliki hubungan yang bermakna dengan pemberian MP-ASI adalah pendidikan, pendapatan, dukungan keluarga, tradisi/ budaya dan motivasi. Merujuk data SKI (2023) dari 34,2% pemberian MP-ASI tidak beragam sebesar 29,8% merupakan anak dengan orang tua berpendidikan tingkat perguruan tinggi, dari 46,4% pemberian frekuensi makan minimal tidak sesuai sebesar 32,3% anak dengan orang tua berpendidikan tingkat perguruan tinggi.

Tingkat pendidikan orang tua yang tinggi tidak dapat menjadi tolak ukur kemampuan

orang tua menerapkan pemberian MP-ASI berdasarkan prinsip gizi seimbang. Pemberdayaan orang tua melalui edukasi serta pendampingan khususnya ibu diperlukan guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarga dalam memberikan MP-ASI sesuai prinsip gizi seimbang. Berdasarkan penelitian (Johnson et al., 2024) dalam proses pemberian makan pada anak diperlukan banyak pengalaman dengan makanan baru, penerimaan anak terhadap makanan akan berubah seiring waktu, keadaan, dan perkembangan jika pengasuh terus berusaha, sehingga pengasuh perlu memahami memberikan makanan MP-ASI sesuai usia anak dan dengan penataan lingkungan yang nyaman/mendukung. Hal ini sesuai dengan rekomendasi hasil penelitian tim IDAI (Sjarif et al., 2014) yang menyatakan bahwa solusi untuk masalah makan balita adalah dengan menerapkan *basic feeding rules*.

Kegiatan pengabdian ini merupakan tindak lanjut hasil penelitian pengaruh edukasi berbasis keluarga terhadap optimalisasi pemberian ASI Eksklusif (Situmorang et al., 2020). Hasil penelitian membuktikan edukasi berbasis keluarga dapat meningkatkan capaian ASI Eksklusif. Program Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga menyatakan bahwa pendekatan keluarga adalah kunci keberhasilan program tersebut (Akmal Taher, Yudhi Prayudha Ishak Djuarsa, Sri Henny Setiawati et al., 2016). Tujuan Pelaksanaan Kegiatan ini untuk melakukan upaya pemberdayaan keluarga dalam menerapkan *basic feeding rules* pada praktik pemberian MP-ASI untuk mencegah *stunting*.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran pada kegiatan ini adalah balita usia 6-18 bulan dan keluarganya. Kegiatan diawali dengan tahap (1) sosialisasi kepada kelapa desa, bidan desa dan kader posyandu. Bahwa kegiatan ini terdiri dari edukasi tentang

menerapkan basic feeding rules pada praktik pemberian MP-ASI, menu MP-ASI yang disesuaikan dengan pertambahan usia balita dan memberikan MP-ASI dengan menerapkan basic feeding rules. Kemudian menyepakati waktu dan tempat pelaksanaan sosialisasi kepada sasaran. Kepada kepala desa, bidan desa dan kader pelaksana meminta agar keluarga balita selain ibu dapat hadir. Kemudian tahap (2) pelatihan: pelaksana melatih kader dan ibu balita cara mengolah MP-ASI dan metode memberikan MP-ASI sesuai rekomendasi IDAI yaitu dengan aturan basic feeding rules. Tahap (3) Penerapan basic feeding rules menggunakan teknologi tepat guna yaitu high chair (kursi makan bayi/balita) dan seperangkat feeding set.

Tahap (4) terakhir adalah pendampingan dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Sosialisasi

Tahap sosialisasi dilakukan pada bulan Minggu ketiga Agustus 2024. Kegiatan sosialisasi dilakukan di Kantor kepala desa Ujung Labuhan. Kegiatan ini dihadiri oleh tim pelaksana, kepala desa, bidan desa serta kader posyandu. Hasil kegiatan sosialisasi: seluruh peserta sosialisasi memahami tahapan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya, yaitu pelatihan tentang penerapan *basic feeding rules* pada praktik pemberian MP-ASI kepada kader dan bidan desa oleh tim pelaksana puskesmas Namo Rambe.



Gambar 1. Tahap sosialisasi

2. Tahap Pelatihan

Tahap pelatihan dilakukan pada minggu ke 4 Agustus 2024. Topik pelatihan adalah mengolah/membuat menu MP-ASI dan menerapkan *basic feeding rules* pada praktik pemberian MP-ASI. Hasil pelatihan ini peserta memahami penerapan basic feeding rules pada pemberian MP-ASI, bahwa ada 3 prinsip dalam penerapan basic feeding rules yang diukur dengan evaluasi secara lisan. Tiga prinsip dalam penerapan basic feeding rules tersebut adalah sebagai berikut:

(1) Jadwal: Ada konsistensi jadwal makanan utama dan makanan selingan (snack) yang teratur, yaitu tiga kali makanan utama dan dua kali makanan kecil di antaranya. Waktu makan tidak boleh lebih dari 30

menit. Hanya boleh mengonsumsi air putih diantara waktu makan. Guna membangun pola makan yang teratur dan mengurangi kebingungan.

- (2) Lingkungan: Lingkungan yang menyenangkan (tidak boleh ada paksaan untuk makan). Tidak ada distraksi (mainan, televisi, pernakat permainan elektronik) saat makan. Jangan memberikan makanan sebagai hadiah. Sangat penting, agar anak fokus makan. Suasana positif juga mendukung anak menikmati waktu makan tanpa merasa tertekan atau dipaksa.
- (3) Prosedur: Dorong anak untuk makan sendiri. Bila anak menunjukkan tanda tidak mau makan (mengatupkan mulut,

memalingkan kepala, menangis), tawarkan kembali makanan secara netral, yaitu tanpa membujuk ataupun memaksa. Bila setelah 10-15 menit anak tetap tidak mau makan,

akhiri proses makan. Mengenali tanda lapr dan kenyang anak merupakan bagian dari prosedur yang baik untuk menghindari makan berlebihan atau kekurangan makan.



Gambar 2. Melatih ibu balita metode basic feeding rules

3. Tahap Penerapan Teknologi Tepat Guna

Produk teknologi dan inovasi yang diberikan kepada masyarakat berupa *high chair* (kursi makan bayi) dan *feeding set* yang terdiri dari piring, mangkuk, cangkir, sendok dan garpu serta celemek bayi berbahan silikon. Kursi *high chair* dirancang khusus untuk mendukung postur tubuh bayi saat makan, dengan fitur seperti meja kecil di depannya yang bisa digunakan untuk meletakkan makanan. *High chair* ini dilengkapi dengan sabuk pengaman untuk menjaga keamanan bayi selama makan, serta ketinggiannya bisa disesuaikan agar sejajar dengan meja makan orang dewasa.

Penerapan basic feeding rules, yaitu upaya membangun kebiasaan makan yang sehat pada balita yang memulai fase makan membutuhkan alat bantu berupa alat yang menghadirkan konsep makan kepada anak. Pada fase awal makan anak terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu: Posisi duduk yang tepat: *High chair* memungkinkan bayi duduk tegak, yang sangat penting untuk keamanan saat makan. Posisi duduk tegak membantu bayi menelan makanan dengan lebih mudah dan mengurangi risiko tersedak. Kenyamanan dan Stabilitas: *High chair* biasanya dilengkapi dengan sabuk pengaman

dan penyangga untuk memastikan bayi tetap stabil dan aman selama makan, bahkan jika mereka belum bisa duduk sepenuhnya mandiri. Mendorong Kemandirian: Dengan meja kecil di depannya, *high chair* memberi bayi ruang untuk belajar makan sendiri. Ini membantu mereka mengembangkan keterampilan motorik halus, seperti mengambil makanan dan memegang sendok. Lingkungan Makan yang Aman dan Teratur: *High chair* menciptakan lingkungan makan yang terfokus dan nyaman. Balita bisa berlatih makan dengan lebih baik tanpa gangguan, dan orang tua/pengasuh bisa memantau mereka dengan lebih mudah. Memudahkan Orang Tua: *High chair* juga memberikan kenyamanan bagi orang tua karena memungkinkan bayi duduk setinggi meja makan keluarga, sehingga bisa makan bersama dan meningkatkan interaksi saat makan.



Gambar 3. Menyerahkan 1 set high chair dan 1 feeding set kepada pernakat desa

4. Tahap Pendampingan dan Evaluasi

Dari 32 balita, terdapat 10 balita yang telah mampu makan secara mandiri dan teratur, 20 balita lainnya belum menerapkan pernah makan dengan menerapkan *basic feeding rules* sebelumnya. Orang tua mengeluh anak kesulitan dengan pola makan yang tidak bisa bagi anak mereka. Namun kader tetap memotivasi dan mendukung orang tua/pengasuh untuk tetap melanjutkan metode ini hingga menjadi kebiasaan. Hingga kegiatan pengabdian selesai terdapat 17 balita yang makan MP-ASI sesuai *basic feeding rules*.

Pendampingan dan evaluasi pelaksanaan serta keberlanjutan program setelah kegiatan selesai dilakukan dengan melakukan monitoring dan evaluasi setelah kegiatan selesai, menggunakan lembar observasi, selain di evaluasi pendampingan dilakukan dengan memberi umpan balik terhadap hasil praktik pemberian MP-ASI yang dilakukan oleh sasaran dan mendiskusikan apa kendala serta hal yang dapat dibantu oleh tim pelaksana, kemudian dievaluasi kembali pada hari berikutnya hingga sasaran dapat mandiri menerapkan *basic feeding rules*.



Gambar 4. Pendampingan & evaluasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan dilakukan sesuai tahapan pada perencanaan yang telah disusun. Semua peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Kegiatan ini berdampak bagi pencegahan *stunting* khususnya pada balita usia 6-18 bulan melalui upaya memenuhi asupan gizi balita

pada awal fase makan-MP-ASI. Disarankan kepada para keluarga balita untuk terus mempraktikkan metode *basic feeding rules* pada praktik pemberian MP-ASI. Usia diatas 6 bulan bukan hanya waktu awal makan bagi balita namun waktu pembentukan fondasi kebiasaan makan sehat. Penerapan metode *basic feeding rules* dapat menjadi investasi gizi guna meningkatkan kualitas sumber daya generasi bangsa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Kepala desa, bidan dan kader yang telah berkontribusi banyak dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih kepada Kemdikbud ristek yang telah mendanai kegiatan ini. Terima kasih kepada tim Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat kampus STIKes Mitra Husada Medan yang telah memberi arahan dan mendukung tim pelaksana dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal Taher, Yudhi Prayudha Ishak Djuarsa, Sri Henny Setiawati, T. W. P., Ernawati Roeslie, Abdul Aziz, Habibi Nur Eka Putra, Ario Baskoro, Trihono, T. S., & LHH., B. H. (2016). *Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/Buku_Pedoman_PIS_PK.pdf
- Buku KIA. (2022). *Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak*. In K. RI (Ed.), *Kemeterian kesehatan RI* (2023rd ed.). Kemenkes RI.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/a8c1c20728a2d8d55f16a7e24f52cf97.pdf>
- Johnson, S. L., Moding, K. J., Flesher, A., Boenig, R., & Campaign, J. (2024). I'll Never Give Up: A Qualitative Study of Caregivers' Perceptions and Decisional Processes When Feeding Infants and Toddlers Novel and Disliked Foods. *Journal of Nutrition Education and*

- Behavior*, 56(5), 287–299.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2024.01.007>
- Kemendes RI. (2023). Factsheets: Stunting di Indonesia dan Determinannya. *Ski*, 1–2.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK). *Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 100 HPK)*, 38. https://www.bappenas.go.id/files/5013/8848/0466/PEDOMAN_SUN_10_Sept_2013.pdf
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional, (Bappenas), & United Nations Childrens Fund, (UNICEF). (2017). Laporan Baseline SDG tentang Anak-Anak di Indonesia. *BAPPENAS Dan UNICEF*, 1–105. https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan_Eksekutif_Strategi_Komunikasi.pdf
- Sasiwa, M., Mamuaja, P. P., & Tombokan, V. (2024). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN MP-ASI PADA BAYI USIA 0-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ONGGUNOI KECAMATAN PINOLOSIAN TIMUR. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MANADO*, 3(1).
- Sjarif, D. R., Yuliarti, K., Sembiring, T., Lubis, G., Anzar, J., Prawitasari, T., ... & Baso, A. J. (2014). *Pendekatan diagnosis dan tata laksana masalah makan pada batita di Indonesia*.
- Situmorang, T. S., Yun, D. C., & Sembiring, I. S. (2020). Pengaruh Edukasi Berbasis Keluarga Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Pada Periode Emas. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, 11(2), 653-662.
- Ulfah, M. (2020). Hubungan antara pola pemberian MP-ASI dengan kejadian stunting anak usia 6-23 bulan di kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (online)*, 1(2), 34-40.