



## *Training on making complementary foods from local mixed foods among mothers and cadres of Posyandu Cikulur*

Muhammad Ikhsan Amar✉, Nanang Nasrullah, Retno Dyah Kusumastuti

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Depok, Indonesia

✉ [Ikhsan90@upnvj.ac.id](mailto:Ikhsan90@upnvj.ac.id)

 <https://doi.org/10.31603/ce.6690>

### **Abstract**

*Complementary foods for breast milk (MP-ASI) are needed as additional food if breast milk intake does not meet the needs of toddlers. So far, the practice of giving MP-ASI is often ignored, especially in terms of nutrient density. This is due to the lack of knowledge and skills of mothers and posyandu cadres in making nutrient-dense MP-ASI. The purpose of this program is to increase the knowledge of mothers and posyandu cadres about the manufacture of MP-ASI made from nutrient-dense local ingredients. The method used is training with video tutorials on making MP-ASI made from local ingredients and educational videos related to MP-ASI. This program provides significant benefits because there is an increase in knowledge after participating in the training (97.74% > 68.11%), both in the aspect of making MP-ASI made from local ingredients and processing quality MP-ASI, especially from mixed food ingredients (BMC). Other than that, the activity provides a sustainable impact in order to meet the nutritional needs of toddlers.*

**Keywords:** *Complementary feeding of breast milk; Mother toddler; Posyandu cadres; Local ingredients*

## **Pelatihan pembuatan makanan pendamping berbahan baku lokal untuk ibu balita dan kader Posyandu Cikulur**

### **Abstrak**

Makanan pendamping ASI dibutuhkan sebagai makanan tambahan apabila asupan ASI tidak memenuhi kebutuhan balita. Selama ini, praktik pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) pada balita, sering kali tidak diperhatikan terutama dalam hal kepadatan zat gizinya. Hal ini terjadi karena masih rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu balita dan kader posyandu dalam membuat MP-ASI yang padat gizi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu yang memiliki balita dan para kader posyandu tentang pembuatan MP-ASI berbahan pangan lokal yang padat gizi. Metode yang digunakan yaitu pelatihan dengan video tutorial pembuatan MP-ASI berbahan lokal dan video edukasi terkait MP-ASI. kegiatan ini memberikan manfaat yang signifikan karena ada peningkatan pengetahuan setelah mengikuti pelatihan (97,74% > 68,11%), baik pada aspek pembuatan MP-ASI berbahan lokal maupun pengolahan MP-ASI berbahan lokal yang berkualitas, khususnya dari bahan makanan campuran (BMC). Lain daripada itu, kegiatan ini memberikan dampak yang berkelanjutan guna memenuhi kebutuhan gizi balita.

**Kata Kunci:** Makanan pendamping ASI; Ibu Balita; Kader Posyandu; Bahan baku lokal

# 1. Pendahuluan

---

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) harus diberikan sebagai makanan tambahan diberikan apabila ASI tidak mencukupi nutrisi. Perubahan kebutuhan dari ASI eksklusif ke makanan pendamping umumnya terjadi pada usia 6-24 bulan, dan periode ini sangat sensitif untuk terjadinya malnutrisi pada anak. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap masalah kurang gizi ini adalah masih rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan gizi balita sehingga konsumsi zat gizi anak akan berkurang (Al Rahmad, 2017). Selama ini, praktik MP-ASI pada balita, sering kali tidak diperhatikan terutama dalam hal kepadatan zat gizinya. Hal ini terjadi karena masih rendahnya pengetahuan dan ketrampilan ibu balita dalam hal cara membuat dan menyajikan MP-ASI yang padat gizi (Lestiarini & Sulistyorini, 2020; Mufida et al., 2015).

Anak sampai umur 6 bulan tetap tumbuh normal dan sehat dengan hanya memberi ASI. Setelah anak berusia 6 bulan MP-ASI harus diberikan karena kebutuhan gizi anak semakin meningkat dan tidak dapat dipenuhi hanya dengan ASI. Bentuk MP-ASI yang diberikan juga harus disesuaikan dengan kemampuan pencernaan anak dan mengandung cukup energi, protein serta vitamin dan mineral secara cukup. Hasil penelitian menemukan bahwa pemberian MP-ASI lokal yang diperbaiki formulanya dapat menghasilkan penambahan BB dan PB yang bermakna pada anak 6-12 bulan bila dibandingkan dengan anak yang tidak diberi (Beal et al., 2018).

Hasil observasi yang dilakukan bulan Agustus 2020 di Puskesmas Cikukur dan berdasarkan informasi dari kader dan ibu-ibu yang memiliki balita, dijumpai masih banyak ibu balita yang hanya memberikan makanan berupa bubur beras saja tanpa dilengkapi dengan bahan makanan lain yang bergizi, seperti lauk hewani dan sayuran. Terdapat juga ibu balita memberikan makanan kepada balita hanya berupa kuah sayur-sayuran tanpa bahan makanan sumber protein. Di samping itu, ditemui pula adanya pendapat masyarakat bahwa MP-ASI padat gizi hanya dapat dibuat dari bahan makanan sumber hewani, yang harganya relatif mahal.

MP-ASI dapat dibuat dari bahan makanan campuran yang padat gizi, dengan harga relatif terjangkau dan bahan mudah didapatkan. Pembuatannya pun mudah, salah satunya dengan menggunakan bahan makanan campuran lokal seperti kacang-kacangan, sayur-sayuran dan serelia. Pemberian MP-ASI lokal memiliki beberapa dampak positif, antara lain ibu lebih memahami dan lebih terampil dalam membuat MP-ASI dari bahan pangan lokal sesuai dengan kebiasaan dan sosial budaya setempat, sehingga ibu dapat melanjutkan pemberian MP-ASI lokal secara mandiri. Bahan makanan yang banyak dijumpai di sekitar wilayah kerja Puskesmas Stabelan dan belum banyak dimanfaatkan untuk pembuatan MP-ASI adalah tempe, kacang-kacangan dan bekatul. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan, telah terbukti bahwa tempe (kacang-kacangan) dan bekatul (sereal) dapat dimanfaatkan untuk pembuatan MP-ASI padat gizi (Lunggani et al., 2008).

Dari berbagai permasalahan di atas, masyarakat membutuhkan informasi tentang bagaimana cara membuat dan menyajikan MP-ASI yang berkualitas dan padat gizi. Salah satu bahan makanan yang dapat dimanfaatkan untuk membuat MP-ASI padat gizi adalah BMC (bahan makanan campuran) lokal. Model penjelasan tentang pembuatan MP-ASI dengan bahan dasar BMC kepada ibu balita mungkin akan lebih efektif jika dilakukan oleh kader posyandu. Hal ini disebabkan karena kader

merupakan pembawa dan penyampai misi pembangunan kesehatan di tingkat paling bawah yang langsung berhubungan dengan masyarakat.

## 2. Metode

---

Kegiatan pengabdian masyarakat bermitra dengan Puskesmas Cukukur, dengan metode memberikan pemahaman dan membekali serta keterampilan pada orang tua balita dan kader posyandu terkait pemberian MP-ASI berbahan lokal. Teknik penyampaian dalam pembekalan materi menggunakan metode ceramah, dilakukan secara *online* dengan menggunakan media *zoom* dan pembuatan video yang diunggah di *Youtube*. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, dan kegiatan pelatihan menggunakan metode demonstrasi melalui video. Kegiatan ini adalah kegiatan lanjutan dari tahap pertama, yaitu penyuluhan dengan topik MP-ASI berbahan lokal. Metode yang digunakan yaitu ceramah tanya jawab dilakukan dengan menggunakan media *power point* dan diskusi melalui *group WhatsApp*, selanjutnya dilakukan praktik atau simulasi pembuatan MP-ASI berbahan lokal. Setelah itu, dilakukan supervisi untuk membantu ibu balita dan kader posyandu saat mempraktikkannya di rumah masing-masing. Materi yang disampaikan antara lain: pengertian MP-ASI, prinsip, persyaratan dan kegunaan BMC, resep masakan untuk MP-ASI, serta praktik pembuatan menu MP-ASI. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan lembar soal dan lembar observasi dan dilakukan sebelum dan setelah kegiatan edukasi dan pelatihan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

---

Tim pengabdian dari Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat melakukan kegiatan pengabdian di wilayah kerja Puskesmas Cikukur, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Lokasi mitra ditempuh selama kurang lebih 3 jam dari lokasi kampus UPN Veteran Jakarta dan dipilih dikarenakan Kabupaten Lebak merupakan wilayah binaan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM), sehingga menjadi daerah utama dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara *online*, mengingat di masa pandemi Covid-19 yang tidak memungkinkan untuk melakukan kegiatan tatap muka, guna mengikuti protokoler dan memutus rantai penyebaran Covid-19. Tim melakukan koordinasi dengan mitra untuk menyebarkan video pembuatan MP-ASI berbahan makanan campuran (BMC) ke sasaran pengabdian, yaitu ibu-ibu yang memiliki balita dan kader posyandu, dengan memanfaatkan media *WhatsApp* sehingga memudahkan terdistribusinya video dan keperluan yang dibutuhkan oleh mitra.

Pelatihan secara daring diikuti oleh peserta sebanyak 35 ibu-ibu kader dan ibu-ibu yang memiliki balita di lingkungan posyandu wilayah kerja Puskesmas Cikukur, yang merupakan daerah binaan UPN Veteran Jakarta. Sebagian besar kader posyandu aktif dan berprofesi sebagai ibu rumah serta sudah menyelenggarakan kegiatan PMT atau pemberian MP-ASI dan makanan PMT balita di atas 2 (dua) tahun. MP-ASI dan PMT yang diberikan selama ini hanya menggunakan bahan makanan tunggal. Materi yang disampaikan saat pelatihan adalah (a) video pelatihan pembuatan, pengertian, prinsip,

persyaratan dan kegunaan MP-ASI, (b) pengertian, prinsip, persyaratan dan kegunaan BMC, dan (c) resep masakan untuk MP-ASI dari BMC lokal.

Dalam pelatihan pembuatan MP-ASI dengan bahan makanan campuran, pelaksana kegiatan PKM selain bekerja sama dengan Puskesmas Cikukur, juga dengan pejabat desa setempat guna untuk membantu dan mendukung serta berkoordinasi untuk berjalannya kegiatan. Sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik dan memberikan dampak yang positif untuk ibu yang memiliki balita dan khususnya para kader-kader posyandu. Tahun 2020 merupakan program lanjutan pengabdian kepada masyarakat (PKM). Pelatihan tahap dua ini direncanakan akan berjalan dengan baik, akan tetapi di tengah jalan terjadi sesuatu hal yang di luar dugaan yaitu terjadinya wabah Covid-19 sehingga aturan PSBB (Pembatasan sosial berskala Besar), sehingga kegiatan PKM tahap kedua ini dilaksanakan dengan memanfaatkan media *online* dengan video demonstrasi pembuatan MP-ASI yang terlihat pada **Gambar 1** yang diunggah di *Youtube* ([https://www.youtube.com/watch?v=Q7Rz\\_\\_BpCc&t=596s](https://www.youtube.com/watch?v=Q7Rz__BpCc&t=596s)).



**Gambar 1.** Pemaparan materi tentang MP-ASI

Pada saat pelatihan, selain penyampaian materi, juga ada video demonstrasi pembuatan MP-ASI dari BMC lokal yang terlihat pada **Gambar 2**. Saat pelatihan diberikan 2 (dua) resep MP-ASI untuk bayi usia 9 bulan sampai 12 bulan dengan berbagai macam menu dari bahan makanan lokal antara lain yaitu 30 gram hati ayam, 30 gram tahu putih, 1 siung bawang merah dan 1 siung bawang putih, 20 gram wortel, 10 gram caisim, 40 gram nasi putih, kaldu ayam secukupnya, dan garam secukupnya. Setelah bahan terkumpul, dilakukan proses masak dan demonstrasi, serta tutorial dalam pengolahan MP-ASI. Masakan tersebut memiliki kandungan gizi dengan energi 211 kkal, Protein 11 gram, lemak 13 gram, dan karbohidrat 34 gram. Selanjutnya makanan pendamping 12 - 24 bulan.



**Gambar 2.** Tutorial pembuatan MP-ASI berbahan lokal untuk bayi usia 9 - 12 bulan

Selanjutnya, resep pendamping untuk balita 12 - 24 bulan yang terlihat pada **Gambar 3** dengan bahan-bahan sebagai berikut 35 gram ayam filet, 30 gram tempe goreng, 1

siung bawang merah dan 1 siung bawang putih, 20 gram kol, 25 gram wortel, 25 gram kembang kol, 1 siung bawang merah dan 1 siung bawang putih, bumbu teriyaki, kaldu jamur, bumbu saos tiram, garam, setelah bahan sudah disiapkan potong dan siapkan bahan untuk dilakukan proses masak. Produk tersebut memiliki kandungan gizi sebanyak energi 388 Kkal, Protein 17 gram, lemak 29,2 gram, karbohidrat 17,3 gram.



Gambar 3. Tutorial pembuatan MP-ASI berbahan lokal untuk bayi usia 12 - 24 bulan

MP-ASI dari bahan pangan lokal yang sesuai dengan kebiasaan dan sosial budaya setempat, mempermudah ibu untuk dapat melanjutkan pemberian MP-ASI lokal secara mandiri, meningkatkan partisipasi dan pemberdayaan masyarakat serta memperkuat kelembagaan seperti PKK dan Posyandu. Selain itu, MP-ASI juga memiliki potensi meningkatkan pendapatan masyarakat melalui penjualan hasil pertanian dan sebagai sarana dalam pendidikan atau penyuluhan gizi ([Kementerian Kesehatan RI, 2014](#)). Di samping itu, sebagian besar MP-ASI merupakan BMC. Makanan tambahan dan makanan pendamping ASI dapat dibuat dari bahan makanan campuran yang terdiri dari beberapa bahan makanan dengan perbandingan tertentu sehingga kadar zat gizi dan mutu gizinya menjadi lebih tinggi ([Amar & Nasrullah, 2016](#); [Sarbin & Rahmawaty, 2008](#)). Komposisi dan konsistensi MP-ASI disesuaikan dengan umur anak berupa cair dan lunak (semi padat) untuk anak 4-8 bulan serta padat untuk umur 1-5 tahun. Komposisi dan konsistensi PMT dan MP-ASI harus disesuaikan dengan perkembangan fisiologis & psikomotorik atau umur anak ([Amperaningsih et al., 2018](#)).

Pada dasarnya sebagian besar bahan pembuatan MP-ASI merupakan dari bahan makanan campuran (BMC) ([Amar & Nasrullah, 2020](#); [Rahmiati, 2019](#)). Komposisi dan konsistensi MP-ASI disesuaikan dengan umur anak berupa cair dan lunak (semi padat) untuk anak 9-12 bulan serta padat untuk umur 12-24 bulan. Komposisi dan konsistensi pemberian makanan tambahan dan MP-ASI harus disesuaikan perkembangan fisiologis & psikomotorik pada anak ([Amperaningsih et al., 2018](#); [Marjan et al., 2019](#)).

Selanjutnya kegiatan *pre-test* secara daring melalui pesan *WhatsApp* yang dilaksanakan sebelum pengiriman video pembuatan MP-ASI dan setelah video diberikan ke para kader dan ibu yang memiliki balita dilakukan (*post-test*). Dari hasil tersebut menunjukkan terjadi perubahan pengetahuan tentang cara membuat MP-ASI lokal dari BMC dan manfaatnya pada kader dan ibu yang memiliki balita. Sebelum diadakan pelatihan, skor pengetahuan kader termasuk kategori kurang dengan skor pengetahuan di bawah 70%, yaitu 68,11%. Sedangkan hasil *post-test* menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan kader mengalami peningkatan yaitu 96,75% atau bisa dikatakan memiliki pengetahuan yang baik.

Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan pelatihan melalui video tutorial pembuatan MP-ASI, kader dan ibu yang memiliki balita telah memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang BMC dan cara pembuatan MP-ASI Lokal dengan bahan dasar BMC. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan berhasil. Pelatihan akan mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi kader dan ibu balita, karena dalam setiap pelatihan selain mendapatkan materi pokok dan juga tentang masalah lain yang menyangkut kesehatan dan gizi (Rahmiati, 2019). Dari data statistik juga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan dalam menyusun dan membuat menu PMT MP-ASI berbahan lokal dengan menggunakan bahan dasar makanan campuran (BMC).

## 4. Kesimpulan

---

Setelah diadakan pelatihan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu tentang cara membuat MP-ASI lokal yang berkualitas terutama dari BMC, dengan skor pengetahuannya sebelum pelatihan 68,11 % (kurang) menjadi 97,74 % (baik) setelah pelatihan dan 22,22% peserta pelatihan mempraktikkan MP-ASI lokal. Berdasarkan hasil kegiatan ini, perlu lebih ditingkatkan mutu pelatihan, baik dari segi waktu dan frekuensi agar kader posyandu lebih banyak mendapat pengetahuan dan keterampilan sehingga pengalamannya semakin bertambah dalam pembuatan MP-ASI lokal. Perlu dilakukan pelatihan yang sejenis bagi ibu-ibu balita agar ibu balita lebih terampil dalam menyediakan MP-ASI lokal yang berkualitas dengan pemanfaatan bahan makanan lokal.

## Acknowledgement

---

Pada kesempatan ini, tim ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas pendanaan kegiatan ini. Selain itu tim juga mengucapkan terima kasih kepada, Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dan seluruh peserta yang telah mendukung kegiatan ini.

## Daftar Pustaka

---

- Al Rahmad, A. H. (2017). Pemberian ASI dan MP-ASI terhadap Pertumbuhan Bayi Usia 6-24 Bulan. *JKS: Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(1), 8-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/jks.v17i1.7982>
- Amar, M. I., & Nasrullah, N. (2016). Pelatihan dan Pengembangan Diversifikasi pangan Puding Wortel Kaya Retinol dan Anti Oksidan Di Komunitas Ibu-Ibu Anggota POMG TK Ababil. *Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.*, Vol 1, No, 9.
- Amar, M. I., & Nasrullah, N. (2020). Penyuluhan Dan Pembuatan Mp-Asi Lokal Dengan Bahan Dasar BMC (Bahan Makanan Campuran) Untuk Balita Pada Kader Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikulur Kabupaten Lebak 2019. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Amperaningsih, Y., Sari, S. A., & Perdana, A. A. (2018). Pola Pemberian MP-ASI pada

- Balita Usia 6-24 Bulan. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 310. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.757>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), 1-10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). Modul Pelatihan Konseling Pemberian Makan Bayi dan Anak. In *Direktorat Gizi Masyarakat*.
- Lestiarini, S., & Sulistyorini, Y. (2020). Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) di Kelurahan Pegirian. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.1-11>
- Lunggani, A. T., Jannah, S. N., & Budi Rahardjo L. (2008). Diversifikasi Produk Tempe Dengan Inokulum *Rhizopus Sp* Indigenous Untuk Pengembangan Pangan Fungsional. *Penelitian Program Fasilitas Perguruan Tinggi Oleh Diknas Prov. Jateng*, 1-15.
- Marjan, A. Q., Fauziyah, A., & Amar, M. I. (2019). Penyuluhan Makanan Pendamping ASI pada Ibu Bayi Usia 6 – 24 Bulan di Puskesmas Sukmajaya. *MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 11-20.
- Mufida, L., Widyaningsih, T. D., & Maligan, J. M. (2015). Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) untuk Bayi 6 - 24 Bulan : Kajian Pustaka. *Basic Principles of Complementary Feeding for Infant 6 - 24 Months : A Review. Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 3(4), 1646-1651.
- Rahmiati, B. F. (2019). Upaya Perbaikan Status Gizi Balita Melalui Sosialisasi Menu Mp-Asi Sesuai Usia Balita Di Kecamatan Gunungsari. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 2(2), 138-145. <https://doi.org/10.36765/jpmb.v2i2.8>
- Sarbini, D., & Rahmawaty, S. (2008). Pelatihan Pembuatan MPASI Lokal dengan Bahan Dasar BMC (Bahan Makanan Campuran) untuk Balita pada Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Stabelan Surakarta. *Warta*, 11(1), 82-89.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License