

## **PENYULUHAN METODE *BABY LED WEANING* (BLW) PADA BALITA BERUSIA 12-24 BULAN**

**Ermi Girsang<sup>1</sup>, Jekaria Bu'uloo<sup>2</sup>, Natasya Putri Suliasni<sup>3</sup>,  
Dhea Fatika Br. Marbun<sup>4</sup>, Yessy Febrina Uli Hutapea<sup>5</sup>**

Program Studi Sarjana Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Email: ermigirsang@unprimdn.ac.id

### **ABSTRAK**

Salah satu upaya pemenuhan nutrisi anak adalah dengan memberikan makanan pendamping ASI (MPASI) sesuai dengan kebutuhannya sejak usia 6 bulan. Namun, beberapa anak menolak MPASI konvensional sehingga mengakibatkan penurunan berat badan. Oleh karena itu, pemberdayaan ibu dalam mengenalkan metode BLW merupakan upaya agar ibu dapat memberikan MPASI kepada anak dengan memilih makanannya sendiri sehingga gizi anak dapat terpenuhi. Selain itu, BLW membantu anak untuk memegang dan mengenal tekstur makanan serta mengatasi anak yang sulit makan. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui penyuluhan metode Baby Led Weaning (BLW) pada balita berusia 12-24 bulan di Kelurahan Paluh Sibaji. Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Hasil yang dicapai setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat Kelurahan Paluh Sibaji mengetahui metode Baby Led Weaning (BLW) pada balita berusia 12-24 bulan. Berdasarkan hasil peningkatan yang didapatkan, saran bagi ibu yang memiliki balita usia 6-24 bulan untuk bisa menjadikan BLW sebagai opsi metode pemberian MPASI untuk merangsang motorik anak, meningkatkan nafsu makan anak, melatih anak mengenali tekstur makanan, dan tetap harus di bawah pengawasan tenaga kesehatan yang kompeten.

Kata Kunci: balita, baby led weaning, makanan pendamping ASI (MPASI)

### **ABSTRACT**

*One effort to fulfill children's nutrition is by providing complementary breast milk (MPASI) according to their need from the age of 6 months. However, some children refuse conventional MPASI, resulting in weight loss. Therefore, empowering mothers in introducing the BLW method is an effort so that mothers can provide MPASI to children by choosing their own food so that the child's nutrition can be met, apart from that, BLW helps children to hold and recognize the texture of food and deal with children who have difficulty eating. The aim of this community service is to provide information on the Baby Led Weaning (BLW) method for toddlers aged 12-24 in Paluh Sibaji Village. The methods used in the series of activities include counseling/education. The result achieved after participating in counseling and discussion in the Paluh Sibaji Village community learned about the Baby Led Weaning (BLW) method for toddlers aged 12-24 months. Based on the result of the improvement obtained, suggestions for mothers who have toddlers aged 6-24 months are to use BLW as an option method for providing MPASI to stimulate children's motor skills, increase children's appetite, train children to recognize food textures, and must still be under the supervision of health workers, competent.*

Keywords: toddler, Baby Led Weaning, complementary foods for breast milk (MPASI)

### **PENDAHULUAN**

Malnutrisi merupakan kondisi kekurangan gizi selama jangka waktu tertentu sehingga

tubuh akan menguraikan cadangan makanan yang ada di bawah lapisan lemak dan lapisan organ (Adiningsih S, 2020). Malnutrisi pada

anak yang tidak segera ditangani dapat berdampak pada peningkatan angka pesakitan bahkan kematian anak Liansyah (2016); Rahmadhita (2020), sedangkan bila malnutrisi terjadi pada usia dewasa, pemberian terapi gizi tidak menimbulkan dampak signifikan (Risal et al., 2019). Salah satu dampak anak dengan malnutrisi adalah berat badan kurang (underweight) (UNICEF Indonesia, 2014). Problem kekurangan gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah penyediaan Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang kurang tepat (Lestiarini & Sulistyorini, 2020). Metode MPASI terbagi menjadi dua, yaitu MPASI secara konvensional yaitu disuapi dengan sendok dan metode Baby Led Weaning (BLW) dimana anak akan makan dengan tangannya sendiri (Mizawati, 2020; Morison et al., 2016).

Pemerintah Indonesia terus melakukan upaya untuk meningkatkan gizi dan kesehatan masyarakat, yaitu melalui beberapa program, termasuk: pemeriksaan kesehatan dengan menimbang dan konsultasi gizi, sehingga status gizi anak dapat dipantau; pemberian multivitamin untuk memenuhi kebutuhan vitamin anak-anak sehingga memiliki sistem kekebalan yang baik; program rujukan fasilitas kesehatan; dan program PMT (pemberian makan tambahan) untuk memenuhi kebutuhan gizi utama anak. Program yang diinisiasi untuk mengatasi malnutrisi masih belum berjalan optimal karena disebabkan oleh kurangnya pengetahuan sang ibu, yang disebabkan oleh

faktor ekonomi, faktor lingkungan, dan faktor finansial (Aryu Candra, 2020; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Pengetahuan memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku seseorang terutama dalam menangani kekurangan kekurangan gizi. Pengetahuan didapatkan melalui pendidikan formal yaitu sekolah maupun non formal berupa penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan dapat dilakukan oleh seseorang memiliki kapabilitas tertentu, salah satunya mahasiswa yang merupakan penggerak dengan gagasan, ide, pengetahuan, keterampilan serta tenaga yang dimiliki untuk membantu pemecahan masalah disuatu daerah. Mahasiswa dapat turut serta membantu memberikan penyuluhan mengenai BLW kepada ibu anak usia 6-24 bulan. (Notoadmodjo, 2014; Nursalam, 2016)

BLW merupakan metode pemberian MPASI dengan cara membiarkan anak memilih makanan yang diinginkan dan makan dengan tangannya sendiri. Metode ini membebaskan anak untuk belajar memilih makanan yang diinginkan, memegang makanan, mengenal tekstur makanan, dan belajar mengunyah. BLW dapat diterapkan pada anak dengan usia minimal 6 bulan dengan beberapa persyaratan, salah satunya anak sudah bisa duduk dengan tegak. Sediaan makanan BLW harus berupa makanan lunak dengan bentuk finger food (Brown et al., 2017; D'Auria et al., 2018).

Pemberdayaan masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan agar ibu dapat memberikan MPASI dengan metode selain

konvensional sehingga anak dapat mengeksplor makanannya sendiri dan meningkatkan nafsu makan anak. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini akan dibagi menjadi tiga. Kegiatan yang pertama adalah perencanaan, kemudian kegiatan yang kedua adalah penyuluhan serta kegiatan terakhir adalah evaluasi.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan kegiatan tentang pentingnya cara menerapkan metode BLW (Baby Led Weaning), pemeriksaan gizi. Metode yang digunakan antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah orangtua yang memiliki balita.

Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini yaitu: Tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu tentang metode Baby Led Weaning (BLW) pada balita berusia 12-24 bulan.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pelayanan penyuluhan metode BLW yang baik dan tepat untuk balita, pemeriksaan gizi, kebersihan diri/ personal hygiene, pendidikan kesehatan tentang metode BLW untuk balita, gizi dan kebersihan diri, pemberian reward bagi para ibu, doorprize usai kegiatan penyuluhan, pemberian reward bagi para kader.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang metode BLW pada balita berusia 12 - 24 bulan dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan kegiatan tentang pentingnya Cara Menerapkan Metode BLW (Baby Led Weaning), pemeriksaan gizi. Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah orangtua yang memiliki balita.

Salah satu indikator pencapaian pembangunan kesehatan adalah status gizi anak usia bawah lima tahun (balita). Masa balita adalah masa transisi, terutama di usia 1-2 tahun fase ini disebut periode emas (golden period), dimana perkembangan dan pertumbuhan sangat pesat, sehingga kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi harus terpenuhi. Pada masa ini, balita sangat rentan mengalami masalah gizi, salah satunya stunting.

Salah satu cara yang harus dilakukan dalam pencegahan stunting, harus mengetahui terlebih dahulu faktor penyebabnya. Penyebab terjadinya stunting pada anak salah satunya adalah makanan komplementer yang tidak adekuat yang dibagi lagi menjadi tiga, yaitu kualitas makanan yang rendah, cara pemberian yang tidak adekuat,

dan keamanan makanan dan minuman. Chao (2018) mengenai “Association of Picky Eating with Growth, Nutritional Status, Development, Physical Activity, and Health in Preschool Children” menunjukkan bahwa picky eater merupakan salah satu faktor stunting, anak yang picky eater cenderung mengalami gizi kurang dan pendek (stunting) serta memiliki IMT rendah (kurang dari persentil 15) dibandingkan anak yang tidak picky eater.

Salah satu upaya untuk memenuhi gizi anak dengan memberikan MPASI sesuai kebutuhan anak sejak usia 6 bulan. Akan tetapi, beberapa anak menolak pemberian MPASI secara konvensional sehingga mengakibatkan berat badan anak turun (Maelani dkk., 2021). Oleh karena itu, pemberdayaan ibu dalam pengenalan metode BLW merupakan upaya untuk ibu dapat memberikan MPASI anak dengan cara anak memilih makanannya sendiri sehingga gizi anak dapat terpenuhi. Selain itu, BLW membantu anak dapat memegang dan mengenal tekstur makanan serta mengatasi anak sulit makan (Muharyani et al., 2014).

Cara penerapan metode BLW pada anak yaitu, melihat tanda kematangan fisik dan psikologis pada anak, sebelum menerapkan metode BLW perlu dilakukan konsultasi pada dokter, pemberian ASI tetap diberikan kurang lebih 60-70 % hingga anak berusia 2 tahun, sesuaikan besar kecilnya makanan dengan jari tangan anak, kandungan zat gizi harus diperhatikan baik jenis dan jumlahnya, makan bersama keluarga agar anak dapat meniru cara

makan yang baik dan benar. Pengaruh penerapan metode BLW yaitu, dapat meningkatkan pola makan dan berat badan pada anak. Selain itu, metode BLW juga memiliki risiko anak dapat tersedak.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pemberdayaan masyarakat dengan bentuk penyuluhan tentang BLW dan demonstrasi menu BLW ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ragam jenis pemberian MP-ASI sekaligus upaya meningkatkan nafsu makan dan berat badan anak. Peningkatan pengetahuan didapati dengan melihat presentase hasil pre-test yang semula dikategorikan berpengetahuan baik 43.75%, berpengetahuan cukup 43.75%, dan berpengetahuan kurang 12,5%. Setelah dilakukan penyuluhan maka presentase hasil post-test dikategorikan berpengetahuan baik 81,25% dan berpengetahuan cukup 18.75%.

Berdasarkan hasil peningkatan yang didapatkan, saran bagi ibu yang memiliki balita usia 6-24 bulan untuk bisa menjadikan BLW sebagai opsi metode pemberian MPASI untuk merangsang motorik anak, meningkatkan nafsu makan anak, melatih anak mengenali tekstur makanan, dan tetap harus di bawah pengawasan tenaga kesehatan yang kompeten. Pengabdian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan Pengabdian lanjutan dengan pengaruh BLW terhadap peningkatan nafsu makan dan berat badan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih S. (2020). *Waspada! Gizi Balita Anda*. PT.Elex Media.
- Aryu Candra. (2020). *Epidemiologi Stunting*. In Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Brown, A., Jones, S. W., & Rowan, H. (2017). *Baby-Led Weaning: The Evidence to Date*. In *Current Nutrition Reports* (Vol. 6, Issue 2, pp. 148–156). Current Science Inc. <https://doi.org/10.1007/s13668-017-0201-2>
- D'Auria, E., Bergamini, M., Staiano, A., Banderali, G., Penderza, E., Penagini, F., Zuccotti, G. V., & Peroni, D. G. (2018). *Baby-led weaning: What a systematic review of the literature adds on*. In *Italian Journal of Pediatrics* (Vol. 44, Issue 1)hal?. BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0487-8>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*. In Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestiarini, & Sulistyorini. (2020). *Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) di Kelurahan Pegirian*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya.
- Liansyah, T. (2016). *Malnutrisi Pada Anak Balita*. *Jurnal Buah Hati*, 2(1), 1–12.
- Mizawati, A. (2020). *Baby Led Weaning*. *Buletin Media Informasi Kesehatan*, 42–52.
- Morison, B. J., Taylor, R. W., Haszard, J. J., Schramm, C. J., Erickson, L. W., Fangupo, L. J., Fleming, E. A., Luciano, A., & Heath, A.-L. M. (2016). *How different are baby-led weaning and conventional complementary feeding? A cross-sectional study of infants aged 6-8 months*. *BMJ Open*, 6, 10665. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015>
- Notoatmodjo, S., 2014. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Rahmadhita, K. (2020). *Permasalahan Stunting dan Pencegahannya*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229.
- Risal, K., Bamahry, A., & B, I. (2019). *Analisis Luaran Pasien Malnutrisi yang Mendapat Terapi Gizi di RS Ibnu Sina Makassar Tahun 2015-2016*. *UMIMedical Journal: Jurnal Kedokteran*, 4(1), 1–14.
- UNICEF Indonesia. (2014). *Program Gizi: Mengatasi Beban Ganda Malnutrisi di Indonesia*.