

EDUKASI TENTANG PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN DAN TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

Paruhum Tiruon Ritonga¹, Uruhe Dena Siburian²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Medan

ARTICLE INFORMATION

Received:
Revised:
Available online:

KEYWORDS

Edukasi, Makanan Tambahan,
Menyusui

CORRESPONDENCE

Phone: 081397985718
E-mail : denasiburian2019@gmail.com

A B S T R A C T

Periode awal kehidupan, terutama dua tahun pertama merupakan fase krusial dalam perkembangan anak, di mana tubuh dan otak anak mengalami pertumbuhan yang sangat cepat dan sensitivitas terhadap zat gizi sangat tinggi. Pemberian ASI dan MP-ASI makanan pendamping ASI sangat penting. Keberhasilan menyusui hingga usia dua tahun sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan praktik ibu mengenai teknik menyusui yang benar serta pemberian makanan tambahan (PMT) yang sesuai. Edukasi mengenai kedua hal tersebut berperan penting dalam meningkatkan status gizi dan kesehatan anak, mencegah stunting, serta mendukung tumbuh kembang optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian makanan tambahan dan teknik menyusui yang benar. Edukasi dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan dengan menggunakan media leaflet. Kegiatan dilaksanakan di Desa Onan Runggu 3 Kecamatan Sipahutar. Peningkatan pengetahuan diketahui dari hasil pretest dan posttest. Setelah mendapat edukasi tentang pemberian makanan tambahan dan teknik menyusui, pengetahuan ibu meningkat. Diharapkan ibu dapat memberikan makanan tambahan anak balitanya dan dapat menyusui dengan benar sehingga kebutuhan nutrisi anak terpenuhi untuk tumbuh kembang yang optimal dan terhindar dari stunting.

PENDAHULUAN

Periode awal kehidupan, terutama dua tahun pertama setelah lahir, merupakan fase krusial dalam perkembangan anak. Pada masa itu tubuh dan otak anak mengalami pertumbuhan yang sangat cepat dan sensitivitas terhadap zat gizi sangat tinggi. Oleh karena itu, praktik pemberian ASI (Air Susu Ibu) yang optimal serta pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat memainkan peranan sangat penting dalam menentukan hasil pertumbuhan, perkembangan, kesehatan jangka pendek dan jangka panjang anak. [1]

Keberhasilan menyusui hingga usia dua tahun sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan praktik ibu tentang teknik menyusui yang benar serta pemberian makanan tambahan (PMT) yang sesuai. Edukasi mengenai kedua hal tersebut berperan penting dalam meningkatkan status gizi dan kesehatan anak, mencegah stunting, serta mendukung tumbuh kembang optimal [1], [2]

Menurut World Health Organization (WHO), pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian ASI bersama MP-ASI hingga usia dua tahun atau lebih merupakan rekomendasi global utama untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal karena ASI terus memberikan nutrisi dan kekebalan tubuh meskipun anak sudah mulai makan makanan padat. UNICEF dan WHO merekomendasikan

pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dapat meningkatkan perkembangan sensorik dan kognitif serta melindungi bayi dari penyakit menular dan kronis. [3]

Selain itu, banyak penelitian telah menunjukkan bahwa menyusui bukan hanya memberikan manfaat bagi bayi tetapi juga ibu. Sebagai contoh, Binns et al. (2016) menyimpulkan bahwa menyusui dapat menurunkan risiko obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan beberapa jenis kanker pada ibu maupun anak. Meskipun demikian, praktik menyusui dan pemberian MP-ASI yang ideal belum tercapai secara universal. Menurut laporan *United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)* tahun 2023, tingkat ASI eksklusif pada bayi di bawah enam bulan secara global baru sekitar 48 %, masih dibawah target global yang ditetapkan oleh *Global Nutrition Targets 2025* yaitu target setidaknya 50% dan menjadi 60% pada tahun 2030. [4], [5]

Lebih lanjut, pedoman WHO terbaru tentang *complementary feeding* (pemberian makanan pendamping ASI) untuk anak usia 6–23 bulan menegaskan pentingnya mulai MP-ASI sebaiknya dimulai pada usia enam bulan dengan memperhatikan frekuensi makan, variasi bahan makanan, tekstur, dan perilaku makan responsif. Prinsip ini menekankan bahwa bukan hanya “apa” yang diberikan kepada anak, tetapi juga “bagaimana” makanan itu diberikan berpengaruh terhadap keberhasilan gizi dan tumbuh kembang anak.

Hal ini menunjukkan bahwa edukasi ibu/pengasuh dan tenaga kesehatan tentang teknik menyusui yang benar dan pemberian makanan tambahan yang tepat sangat penting sebagai intervensi dasar dalam upaya meningkatkan keberhasilan menyusui hingga usia dua tahun dan memastikan MP-ASI yang aman, bergizi, dan sesuai umur. [6]

Namun kenyataannya, sejumlah tantangan masih menghampiri. Mulai dari rendahnya pengetahuan ibu tentang teknik laktasi (posisi, pelekatan bayi), kurangnya dukungan keluarga atau komunitas, hambatan pekerjaan atau sosial, serta rendahnya kualitas dan aksesibilitas makanan pendamping yang bergizi. Kondisi-kondisi ini berpotensi menyebabkan durasi menyusui yang lebih pendek dari rekomendasi, pemberian MP-ASI yang tidak sesuai umur atau kualitasnya, serta meningkatnya risiko gagal tumbuh, stunting, hingga penyakit kronis di kemudian hari. [2]

Menyusui anak sampai dua tahun memiliki manfaat yaitu pertumbuhan dan perkembangan tubuh dapat optimal karena nutrisi anak terpenuhi, anak mendapatkan kekebalan terhadap infeksi dan penyakit lain, anak cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih sehat dan perkembangan kognitif dan motorik yang lebih baik. Namun pemberian ASI sendiri masih menghadapi banyak tantangan, baik dalam keluarga maupun dari luar. Untuk itu, semua pihak harus bersama-sama menjaga agar ibu mempunyai kesempatan untuk menyusui bayinya dan memberikan lingkungan yang kondusif agar anak bisa tumbuh dan berkembang optimal. [7]

Penelitian dan pedoman dari WHO menunjukkan bahwa edukasi menyusui dan MP-ASI yang tepat dapat meningkatkan durasi serta kualitas menyusui. Kegiatan pengabdian masyarakat ini membahas pentingnya edukasi teknik menyusui yang benar dan pemberian MP-ASI sesuai usia, dengan tujuan membantu ibu memahami cara pemberian nutrisi terbaik bagi bayi hingga usia dua tahun. Edukasi yang komprehensif, berkelanjutan, dan didukung keluarga serta tenaga kesehatan terbukti efektif untuk meningkatkan keberhasilan menyusui dan kesehatan anak secara menyeluruh. [8]

Oleh karena itu, program edukasi yang sistematis, berkesinambungan dan berbasis bukti ilmiah. Modul edukasi yang menekankan teknik menyusui yang benar (misalnya posisi/pelekatan bayi), pemberian MP-ASI yang tepat waktu, porsi dan tekstur sesuai dengan umur, serta pemberian makan dengan pendekatan responsif dan aman. Dengan demikian, maka akan tercipta lingkungan yang mendukung keberhasilan menyusui hingga usia dua tahun serta kualitas MP-ASI yang optimal. [9]

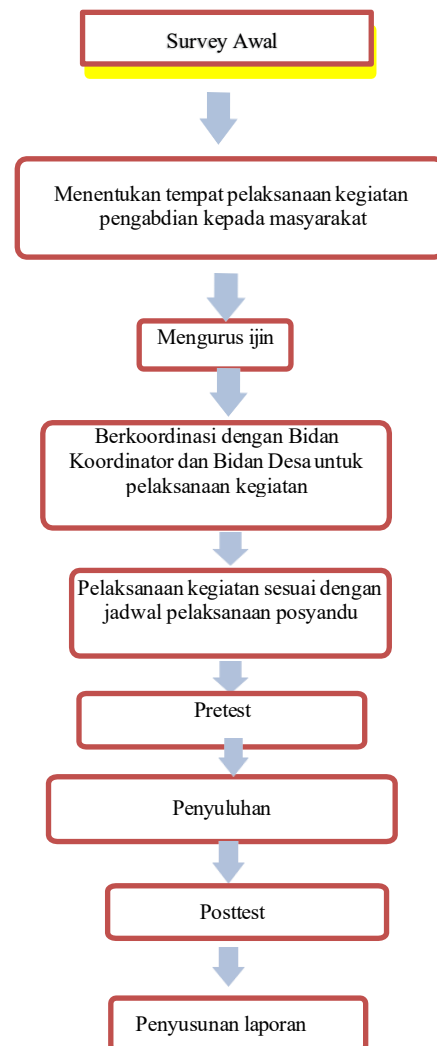
Desa Onan Runggu 3 adalah salah satu desa di Kecamatan Sipahutar dengan jumlah balita yang menderita stunting termasuk tinggi dengan angka menyusui kurang dari 2 tahun yang cukup tinggi. Melihat situasi ini, Tim Pengabdian merencanakan membuat kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi tentang pemberian makanan tambahan dan teknik menyusui yang benar.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan kepada ibu menyusui dan memiliki balita yang datang ke posyandu. Edukasi berupa penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan media leaflet

Sebelum melaksanakan kegiatan, dilakukan survey awal ke Puskesmas Sipahutar untuk mengetahui desa mana angka stunting yang termasuk tinggi. Salah satunya adalah Desa Onan Runggu 3. Kemudian Tim meminta izin kepada Kepala Puskesmas Sipahutar untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Onan Runggu 3 dan berkoordinasi dengan Bidan Desa Onan Runggu 3. Pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal posyandu di desa tersebut. Kegiatan ini diikuti oleh 36 orang ibu yang mempunyai anak balita yang dilaksanakan dari bulan Juni sampai Agustus 2025.

Sebelum dilaksanakan penyuluhan, diadakan pretest untuk mengukur pengetahuan awal ibu tentang cara pemberian makanan tambahan dan teknik menyusui yang benar. Selanjutnya dilaksanakan penyuluhan. Sebulan kemudian, pada jadwal posyandu bulan berikutnya diadakan posttest untuk mengukur pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan. Menurut Notoatmodjo (2018), pretest dan posttest dilakukan untuk menguji adanya perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya penyuluhan [10]



Gambar 1. Diagram Alir Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

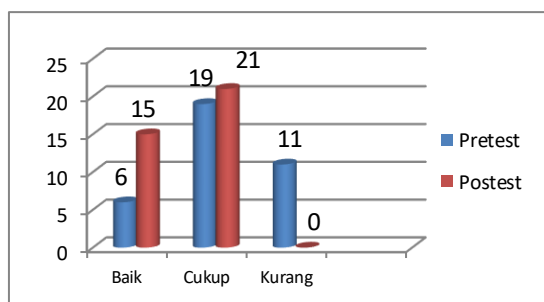
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang makanan tambahan untuk bayi setelah selesai masa menyusui ASI Eksklusif 6 bulan dan dilanjutkan dengan menyusui sampai balita berusia 2 tahun. Kemudian untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar.

Peningkatan pengetahuan ibu tentang PMT dinilai dari hasil pretest dan posttest. Pretest dilaksanakan sebelum diberikan penyuluhan, untuk mengetahui pengetahuan awal ibu tentang PMT. Pada Tahap awal Tim membagikan lembar soal pre test untuk di kerjakan oleh peserta dari kegiatan pengabdian masyarakat.

Hasil pretest didapat hasil bahwa ibu dengan pengetahuan yang baik ada 6 orang (17%), ibu dengan pengetahuan cukup ada 19 orang (53%) dan ibu dengan pengetahuan kurang ada 11 orang (30%). Setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan ibu dari hasil posttest diketahui bahwa ibu dengan pengetahuan baik berjumlah 15 orang (42%), pengetahuan cukup berjumlah 21 orang (58%) dan tidak ada lagi ibu dengan pengetahuan kurang.

Hasil peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian makanan tambahan dilihat dari gambar berikut :



Gambar 1. Peningkatan pengetahuan Ibu tentang Pemberian Makanan tambahan

Pretest dilaksanakan sekitar 15 menit, ibu-ibu menjawab pertanyaan cara pemberian makanan tambahan dan teknik menyusui yang benar yang disusun dalam kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal ibu sebelum mendapat penyuluhan. Kegiatan pretest didokumentasikan pada gambar di bawah ini.



Gambar 2 : Pretest

Setelah selesai pretest, dilanjutkan dengan edukasi yang diberikan melalui penyuluhan atau pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan

tersebut masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. [11]

Penyuluhan diberikan dengan metode ceramah dengan media leaflet. Media leaflet digunakan karena keadaan di posyandu tidak memungkinkan untuk menggunakan media audio visual karena tidak memungkinkan untuk menayangkan power point atau video. Media leaflet adalah bahan cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat rapi, menggunakan bahasa yang sederhana biasanya *art paper* atau *art cartoon*, singkat sehingga mudah dipahami, dilengkapi dengan gambar-gambar yang menarik. [10] Berdasarkan penelitian Siburian (2023), leaflet dapat meningkatkan pengetahuan. Leaflet memiliki keunggulan yaitu dapat dibawa pulang sehingga sasaran dapat membaca berulang-ulang, dapat dicetak dan diperbanyak sendiri, ukuran tidak terlalu besar, tidak memerlukan banyak tempat untuk menyimpan dan tidak memerlukan listrik untuk menyampaikan pesan. [12]

Materi pada penyuluhan tahap pertama adalah tentang Pemberian makanan tambahan (PMT) untuk balita. PMT adalah makanan tambahan yang bergizi seimbang, tidak menggantikan makanan utama (sarapan, makan siang dan makan malam). PMT difokuskan kepada balita yang mengalami kurang gizi, berat badan kurang atau berat badan tidak naik. PMT diberikan sebagai kudapan atau camilan, diberikan setiap hari dan melibatkan pemberian makanan lengkap setidaknya sekali seminggu. [13]

Penyuluhan yang diberikan tentang PMT mencakup pengertian, manfaat, jadwal pemberian dan jenis PMT yang sesuai dengan usia anak. Ibu-ibu sangat antusias mendengar penyuluhan yang diberikan. Ibu mendengarkan materi yang diberikan, aktif bertanya dan menjawab pertanyaan Tim Pengabdian. Bahkan ibu saling berbagi pengalaman tentang membuat makanan tambahan, cara memberi makanan kepada anak sehingga anak mau makan, jenis makanan yang disukai anak dan memilih bahan makanan yang akan dibuat makanan tambahan.

Kemudian Tim melakukan pemaparan materi kepada seluruh masyarakat di wilayah UPT Puskesmas Sipahutar tentang pemberian makanan tambahan dan teknik menyusui yang benar untuk keberhasilan menyusui selama 2 tahun. Dokumentasi pemaparan materi dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3 : Pemaparan Materi Oleh Tim

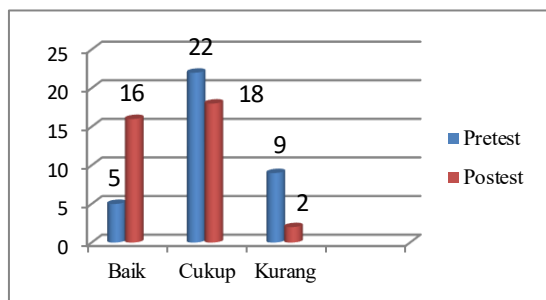
Penyuluhan tahap kedua dengan materi teknik menyusui yang benar, baik pada saat memberikan ASI Eksklusif maupun pemberian ASI lanjutan sampai balita berumur 2 tahun.. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui adalah pengetahuan ibu memberikan ASI yang baik dan benar yang meliputi postur tubuh ibu dan anak, posisi mulut bayi dan puting susu ibu. Praktik menyusui yang salah pada ibu menyusui dapat menyebabkan puting lecet, suplai ASI tidak merata dan payudara nyeri saat ibu berhenti menyusui karena puting lecet atau sebab lain. [14] Edukasi yang diberikan membantu ibu memperoleh pengetahuan dan pemahaman

tentang pentingnya pemberian ASI dan pengembangan perilaku menyusui yang baik sehingga kebutuhan nutrisi balita. Nutrisi yang cukup akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita sehingga terhindar dari stunting.

Hasil pretest tentang teknik menyusui yang benar. didapatkan bahwa ibu dengan pengetahuan baik berjumlah 5 orang (14%),

pengetahuan cukup berjumlah 22 orang (61%) dan pengetahuan kurang berjumlah 9 orang (25%). Setelah mendapatkan penyuluhan, pada posttest diperoleh hasil bahwa pengetahuan baik bertambah menjadi 16 orang (44%), pengetahuan cukup menjadi 18 orang (50%) dan pengetahuan kurang menjadi 2 orang (6%).

Hasil peningkatan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar dapat dilihat dari gambar berikut :



Gambar 4. Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Teknik Menyusui yang Benar

Dari hasil pretest dan posttest dapat dilihat adanya peningkatan pengetahuan ibu. Hal ini memberikan gambaran bahwa ada manfaat penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan ibu. Penyuluhan bertujuan merubah pengetahuan, pengertian atau konsep yang sudah ada menjadi lebih baik. [15]



Gambar 5. Posttest

Pendapat ini juga sesuai dengan Notoatmodjo (2018), bahwa penyuluhan merupakan suatu media dalam promosi kesehatan yang tujuannya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Orang akan semakin tahu terhadap suatu hal karena adanya penginderaan terhadap suatu objek. Penyuluhan dilakukan dengan menyebarkan suatu pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu ajaran yang ada hubungannya dengan kesehatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ditutup dengan mengucapkan terima kasih kepada bidan, kader dan ibu-ibu yang ikut dalam kegiatan ini. Diharapkan ibu Diharapkan ibu dapat memberikan makanan tambahan anak balitanya dan dapat menyusui dengan benar sehingga kebutuhan nutrisi anak terpenuhi untuk tumbuh kembang yang optimal dan terhindar dari stunting.

KESIMPULAN

Kegiatan kepada pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian makanan tambahan dan teknik menyusui yang benar. Diharapkan ibu dapat menyediakan makanan tambahan untuk balitanya sehingga kandungan ASI lancar dan cukup untuk memberikan ASI sampai balita berusia 2 tahun. Hal ini dapat membantu balita

terhindar dari stunting sehingga dapat tumbuh dan berkembang secara normal sesuai dengan usianya.

Ucapan Terima kasih kepada Plt. Direktur Poltekkes Kemenkes Medan dan Ketua Prodi D III Kebidanan Tapanuli Utara yang memberikan kesempatan kepada Tim Pengabdian untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga ditujukan kepada Kepala Puskesmas Sipahutar, Bidan Koordinator, Bidan Desa dan para kader yang telah bekerja sama, serta para mahasiswa yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

REFERENCES

- [1] World Health Organization. (2021). *Infant and young child feeding: Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age*. Geneva: WHO
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) untuk Anak Usia 6–24 Bulan*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI
- [3] World Health Organization, 2024, Ibu Memerlukan Lebih Banyak Dukungan Menyusui Selama Masa Kritis Bayi Baru Lahir, Western Pasific Indonesia
- [4] UNICEF, 2024, Ibu Memerlukan Lebih Banyak Dukungan Menyusui Selama Masa Kritis Bayi Baru Lahir, <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/ibu-memerlukan-lebih-banyak-duktungan-menyusui-selama-masa-kritis-bayi-baru-lahir>
- [5] WHO, 2025, Target Global 2030: Meningkatkan gizi ibu, bayi dan anak kecil, <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/global-targets-2030#:~:text=Target%201%3A%2040%25%20reduction%20in,age%20to%20less%20than%205%25>
- [6] Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., & de Onis, M. (2020). *Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries*. *The Lancet*, 382(9890), 427–451
- [7] Rahayu, D. A., & Suryani, E. (2022). *Hubungan pengetahuan ibu tentang pemberian MP-ASI dengan praktik menyusui eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Sukamaju*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 123–131
- [8] Hidayati, N., & Fitriani, R. (2023). *Pengaruh edukasi teknik menyusui terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Kota Yogyakarta*. *Media Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 18(1), 55–63.
- [9] Baskoro, A, 2023. Pemberian Makanan Tambahan pada Balita, <https://ayosehat.kemkes.go.id/pemberian-makanan-tambahan-pada-balita>
- [10] Notoatmodjo, S, 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- [11] Syamsia and A. Syafriati, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet ‘Manajemen Hipertensi’ Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi,” *Progr. Stud. Ilmu Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang*, vol. 14, no. 2, pp. 140–150, 2024.
- [12] Ira Nurmala, D. 2018. *Promosi Kesehatan*, Surabaya; Airlangga University Press.
- [13] Siburian, U, D, Ritonga, P. T. 2024, The Effectiveness of Health Promotion Using Leaflet Media and Poster Media on The Knowledge of Mother Toddlers About Stunting, *Jurnal Comtagion* 6 (1) (2024), 752-761
- [14] Ramadhani, D, S, 2022, Pengertian Leaflet
- [15] Azka, F., Prastia, N., & Pertiwi, D, F.2020, Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Menyusui di Kelurahan Tegal Gundil Kota Bogor, *Promotor*, 3(3), 241-250, <https://doi.org/10.32832/pro.v3i3.4173>