



Penyuluhan Kandungan Gizi, Zat Bioaktif, Dan Teknik Penyimpanan ASI Serta MPASI Untuk Kesehatan Anak

Nutrition Education on Nutrient Content, Bioactive Compounds, and Breast Milk Storage Techniques as well as Complementary Feeding (MPASI) for Child Health

Indira Pipit Miranti ^{1*}, Nastiti Nur Indriyani ², Sindy Kartika Sari ³

¹²³STIKes Ibnu Sina Ajibarang, Indonesia

*Email Korespondensi: indira.pipit@gmail.com

Article History:

Received: December 15, 2025;

Revised: December 18, 2025;

Accepted: December 26, 2025;

Online Available: December 30, 2025;

Keywords: *stunting, exclusive breastfeeding, breast milk storage, complementary feeding, nutrition education*

Abstract: *Gununglurah Village, Cilongok Subdistrict, Banyumas Regency, is one of the priority areas for stunting intervention. Stunting remains a significant nutritional problem closely associated with suboptimal breastfeeding and complementary feeding practices, particularly limited maternal knowledge regarding the nutritional content and bioactive compounds of breast milk, proper breast milk storage techniques, and age-appropriate complementary feeding. Exclusive breastfeeding during the first six months of life plays a crucial role in stunting prevention due to its complete nutritional composition and immunological benefits. Improper breast milk storage may reduce nutritional quality and bioactivity, especially among working mothers. After six months of age, inappropriate complementary feeding that does not meet the principles of balanced nutrition, texture suitability, and hygiene may negatively affect child growth and development. This community service activity aims to improve mothers' knowledge and skills regarding the nutritional and bioactive content of breast milk, appropriate breast milk storage techniques, and proper complementary feeding practices. The methods include educational counseling, interactive discussions, and practical demonstrations. Evaluation is conducted using pre-test and post-test assessments to measure improvements in participants' knowledge. This activity is expected to enhance family nutrition practices and contribute to stunting prevention efforts in Gununglurah Village.*

Abstrak: Desa Gununglurah, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, merupakan salah satu wilayah prioritas intervensi stunting. Permasalahan stunting masih berkaitan erat dengan praktik pemberian ASI dan MPASI yang belum optimal, terutama rendahnya pengetahuan ibu mengenai kandungan gizi dan zat bioaktif ASI, teknik penyimpanan ASI yang benar, serta pemberian MPASI sesuai usia dan kebutuhan gizi anak. ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan berperan penting dalam pencegahan stunting karena mengandung nutrisi lengkap dan faktor imunologis. Penyimpanan ASI yang tidak tepat dapat menurunkan kualitas gizi dan bioaktivitasnya, khususnya pada ibu bekerja. Setelah usia enam bulan, pemberian MPASI yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang, tekstur, dan kebersihan berpotensi menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan

*Indira Pipit Miranti, Indira.pipit@gmail.com

keterampilan ibu terkait kandungan gizi dan zat bioaktif ASI, teknik penyimpanan ASI yang tepat, serta praktik pemberian MPASI yang benar. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktis. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pola asuh gizi keluarga dan berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting di Desa Gununglurah.

Kata kunci: stunting, ASI eksklusif, penyimpanan ASI, MPASI, edukasi gizi.

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka panjang, yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak (WHO, 2020). Indonesia masih menghadapi tantangan besar dalam menurunkan angka stunting, meskipun prevalensinya menurun dari 37,2% pada tahun 2013 menjadi 21,5% pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kabupaten Banyumas menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi stunting yang masih memerlukan perhatian. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas (2023), prevalensi stunting di wilayah ini mencapai 19,8%, dengan Desa Gunung Lurah di Kecamatan Cilongok termasuk desa prioritas intervensi karena tingginya angka balita berisiko stunting.

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan terbukti berperan penting dalam mencegah stunting, dengan memberikan nutrisi optimal dan perlindungan terhadap infeksi (Victora *et al.*, 2021). Namun, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum memenuhi target nasional 80%, yaitu baru mencapai 72,2% pada tahun 2022 (BKKBN, 2022). Rendahnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI eksklusif dan cara penyimpanan ASI yang benar, terutama bagi ibu bekerja, menjadi faktor penghambat keberhasilan program ini (Handayani *et al.*, 2020). Pengetahuan tentang pentingnya ASI eksklusif dan teknik penyimpanan ASI yang baik sangat penting karena kualitas ASI dapat menurun apabila tidak disimpan sesuai standar keamanan pangan (Koro *et al.*, 2024). Penyimpanan yang tepat, baik dalam suhu ruang, kulkas, maupun freezer, dapat mempertahankan kandungan gizi dan faktor imunologis di dalamnya (Febriani & Lestari, 2021). Selain ASI eksklusif, faktor penting lainnya dalam pencegahan stunting adalah pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tepat. MPASI sebaiknya diberikan mulai usia 6 bulan dengan kandungan gizi seimbang, mencakup karbohidrat, protein hewani, lemak sehat, vitamin, dan mineral (WHO, 2020; Handayani *et al.*, 2020). MPASI yang tidak tepat baik dari segi komposisi, tekstur, maupun kebersihan dapat menyebabkan kekurangan gizi, infeksi saluran cerna,

dan pertumbuhan yang terhambat.

Melihat permasalahan tersebut, penyuluhan/ edukasi terpadu tentang Kandungan Gizi, Zat Bioaktif, dan Teknik Penyimpanan ASI serta MPASI untuk Kesehatan Anak di Desa Gunung Lurah menjadi langkah strategis dalam upaya menurunkan angka stunting. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu, keluarga, dan kader kesehatan sehingga cakupan ASI eksklusif meningkat, kualitas ASI tetap terjaga dan MPASI berkualitas untuk mendukung pertumbuhan optimal anak”.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan dengan cara penyuluhan langsung pada Ibu-ibu PKK, Kader posyandu, Rumah Desa Sehat (RDS) dan warga Desa Gunung Lurah pada tanggal 21 Agustus 2025 pukul 08.00-12.00 WIB. Media yang digunakan adalah *LCD*, *proyektor*, *power point* dan juga *pamflet*. Sedangkan metodenya ceramah interaktif dan juga diskusi. PKM di Desa Gunung Lurah diisi dengan dua materi yang saling terkait dan yang dibutuhkan oleh Ibu-ibu PKK, Kader posyandu, Rumah Desa Sehat (RDS) dan warga Desa Gunung Lurah sebagai target sasaran.

Kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

- a. **Persiapan dan Koordinasi:** Melakukan koordinasi dengan pemerintah desa, dan tokoh masyarakat untuk mendapatkan dukungan dan keterlibatan dalam program. Berkoordinasi dengan Klinik Medika Cilongok untuk membantu dalam cek dan konsultasi kesehatan gratis.
- b. **Pemeriksaan Kesehatan:** Dalam proses penyuluhan warga dapat mengikuti layanan pemeriksaan asam urat dan tensi gratis yang diadakan oleh tim KKN STISA yang bekerjasama dengan tim Klinik Medika NU Cilongok untuk konsultasi dan cek Kesehatan.
- c. **Penyuluhan:** Mengadakan sesi penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi di balai desa Gunung Lurah, yang biasa digunakan untuk kegiatan-kegiatan di desa tersebut. Penyampaian materi yang pertama penyuluhan tentang Kandungan Gizi, Zat Bioaktif, dan Teknik Penyimpanan ASI untuk Kesehatan Anak disampaikan oleh Indira Pipit Miranti, S.Pd.M.Sc. Pemateri ke dua tentang Makanan Pendamping ASI (MPASI) Mengoptimalkan Kebutuhan Gizi pada Bayidan Balita disampaikan oleh Nastiti Nur Indriyani, S.Si., M.Si. Penyampaian materi dari narasumber disampaikan secara bergantian dengan

mengemas materi dalam bentuk *power point* dan *leaflet* yang menarik dimana didalamnya berisikan informasi terkait materi yang diberikan. Kemudian setelah materi diberikan, dibuka sesi tanya jawab bagi responden yang ingin bertanya mengenai materi yang telah disampaikan. Cara yang dipilih untuk kegiatan PKM tersebut adalah untuk menjalin silaturahmi dan juga memperkenalkan STIKes Ibnu Sina Ajibarang terhadap masyarakat luar selain itu untuk memenuhi tri darma perguruan tinggi.

- d. **Evaluasi dan Tindak Lanjut:** Melakukan pre dan posttest, memberikan *feedback*, dan menyusun laporan akhir.

3. HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan oleh dua dosen dengan melibatkan mahasiswa Program Studi S1 Farmasi, dengan mengangkat tema yang sesuai dengan bidang keilmuan serta permasalahan kesehatan yang dihadapi masyarakat. Fokus kegiatan PKM ini adalah upaya peningkatan edukasi mengenai kandungan gizi, zat bioaktif, dan teknik penyimpanan ASI serta MPASI untuk kesehatan anak sebagai strategi pencegahan stunting di Desa Gununglurah, Kecamatan Cilongok. Peserta dalam pengabdian ini terdiri dari Ibu-ibu PKK, Kader posyandu, Rumah Desa Sehat (RDS) dan warga Desa Gunung Lurah dengan jumlah 75 orang. Selain itu dihadiri oleh bidan desa, perangkat desa dan juga tim Klinik Medika NU Cilongok. Sebelum penyuluhan dilakukan pretest dengan memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan kandungan gizi, zat bioaktif, dan teknik penyimpanan ASI serta MPASI. Hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata 51, hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan tentang kandungan gizi, zat bioaktif, dan teknik penyimpanan ASI serta MPASI untuk kesehatan anak sebagai strategi pencegahan stunting.

Pelaksanaan kegiatan PKM meliputi penyuluhan dan edukasi kesehatan dengan menggunakan media power point dan leaflet MPASI. Materi yang disampaikan mencakup pemahaman kandungan gizi dan zat bioaktif ASI, teknik pumping dan sterilisasi alat, metode penyimpanan dan penyajian ASI yang benar, penanganan ASI perah pada kondisi darurat seperti listrik padam, serta pengetahuan dasar mengenai pembuatan MPASI yang sesuai prinsip gizi seimbang dan keamanan pangan. Selain itu, kegiatan ini juga dipublikasikan melalui media sosial sebagai bentuk diseminasi informasi kepada masyarakat luas. Penyuluhan ini juga dibantu oleh tim

Klinik Medika NU Cilongok membuat peserta semakin bersemangat karena mereka bisa menambah pengetahuan sekaligus cek Kesehatan dan konsultasi Kesehatan gratis.



Gambar 1. Banner PKM, Sambutan Kepala desa Gununglurah dan Penyuluhan oleh Pemateri



Gambar 2. Foto Bersama Peserta PKM

Hasil kegiatan menunjukkan adanya respons dan antusiasme yang tinggi dari masyarakat selama proses penyuluhan dan diskusi berlangsung. Peserta aktif mengajukan pertanyaan dan berdiskusi terkait pengalaman serta kendala yang dihadapi dalam praktik pemberian ASI dan MPASI. Testimoni dari peserta dan hasil posttes dengan rata-rata nilai 93,4 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman baru mengenai kandungan gizi dan zat bioaktif ASI, teknik penyimpanan ASI, serta pemberian MPASI yang tepat untuk kesehatan anak. Beberapa perwakilan warga juga menyampaikan bahwa kegiatan ini sangat membantu dan diharapkan dapat

terus dilaksanakan dengan tema kesehatan lainnya di masa mendatang.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berpotensi meningkatkan sikap positif dan kesadaran ibu dalam praktik menyusui, penyimpanan, dan penyajian ASI dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan setelah kegiatan ini, kader dan warga Desa Gununglurah memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya ASI dan MPASI yang berkualitas, sehingga dapat mendukung upaya peningkatan status gizi anak dan berkontribusi pada penurunan angka stunting di Desa Gununglurah.

4. DISKUSI

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini merupakan bagian dari implementasi tridarma perguruan tinggi yang secara rutin dilakukan setiap tahun dengan mengangkat isu kesehatan sesuai bidang keilmuan dan kebutuhan masyarakat. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa S1 Farmasi, sehingga tidak hanya berdampak pada masyarakat sasaran tetapi juga memberikan pengalaman pembelajaran kontekstual bagi mahasiswa dalam menerapkan ilmu kesehatan secara langsung di masyarakat. Permasalahan utama yang dihadapi masyarakat Desa Gununglurah, Kecamatan Cilongok, adalah masih terbatasnya edukasi mengenai kandungan gizi dan zat bioaktif ASI, teknik pumping, sterilisasi alat, penyimpanan dan penyajian ASI, serta pemberian MPASI yang tepat sebagai upaya pencegahan stunting. Kondisi ini sejalan dengan temuan Handayani *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan ibu berpengaruh signifikan terhadap kualitas praktik pemberian ASI dan MPASI, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi anak.

Hasil pelaksanaan PKM menunjukkan adanya antusiasme tinggi dari masyarakat selama proses penyuluhan dan diskusi berlangsung. Warga secara aktif mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait kendala dalam pemberian ASI, khususnya pada ibu bekerja dan situasi darurat seperti listrik padam. Hal ini mengindikasikan bahwa metode edukasi partisipatif melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta penggunaan media pendukung seperti power point dan leaflet MPASI efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta. Temuan ini sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menekankan bahwa pembelajaran orang dewasa (*adult learning*) akan lebih efektif apabila melibatkan pengalaman langsung dan interaksi dua arah (Notoatmodjo, 2012).

Secara teoritik, peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah kegiatan PKM dapat

dijelaskan melalui pendekatan *Knowledge–Attitude–Practice* (KAP), di mana pengetahuan menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan yang lebih baik (Green & Kreuter, 2005). Testimoni warga yang menyatakan memperoleh pengetahuan baru mengenai kandungan gizi dan zat bioaktif ASI, teknik penyimpanan, serta pembuatan MPASI menunjukkan adanya perubahan kognitif yang diharapkan berlanjut pada perubahan sikap dan praktik dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut, proses PKM ini juga mencerminkan terjadinya perubahan sosial pada tingkat komunitas. Keterlibatan kader dan warga dalam kegiatan edukasi mendorong tumbuhnya kesadaran kolektif akan pentingnya praktik pemberian ASI dan MPASI yang benar sebagai upaya pencegahan stunting. Menurut WHO (2020), intervensi berbasis komunitas yang menekankan edukasi gizi ibu dan anak terbukti efektif dalam menurunkan risiko stunting apabila dilakukan secara berkelanjutan.

Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan individu, tetapi juga berpotensi menciptakan perubahan perilaku dan norma kesehatan di tingkat keluarga dan masyarakat. Harapan pasca kegiatan adalah meningkatnya sikap positif dan kesadaran ibu dalam proses menyusui, penyimpanan, dan penyajian ASI, serta kemampuan memberikan MPASI yang sesuai prinsip gizi seimbang. Apabila kegiatan serupa dilakukan secara berkesinambungan, maka upaya ini dapat berkontribusi nyata dalam penurunan angka stunting di Desa Gununglurah.

5. KESIMPULAN

Kegiatan “Penyuluhan tentang Kandungan Gizi, Zat Bioaktif, dan Teknik Penyimpanan ASI serta MPASI untuk Kesehatan Anak di Desa Gununglurah, Cilongok” diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu serta kader kesehatan mengenai praktik pemberian ASI dan MPASI yang benar sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari masyarakat, yang ditunjukkan oleh antusiasme serta partisipasi aktif peserta selama proses penyuluhan dan diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait kandungan gizi dan zat bioaktif ASI, teknik pumping dan penyimpanan ASI yang tepat, serta pemberian MPASI sesuai prinsip gizi seimbang. Dengan demikian, tujuan PKM telah tercapai, yaitu meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat dalam mendukung pola asuh gizi anak yang optimal, yang diharapkan dapat berkontribusi pada

penurunan angka stunting di Desa Gununglurah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Ibnu Sina Ajibarang (STISA), Pemerintah Desa Gununglurah, para kader kesehatan, serta masyarakat Desa Gununglurah atas dukungan dan partisipasi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi Masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- BKKBN. (2022). Laporan Capaian ASI Eksklusif Nasional. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Data Profil Kesehatan Puskesmas Cilongok 1 Tahun 2019. 2020. Dapat diakses melalui https://static.banyumaskab.go.id/website/file/website_060422091445624cf795828e9.pdf
- Dewi, A. N., & Istidamatul, L. (2021). Buku Saku Pintar. Pekalongan: PTNasya Expanding Management
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2023. Banyumas: Dinas Kesehatan.
- Febriani, D., & Lestari, P. (2021). *Manajemen ASI perah pada ibu bekerja*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 15(2), 85–93.
- Febriani, D., & Lestari, R. (2021). Penyimpanan Air Susu Ibu untuk Mempertahankan Kualitas Nutrisi dan Imunitas. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 13(2), 85–92.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Handayani, S., Suryani, D., & Rahayu, T. B. (2020). Pengetahuan ibu tentang ASI dan MPASI sebagai faktor risiko stunting. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 123–131.
- Handayani, S., Widiyanto, T., & Rahmawati, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan ASI Eksklusif di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45–53.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Koro, S., Petrus, P., Fatmawati, F., Ahmad, A., Astati, A., Gani, K., ... & Kasmawati, K. (2024). Peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian makanan pendamping ASI melalui penyuluhan dan praktek pembuatan MP-ASI pada kelompok ibu: Pengabdian masyarakat di Desa Poni-Poniki, Kecamatan Motui, Kabupaten Konawe Utara tahun 2024. *Kisi Berkelanjutan: Sains Medis dan Kesehatan*, 1(4).
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta.
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J., França, G. V., Horton, S., Krasevec, J., ... Rollins, N. C. (2021). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect.

The Lancet, 397(10292), 475–490.

World Health Organization. (2020). Stunting Policy Brief. World Health Organization

World Health Organization. (2020). *Infant and young child feeding: Guiding principles*. Geneva, Switzerland: WHO.