

Improving Family Nutrition Knowledge and Skills in Preparing High-Protein Complementary Foods among Mothers and of Toddlers in Kedunglengkong Village, Simo, Boyolali

Peningkatan Pengetahuan Gizi Keluarga dan Keterampilan Pembuatan MP-ASI Berprotein Tinggi pada Ibu Balita di Desa Kedunglengkong, Simo, Boyolali

Fadilah Husnun^{1*}, Inge Dwi Nuranis Winarno¹

¹Prodi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi dan Industri Pangan Universitas Slamet Riyadi Surakarta,

*Corresponding author: fadilah151096husnun@gmail.com

Article info	Abstract
Keywords: family nutrition, complementary feeding, high protein, mothers of toddlers, nutrition education	Family nutrition plays an important role in supporting child growth and development, particularly during the age of 6–24 months when complementary foods are required to meet nutritional needs. Limited knowledge among families, especially mothers, regarding the composition and preparation of high-protein complementary foods may affect the adequacy of children’s nutrient intake. This community service activity aimed to improve family nutrition knowledge and mothers’ skills in preparing high-protein complementary foods. The activity was conducted on August 9, 2024, in Kedunglengkong Village, Simo District, Boyolali Regency, involving 50 participants from the PKK mothers group. The methods included family nutrition education, complementary feeding education, and demonstrations of preparing high-protein complementary foods based on fish and chicken. The results showed that participants gained improved understanding of the importance of family nutrition, proper complementary feeding practices, and appropriate and safe food preparation techniques. This activity is expected to support the improvement of toddler nutritional status through increased family involvement in providing nutritious foods.
Kata kunci: gizi keluarga, MP-ASI, protein tinggi, ibu balita, penyuluhan gizi	Abstrak Gizi keluarga memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada usia 6–24 bulan yang memerlukan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dengan kandungan gizi seimbang. Kurangnya pengetahuan keluarga, terutama ibu, mengenai komposisi dan pengolahan MP-ASI berprotein tinggi dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi keluarga dan keterampilan ibu dalam pembuatan MP-ASI berprotein tinggi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2024 di Desa Kedunglengkong, Kecamatan Simo, Kabupaten Boyolali, dengan sasaran ibu-ibu PKK sebanyak 50 peserta. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan gizi keluarga, penyuluhan mengenai MP-ASI, dan demonstrasi pembuatan MP-ASI berprotein tinggi berbasis ikan dan ayam. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memperoleh peningkatan pemahaman mengenai pentingnya gizi keluarga, prinsip pemberian MP-ASI yang tepat, serta teknik pengolahan MP-ASI yang aman dan bergizi. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan status gizi balita melalui peningkatan peran keluarga dalam penyediaan makanan bergizi.

PENDAHULUAN

Gizi keluarga merupakan faktor penting dalam menentukan status kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak, terutama pada periode awal kehidupan. Masa bayi dan balita merupakan periode emas (golden period) yang ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang optimal. Menurut Rastannur et al. (2024), kekurangan gizi pada awal kehidupan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta meningkatkan risiko penyakit pada masa dewasa. Selain itu, Kusumawati (2023) menyatakan bahwa status gizi anak sangat dipengaruhi oleh pola pemberian makan dalam keluarga, di mana ibu memiliki peran utama dalam pemilihan, pengolahan, dan pemberian makanan yang bergizi kepada anak.

Pada usia 6–24 bulan, kebutuhan gizi bayi meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, sehingga tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari air susu ibu (ASI). World Health Organization (2021) menyatakan bahwa setelah usia 6 bulan, ASI hanya mampu memenuhi sekitar sebagian kebutuhan energi dan zat gizi bayi, sehingga diperlukan makanan pendamping ASI (MP-ASI) untuk melengkapi kebutuhan tersebut. WHO (2021) juga menegaskan bahwa MP-ASI harus memenuhi prinsip tepat waktu, adekuat, aman, dan diberikan dengan cara yang tepat untuk mendukung pertumbuhan optimal anak. Dewey (2013) menjelaskan bahwa periode pemberian MP-ASI merupakan fase kritis karena ketidaktepatan dalam pemberian MP-ASI dapat menyebabkan kekurangan zat gizi yang

berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

Salah satu zat gizi penting yang harus dipenuhi dalam MP-ASI adalah protein. Protein merupakan zat gizi makro yang berfungsi sebagai komponen utama dalam pembentukan jaringan tubuh, pertumbuhan otot, serta mendukung perkembangan sistem imun. Michaelsen and Greer (2014) menyatakan bahwa protein berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak selama masa bayi dan balita. Selain itu, Haryani et al. (2023) menjelaskan bahwa protein diperlukan untuk pembentukan sel, jaringan tubuh, serta mendukung fungsi fisiologis dan sistem kekebalan tubuh. Kekurangan protein dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan sistem imun, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan pada anak (*Laporan Risesdas 2018 Nasional.Pdf*, n.d.). Meskipun pentingnya MP-ASI berprotein tinggi telah diketahui, masih terdapat keterbatasan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu balita, mengenai prinsip gizi keluarga dan pengolahan MP-ASI yang tepat. Sumidawati dan Bahrum (2025) menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan ibu mengenai pemberian makanan yang tepat merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap masalah gizi pada anak. Selain itu, Haryani et al. (2023) melaporkan bahwa edukasi gizi kepada ibu terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik pemberian MP-ASI yang sesuai dengan kebutuhan anak.

Penyuluhan dan demonstrasi pembuatan MP-ASI merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam

menyediakan makanan bergizi bagi anak. Kunderwati et al. (2022) menyatakan bahwa intervensi berbasis edukasi gizi kepada ibu dapat meningkatkan praktik pemberian makan anak serta berkontribusi terhadap perbaikan status gizi anak. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan MP-ASI berprotein tinggi perlu dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam menyediakan makanan bergizi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak.

Berdasarkan hal tersebut, tim pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Fakultas Teknologi dan Industri Pangan Universitas Slamet Riyadi melaksanakan kegiatan pengabdian berupa penyuluhan pengetahuan gizi keluarga dan ketrampilan membuat MP-ASI berprotein tinggi di Desa Kedunglengkong, Kecamatan Simo, Kabupaten Boyolali. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi keluarga dan pemahaman ibu balita mengenai pembuatan MP-ASI berprotein tinggi melalui kegiatan penyuluhan dan demonstrasi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2023 di Desa Kedunglengkong, Kecamatan Simo, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu PKK yang memiliki bayi dan balita, dengan jumlah peserta sebanyak 50 orang.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahap, yaitu penyuluhan gizi keluarga, penyuluhan mengenai MP-ASI, dan demonstrasi pembuatan MP-ASI

berprotein tinggi. Penyuluhan gizi keluarga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang dalam keluarga, khususnya bagi bayi dan balita. Materi yang disampaikan meliputi prinsip gizi seimbang, pentingnya protein dalam pertumbuhan anak, serta peran keluarga dalam penyediaan makanan bergizi.

Selanjutnya, dilakukan penyuluhan mengenai MP-ASI yang mencakup pengertian MP-ASI, waktu pemberian, komposisi gizi, dan prinsip pemberian MP-ASI yang tepat, aman, dan adekuat. Materi juga mencakup pentingnya penggunaan sumber protein hewani seperti ikan dan ayam sebagai bahan utama MP-ASI.

Selain penyuluhan, kegiatan dilengkapi dengan demonstrasi pembuatan MP-ASI berprotein tinggi oleh tim pengabdian. Demonstrasi ini meliputi pembuatan beberapa menu MP-ASI, seperti galantin ayam atau ikan, bakso ayam atau ikan, dan gadon. Demonstrasi melibatkan perwakilan beberapa peserta (3 orang). Demonstrasi bertujuan untuk memberikan contoh langsung kepada peserta mengenai teknik pengolahan MP-ASI yang benar, higienis, dan mempertahankan nilai gizi bahan pangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2024 di Desa Kedunglengkong, Kecamatan Simo, Kabupaten Boyolali, dan diikuti oleh 50 peserta yang merupakan ibu-ibu PKK. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, yang terlihat dari keaktifan peserta dalam

mengikuti penyuluhan dan sesi diskusi. Partisipasi aktif peserta merupakan indikator keberhasilan kegiatan edukasi masyarakat, karena keterlibatan peserta secara langsung dapat meningkatkan efektivitas transfer pengetahuan (Cdn, 2008).

Pada tahap penyuluhan gizi keluarga, peserta memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang dalam keluarga, khususnya bagi bayi dan balita. Penyuluhan gizi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi yang adekuat (Kusumawati, 2023). Studi oleh Girard et al., (2012) juga menunjukkan bahwa edukasi gizi kepada ibu secara signifikan dapat meningkatkan praktik pemberian makan pada bayi dan anak, sehingga berkontribusi terhadap perbaikan status gizi anak.

Penyuluhan mengenai makanan pendamping ASI (MP-ASI) memberikan pemahaman kepada peserta mengenai prinsip pemberian MP-ASI yang tepat, meliputi waktu pemberian, komposisi gizi, serta keamanan pangan. MP-ASI yang adekuat sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi bayi yang tidak lagi tercukupi oleh ASI saja (Dewey, 2013). Pemberian MP-ASI yang tepat dan berkualitas dapat mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah terjadinya masalah gizi seperti stunting dan undernutrition (WHO, 2021).

Materi penyuluhan juga menekankan pentingnya protein sebagai zat gizi esensial yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Protein berfungsi sebagai komponen utama dalam pembentukan jaringan tubuh, enzim, dan

sistem imun. Asupan protein yang adekuat pada masa bayi dan balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan linear dan perkembangan kognitif (Kundarwati et al., 2022). Protein hewani, seperti ikan dan ayam, memiliki kualitas biologis yang tinggi karena mengandung asam amino esensial lengkap yang diperlukan untuk pertumbuhan anak (FAO, 2019). Konsumsi protein hewani pada masa awal kehidupan juga dikaitkan dengan peningkatan status gizi dan pertumbuhan anak (Eadey et al., 2018).

Selain penyuluhan, kegiatan ini juga dilengkapi dengan demonstrasi pembuatan MP-ASI berprotein tinggi oleh tim pengabdian. Demonstrasi memberikan gambaran langsung kepada peserta mengenai teknik pengolahan MP-ASI yang benar, mulai dari pemilihan bahan hingga proses pengolahan. Metode demonstrasi merupakan metode pembelajaran yang efektif karena memungkinkan peserta untuk mengamati secara langsung proses pengolahan, sehingga meningkatkan pemahaman dan kemampuan dalam mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh (Sumidawati & Bahrum, 2025). Penelitian oleh (Intiyati et al., 2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang disertai demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pemberian makanan pada bayi dan balita.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi keluarga dan pembuatan MP-ASI berprotein tinggi. Peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting dalam perubahan perilaku kesehatan, termasuk dalam praktik pemberian makan anak (Contento, 2016). Dengan meningkatnya

pengetahuan ibu mengenai pentingnya gizi keluarga dan MP-ASI berprotein tinggi, diharapkan terjadi perbaikan praktik pemberian makan anak yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal balita.

Dokumentasi kegiatan pengabdian dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyuluhan pengetahuan gizi keluarga di Desa Kedunglengkong, Kecamatan Simo, Kabupaten Boyolali

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi keluarga dan demonstrasi pembuatan MP-ASI berprotein tinggi berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK mengenai pentingnya gizi keluarga dan pengolahan MP-ASI yang tepat. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung upaya peningkatan status gizi balita melalui peningkatan peran keluarga dalam penyediaan makanan bergizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Kedunglengkong dan ibu-ibu PKK atas partisipasi dalam kegiatan ini, serta kepada Universitas Slamet Riyadi atas dukungan dalam pelaksanaan

kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cdn, I. R. C. (2008). Nutrition education: Linking research, theory, and practice. *17*(September 2007), 176–179.
- Dewey, K. G. (2013). The challenge of meeting nutrient needs of infants and young children during the period of complementary feeding: An evolutionary perspective. *Journal of Nutrition*, *143*(12), 2050–2054. <https://doi.org/10.3945/jn.113.182527>
- Eadey, D. E. H., Irvonen, K. A. H., & Oddinott, J. (2018). Animal sourced foods and. *American Journal of Agricultural Economics*, *100*(5), 1302–1319. <https://doi.org/10.1093/ajae/aay053>
- Girard, A. W., Self, J. L., McAuliffe, C., & Olude, O. (2012). The effects of household food production strategies on the health and nutrition outcomes of women and young children: A systematic review. *Maternal & Child Nutrition*, *8*(Suppl. 1), 205–222. <https://doi.org/10.1111/j.1365-3016.2012.01282.x>
- Haryani, V. M., Putriana, D., & Hidayati, R. W. (2023). Asupan protein hewani berhubungan dengan stunting pada balita di wilayah kerja Puskesmas Minggir. *Amerta Nutrition*, *7*(2), 139–146. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.13>
- Intiyati, A., Dwi, R., Putri, Y., Edi, I. S., Taufiqurrahman, T., & Soesanti, I. (2024). Correlation between exclusive breastfeeding, complementary feeding,

- and infectious disease with wasting among toddlers: A cross-sectional study. *Amerta Nutrition*, 8(2), 1–8. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2SP.2024.1-8>
- Kundarwati, R. A., Dewi, A. P., & Wati, D. A. (2022). Hubungan asupan protein, vitamin A, zinc, dan Fe dengan kejadian stunting usia 1–3 tahun. *11*(1), 9–15.
- Kusumawati, D. E. (2023). Pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19. *3*(Februari), 52–57.
- Michaelson, K. F., & Greer, F. R. (2014). Protein needs early in life and long-term health. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 99(3), 718S–722S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.072603>
- Rastannur, F., Rosidah, N., & Etitri, F. (2024). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita di Puskesmas Pandanwangi Kecamatan Blimbing Kota Malang. *2*(1), 59–64.
- Sumidawati, N. K., & Bahrum, S. W. (2025). Hubungan pengetahuan ibu dengan praktik pemberian MP-ASI terhadap status gizi usia 6–24 bulan di Puskesmas Anggeraja. *18*(1), 26–40.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*.