

Edukasi Gizi dan Pelatihan Pembuatan Makanan Pendamping ASI (MPASI) Berbasis Labu Kuning untuk Mendukung Tumbuh Kembang Balita

Nutritional Education and Workshop on Pumpkin-Based Complementary Feeding for Supporting Toddler Growth and Development

Dian Ana Mutriqah^{1*}, Liagustri Maulisazen Basuki¹, Savira Angelia¹, Leli Khairani Siregar¹, Vini Rima Pratiwi¹, Windya Nazmatur Rahmah², Risqika Yuliantri³, Rezqi Handayani³, Devi Delvita⁴, Sri Astuti⁴

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Gizi dan Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palang Raya, Palang Raya, Indonesia

²Program Studi DIV Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Teknologi Laboratorium Medis, Universitas Muhammadiyah Palang Raya, Palang Raya, Indonesia

³Program Studi D3 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Palang Raya, Palang Raya, Indonesia

⁴Program Studi DIV Manajemen Informasi Kesehatan, Fakultas Gizi dan Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palang Raya, Palang Raya, Indonesia

*Korespondensi: dian_ana@umpr.ac.id

Info Artikel

Diterima:
22 Januari 2026

Disetujui:
29 Januari 2026

ABSTRAK

Masa balita merupakan periode emas pertumbuhan yang sangat dipengaruhi oleh asupan gizi, terutama pada masa transisi pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI). Permasalahan *stunting* dan kurangnya pengetahuan ibu mengenai variasi menu MPASI menjadi latar belakang utama kegiatan ini. Labu kuning memiliki potensi besar sebagai pangan lokal yang kaya akan beta-karoten dan serat, namun pemanfaatannya belum optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam mengolah labu kuning menjadi MPASI yang inovatif dan bergizi. Metode yang digunakan meliputi edukasi gizi melalui ceramah interaktif serta pelatihan pembuatan menu MPASI berbasis labu kuning. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi yang aktif dari peserta selama mengikuti kegiatan. Adanya peningkatan signifikan pada skor *post-test* pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang. Kesimpulannya, optimalisasi pangan lokal melalui edukasi dan pelatihan praktis merupakan langkah strategis dalam mendukung tumbuh kembang balita serta mencegah masalah gizi di tingkat keluarga.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Labu Kuning, MPASI, Tumbuh Kembang, Balita.

ABSTRACT

The toddler period is a golden age of growth that is significantly influenced by nutritional intake, particularly during the transition to complementary feeding (MPASI). The issues of *stunting* and limited maternal knowledge of MPASI menu variations are the primary background for this activity. Pumpkin has great potential as a local food rich in beta-carotene and fiber, but its utilization is not yet optimal. This community service activity aims to improve mothers' knowledge and skills in processing pumpkin into innovative, nutritious complementary foods. The methods include nutrition education through interactive lectures and training in preparing pumpkin-based MPASI menus. The activity results showed active participation and a significant increase in *post-test* scores on balanced nutrition. In conclusion, the optimization of local food through education and practical training is a strategic step in supporting toddler growth and development and preventing nutritional problems at the family level.

Keywords: Nutrition Education, Pumpkin, Complementary Foods, Growth and Development, Toddlers.



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

1. Pendahuluan

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang krusial di Indonesia. Kondisi ini merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis, terutama dalam periode emas 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun (Isyti'aroh et al., 2024). Anak yang mengalami stunting tidak hanya memiliki tinggi badan di bawah standar usianya, tetapi juga berisiko mengalami keterlambatan perkembangan kognitif, penurunan kapasitas belajar, serta produktivitas yang rendah di masa dewasa. Bahkan, dampak ekonomi dari stunting diperkirakan dapat mengurangi Produk Domestik Bruto (PDB) suatu negara hingga 2–3% per tahun (Dermawan et al., 2022).

Stunting pada anak biasa terjadi pada 1000 hari kehidupan anak yang menyebabkan tinggi anak menjadi lebih pendek dari seharusnya, dan akan terlihat saat berusia 2 tahun. Kementerian Kesehatan menjelaskan bahwa praktik pemberian makan pada bayi dan anak (PMBA) yang tidak benar adalah penyebab dan alasan utama terjadinya masalah gizi pada bayi dan balita. Pemenuhan gizi bayi dan anak diawali dengan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), Pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan dan dilakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangannya (Raniati et al., 2023, p. 104). Berdasarkan Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2020-2024 menyatakan bahwa sasaran Kesehatan yang ingin dicapai yaitu untuk meningkatkan status gizi dan Kesehatan Masyarakat melalui Upaya-upaya Kesehatan dan pemberdayaan Masyarakat di ikuti dengan dengan perlindungan financial dan pemerataan pelayanan Kesehatan (Rony Asi, 2022).

Memastikan tumbuh kembang anak yang optimal, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan eksklusif menyusui untuk semua anak sampai 6 bulan usia, diikuti dengan pengenalan yang adekuat gizi dan makanan pendamping yang aman pada 6 bulan, sambil terus menyusui sampai anak berumur minimal 2 tahun (Dewi et al, 2018). Praktik pemberian makan yang

baik dan tepat sangat penting untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan gizi bayi dan anak. Terjadinya gangguan pertumbuhan khususnya pada kelompok Baduta menunjukkan belum optimalnya pemberian makanan (ASI dan MP-ASI). Penyebab utamanya adalah masih terbatasnya pengetahuan ibu tentang gizi Baduta dan keterampilan ibu dalam menyiapkan makanan baduta untuk memenuhi kebutuhan dengan sumberdaya yang tersedia (Hilbig et al, 2015).

Prevalensi stunting di Kota Palangka Raya terus mengalami kenaikan angka dalam rentang tahun 2019-2022. Idealnya dari tahun ketahun diagram menunjukkan penurunan ditengah pelaksanaan berbagai program penurunan stunting. Namun hal lain terjadi pada kondisi stunting di Kota Palangka Raya yang tidak berjalan seirama dengan adanya penurunan stunting dalam skala nasional dan provinsi. Tingginya prevalensi stunting sebagai bukti kegagalan pemerintah dalam pencegahan dan penanganan stunting secara holistik (Haryanti & Hayati, 2019). Adanya target Palangka Raya untuk mencapai angka 16,05% pada 2023 dan 12,39% pada 2024 menunjukkan bahwa bersamaan dengan adanya ambisi selalu dibarengi dengan usaha yang menyertai. Perlu adanya intervensi kebijakan program mengenai langkah pencegahan dan penanganan stunting.

Permasalahan yang sering muncul di masyarakat adalah rendahnya pengetahuan ibu atau pengasuh mengenai keragaman bahan makanan dan ketidaktajaman teknik pengolahan MPASI yang bergizi. Banyak orang tua yang masih bergantung pada MPASI instan atau hanya memberikan menu tunggal yang kurang variatif, sehingga kebutuhan mikronutrien anak, seperti Vitamin A, zat besi, dan serat, tidak terpenuhi dengan baik. Salah satu pangan lokal yang tumbuh di Kota Palangka Raya dan memilki kadar nutrisi yang besar adalah Labu Kuning.

Labu kuning (*Cucurbita moschata*) adalah salah satu bahan pangan lokal yang kaya akan nutrisi, terutama beta-karoten, serat, serta berbagai vitamin dan mineral penting. Hal ini menjadikannya berpotensi besar untuk dijadikan MPASI (Iswidayati, 2018). Dalam beberapa penelitian, labu kuning telah digunakan sebagai

bahan dasar untuk membuat bubur bayi yang seimbang dan bergizi. Misalnya, dalam penelitian oleh Fahmi Fajrul Haq, labu kuning digunakan dalam formulasi bubur bayi dengan penambahan tomat dan daun kelor, yang menunjukkan bahwa bubur tersebut memiliki kadar vitamin C sebesar 0,34 mg/g, atau 34,16 mg dalam 100 gram sampel (Haq, 2019). Hasil penelitian menunjukkan rerata berat badan balita sebelum diberikan bubur labu kuning dan ikan gabus yaitu 8,61 kg, sedangkan setelah diberikan, berat badannya meningkat menjadi 9,21 kg (Sukawan, 2021). Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan potensi labu kuning sebagai pangan lokal yang dapat diolah untuk menjadi makanan pendamping ASI.

Namun, potensi besar labu kuning ini belum dibarengi dengan keterampilan ibu-ibu di tingkat rumah tangga dalam mengolahnya menjadi menu yang menarik dan variatif bagi balita. Kurangnya variasi menu seringkali menyebabkan anak mengalami kebosanan makan (*picky eater*), yang jika dibiarkan akan berujung pada penurunan berat badan dan gangguan tumbuh kembang. Oleh karena itu, diperlukan sebuah langkah nyata untuk menjembatani kesenjangan antara ketersediaan pangan lokal dengan pengetahuan masyarakat melalui kegiatan edukasi dan pelatihan praktis. Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan masyarakat, khususnya ibu-ibu rumah tangga yang memiliki balita dapat meningkatkan pengetahuan gizinya dan terampil mengolah pangan lokal menjadi MPASI bermutu. Kegiatan ini diharapkan menjadi upaya preventif dalam mengatasi masalah gizi buruk dan *stunting* melalui optimalisasi sumber daya lokal yang berdaya guna bagi kesehatan generasi mendatang.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Posyandu Afta di wilayah lingkungan kerja Puskesmas Panarung, Kelurahan Panarung, Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya Kalimantan Tengah. Kegiatan ini diikuti oleh para ibu rumah tangga yang memiliki bayi dan balita. Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan edukasi gizi kepada masyarakat sebagai salah satu upaya dalam pencegahan

kejadian stunting. Kegiatan yang dilakukan oleh tim adalah memberikan edukasi terkait pemanfaatan pangan lokal sebagai makanan tambahan yang kaya akan nutrisi. Pangan lokal yang menjadi materi utama kegiatan ini adalah Labu Kuning. Selain diberikan pengetahuan terkait kandungan nutrisi pada pangan lokal, masyarakat juga diajarkan untuk mengolah labu kuning menjadi kreasi makanan yang dapat disukai oleh balita sebagai makanan pendamping ASI. Penggunaan posyandu sebagai pusat penyuluhan merupakan langkah strategis karena posyandu adalah tempat berkumpulnya ibu hamil dan menyusui. Media brosur dan stiker terbukti efektif dalam menyampaikan informasi karena visual yang menarik dan bahasa yang sederhana memudahkan masyarakat dalam memahami pesan yang disampaikan.

3. Hasil Dan Pembahasan

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selain meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama para ibu, tujuan lainnya adalah merubah persepsi masyarakat terkait makan pendamping ASI (MPASI). Banyak peserta pada awalnya beranggapan bahwa MPASI cukup berupa karbohidrat tunggal (seperti bubur nasi saja). Melalui edukasi ini, peserta memahami konsep MPASI menu lengkap yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan lemak. Penekanan khusus diberikan pada peran vitamin dan mineral yang terkandung dalam labu kuning, seperti Beta-karoten (Vitamin A), yang berperan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh balita. Pemberian edukasi secara tatap muka dengan media visual terbukti efektif meningkatkan *self-efficacy* ibu dalam menyusun menu harian yang lebih bergizi tanpa harus mahal.

Berdasarkan hasil diskusi dengan peserta labu kuning selama ini hanya dimanfaatkan sebagai bahan tambahan sayur. Labu kuning sendiri merupakan pangan lokal yang kaya akan nutrisi diantaranya yaitu Kandungan Beta-Karoten yang merupakan sumber vitamin A yang sangat tinggi. Vitamin A berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh (imunitas) dan kesehatan mata balita. Secara organoleptik, labu kuning memiliki rasa

manis alami yang disukai bayi dan tekstur lembut setelah dimasak, sehingga memudahkan proses transisi dari ASI ke makanan padat. Berbeda dengan beberapa sayuran lain, serat pada labu kuning cenderung halus sehingga aman bagi sistem pencernaan bayi yang belum sempurna, mencegah sembelit tanpa menyebabkan kembung berlebih. Labu kuning mudah didapatkan di pasar lokal Palangka Raya dengan harga terjangkau, sehingga menjamin keberlanjutan (*sustainability*) program di tingkat rumah tangga.



Gambar 1. Materi Pemanfaatan Labu Kuning sebagai Makanan Pendamping ASI



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Secara jangka panjang, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam upaya penurunan angka *stunting* di Kalimantan Tengah. Dengan memanfaatkan pangan lokal secara optimal, kemandirian pangan di tingkat keluarga dapat terbentuk. Masyarakat tidak lagi bergantung pada produk MPASI instan pabrikan yang mahal, melainkan mampu meramu sendiri makanan bergizi dari hasil bumi sekitar yang jauh lebih segar dan alami. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya dalam memberikan dampak positif terhadap penurunan angka *stunting* dan peningkatan status gizi anak, serta berkontribusi dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakat di Kota Palangka Raya.

4. Simpulan

Sinergi antara edukasi gizi dan pelatihan praktis berbasis pangan lokal (labu kuning) terbukti mampu meningkatkan kapasitas ibu dalam memberikan pengasuhan gizi yang berkualitas. Labu kuning bukan lagi sekadar komoditas sampingan, melainkan solusi strategis untuk

pemenuhan gizi mikro balita guna mendukung tumbuh kembang yang optimal dan meningkatkan daya tahan tubuh anak dari ancaman penyakit infeksi.

Referensi

- Dermawan, A., Mahanim, & Siregar, N. (2022). Upaya Percepatan Penurunan Stunting di Kabupaten Asahan. *Jurnal Bangun Abdmas*, 1(2), 98–104. <https://doi.org/10.56854/ba.v1i2.124>
- Dewi Sri Sumardilah, Antun Rahmadi, A. R. (2018). Pelatihan Pembuatan Mp-Asi Who Berbasis Pangan Lokal Bagi Kader Posyandu Dan Ibu Baduta Di Desa Sidosaritle. Sakai Sambayan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 2(2), 36–40.
- Haryanti, T., & Hayati, N. (2019). Penegakan Hukum Hak Asasi Manusia bagi Anak Penderita Stunting. *Jurnal HAM*, 10(2), 249. <https://doi.org/10.30641/ham.2019.10.249-2>
- Haq, F. F. (2019). Optimasi Formulasi Bubur Bayi Sebagai MP-ASI Berbasis Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) Dengan Penambahan Tomat Dan Daun Kelor. *Skripsi*. Fakultas Teknologi Pertanian. Universitas Brwaijaya. Surabaya.
- Hilbig, A., Foterek, K., Kersting, M., & Alexy, U. (2015). Home-Made And Commercial Complementary Meals In German Infants: Results Of The DONALD Study. *Journal Of Human Nutrition And Dietetics*, 28(6), 613–622. <https://doi.org/10.1111/Jhn.12325>
- Isyti'aroh, I., Rofiqoh, S., Aktifah, N., Nurseptiani, D., Wirasti, Islamudin, M., Fadhillah, N. I., & Artikel, I. (2024). Pendampingan Keluarga dengan Anak Stunting Quasy Experiment Study Edukasi Komprehensif pada Kasus Stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 20(1), 17–24. <https://doi.org/10.26753/jikk.v20i1.1348>
- Iswidiati, C. (2018). Formulasi Bubur MP-ASI Berbahan Labu Kuning Dan Tepung Kedelai Serta Kontribusinya Terhadap Kecukupan Protein Dan Vitamin A. *Skripsi*. Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta. Yogyakarta.
- Raniati, R., Iswarawanti, D. N., Mamlukah, & Badriah, D. L. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) Usia 6 Sampai Dengan 24 Bulan pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Puskesmas Paseh Kabupaten Sumedang 2022. *Media Informasi*, 19(1), 103–109. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.74>
- Rony Asi, D. (2022). Pengaruh Pelaksanaan Konseling Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu yang Memiliki Anak Usia 6-23 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Merapi I Kabupaten Lahat Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 5(2), 356–369. <https://doi.org/10.32524/jksp.v5i2.682>
- Sukawan, L. A. (2018). Pengaruh Pemberian Bubur Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) Dan Ikan Gabus Terhadap Peningkatan BB Pada Balita Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Sijunjung tahun 2021. *Gorontalo. Journal of Public Health*. Vol.1 No.1 April 2018.