



Jurnal Fatimah Berdaya

Journal homepage:

<https://jurnalfatimahberdaya.ikbstfatimahmamuju.ac.id/index.php/JFB>



## EDUKASI ASI EKSKLUSIF DAN GIZI BAYI DAN BALITA MELALUI KEGIATAN PENYULUHAN KESEHATAN DI POSYANDU

Andi Kamal M. Sallo<sup>1\*</sup>, Robiatul Hadawiah<sup>2</sup>, Ninda Ramadhani<sup>3</sup>, Maria Kristina<sup>4</sup>, Roy Hermin<sup>5</sup>, Nur Haspia<sup>6</sup>, Nur Hikmah<sup>7</sup>, Salma<sup>8</sup>, Mawar<sup>9</sup>, Nanni<sup>10</sup>, Riska<sup>11</sup>

- <sup>1</sup> Jurusan Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju, Indonesia  
<sup>2</sup> Mahasiswa Jurusan S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju, Indonesia  
<sup>3</sup> Mahasiswa Jurusan S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju, Indonesia  
<sup>4</sup> Mahasiswa Jurusan S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju, Indonesia  
<sup>5</sup> Mahasiswa Jurusan S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju, Indonesia  
<sup>6</sup> Mahasiswa Jurusan S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju, Indonesia  
<sup>7</sup> Mahasiswa Jurusan S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju, Indonesia  
<sup>8</sup> Mahasiswa Jurusan S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju, Indonesia  
<sup>9</sup> Mahasiswa Jurusan S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju, Indonesia  
<sup>10</sup> Mahasiswa Jurusan S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju, Indonesia  
<sup>11</sup> Mahasiswa Jurusan S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju, Indonesia  
\*Correspondence E-mail: [andhykamal789@gmail.com](mailto:andhykamal789@gmail.com)

### INFORMASI ARTIKEL

#### **Riwayat Artikel:**

Disubmit 7 Februari 2026  
Diperbaiki 10 Februari 2026  
Diterima 15 Februari 2026  
Diterbitkan 27 Februari 2026

#### **Kata Kunci:**

ASI eksklusif,  
gizi bayi dan balita,  
MP-ASI,  
penyuluhan kesehatan,  
stunting

### ABSTRAK

Masa bayi dan balita merupakan periode emas (golden period) yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan merupakan rekomendasi global dari WHO dan UNICEF. Namun, masih terdapat berbagai tantangan dalam praktiknya, seperti kurangnya pengetahuan orang tua dan pengaruh informasi yang tidak tepat. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu serta keluarga mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif dan pemenuhan gizi optimal bagi bayi dan balita guna mendukung tumbuh. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan di Posyandu Simbuang 2 pada tanggal 23 Desember 2025. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, dan tanya jawab. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki bayi dan balita, kader posyandu, serta anggota keluarga yang berperan

---

dalam pengasuhan anak. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan diikuti secara aktif oleh peserta. Peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, serta cara pemberian MP-ASI yang tepat dan bergizi seimbang. Evaluasi melalui sesi tanya jawab menunjukkan peningkatan pemahaman peserta setelah kegiatan berlangsung. Kegiatan edukasi ini berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang ASI eksklusif dan gizi bayi-balita, yang diharapkan dapat mencegah masalah gizi termasuk stunting dan mendukung terciptanya generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas.

---

## **1. Pendahuluan**

Masa bayi dan balita merupakan periode emas (golden period) yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak di masa depan. Pada masa ini, kebutuhan gizi harus terpenuhi secara optimal karena berpengaruh langsung terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan otak, daya tahan tubuh, serta kemampuan belajar anak. Kekurangan gizi pada periode ini dapat menimbulkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang, termasuk gangguan pertumbuhan dan meningkatnya risiko penyakit kronis di kemudian hari. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan merupakan rekomendasi global dari World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) sebagai upaya terbaik dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi. ASI mengandung zat gizi lengkap, antibodi, serta faktor pertumbuhan yang tidak dapat digantikan oleh makanan atau minuman lain. Setelah usia 6 bulan, bayi memerlukan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang bergizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, dengan tetap melanjutkan pemberian ASI hingga usia 2 tahun atau lebih (WHO, 2023).

Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih menjadi perhatian serius. Salah satu penyebab utamanya adalah rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif dan kurangnya pengetahuan orang tua mengenai gizi yang tepat bagi bayi dan balita. Kondisi ini diperparah oleh pengaruh informasi yang tidak akurat, keterbatasan akses terhadap layanan konseling gizi, serta rendahnya dukungan keluarga dan lingkungan sosial terhadap ibu menyusui (Kemenkes RI, 2022). Posyandu sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan masyarakat di tingkat desa memiliki peran yang sangat strategis dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan ibu dan anak. Posyandu Simbuang 2 merupakan salah satu fasilitas kesehatan berbasis masyarakat yang melayani ibu hamil, ibu menyusui, bayi, dan balita di wilayah tersebut. Kegiatan rutin di posyandu menjadi kesempatan emas untuk memberikan edukasi gizi yang berkelanjutan kepada masyarakat. Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai ASI eksklusif dan gizi bayi-balita dilaksanakan di Posyandu Simbuang 2. Kegiatan ini merupakan implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dharma pengabdian kepada masyarakat, yang dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju di bawah bimbingan dosen pengampu.

Tujuan umum kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua, keluarga, serta masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif dan pemenuhan gizi yang optimal bagi bayi dan balita. Adapun tujuan khusus kegiatan ini meliputi:

- a. Memberikan pemahaman tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan sesuai rekomendasi WHO dan UNICEF.
- b. Meningkatkan pengetahuan tentang manfaat ASI bagi kesehatan ibu dan bayi.
- c. Memberikan informasi mengenai waktu dan cara pemberian MP-ASI yang tepat dan bergizi seimbang.
- d. Meningkatkan pemahaman tentang kebutuhan zat gizi bayi dan balita sesuai tahapan usia.
- e. Mendorong perubahan perilaku dalam praktik pemberian makan yang tepat untuk mencegah masalah gizi pada bayi dan balita.
- f. Mendukung upaya pencegahan stunting dan gangguan pertumbuhan lainnya melalui edukasi gizi yang berkelanjutan

## 2. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, 23 Desember 2025 di Posyandu Simbuang 2. Posyandu Simbuang 2 dipilih sebagai lokasi kegiatan karena merupakan fasilitas kesehatan berbasis masyarakat yang aktif memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, khususnya bagi ibu hamil, ibu menyusui, bayi, dan balita di wilayah tersebut. Kegiatan ini menasar kelompok masyarakat yang memiliki peran penting dalam pemenuhan gizi dan pengasuhan anak, yaitu ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki bayi usia 0–6 bulan, ibu yang memiliki balita usia 6–59 bulan, kader posyandu, serta anggota keluarga yang terlibat dalam pengasuhan anak.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan ketua dan kader Posyandu Simbuang 2 untuk menentukan waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, tim menyusun materi edukasi yang komprehensif terkait pemberian ASI eksklusif dan pemenuhan gizi bayi dan balita. Selain itu, tim juga menyiapkan media penyuluhan yang informatif dan mudah dipahami oleh peserta serta menyusun instrumen evaluasi berupa panduan tanya jawab yang digunakan untuk menilai tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pada saat jam operasional posyandu. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan tim pelaksana kepada peserta kegiatan. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan sesuai rekomendasi WHO dan UNICEF, teknik menyusui yang benar, serta waktu dan cara pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat dan bergizi seimbang. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan permasalahan atau pengalaman yang dihadapi dalam pemberian ASI maupun MP-ASI. Kegiatan kemudian ditutup dengan pemberian motivasi kepada peserta agar dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam praktik pengasuhan dan pemberian gizi pada anak. Tahap evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab secara langsung antara penyuluh dan peserta untuk menilai tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui observasi terhadap tingkat antusiasme dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung sebagai indikator keberhasilan proses penyampaian materi.

Materi penyuluhan yang disampaikan dalam kegiatan ini mencakup definisi, manfaat, dan komposisi ASI eksklusif; teknik menyusui yang benar serta cara mengatasi berbagai permasalahan dalam proses menyusui; rekomendasi WHO dan UNICEF mengenai pemberian ASI eksklusif; pengertian dan tujuan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI); waktu, frekuensi, jumlah, dan tekstur MP-ASI sesuai dengan usia anak; prinsip gizi seimbang bagi bayi dan balita; upaya pencegahan stunting melalui pemenuhan gizi optimal; serta pemantauan pertumbuhan bayi dan balita menggunakan Kartu Menuju

Sehat (KMS). Materi tersebut disampaikan secara komunikatif dan interaktif agar mudah dipahami dan dapat langsung diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai ASI eksklusif dan gizi bayi-balita di Posyandu Simbuang 2 berjalan dengan lancar dan diikuti secara aktif oleh peserta. Kegiatan ini berhasil terselenggara berkat kerja sama yang baik antara tim pelaksana dengan kader dan pengurus Posyandu Simbuang 2. Peserta kegiatan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama proses penyuluhan berlangsung, ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan saat sesi diskusi dan tanya jawab. Berbagai permasalahan praktis yang dihadapi ibu dalam pemberian ASI dan MP-ASI berhasil diidentifikasi dan direspons dengan solusi yang tepat oleh tim penyuluh.

#### 3.2 Output Kegiatan

No.	Output (Hasil Langsung)	Outcome (Dampak)
1	Terselenggaranya kegiatan edukasi di Posyandu Simbuang 2 dengan partisipasi aktif peserta	Meningkatnya motivasi ibu untuk mencari informasi gizi yang tepat
2	Meningkatnya pengetahuan peserta mengenai ASI eksklusif dan gizi bayi-balita	Meningkatnya praktik pemberian ASI eksklusif hingga usia 6 bulan
3	Terlaksananya pemantauan pertumbuhan bayi dan balita secara rutin	Peningkatan kualitas pemberian MP-ASI sesuai kebutuhan usia anak
4	Teridentifikasinya kendala ibu dalam praktik menyusui dan pemberian MP-ASI	Menurunnya risiko masalah gizi, termasuk stunting dan gizi kurang

*Tabel 1. Output Kegiatan*

#### 3.3 Pembahasan

Hasil kegiatan penyuluhan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan secara langsung di posyandu terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif dan gizi bayi-balita. Metode penyuluhan dengan diskusi interaktif dan tanya jawab memungkinkan peserta untuk lebih memahami materi dan mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari mereka. Peningkatan pengetahuan yang terlihat dari aktifnya peserta dalam sesi tanya jawab menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan dan kondisi nyata yang dihadapi ibu di lapangan. Pertanyaan-pertanyaan yang muncul antara lain mengenai cara mengatasi masalah produksi ASI yang sedikit, pengenalan alergi pada bayi, serta pilihan bahan makanan lokal yang bergizi untuk MP-ASI.

Kegiatan ini juga mengidentifikasi beberapa faktor yang menjadi hambatan dalam pemberian ASI eksklusif di masyarakat, antara lain mitos dan kepercayaan tradisional yang tidak tepat, kurangnya dukungan dari keluarga terdekat, serta keterbatasan waktu bagi ibu yang bekerja. Temuan ini menjadi masukan penting bagi kader posyandu dan tenaga kesehatan untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran. Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari peran aktif kader Posyandu Simbuang 2 yang membantu mobilisasi peserta dan menciptakan suasana yang kondusif untuk proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan, di mana kader posyandu berperan sebagai agen perubahan di tingkat komunitas.

#### **4. Kesimpulan**

Kegiatan edukasi mengenai ASI eksklusif dan gizi bayi-balita di Posyandu Simbuang 2 telah dilaksanakan dengan sukses sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju. Materi yang disampaikan menekankan pentingnya pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan sesuai rekomendasi WHO dan UNICEF, serta pemberian MP-ASI yang tepat, bergizi seimbang, dan sesuai usia anak. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, serta pentingnya pemantauan pertumbuhan secara rutin. Evaluasi melalui sesi tanya jawab menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan praktik pemberian ASI eksklusif, memperbaiki pola pemberian makan, serta mencegah masalah gizi pada bayi dan balita, khususnya stunting, di wilayah Posyandu Simbuang 2.

#### **5. Ucapan Terimakasih**

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pengampu yang telah membimbing dan mengarahkan seluruh proses kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak Institut Kesehatan dan Bisnis ST Fatimah Mamuju atas dukungan institusional yang diberikan. Ucapan terima kasih yang tulus juga ditujukan kepada ketua, kader, dan seluruh peserta Posyandu Simbuang 2 atas sambutan hangat, kerja sama, dan partisipasi aktifnya sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

#### **6. Authors Note**

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan mengenai publikasi artikel ini. Penulis mengkonfirmasi bahwa makalah tersebut bebas dari plagiarisme.

#### **7. References**

- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS). (2018). Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi di Kabupaten/Kota. Jakarta: BAPPENAS.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2011). Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Roesli, U. (2013). Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Unicef Indonesia. (2023). Gizi Anak: Memastikan Setiap Anak Mendapatkan Nutrisi yang Dibutuhkan. Diakses dari <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi>.
- World Health Organization. (2023). Infant and Young Child Feeding. Geneva: WHO. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.
- Yuliarti, N. (2010). Keajaiban ASI: Makanan Terbaik untuk Kesehatan, Kecerdasan, dan Kelincahan Si Kecil. Yogyakarta: ANDI.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekarti, M. (2011). Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2010). Kapita Selekta ASI dan Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Soetjiningsih. (2012). ASI: Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta: EGC.