
**Edukasi Mp-Asi Dan Pembuatan Kukis Sebagai Mp-Asi Balita Berbasis Pisang
Kepok Dan Kacang Hijau**

***EDUCATION ON COMPLETE FOOD FOR TODDLERS AND MAKING
COOKIES BASED ON KEPOK BANANAS AND MUNG BEANS***

Dwi Ayu Lestari¹, Fitria Eka Putri²

^{1,2}Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi : dwiyulestari,1289@gmail.com

ABSTRAK

Masa balita merupakan periode kritis yang menentukan kualitas tumbuh kembang anak, sehingga pemenuhan kebutuhan gizi melalui MP-ASI yang tepat sangat penting. Pemanfaatan pangan lokal seperti pisang kepok dan kacang hijau dapat menjadi alternatif MP-ASI yang bergizi, terjangkau, dan mudah diolah oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita serta kader posyandu melalui edukasi MP-ASI dan demonstrasi pembuatan kukis berbasis pisang kepok dan kacang hijau. Metode kegiatan meliputi ceramah, diskusi, pre-test dan post-test, serta praktik langsung pembuatan kukis. Sebanyak 30 peserta dari Desa Mekarsari mengikuti kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan skor rata-rata meningkat dari 58,0% menjadi 89,0% setelah edukasi. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan mampu mengikuti tahapan pembuatan kukis, mulai dari persiapan bahan hingga pengovenan, serta memahami prinsip higienitas dalam pengolahan MP-ASI. Kukis yang dihasilkan diterima dengan baik oleh balita karena teksturnya lembut dan rasanya tidak terlalu manis. Kegiatan ini memberikan manfaat nyata berupa peningkatan pemahaman, keterampilan, dan minat peserta dalam mengolah MP-ASI berbahan lokal. Program diharapkan mendorong praktik pemberian MP-ASI yang lebih tepat dan bergizi serta mendukung upaya pencegahan stunting. Disarankan adanya pendampingan lanjutan, penguatan peran kader posyandu, diversifikasi resep lokal, serta uji keamanan lebih lanjut untuk memastikan keberlanjutan dan kualitas produk MP-ASI berbasis pangan lokal.

Kata Kunci: Edukasi, MP-ASI, Kukis, Pangan Lokal, Stunting

ABSTRACT

The toddler period is a critical period that determines the quality of a child's growth and development, so meeting nutritional needs through appropriate complementary feeding (MP-ASI) is crucial. Utilizing local foods such as kepok bananas and green beans can be an alternative to MP-ASI that is nutritious, affordable, and easy to prepare by the community. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of mothers of toddlers and Posyandu cadres through MP-ASI education and demonstrations of making cookies based on kepok bananas and green beans. The activity methods included lectures, discussions, pre- and post-tests, and hands-on cookie-making practice. A total of 30 participants from Mekarsari Village participated in this activity. The evaluation results showed a significant increase in knowledge, with an average score increasing from 58.0% to 89.0% after the education. Participants showed high enthusiasm and were able to follow the stages of cookie making, from ingredient preparation to baking, and understood the principles of hygiene in processing MP-ASI. The resulting cookies were well received by toddlers because of their soft texture and not too sweet taste. This activity provided tangible benefits in the form of increased understanding, skills, and interest of participants in processing MP-ASI from local ingredients. The program is expected to encourage more appropriate and nutritious complementary feeding practices and support stunting prevention efforts. Continued mentoring, strengthening the role of integrated health post (Posyandu) cadres, diversifying local recipes, and further safety testing are recommended to ensure the sustainability and quality of locally sourced complementary feeding products.

Keywords: Education, Complementary feeding, Cookies, Local Food, Stunting

PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode kritis dalam menentukan tumbuh kembang anak. Pada usia 6-24 bulan, anak membutuhkan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang bergizi, aman, serta sesuai standar untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi yang semakin meningkat [1]. Kualitas MP-ASI memiliki peran penting dalam mencegah stunting, wasting, maupun gangguan perkembangan kognitif. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa ketidakcukupan asupan energi dan zat gizi mikro pada masa MP-ASI menjadi salah satu faktor utama penyebab masalah gizi pada balita di negara berkembang [2]. Kondisi ini juga dialami di Indonesia, di mana prevalensi stunting pada tahun 2022 masih berada pada angka 21,6% [3].

Pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah didapat dan bernilai gizi tinggi menjadi salah satu strategi dalam menghadirkan MP-ASI yang berkualitas, terjangkau, dan dapat dibuat oleh masyarakat. Selain itu, pisang kepok memiliki indeks glikemik sedang dan dapat menjadi sumber energi yang baik pada usia MP-ASI. Pada usia tersebut kebutuhan energi dan mikronutrien anak mulai melebihi kapasitas pemenuhan ASI, sehingga pengenalan makanan pendamping yang bergizi, aman, dan sesuai tekstur/usianya sangat penting untuk mencegah gagal tumbuh (stunting) dan defisiensi gizi lainnya [4].

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menegaskan pentingnya pemberian MP-ASI sejak usia 6 bulan serta menyediakan pedoman praktis dan resep makanan lokal untuk mendukung keberagaman MP-ASI yang berbasis bahan pangan setempat. Namun di lapangan, tantangan praktik MP-ASI termasuk rendahnya pengetahuan caregiver tentang komposisi gizi, keterbatasan akses pada bahan pangan sumber protein dan energi, serta kekhawatiran tentang keamanan atau daya terima makanan baru oleh balita. Oleh karena itu, menggabungkan edukasi praktis dan demonstrasi pembuatan makanan MP-ASI berbasis bahan lokal seperti pisang dan kacang hijau. Pisang kepok mengandung karbohidrat, energi, serta beberapa vitamin dan mineral dan sering diproses menjadi tepung untuk meningkatkan daya simpan dan kemudahan formulasi produk. Kacang hijau kaya akan protein nabati, serat, dan beberapa mineral penting seperti zat besi, kalsium, dan kalium sehingga sangat cocok untuk melengkapi kebutuhan protein dan beberapa mikronutrien pada makanan balita. Pengolahan kedua bahan tersebut menjadi bentuk yang mudah dikonsumsi seperti kukis dapat meningkatkan variasi dan memudahkan pemberian [5]-[6].

Kukis yang diformulasi khusus untuk MP-ASI telah diteliti sebagai salah satu bentuk makanan pendamping yang praktis, portabel, dan dapat difortifikasi. Studi formulasi menunjukkan bahwa kukis MP-ASI mengandung Formulasi 15% memiliki kadar protein tertinggi (12,47%), kalsium (82,1 mg/100 g), dan kalsium (188mg/100 g) serta memiliki kadar air yang aman untuk daya simpan. Bentuk kukis memungkinkan mudah hancur di mulut balita, rasa yang disukai, dan peluang untuk menambah sumber gizi lokal sehingga memberi manfaat gizi ganda [7]-[8].

Mengintegrasikan edukasi MP-ASI dengan pembuatan kukis MP-ASI berbasis pisang kepok dan kacang hijau memberikan pendekatan praktis yang komprehensif. Edukasi saja belum cukup, ketika caregiver diberi keterampilan membuat pakan lokal yang bergizi dan demonstrasi rasa dan tekstur untuk balita, peluang perubahan perilaku pemberian makan menjadi lebih besar. Kegiatan ini juga berpotensi memberikan nilai tambah ekonomi lokal seperti penggunaan bahan lokal seperti pisang kepok dan kacang hijau dapat mendorong

pemberdayaan kelompok usaha skala rumah tangga serta diversifikasi produk pangan untuk pasar lokal. Evaluasi efektivitas program perlu mencakup indikator pengetahuan dan praktek pemberian MP-ASI dengan begitu, program tidak hanya mentransfer pengetahuan tetapi juga menciptakan solusi praktis yang dapat dilanjutkan komunitas [9]-[10].

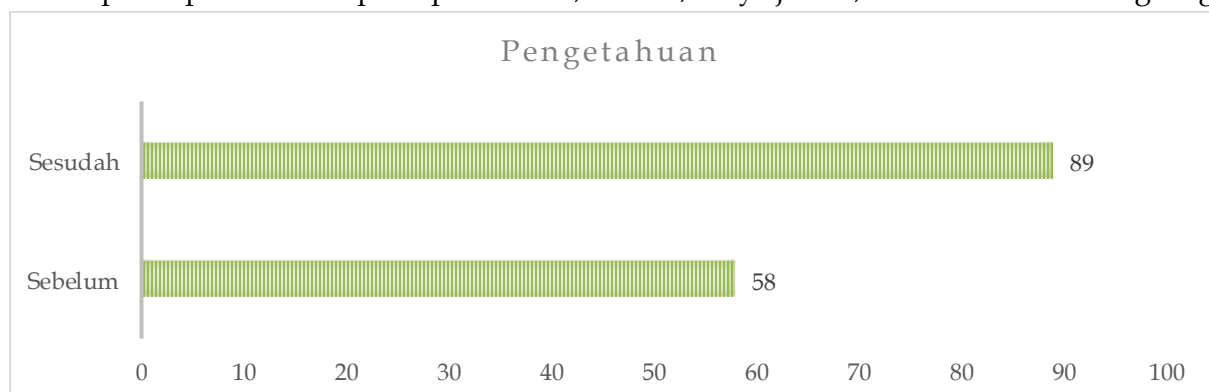
Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada Edukasi MP-ASI dan demonstrasi pembuatan kukis MP-ASI berbasis pisang kepok dan kacang hijau menjadi relevan dan mendesak untuk dilaksanakan. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan caregiver, menyediakan alternatif MP-ASI bergizi berbasis bahan lokal, serta memberikan kontribusi terhadap pencegahan masalah gizi pada balita di tingkat komunitas berbasis pangan lokal sebagai alternatif MP-ASI.

METODE

Metode yang digunakan adalah Edukasi pencegahan stunting dan demosntrasi pembuatan kukis sebagai MP-ASI dilakukan dengan cara ceramah dan diskusi. Peserta pada kegiatan ini berjumlah 30 ibu balita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Mekarsari Kecamatan Jambe Kabupaten Tangerang. Kegiatan dilaksanakan 14 Desember 2022. Sasaran pengadian masyarakat ini adalah Ibu balit menyusui dan kader posyandu. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Edukasi MP-ASI dan Pembuatan Kukis sebagai MP-ASI Berbasis Pisang Kepok dan Kacang Hijau diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi internal tim, perizinan lokasi, survei awal dan penyusunan media edukasi. Tahap evaluasi menggunakan kuesioner mengenai MP-ASI yang dilakukan sebelum dan sesudah edukasi. Evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta dan efektivitas kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dimulai dengan dengan menyusun media edukasi yang sudah terintegrasi dengan hasil penelitian berdasarkan pedoman MP-ASI, mencakup topik yaitu konsep MP-ASI, kebutuhan gizi balita, cara meningkatkan densitas energi dan protein, sanitasi pangan, dan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan kukis MP-ASI berbasis pangan lokal yang bebrahan dasar pisang kepok dengan kacang hijau. Pemilihan bahan utama berupa pisang kepok dan kacang hijau didasari oleh ketersediaan lokal, harga yang terjangkau, dan nilai gizi yang tinggi. Edukasi dilakukan secara partisipatif melalui pemaparan teori, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi langsung.



Gambar 1. Hasil Pre-Test Dan Post Test Berdasarkan Pengetahuan

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai MP-ASI. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 58,0% menjadi 89,0%, yang berarti edukasi berjalan efektif. Peserta menyatakan bahwa kegiatan bermanfaat karena memberikan pengetahuan baru serta keterampilan praktis dalam membuat makanan tambahan yang sehat dan menggunakan bahan yang mudah diperoleh.

Evaluasi proses menunjukkan bahwa ibu balita sangat tertarik pada resep kukis karena mudah dibuat dan dapat menjadi variasi makanan bagi balita yang mengalami kesulitan makan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa diversifikasi bentuk MP-ASI dapat meningkatkan minat makan dan asupan gizi anak [11]-[12]. Selain itu, ibu balita diberikan informasi mengenai pentingnya protein hewani maupun nabati, lemak sehat, dan mikronutrien seperti zat besi dan zinc dalam mencegah stunting. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian MP-ASI berbasis pangan lokal dapat meningkatkan asupan gizi sekaligus mendukung ketahanan pangan keluarga [13]-[14].

Tahap selanjutnya demonstrasi pembuatan kukis sebagai salah satu bentuk MP-ASI alternatif yang padat energi dan mudah disukai balita. Kukis dipilih karena praktis, dapat disimpan lebih lama, dan memanfaatkan bahan lokal dengan nilai gizi tinggi. Penggunaan pisang kepok dan kacang hijau sebagai sumber karbohidrat dan protein nabati juga dinilai "acceptable" bagi balita dan mudah diolah dalam berbagai bentuk [15]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pisang dan kacang hijau merupakan bahan yang potensial dalam formulasi kukis untuk balita karena meningkatkan kandungan karbohidrat, protein, serta memperbaiki tekstur kukis [16]-[17].

Selama demonstrasi, tim juga memberikan penjelasan terkait sanitasi pangan, seperti mencuci tangan, penggunaan peralatan bersih, dan penyimpanan kukis dalam wadah kedap udara. Peserta kemudian diberi kesempatan mencoba membuat adonan dan membentuk kukis. Aktivitas ini meningkatkan keterlibatan dan memberikan pengalaman langsung dalam mengolah MP-ASI yang aman dan bergizi. Kukis hasil kegiatan dicicipi oleh balita yang hadir. Mayoritas balita menerima produk dengan baik karena teksturnya lembut dan rasanya tidak terlalu manis, sesuai rekomendasi pembatasan gula untuk balita [18].

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan memberikan dampak jangka panjang berupa peningkatan praktik pemberian MP-ASI yang lebih tepat, aman, dan bergizi. Dengan memanfaatkan bahan pangan lokal, keluarga dapat lebih mandiri dalam menyediakan makanan yang berkualitas bagi balita. Kader posyandu juga berkomitmen untuk melanjutkan edukasi serupa pada kegiatan bulanan, sehingga keberlanjutan program dapat terjaga. Selama praktik pembuatan kukis, peserta menunjukkan antusias yang tinggi dan mampu mengikuti langkah-langkah pembuatan mulai dari proses pencampuran bahan, pembentukan adonan, hingga pengovenan. Adanya demonstrasi langsung mempermudah peserta memahami standar higienitas, proporsi bahan, dan teknik pengolahan yang benar agar kukis aman dikonsumsi oleh balita [19]-[20].

Evaluasi akhir menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengulang proses pembuatan secara mandiri dan menyatakan minat untuk membuatnya di rumah. Diharapkan keterampilan ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga

mendukung perbaikan status gizi balita, terutama dalam upaya pencegahan stunting di wilayah tersebut.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi MP-ASI dan pembuatan kukis berbasis pisang kepok dan kacang hijau telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari para peserta, terutama ibu balita dan kader posyandu. Produk kukis yang dihasilkan memiliki karakteristik tekstur yang sesuai untuk balita, rasa yang dapat diterima, serta kandungan energi dan protein yang cukup baik untuk mendukung pertumbuhan. Direkomendasikan untuk pendampingan lanjutan penguatan peran kader posyandu kepada ibu balita untuk memastikan praktik pemberian MP-ASI yang benar, dan variasi resep MP-ASI berbahan lokal perlu dikembangkan serta uji keamanan mikrobiologis dan penerimaan organoleptik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIKes Pertamedika yang telah memberikan dana dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik dalam proses publikasi artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dalilah, F. N. (2024). *Pengaruh rasio tepung pisang kepok ...* (tesis/skripsi). Universitas Andalas. (repository).
- [2] Fibriana, A., & Wibowo, S. (2020). *Nutritional composition and functional properties of kepok banana (Musa paradisiaca) flour*. Journal of Food Science and Nutrition, 8(2), 45–52.
- [3] Kemenkes RI. (2020). *Pedoman pemberian MP-ASI*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [4] Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [5] Kumalasari, D., Widyaningsih, T., & Lestari, P. (2019). *Nutrient profile of mung bean-based complementary foods*. Indonesian Journal of Nutrition, 7(1), 12–20.
- [6] Kristianto, Y., dkk. *Formulasi Cookies Sebagai Makanan Pendamping Air Susu Ibu untuk Balita Gizi Buruk* (laporan penelitian). ResearchGate / PDF.
- [7] Rahmawati, N., Astuti, D., & Laily, A. (2020). *Pengetahuan ibu tentang MP-ASI dan hubungannya dengan status gizi balita*. Jurnal Gizi Indonesia, 9(1), 33–42.
- [8] Santi, D. R., Putri, A., & Nurhayati. (2021). *Fortification of cookies with legume flour to enhance protein and mineral content*. Food Research Journal, 5(3), 87–95.
- [9] Siswanti, S., dkk. (2024). *Karakteristik biskuit bayi dengan penambahan tepung jagung* (Jurnal). (mencatat standar energi/protein pada produk biskuit MP-ASI).
- [10] WHO. (2021). *Complementary feeding guidelines*. World Health Organization.
- [11] World Health Organization. (2022). *Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months*. WHO.

- [12] Ali, A., Ahmed, F., & Rahman, S. (2020). Effect of legume flour substitution on physical and nutritional quality of cookies. *Journal of Food Science and Technology*, 57(5), 1681–1689.
- [13] Boye, J., Zare, F., & Pletch, A. (2019). Nutritional quality of legume-based products. *Food Research International*, 123, 105–115.
- [14] Verma, R., & Singh, S. (2021). Functional properties of mung bean protein and its application in food products. *International Journal of Biological Macromolecules*, 182, 712–720.
- [15] Olaleye, F., & Olorode, O. (2019). Mineral composition of legume-fortified biscuits. *African Journal of Food Science*, 13(3), 45–52.
- [16] Sutar, P., & Annapure, U. (2018). Textural behavior of legume-based bakery products. *Journal of Texture Studies*, 49(6), 569–579.
- [17] Tian, J., Chen, S., & Liu, D. (2020). Nutritional composition and health benefits of mung beans. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 60(12), 1901–1922.
- [18] Wang, N., Hatcher, D., & Toews, R. (2018). Water-holding capacity of legumes and its role in food texture. *Cereal Chemistry*, 95(4), 586–594.
- [19] Widyastuti, Y., Rahmawati, N., & Putri, A. (2020). Sensory evaluation of high-protein cookies. *Food Research*, 4(2), 532–540.
- [20] Zhang, X., Li, L., & Xu, Y. (2021). Mineral enhancement of bakery products supplemented with legumes. *LWT - Food Science and Technology*, 135, 110258.