

NUTRISI PUDING MENTEGA TELUR SEBAGAI MAKANAN PENDAMPING ASI (MP - ASI) ANAK USIA 6-8 BULAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA KEDUNGKEBO

Najmi Qotrunnisa^{1*}, Undangsih Kartikasari², Wirayudha Pramana Bhakti³

¹Jurusan Pendidikan Biologi, Fakultas Tarbiyah dan keguruan, UIN Sunan Gunung Djati

²Jurusan Tadris Matematika, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN k.h Abdurrahman Wahid
Pekalongan

³Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, UIN k.h Abdurrahman Wahid Pekalongan

*Email korespondensi: najmiqotrunnisa@gmail.com

Asal: Indonesia

ABSTRAK

Stunting adalah kondisi ketika anak tumbuh lebih pendek dari anak seusianya karena kurang gizi dalam waktu lama, terutama di masa penting 1.000 hari pertama sejak dalam kandungan sampai usia dua tahun. Salah satu cara mencegah stunting adalah dengan memberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang bergizi dan sesuai dengan kebutuhan bayi. Kegiatan ini bertujuan mengenalkan puding mentega telur sebagai pilihan MP-ASI untuk bayi usia 6–8 bulan. Bahan-bahan yang digunakan, seperti telur, mentega, susu, dan tepung maizena, mengandung zat gizi penting seperti protein hewani, lemak baik, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh sehat. Puding ini lembut, mudah dimakan, dan bisa disukai bayi. Kegiatan ini juga menjadi bagian dari edukasi gizi kepada ibu-ibu balita di Desa Kedungkebo. Hasilnya, puding mentega telur bisa menjadi pilihan MP-ASI yang sehat, murah, dan gampang dibuat di rumah, serta berpotensi membantu mencegah stunting. Memberikan pengetahuan kepada ibu tentang makanan bergizi yang sederhana tapi bernutrisi penting dilakukan untuk mendukung tumbuh kembang anak sejak dini.

Kata kunci: MP – ASI, Puding Mentega Telur, stunting, bayi 6 – 8 bulan, gizi

ABSTRACT

This Stunting is a condition where a child grows shorter than other children their age due to prolonged malnutrition, especially during the crucial first 1,000 days from conception to the age of two. One way to prevent stunting is by providing nutritious complementary foods (MP-ASI) that meet the baby's needs. This activity aims to introduce egg butter pudding as an MP-ASI option for babies aged 6–8 months. The ingredients used, such as eggs, butter, milk, and cornstarch, contain important nutrients such as animal protein, healthy fats, vitamins, and minerals that babies need for healthy growth. This pudding is soft, easy to eat, and is a favorite for babies. This activity also serves as part of nutrition education for mothers of toddlers in Kedungkebo Village. The results show that egg butter

pudding can be a healthy, affordable, and easy-to-make MP-ASI option at home, and has the potential to help prevent stunting. Providing mothers with knowledge about simple yet nutritious foods is important to support children's growth and development from an early age.

Keywords: MP – ASI, Butter Egg Pudding, stunting, 6 – 8 month old babies, nutrition

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi di mana anak tidak tumbuh dengan baik secara terus-menerus, terlihat dari tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan standar usia pada umumnya. Hal ini terjadi karena kurangnya asupan gizi, mulai dari masa ibu hamil hingga usia dua tahun yang biasa disebut dengan periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (1.000 HPK). Di Indonesia, prevalensi stunting balita mengalami penurunan dari sekitar 24 % pada 2021 menjadi 21,6 % pada 2022, namun angka ini masih jauh dari target nasional yang diharapkan berada di bawah 14 % pada 2024 (Putri *et al.*, 2025). Anak yang mengalami stunting berisiko mengalami perkembangan mental yang lebih lambat, kemampuan belajar yang kurang baik, dan produktivitas yang rendah saat dewasa. Bahkan dampaknya bisa terus berlanjut ke generasi berikutnya (Putri *et al.*, 2025).

Pemberian MP-ASI (Makanan Pendamping Asi) secara tepat waktu dan berkualitas sangat penting untuk mencegah stunting. WHO merekomendasikan pemberian MP-ASI sejak usia 6 bulan, sekaligus memastikan ASI tetap diberikan hingga usia 2 tahun. MP-ASI yang baik harus mengandung energi, protein hewani, lemak sehat, vitamin, dan mineral dengan tekstur yang sesuai untuk bayi berusia 6-8 bulan (Putri *et al.*, 2025; Safira *et al.*, 2021). Penelitian di Indonesia

menunjukkan bahwa memberi ASI tambahan terlambat atau kurang beragam dapat meningkatkan kemungkinan anak mengalami stunting secara signifikan (Safira *et al.*, 2021). Selain itu, kegiatan edukasi dan pelatihan gizi kepada ibu serta kader posyandu terbukti meningkatkan pengetahuan dan praktik pemberian MP-ASI secara benar, dan berimbas positif pada penurunan angka stunting di komunitas lokal (Putri *et al.*, 2025).

Di banyak desa di Indonesia, penggunaan bahan makanan lokal yang bernutrisi menjadi cara yang efektif dan ekonomis untuk meningkatkan kualitas MP-ASI. Dalam program yang berlangsung di Kabupaten Brebes dan Banjarbaru, para ibu diajarkan cara mengolah MP-ASI menggunakan bahan-bahan lokal seperti jagung, sayuran, atau protein lokal. Hal ini tidak hanya memperbaiki kemampuan ibu dalam membuat MP-ASI yang bergizi, tetapi juga membantu mengurangi risiko stunting pada anak (Wardhina *et al.*, 2024; Safana *et al.*, 2023). Penggunaan pangan lokal ini dinilai lebih mudah diakses, terjangkau, dan relevan dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat desa (Safana *et al.*, 2023).

Salah satu inovasi lokal yang menarik adalah puding mentega telur sebagai pilihan MP-ASI sederhana namun kaya nutrisi. Puding tersebut dibuat dari telur, mentega margarin. — 3 bahan yang mudah diperoleh dan murah. Telur merupakan sumber protein hewani lengkap dan

paling penting bagi perkembangan otak; mentega memberi lemak sehat dan vitamin A/D. (Wardhina *et al.*, 2024). Uji organoleptik dan kandungan analisis lokal menunjukkan puding telur ini disukai anak dan memenuhi kebutuhan gizi penting (Wardhina *et al.*, 2024).

Tekstur lembut dan rasa ringan membuat puding mentega telur cocok diberikan kepada bayi usia 6–8 bulan yang baru mulai makan padat. Karena mudah diolah dan diterapkan di rumah oleh ibu balita tanpa alat khusus, resep ini sangat relevan sebagai intervensi praktis di Desa Kedungkebo. Melalui edukasi langsung di posyandu atau kelompok ibu, pemberdayaan MP-ASI berbasis pangan lokal ini meningkatkan kemandirian ibu serta kualitas asupan gizi bayi (Safana *et al.*, 2023; Putri *et al.*, 2025).

METODE

Metode pelaksanaan dalam pelatihan pembuatan MP-ASI ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap praktik berupa demonstrasi dan penyampaian materi tentang 1000 HPK. Pelatihan ini diadakan di Balai Desa Kedungkebo, Kecamatan Karangdadap, Kabupaten Pekalongan, selama dua hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pembuatan MPASI - puding mentega telur yang hanya menggunakan tiga bahan utama—telur, air, dan mentega—menunjukkan bahwa makanan ini tetap mampu memberikan zat gizi esensial yang dibutuhkan bayi pada awal masa MP-ASI.

Kandungan Gizi Dari Puding Mentega Telur

Telur merupakan sumber protein hewani

dengan kandungan asam amino esensial lengkap, lemak sehat, serta vitamin seperti A, D, B12, dan kolin yang penting bagi perkembangan otak bayi (Rohmah *et al.*, 2022). Sementara itu, mentega mengandung lemak jenuh dan vitamin larut lemak yang berperan dalam pemenuhan energi serta mendukung penyerapan vitamin lainnya. Meski tidak mengandung karbohidrat kompleks seperti pada MP-ASI berbahan tepung, kombinasi telur dan mentega mampu memberikan energi yang cukup dan tekstur lembut yang mudah dikonsumsi bayi usia 6–8 bulan (Yunita & Susanti, 2021).

Penerimaan Tekstur Dan Rasa Oleh Bayi

Secara organoleptik, puding ini memiliki tekstur lembut dan halus, sesuai dengan rekomendasi tekstur MP-ASI untuk bayi awal yang baru belajar makan. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan edukasi, sebagian besar ibu menyatakan bahwa bayi mereka tidak menolak saat disuapi puding ini. Rasa gurih alami dari telur dan mentega ternyata disukai oleh bayi, bahkan tanpa tambahan garam atau gula. Ini menunjukkan bahwa penerimaan makanan oleh bayi tidak selalu bergantung pada perasa tambahan, tetapi lebih pada tekstur dan rasa alami yang ringan (Wulansari *et al.*, 2020).

Kemudahan Dalam Proses Pembuatan Oleh Ibu Balita

Pembuatan oleh Ibu Balita Puding mentega telur dinilai sangat mudah untuk dibuat oleh ibu balita, terutama karena tidak membutuhkan banyak bahan dan alat masak. Cukup mencampurkan telur, air, dan sedikit mentega, lalu mengukusnya hingga matang.

Kesederhanaan proses ini penting, mengingat sebagian besar ibu rumah tangga di pedesaan memiliki keterbatasan waktu, alat, atau pengetahuan dalam mengolah makanan bayi. Dalam studi serupa, penyuluhan dengan demonstrasi MP-ASI berbahan sederhana terbukti meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyiapkan makanan bergizi di rumah (Suryani & Saputra, 2023).



Gambar 1, 2. MPASI – Puding Mentega Telur



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan MPASI



Gambar 4. Pemaparan Materi Mengenai 1000 – HPK

Puding mentega telur meskipun sederhana, dapat berperan sebagai pelengkap pemenuhan gizi harian bayi jika dikombinasikan dengan menu lain yang mengandung karbohidrat dan sayuran. Pemberian MP-ASI dengan kandungan protein hewani seperti telur secara teratur terbukti dapat memperbaiki status gizi anak dalam jangka panjang (Wahyuni & Andini, 2020). Edukasi tentang MP-ASI berbasis bahan lokal yang mudah dibuat seperti ini juga terbukti efektif meningkatkan kesadaran ibu mengenai pentingnya asupan gizi untuk mencegah stunting (Sari et al., 2023). Dengan pendekatan ini, masyarakat dapat membangun kemandirian dalam pencegahan stunting secara berkelanjutan.



**Gambar 5. Foto Bersama kegiatan
SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan kegiatan pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan baik. Kegiatan edukasi gizi dan pelatihan pembuatan MP-ASI sederhana berbentuk puding mentega telur yang dilaksanakan di Desa Kedungkebo diikuti oleh 15 orang ibu balita dan 10 orang ibu hamil. Kegiatan ini memberikan pemahaman praktis tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada masa awal kehidupan anak, khususnya melalui pemberian MP-ASI yang tepat. Puding mentega telur, yang hanya menggunakan tiga bahan utama yaitu telur, mentega, dan air, terbukti mudah dibuat, memiliki tekstur lembut yang sesuai untuk bayi usia 6–8 bulan, serta mengandung protein dan lemak sehat yang dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembang anak. Melalui pendekatan langsung kepada ibu-ibu di tingkat rumah tangga, kegiatan ini berkontribusi pada upaya pencegahan stunting sejak dini melalui pemberdayaan dan peningkatan pengetahuan gizi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Emiyanti, Rahfiludin, M. Z., & Winarni, S. (2017). Analisis faktor yang berhubungan

dengan keikutsertaan kelas ibu hamil Januari–Juli tahun 2017. [*Judul jurnal tidak dicantumkan, mohon dilengkapi jika tersedia*].

- Putri, A. A., Fauza, R., Hanifah, H., Zafirah, N., & Hayati, R. (2025). Edukasi makanan pendamping ASI tepat untuk cegah stunting pada balita. *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan (JARAS)*.
- Rohmah, L., Fitriani, E., & Susanti, I. (2022). Peningkatan pengetahuan ibu melalui pelatihan pembuatan MP-ASI berbasis telur ayam kampung. *Jurnal Gizi Indonesia, 11*(2), 45–51.
- Safana, A., Fatimah, N., & Rizki, H. (2023). Pencegahan stunting melalui optimalisasi bahan pangan lokal di Kabupaten Brebes. *Solidaritas: Jurnal Pengabdian*.
- Safira, S. I., Tirtayanti, S., & Pujiana, D. (2021). Hubungan pemberian ASI eksklusif dan MP-ASI dengan kejadian stunting. *Motorik: Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Sari, D. P., Ramadhani, D., & Herawati, N. (2023). Edukasi MP-ASI dalam penurunan angka stunting melalui pengolahan bahan pangan lokal. *Jurnal Abdimas Gizi, 2*(2), 57–64.
- Suryani, S., & Saputra, R. (2023). Efektivitas demonstrasi pembuatan MP-ASI sederhana terhadap peningkatan keterampilan ibu di Desa Ciburuy. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat, 4*(1), 33–39.
- Wardhina, F., Suryani, N., & Poernareksa, D. (2024). Pemberdayaan masyarakat dalam mengatasi stunting melalui pelatihan pengolahan menu MP-ASI berbahan

pangan lokal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JPM)*.

Wahyuni, L., & Andini, F. (2020). Pemberian protein hewani sebagai upaya pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 210–216.

Wulansari, D., Nursalam, N., & Cahyati, R. (2020). Penerimaan MP-ASI berbasis pangan lokal oleh balita usia 6–12 bulan. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(2), 89–96.

Yunita, N., & Susanti, D. (2021). Analisis kandungan zat gizi MP-ASI berbasis protein hewani di Kelurahan Sukamakmur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 20–28.