

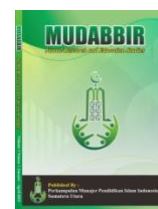


JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

Efektivitas Media Penyuluhan Gizi Bagi Ibu dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik MP-ASI: Tinjauan Literatur Terbaru dan Implikasi Program

Asma Syifa Nabihah¹, Fitri Khoiriyah Parinduri²,
Maryam Novitasari³, Nisri Ina Zahra⁴

^{1,2} Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

³ Universitas Baiturrahim, Indonesia

⁴ Universitas Bina Bangsa, Indonesia

Email Correspondence: asma.syifa@unj.ac.id

ABSTRAK

Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Ragam media penyuluhan – tatap muka, video, modul cetak, pesan singkat, aplikasi, hingga kampanye massa – semakin banyak digunakan namun bukti komparatifnya tersebar. Penelitian ini bertujuan untuk merangkum bukti terkini mengenai efektivitas berbagai media penyuluhan gizi yang menargetkan ibu dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik MP-ASI, serta merumuskan implikasi desain program. Metode penelitian ini dilakukan melalui tinjauan cepat (*rapid review*) terhadap 11 artikel (2016–2025) yang mengevaluasi media penyuluhan dengan luaran pada ibu (pengetahuan, sikap, perilaku, indikator praktik MP-ASI seperti MDD (*Minimum Meal Frequency*)/MMF (*Minimum Meal Frequency*)/MAD (*Minimum Acceptable Diet*). Sumber meliputi uji acak terkontrol kluster, quasi-eksperimental, evaluasi program skala-besar, serta tinjauan sistematis. Data diekstraksi ke tabel ringkas dan disintesis secara naratif. Adapun hasil penelitian menunjukkan peningkatan bermakna pada pengetahuan dan praktik MP-ASI. Intervensi berlapis yang menggabungkan konseling interpersonal (IPC) + media cetak + media massa/video + pesan digital (SMS/WA) paling konsisten meningkatkan indikator MDD/MMF/MAD. Video dan modul cetak sama-sama efektif meningkatkan skor pengetahuan/perilaku; video seringkali lebih praktis dan menarik. Pesan digital (WA/SMS) meningkatkan kepatuhan dan penguatan perilaku, terutama jika disesuaikan (*tailored*), terjadwal, dan disertai rujukan/dukungan tenaga kesehatan. Kampanye skala nasional memperluas jangkauan dan kesadaran, tetapi dampak perilaku paling kuat ketika dikombinasikan dengan IPC.

Kata Kunci: Kesejahteraan Mental, Konseling Kelompok, *Scoping Review*.

ABSTRACT

Proper provision of complementary feeding (MP-ASI) is crucial for child growth and development. Various education media –face-to-face, video, printed modules, text messages, apps, and mass campaigns – are increasingly used, but comparative evidence is scattered. This study aims to summarize current evidence on the effectiveness of various nutrition education media targeting mothers in improving knowledge and practice of MP-ASI, and to formulate implications for program design. This research method was conducted through a rapid review of 11 articles (2016–2025) that evaluated educational media with maternal outcomes (knowledge, attitudes, behavior, indicators of complementary feeding practices such as MDD (Minimum Meal Frequency)/MMF (Minimum Meal Frequency)/MAD (Minimum Acceptable Diet). Sources included cluster randomized controlled trials, quasi-experimental, large-scale program evaluations, and systematic reviews. Data were extracted into summary tables and synthesized narratively. The results showed a significant increase in knowledge and practice of complementary feeding. A layered intervention combining interpersonal counseling (IPC) + print media + mass media/video + digital messaging (SMS/WA) most consistently improved MDD/MMF/MAD indicators. Video and print modules were equally effective in improving knowledge/behavior scores; videos were often more practical and engaging. Digital messaging (WA/SMS) increased compliance and behavioral reinforcement, especially when tailored, scheduled, and accompanied by referrals/support from health workers. A national-scale campaign expanded reach and awareness, but the behavioral impact is strongest when combined with IPC.

Keywords: *Mental Well-being, Group Counseling, Scoping Review.*

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada balita, khususnya stunting dan berat badan kurang, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di beberapa negara berkembang, termasuk Indonesia. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap penyakit ini adalah pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tidak tepat waktu, kualitas, dan jumlahnya. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu melalui penyuluhan gizi merupakan strategi yang efektif dalam memperbaiki praktik pemberian MP-ASI. Media penyuluhan gizi, baik berupa media cetak, audiovisual, maupun digital, telah banyak digunakan untuk meningkatkan pemahaman ibu, meskipun efektivitasnya bervariasi sesuai konteks dan karakteristik sasaran (Marwati et al., 2025; Dewey et al., 2013).

Pentingnya perawatan berbasis pendidikan dikuatkan oleh beberapa penelitian, baik nasional maupun internasional. Sebagai contoh, penelitian Marwati et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media cetak berupa buku saku secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu terkait praktik MP-ASI ($p = 0,003$). Hasil serupa juga dilaporkan dalam studi intervensi di Ethiopia, di mana edukasi gizi

terstruktur mampu meningkatkan pengetahuan ibu dari 59% menjadi 96% serta praktik pemberian MP-ASI dari 54% menjadi 86% ($p < 0,01$) (Hawassa, 2020). Tinjauan sistematis berskala internasional juga menegaskan bahwa edukasi MP-ASI memiliki dampak moderat terhadap pertumbuhan anak, dan manfaatnya meningkat apabila dikombinasikan dengan dukungan penyediaan makanan (Dewey et al., 2013; BMC Public Health, 2011).

Dengan adanya temuan ini, penting untuk menentukan media edukasi gizi yang paling efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan ibu. Telaah literatur sistematis dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran berbagai bentuk media dalam mendukung perubahan perilaku gizi, sekaligus memperkaya bukti ilmiah untuk intervensi program gizi di masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada analisis berbagai media penyuluhan gizi yang digunakan dalam satu dekade terakhir, guna menilai efektivitasnya dalam memengaruhi pengetahuan serta praktik pemberian MP-ASI pada ibu dengan anak usia 6–24 bulan.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metodologi rapid review untuk menghimpun dan mensintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas berbagai media konseling gizi yang berhubungan dengan pemberian makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI). Pendekatan ini dipilih karena mampu menyajikan rangkuman temuan secara cepat namun tetap sistematis, sehingga relevan untuk mendukung pengambilan keputusan program gizi. Proses penelusuran literatur dilakukan melalui basis data daring, khususnya Google Scholar, dengan rentang publikasi antara tahun 2015 hingga 2025. Kata kunci yang digunakan mencakup *"complementary feeding education"*, *"nutrition counseling media"*, *"infant and young child feeding"*, *"maternal knowledge"*, serta *"feeding practices"*.

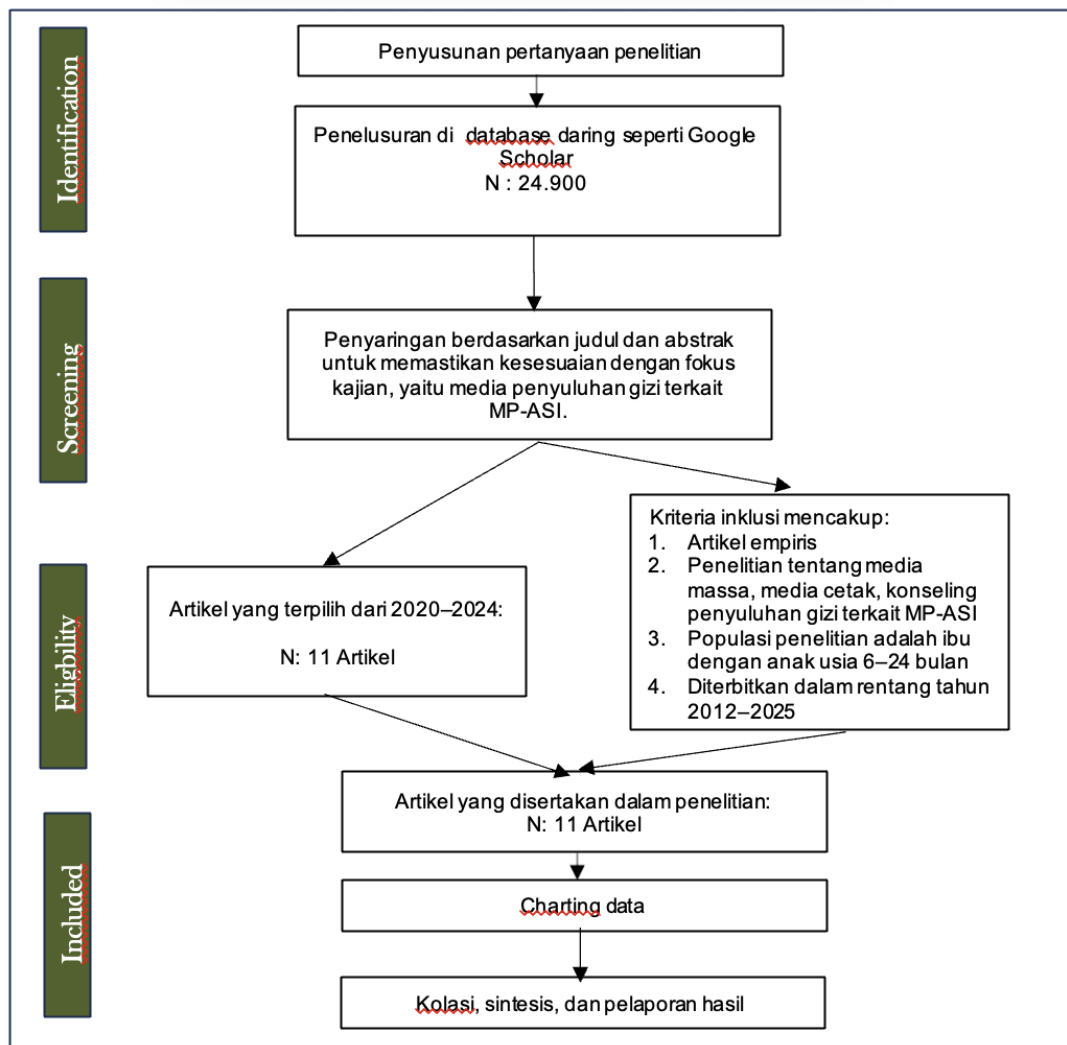
Hasil penelusuran awal menghasilkan sebanyak 24.900 artikel ($N = 24.900$). Angka ini menunjukkan bahwa topik edukasi gizi, khususnya terkait praktik pemberian MP-ASI, cukup banyak diteliti dalam satu dekade terakhir. Namun, jumlah yang besar tersebut tentu membutuhkan proses seleksi ketat agar hanya artikel yang relevan dan berkualitas yang dianalisis lebih lanjut. Oleh karena itu, dilakukan

penyaringan bertahap melalui pemeriksaan judul, abstrak, hingga teks penuh. Seleksi ini menjadi penting untuk meminimalkan bias sekaligus memastikan hasil sintesis benar-benar mencerminkan bukti empiris yang sesuai dengan pertanyaan penelitian.

Adapun kriteria inklusi yang digunakan meliputi: (1) penelitian yang secara spesifik membahas media penyuluhan gizi terkait MP-ASI, (2) populasi penelitian merupakan ibu dengan anak berusia 6–24 bulan, serta (3) artikel dipublikasikan dalam kurun waktu 2015–2025. Sebaliknya, artikel yang berjenis tinjauan naratif tanpa data empiris, memiliki populasi di luar sasaran, atau diterbitkan sebelum tahun 2015, dikeluarkan dari analisis. Dengan kriteria ini, penyaringan menjadi lebih terarah dan fokus pada penelitian yang benar-benar berkontribusi pada pemahaman efektivitas media konseling gizi.

Setelah seluruh tahapan seleksi, hanya 11 artikel yang dinyatakan memenuhi kriteria inklusi dan kemudian dianalisis lebih lanjut. Artikel-artikel ini berasal dari berbagai konteks negara, dengan variasi media intervensi yang meliputi penyuluhan tatap muka, penggunaan video edukasi, modul cetak, pesan digital melalui SMS atau WhatsApp, aplikasi berbasis gawai, hingga kampanye berbasis komunitas atau media massa. Variasi tersebut mencerminkan adanya upaya inovatif dalam penyebaran pesan gizi untuk meningkatkan pemahaman dan praktik pemberian MP-ASI di kalangan ibu.

Proses ekstraksi data difokuskan pada informasi terkait lokasi penelitian, jenis media konseling yang digunakan, indikator hasil yang diukur (pengetahuan, sikap, perilaku, serta indikator standar WHO seperti MDD, MMF, dan MAD), serta dampak intervensi yang dilaporkan. Sintesis temuan dilakukan secara naratif dengan menekankan pola efektivitas antar berbagai media. Dengan pendekatan ini, dapat dilihat kecenderungan media mana yang paling konsisten menunjukkan dampak positif terhadap pengetahuan ibu, perubahan sikap, dan praktik pemberian MP-ASI yang sesuai rekomendasi. Hasil sintesis ini diharapkan dapat memberikan gambaran praktis bagi pengembangan strategi komunikasi dan edukasi gizi yang lebih efektif di masa mendatang.



Gambar 1. Diagram Air Alur Penelitian
(Sumber: Data Dokumen Penelitian)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini menilai total sebelas makalah yang memenuhi kriteria inklusi. Artikel-artikel tersebut diterbitkan dalam rentang waktu antara tahun 2020 hingga 2025, dan mencakup berbagai konteks negara serta latar belakang populasi. Semua studi fokus pada intervensi konseling kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental melalui berbagai pendekatan, durasi, dan metode pelaksanaan.

Tabel 1. Ringkasan Studi Terkait Efektivitas Media Penyuluhan Gizi bagi Ibu dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik MP-ASI

No	Judul	Penulis & Tahun	Media/Intervensi	Subjek	Hasil Utama
1	The effect of interactive nutrition education through Instagram on complementary feeding practices among infants 6-12 months	Ikhsyan ia, Nuria et al., 2025	Instagram post	Ibu batita	Pengetahuan MP-ASI meningkat
2	The Effectiveness of Providing Education on Complementary Feeding with Booklet and Video Media on the Knowledge and Practices of Mothers with Infants 6-12 Months	Aulia, Annisa 2024	Media Booklet dan Video	Ibu balita	Berhubungan dengan pengetahuan dan praktik MP-ASI
3	The Effect of Leaflets on the Knowledge of Posyandu Cadres About Infant and Young Child Feeding (PMBA) in the Working Area of Kampung Bali	Nimas et al., 2024	Leaflets	Kader posyandu	Pengetahuan MP-ASI meningkat

4	Health Education Using Media and Maternal Literacy on Complementary Feeding in Children 6-23 Months	Insani Simbolon, 2025	E-book media and maternal literacy	Ibu balita	Pengetahuan meningkat
5	The Impact of Nutritional Counseling on Complementary Feeding Practice and Infant Nutritional Status at Pakan Rabaa Solok Selatan Health Centre in Indonesia	Yani et al., 2022	Nutrition counseling and demonstration	Ibu balita	Pengetahuan & keterampilan meningkat signifikan
6	The Effect of Health Education Using Leaflet Media on Mother's Knowledge About Exclusive Breastfeeding: A Quasi-Experimental Study	Elis, 2025	Leaflets	Ibu balita	Pengetahuan meningkat signifikan
7	The Effect of Feeding Rules with Flipcharts on Maternal Knowledge about Overcoming Feeding Difficulties During MP-ASI	Dwi et al., 2024	Konseling dan flipcharts	Ibu kader & balita	Praktik lebih sesuai rekomendasi

8	Combining Intensive Counseling by Frontline Workers with a Nationwide Mass Media Campaign Has Large Differential Impacts on Complementary Feeding Practices but Not on Child Growth: Results of a Cluster-Randomized Program Evaluation in Bangladesh	Menon et al., 2016	Konseling, media cetak dan media massa	Ibu Batita	Pengetahuan gizi lebih baik
9	Systematic review of the design, implementation and effectiveness of mass media and nutrition education interventions for infant and young child feeding	Grazios e M, Downs S., 2018	konseling dan media massa	Ibu muda	Pengetahuan & berbagi praktik meningkat pada kelompok kombinasi daripada media massa saja
10	Edukasi tentang makanan pendamping asi (mpasi) menggunakan leaflet meningkatkan pengetahuan ibu dalam pemberian MPASI pada bayi usia 6-12 bulan di Magelang	Maria et al., 2023	Leaflet	Ibu batita	Ada pengaruh konseling dengan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu
11	WhatsApp-based complementary feeding education	Muthi'a h et al., 2022	Konseling dan whatsapp	Ibu batita	Peningkatan pengetahuan MP-ASI

and counselling for
adolescent mothers:
A one-group pre-
post study

Sumber: Data Dokumen Penelitian

Hasil telaah menunjukkan bahwa konseling interpersonal (interpersonal counseling) yang dilaksanakan oleh kader atau tenaga kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu, ketepatan waktu pemberian MP-ASI, serta capaian indikator minimum dietary diversity (MDD) dan minimum meal frequency (MMF)(Maidelwita et al., 2022) (Dwi Karina Ariadni et al., 2024).

Intervensi berbasis media video dan modul cetak (leaflet, booklet) turut memberikan kontribusi positif(Ayu et al., 2024). Sebuah penelitian acak terkontrol di Indonesia membandingkan efektivitas video edukasi dan booklet modul MP-ASI, keduanya meningkatkan pengetahuan serta perilaku pemberian makanan, meskipun media video dinilai lebih praktis dan mudah diakses oleh ibu(Desmawati & Putri, 2025) (Aulia, 2024). Hasil ini sejalan dengan tinjauan sistematis yang melaporkan bahwa edukasi berbasis video secara konsisten mampu meningkatkan skor pengetahuan, sikap, dan praktik ibu balita terkait MP-ASI(Pujari et al., 2025)

Pemanfaatan teknologi digital, seperti pesan WhatsApp berbasis Theory of Planned Behavior, Broadcast dan SMS terjadwal juga memperlihatkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan praktik pemberian MP-ASI (Muthi'ah et al., 2022). Efektivitas intervensi media massa cenderung lebih tinggi apabila konten disesuaikan dengan kebutuhan ibu, frekuensi penyampaian diatur secara optimal, serta dilengkapi dengan mekanisme *call-back* atau dukungan konselor (Mildon & Sellen, 2019).

Sementara itu, kampanye massal dan media sosial terbukti memiliki jangkauan luas. Program Social and Behavior Change Communication (SBCC) berskala nasional di Bangladesh dan Ethiopia meningkatkan kesadaran serta perilaku ibu, terutama ketika terintegrasi dengan IPC dan kegiatan komunitas (Menon et al., 2016). Studi di Indonesia juga menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial seperti Instagram dan e-book edukasi dapat meningkatkan literasi gizi ibu, meskipun kurasi konten ilmiah tetap menjadi prasyarat penting untuk menjaga kredibilitas (Simbolon & Simbolon, 2025) (Ikhsyania et al., 2025).

Secara keseluruhan, intervensi dengan pendekatan multikanal—yang memadukan konseling, media massa, dan penguatan digital—menunjukkan hasil paling konsisten dalam memperbaiki praktik pemberian MP-ASI pada skala populasi yang lebih luas, sekaligus membantu mengurangi kesenjangan antar kelompok sosial (Graziose et al., 2018) Temuan ini menegaskan pentingnya desain program gizi yang mengintegrasikan keunggulan dari setiap media: konseling untuk pemecahan masalah dan keterampilan praktis; video atau modul cetak untuk pembelajaran

singkat (microlearning); WhatsApp atau SMS sebagai pengingat dan penguat normalisasi perilaku. Penyesuaian dengan konteks budaya lokal, pemanfaatan teori perubahan perilaku seperti SBCC, Theory of Planned Behavior, dan Social Cognitive Theory, serta pemantauan berkelanjutan menjadi faktor kunci untuk mempertahankan dampak intervensi. Namun demikian, tantangan masih ada, terutama terkait keterbatasan pengukuran jangka panjang, variasi indikator antar studi, serta keterwakilan kelompok rentan yang belum sepenuhnya terakomodasi.

KESIMPULAN

Analisis terhadap 11 artikel ilmiah menunjukkan bahwa media yang paling efektif untuk konseling gizi guna meningkatkan pengetahuan dan praktik tentang pemberian MP-ASI pada ibu adalah intervensi multikanal, yang terutama berpusat pada konseling interpersonal (IPC) dan ditambah dengan media digital. Integrasi media video atau modul cetak dengan kampanye berbasis komunitas mampu memperluas jangkauan sekaligus memperdalam perubahan perilaku. Pendekatan ini menegaskan pentingnya sinergi antara tatap muka, media cetak, digital, dan kampanye komunitas untuk mencapai dampak yang lebih berkelanjutan pada praktik pemberian MP-ASI.

REFERENSI

- Aulia, A. (2024). Efektivitas Pemberian Edukasi Tentang MP-ASI Dengan Media Booklet dan Vidio Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Tindakan Ibu BAYI Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 2(1), 18-27.
- Ayu, N., Nurjanah, L., Putri, Y., & Umami, D. A. (2024). *Central Asian Journal of The Effect of Leaflets on the Knowledge of Posyandu Cadres About Infant and Young Child Feeding (PMBA) in the Working Area of Kampung Bali Health Centre Year 2024*. 5(July), 833-839.
- Desmawati, E., & Putri, N. A. M. (2025). The Effect of Health Education Using Leaflet Media on Mother's Knowledge About Exclusive Breastfeeding: A Quasi-Experimental Study. *Lentera Perawat*, 6(2), 234-241. <https://doi.org/10.52235/lp.v6i2.464>
- Dwi Karina Ariadni, Farida Linda Sari Siregar, Eqlima Elfira, & Harahap, R. N. (2024). The Effect of Feeding Rules Counseling with Flipcharts on Maternal Knowledge about Overcoming Feeding Difficulties During MP-ASI. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 6(2), 91-97. <https://doi.org/10.32734/ijns.v6i2.17785>
- Graziose, M. M., Downs, S. M., O'Brien, Q., & Fanzo, J. (2018). Systematic review of the design, implementation and effectiveness of mass media and nutrition education interventions for infant and young child feeding. *Public Health Nutrition*, 21(2), 273-287. <https://doi.org/10.1017/S1368980017002786>
- Ikhsyania, N., Dwiriani, C. M., & Kustiyah, L. (2025). The effect of interactive nutrition education through Instagram on complementary feeding practices among infants

- 6-12 months. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 10(1), 135. <https://doi.org/10.30867/action.v10i1.2285>
- Maidelwita, Y., Sansuwito, T. Bin, Arifin, Y., & Poddar, S. (2022). The Impact of Nutritional Counseling on Complementary Feeding Practice and Infant Nutritional Status at Pakan Rabaa Solok Selatan Health Centre in Indonesia. *Malaysian Journal of Nursing*, 14(2), 20-25. <https://doi.org/10.31674/mjn.2022.v14i02.004>
- Menon, P., Nguyen, P. H., Saha, K. K., Khaled, A., Sanghvi, T., Baker, J., Afsana, K., Haque, R., Frongillo, E. A., Ruel, M. T., & Rawat, R. (2016). Combining intensive counseling by frontline workers with a nationwide mass media campaign has large differential impacts on complementary feeding practices but not on child growth: Results of a cluster-randomized program evaluation in Bangladesh1-3. *Journal of Nutrition*, 146(10), 2075-2084. <https://doi.org/10.3945/JN.116.232314>
- Mildon, A., & Sellen, D. (2019). Use of mobile phones for behavior change communication to improve maternal, newborn and child health: A scoping review. *Journal of Global Health*, 9(2). <https://doi.org/10.7189/jogh.09.020425>
- Muthi'ah, T. S., Ahmad, R. A., & Purwaningrum, D. N. (2022). WhatsApp-based complementary feeding education and counselling for adolescent mothers: A one-group pre-post study. *Journal of Community Empowerment for Health*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.69730>
- Pujari, S., Rashid, M., Thunga, G., Shetty, R. S., Mundkur, S. C., Devi, E. S., B, U., & Nair, S. (2025). Effect of video-assisted educational intervention on improving knowledge, attitude and practice among mothers of children below five years on malnutrition: A systematic review. *Public Health*, 242(February), 28-36. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.02.031>
- Simbolon, I., & Simbolon, D. (2025). Health Education Using E-Book Media and Maternal Literacy on Complementary Feeding in Children 6-23 Months. *E-Learning Innovations Journal*, 3(1), 48-65. <https://www.el-journal.org/index.php/journal/article/view/38>