

PENYULUHAN BABY MASSAGE DAN PENGENALAN MPASI MELALUI COOKING CLASS DI DESA GALANGPENGAMPON KABUPATEN PEKALONGAN

Ruzzaina Irna¹⁾, Lilis Wulandari²⁾, Farah Syarifah³⁾, Vega Rizki Owena⁴⁾, Shofita Astiyani⁵⁾,
Muhammad Ghilang Maulud Setyawan⁶⁾, Yulian Wahyu Permadi⁷⁾

^{1,6}Prodi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

^{2,3}Prodi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

⁴Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

^{5,8}Prodi Farmasi, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

¹ruzzaina2255@gmail.com, ²liliswulandari45678@gmail.com, ³farahsyarifahh@gmail.com, ⁴vegarizki21@gmail.com,

⁵alainasalwa7@gmail.com, ⁶ghilangmauludft@gmail.com, ⁷yulian_wahyu_permadi@yahoo.com

Diterima 28 Agustus 2025, Direvisi 24 September 2025, Disetujui 25 September 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Masalah gizi dan tumbuh kembang balita masih menjadi tantangan di masyarakat, khususnya terkait keterbatasan pengetahuan ibu tentang perawatan bayi dan pemberian MPASI yang tepat. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu balita mengenai baby massage dan pemberian MPASI yang sesuai usia, sehingga mampu mendukung optimalisasi tumbuh kembang anak secara mandiri di lingkungan keluarga. Metode: Kegiatan dilaksanakan di Dukuh Sebetok, Desa Galangpengampon, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan dengan melibatkan 8 ibu balita, bidan desa, kader posyandu serta mahasiswa. Tahapan kegiatan meliputi koordinasi dengan mitra, persiapan media dan perlengkapan, pelaksanaan penyampaian materi melalui presentasi, diskusi interaktif, demonstrasi baby massage dan praktik pembuatan MPASI. Serta evaluasi melalui pre-test, post-test, observasi ketrampilan peserta. Hasil: Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Pada materi baby massage, sebelum penyuluhan 50% peserta dalam kategori kurang dan cukup, kemudian meningkat menjadi 75% dalam kategori baik. Pada materi MPASI, seluruh peserta mencapai kategori baik setelah penyuluhan. Kesimpulan: Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi melalui penyuluhan dan demonstrasi efektif dalam menambah wawasan serta membekali ibu agar mampu menerapkan baby massage dan pemberian MPASI dengan benar. Dengan demikian, penyuluhan ini berpotensi mendukung tumbuh kembang balita secara optimal.

Kata kunci: *Penyuluhan; Baby massage; MPASI; Tumbuh Kembang*

ABSTRACT

Introduction: Nutrition and child development issues remain a challenge in the community, particularly regarding mothers' limited knowledge about infant care and appropriate complementary feeding practices. Objective: this activity aims to improve the knowledge and skills of mothers of toddlers regarding baby massage and age-appropriate complementary feeding, so that they are able to independently support the optimal growth and development of their children within the family environment. Methods: The activity was held in Dukuh Sebetok, Galangpengampon Village, Wonopringgo Sub-district, Pekalongan Regency, involving 8 mothers of toddlers, village midwives, posyandu cadres, and students. The stages of the activity included coordination with partners, preparation of media and equipment, delivery of material through presentations, interactive discussions, baby massage demonstration, and practical sessions on making complementary foods. Evaluation was conducted through pre-test, post test, and observation of participants skills. Result: The results showed an increase in participants' knowledge. In the baby massage session, before the education session, 50% of participants were in the "poor" and "adequate" categories, which then increased to 75% in the "good" category. In the complementary feeding session, all participants achieved the "good" category after the education session. Conclusion: This activity demonstrates that education through counseling and demonstrations is effective in expanding knowledge and equipping mothers to properly apply baby massage and MPASI feeding. Thus, this counseling has the potential to support optimal infant development.

Keywords: *counseling; baby massage; MPASI; Growth and Development*

PENDAHULUAN

Tumbuh kembang bayi setiap bulan harus dipantau orang tua untuk mengurangi angka kesakitan bayi. Orang tua harus memantau perkembangan berat badan, panjang badan, gerakan motorik dan sensorik bayi, serta perkembangan dari bulan ke bulan untuk mengetahui apa yang terbaik untuk dilakukan selanjutnya. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa gangguan berat badan dan gizi buruk adalah penyebab 42% dari 10,4 juta kematian bayi dan balita di negara berkembang. Berdasarkan sensus yang dilakukan WHO menemukan bahwa sekitar 50% bayi dan balita di Asia, 30% di Afrika, dan 20% di Amerika Latin mengalami gangguan berat badan serta gizi buruk. (Ni Nyoman et al., 2021).

Salah satu cara untuk meningkatkan tumbuh kembang bayi secara baik adalah dengan memberi *massage* pada bayi. *Baby massage* memberi banyak manfaat, misalnya menambah berat badan pada bayi, membuat pola tidur dan bangun lebih baik, perkembangan motorik saraf yang baik, serta meningkatkan ikatan emosional antara bayi dan orang tua. Karena itu *baby massage* juga dapat merangsang perkembangan gerakan bayi dengan gerakan seperti memeras, untuk membantu memperkuat otot. *Baby massage* bisa memberi efek positif pada kemampuan gerakan, seperti melatih koordinasi jari tangan, lengan, tubuh, dan kaki (Ni Nyoman et al., 2021).

Baby massage atau pijatan bayi, yang juga dikenal sebagai stimulasi sentuhan, adalah cara yang nyaman dan hangat untuk berkomunikasi antara ibu dan bayi. *Baby massage* merupakan bentuk terapi sentuhan yang sudah dikenal sejak lama, tetapi jarang digunakan oleh orang tua yang memiliki anak balita. *Baby massage* adalah cara orang tua dan anak saling memberi kasih sayang melalui sentuhan kulit yang lembut. Orang tua memberi kasih sayang kepada anaknya dengan cara menempelkan tangan dan tubuh ibu ke tubuh bayi. Karena hubungan emosional yang dekat, orang tua dan bayi akan merasa nyaman dan hangat saat melakukan *baby massage*. *Baby massage* dapat merangsang gerakan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi pencernaan, dan meningkatkan aktivitas *nervus vagus*. Untuk bayi yang lahir dengan berat badan rendah, *baby massage* juga bisa membantu meningkatkan berat badannya dengan memperbaiki penyerapan nutrisi. *Baby massage* sangat bermanfaat dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti meningkatkan penyerapan makanan hingga bayi lebih cepat merasa lapar dan lebih sering menyusu, sehingga berat badannya menjadi lebih baik. Jika dilakukan secara teratur, *baby*

massage juga membantu bayi tidur lebih lelap, lebih nyenyak, dan merasa lebih tenang karena adanya perubahan gelombang otak. Bayi juga akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, sehingga meminimalisir sakit pada bayi. (Naida & Agussafutri, 2024).

Masalah gizi pada anak, termasuk stunting, terjadi karena makanan yang tidak cukup dan penyakit yang terus menerus atau berulang. Meskipun MPASI diberikan kepada bayi sejak usia enam bulan, kurangnya makanan bergizi bisa menyebabkan malnutrisi, termasuk stunting pada anak dibawah dua tahun, jika tidak segera diperbaiki. Anak yang kekurangan gizi cenderung memiliki daya produktivitas rendah dan rentan terhadap penyakit tidak menular (Mardiah et al., 2025a). Dalam 1000 hari pertama kehidupan, mulai dari masa kehamilan hingga usia dua tahun, kekurangan gizi jangka Panjang adalah penyebab utama stunting. Fase ini sangat penting karena tubuh dan otak anak tumbuh sangat cepat. Pada masa ini, ketidakseimbangan makanan tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga mempengaruhi daya tahan tubuh dan perkembangan otak anak. Anak yang stunting biasanya memiliki daya tahan tubuh dan perkembangan otak anak. Serta memiliki daya tahan tubuh yang lebih lemah, sehingga lebih mudah terkena penyakit (Eva Oktaviani et al., 2025)

WHO (2020) menyatakan bahwa hanya 44% bayi di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif antara tahun 2015 hingga 2020. Sampai usia bayi 6 bulan, ibu harus memberikan ASI eksklusif. Makanan pendamping ASI adalah makanan tambahan yang diberikan kepada bayi setelah usia 6 bulan karena kebutuhan nutrisi dan energi mereka mulai melebihi yang bisa ditampung oleh ASI saja. Makanan tambahan ini harus diberikan setelah bayi berusia 6 bulan, ketika mereka sudah siap secara fisik untuk menerima makanan tambahan. Jika MP-ASI diberikan lebih awal dari usia 6 bulan atau diberikan secara tidak tepat, perkembangan bayi bisa terhambat. Menurut penelitian dari Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi dan Makanan, bayi yang diberi ASI parsial lebih mudah terkena diare, batuk-pilek, dan demam dibandingkan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. Ini merupakan efek negatif dari pemberian makanan tambahan terlalu dini. ASI harus diberikan sepenuhnya sampai usia 4-6 bulan, dan dalam beberapa kasus, suplemen tidak perlu diberikan sejak 4-6 minggu karena tingkat infeksiya tinggi, sehingga disarankan untuk tidak memberikan makanan tambahan sebelum usia 6 bulan. (Rismayani et al., 2023).

MPASI adalah makanan dan minuman yang diberikan kepada bayi yang usianya antara 6 sampai 24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Menurut *World Health Organization* (WHO), Kementerian Kesehatan, dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), ASI eksklusif harus diberikan kepada bayi hingga usia 6 bulan. Setelah itu bayi mulai diberi MPASI, yaitu makanan pengganti ASI yang diberikan secara bertahap. Pemberian MPASI dilakukan secara perlahan dan disesuaikan dengan usia serta kemampuan bayi dalam mencerna makanan. MPASI diperlukan karena kebutuhan gizi bayi meningkat setelah usia 6 bulan. Selain itu, bayi membutuhkan lebih banyak makanan dikarenakan pertumbuhan dan aktivitasnya yang semakin meningkat, seperti merangkak, belajar duduk, dan berjalan. Tujuan pemberian MPASI adalah untuk melengkapi nutrisi yang kurang dari ASI, karena kebutuhan gizi bayi meningkat seiring bertambahnya usia. MPASI juga membantu bayi belajar mengunyah, menelan, dan mengenal makanan baru. (Rismayani et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada para ibu yang memiliki balita di Dukuh Sebetok, Desa Galangpengampon, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan. Hasil yang diharapkan adalah agar orang tua yang mengikuti penyuluhan tersebut lebih memahami pentingnya memberikan *massage* bayi dan memperkenalkan MPASI. Selain itu, diharapkan penyuluhan tersebut juga bisa memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita, serta dapat dilakukan sendiri di rumah oleh orang tua. Tujuan dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu balita mengenai *baby massage* serta pemberian MPASI yang tepat, sehingga mampu mendukung optimalisasi tumbuh kembang anak secara mandiri di lingkungan keluarga.

METODE

Pendekatan yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan berupa informasi tentang kesehatan bayi melalui *Baby Massage* dan pengenalan MPASI kepada orang tua. Mitra dalam kegiatan ini adalah 8 ibu balita sebagai peserta utama, bidan desa dan kader posyandu yang berperan sebagai pendamping. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa lintas program studi yaitu sebagai pengisi materi sekaligus fasilitator pelatihan. Adapun kegiatan dimulai dengan koordinasi, persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi.

1) Koordinasi

Koordinasi dilakukan bersama bidan desa, kader posyandu, dan tim mahasiswa untuk menentukan waktu, lokasi, dan sasaran peserta.

2) Persiapan

Persiapan meliputi penyusunan materi penyuluhan oleh mahasiswa sesuai bidang keilmuan masing-masing, pembuatan media presentasi, penyediaan *phantom* bayi untuk demonstrasi *baby massage*, serta alat dan bahan untuk *cooking class* MPASI.

3) Pelaksanaan

Pelaksanaan dimulai dengan penyampaian materi dari mahasiswa sebagai narasumber dengan materi *baby massage* dan MPASI menggunakan presentasi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Demonstrasi *baby massage* dilakukan menggunakan media *phantom* bayi, dan praktik pembuatan MPASI melalui *cooking class* menggunakan bahan pangan lokal bergizi seimbang.

4) Rencana evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan melalui *pre-test* dan *post-test*. Dengan tujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan mengenai *baby massage* dan MPASI. Serta observasi langsung oleh mahasiswa terhadap ketrampilan ibu dalam praktik *baby massage* dan MPASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan penyuluhan mengenai balita dengan materi *baby massage* dan *cooking class* MPASI yang bertempat di salah satu rumah warga di Dukuh Sebetok Desa Galangpengampon Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan ini dihadiri oleh 8 peserta penyuluhan. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai pentingnya *baby massage* serta pengenalan MPASI kepada ibu balita dengan media presentasi powerpoint dan demonstrasi.

Edukasi Baby Massage

Kegiatan ini diawali dengan penyuluhan materi

baby massage dan melakukan demonstrasi menggunakan *phantom* bayi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian *baby massage*, tujuan dan manfaat *baby massage*, persiapan sebelum melakukan *massage* serta teknik melakukan *baby massage*. Kemudian dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi antara pelaksana dengan peserta.

Sebelum diberikan penyuluhan pelaksana melakukan *pre-test* terkait pengetahuan ibu mengenai waktu pemberian *massage*, manfaat *baby massage*, dan gerakan *baby massage*. Setelah itu ibu diajarkan teknik melakukan *baby massage* dengan benar. Selama proses penyuluhan berjalan lancar sesuai yang diharapkan dari proses penyampaian materi sampai praktek. Ibu bayi

memberikan respon yang sangat baik dan antusias dalam mengikuti penyuluhan baby massage yang dilaksanakan.

Pre Test Baby Massage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	4	50.0	50.0	50.0
	Cukup	4	50.0	50.0	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Tabel 1. Pre Test Baby Massage

Post Test Baby Massage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	2	25.0	25.0	25.0
	Baik	6	75.0	75.0	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Tabel 2. Post Test Baby Massage

Berdasarkan hasil penyuluhan yang ditunjukkan pada tabel 1 dan 2, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan mengenai *baby massage*. Pengetahuan peserta terbagi rata, yaitu 50% dalam kategori kurang dan 50% cukup. Hasil dari setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan yang cukup signifikan, sebagian besar peserta yaitu 75% masuk dalam kategori baik dan sisanya dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan terbukti dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai *baby massage*.



Gambar 1. Dokumentasi Baby Massage

Cooking Class Pengenalan MPASI

Penyuluhan diawali dengan tanya jawab terkait pemberian MPASI yang selama ini dilakukan oleh para ibu. Dari hasil tanya jawab terlihat bahwa semua ibu memberikan MPASI kepada anaknya setelah berusia 6 bulan, tetapi mereka tidak tahu aturan cara memberikan MPASI yang benar. Saat membuat MPASI sendiri di rumah, para ibu tidak mengerti komposisi yang penting untuk dicantumkan dalam MPASI agar bisa memenuhi kebutuhan protein dan nutrisi mikro anak.

Kegiatan penyuluhan mengenai MPASI diawali dengan *pre test* untuk mengetahui

pengetahuan para ibu sebelum diberikan penyuluhan, dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan MPASI disertai dengan pemaparan materi dan diskusi. Setelah itu dilaksanakan post test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan.

Pre Test MPASI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	4	50.0	50.0	50.0
	Baik	4	50.0	50.0	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Tabel 3. Pre Test MPASI

Post Test MPASI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	8	100.0	100.0	100.0

Tabel 4. Post Test MPASI

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dalam penyuluhan MP-ASI, dapat disimpulkan bahwa sebelum penyuluhan, pengetahuan ibu tentang MP-ASI sudah cukup baik, yaitu 50% berada dalam kategori cukup dan 50% dalam kategori baik. Setelah penyuluhan dilakukan, terjadi peningkatan, dimana semua peserta (100%) berada dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang MP-ASI efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu, sehingga diharapkan dapat membantu dalam pemberian MP-ASI yang tepat bagi bayi.



Gambar 2. Dokumentasi Cooking Class MPASI

Pembahasan

Pembahasan berikut akan menyajikan hasil penyuluhan dengan metode *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil penyuluhan didapatkan bahwa kegiatan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah diberikan edukasi. Pada materi baby massage terdapat peningkatan sebesar 75% dalam kategori baik, dari sebelum diberikan edukasi yaitu 50% dalam kategori cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Nyoman Ayuk Widiani et al., 2024) yang menyatakan *massage*

bayi membantu meningkatkan berat badannya, membuat pola tidur dan bangun lebih baik, meningkatkan perkembangan neuromotor, memperkuat ikatan emosional antara bayi dan orangtuanya, mengurangi risiko infeksi pada organ dalam, serta menurunkan kemungkinan kematian bayi yang lahir prematur.

Baby massage adalah salah satu jenis terapi yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan, terutama pada anak-anak. Terapi ini memiliki peran penting dalam perkembangan fisik, kemampuan berpikir, pencegahan berbagai penyakit, termasuk gangguan tumbuh kembang. Stimulasi merupakan kebutuhan penting dalam proses tumbuh kembang anak, terlebih saat mereka masih bayi. Dengan memberikan stimulasi berupa pijat secara terus-menerus dan rutin, maka ikatan antar saraf akan semakin kuat dan perkembangan sel-sel otak akan terangsang, sehingga kemampuan regulasi yang dilakukan otak menjadi lebih terkoordinasi (Simanjuntak & Wahyuning Tyas, 2025).

Memberi *massage* pada bayi bisa membantu menjaga keseimbangan hormon stres seperti *adrenalin* dan meningkatkan hormon yang membuat rileks, seperti *serotonin*. Hal ini berdampak positif pada kesehatan secara umum, termasuk sistem kekebalan tubuh. Terutama dalam meningkatkan jumlah antibodi *IgG* dan *IgM* (Rahmawati et al., 2025). *Massage* dapat merangsang *nervus vagus* yang membantu meningkatkan penyerapan nutrisi. Dengan meningkatnya penyerapan, tubuh akan menghasilkan lebih banyak enzim, gastrin, dan insulin. Proses ini membantu tubuh dalam memproses dan menyerap nutrisi yang telah dicerna (Edita & Juniah, 2022). Dengan penyerapan yang baik, tubuh dapat mendapatkan cukup nutrisi dan hal ini bisa mendorong perkembangan saraf di otak serta meningkatkan fungsi sinaps saraf (Simanjuntak & Wahyuning Tyas, 2025).

Faktor terpenting yang memengaruhi naiknya berat badan bayi adalah asupan nutrisi yang baik dari ASI atau susu formula. ASI memberikan nutrisi yang lengkap, karena mengandung semua bahan yang diperlukan oleh bayi, seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang penting untuk pertumbuhan yang optimal. Dalam penelitian ini, pemberian *baby massage* berdampak positif pada sirkulasi dan pencernaan. *Massage* dapat meningkatkan aliran darah dan merangsang sistem pencernaan, sehingga membantu bayi menyerap nutrisi dari ASI atau susu formula lebih baik. Memberikan *baby massage* sebagai tambahan dapat meningkatkan kemampuan penyerapan nutrisi dan mendukung pertumbuhan bayi secara menyeluruh (Rahmawati et al., 2025).

Memulai pemberian MPASI pada waktu yang

tepat sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi dan pertumbuhan bayi. Masa ini juga disebut masa penyapihan, yaitu proses perlahan memperkenalkan makanan selain ASI dengan variasi jenis, jumlah, frekuensi, tekstur, dan kekentalan makanan hingga semua kebutuhan nutrisi anak bisa terpenuhi melalui makanan. Masa peralihan ini berlangsung antara 6 bulan hingga 23 bulan dan merupakan masa yang rentan terhadap pertumbuhan anak. Jika anak tidak diberi makanan yang tepat, baik dalam kualitas maupun jumlahnya, maka bisa terjadi malnutrisi (Sunarti et al., 2021).

Cooking class memainkan peran penting dalam mencegah keterlambatan perkembangan karena kegiatan ini memberikan pengetahuan nyata kepada orang tua, khususnya ibu, tentang cara membuat makanan yang bergizi untuk bayi dan balita. Melalui *cooking class*, ibu dapat memperoleh pemahaman lebih baik tentang pentingnya gizi bagi pertumbuhan anak. Ibu diajarkan bagaimana menyusun MP-ASI yang bergizi dan memastikan anak mendapatkan asupan sesuai dengan usianya. Kelas ini juga mengajarkan cara menggunakan bahan makanan yang kaya akan nutrisi, seperti sumber protein, lemak sehat, dan vitamin yang dibutuhkan (Mardiah et al., 2025b).

Penggunaan bahan pangan lokal membuat proses memperoleh bahan makanan lebih mudah dan ekonomis, sehingga mendukung aksesibilitas dan keberlanjutan makanan bergizi bagi keluarga. Dengan mengikuti *cooking class*, ibu semakin paham dalam memilih bahan makanan yang baik, mengolahnya dengan cara yang tepat, serta memberi makan anak sesuai dengan tahap perkembangannya. Selain itu, meningkatnya kesadaran tentang pentingnya asupan gizi bagi anak-anak membuat ibu lebih aktif dalam memantau dan memenuhi kebutuhan nutrisi harian sang anak (Mardiah et al., 2025b). Makanan Pendamping ASI atau disebut MP-ASI adalah makanan yang membantu bayi beralih dari mengonsumsi susu ibu ke makanan keluarga. Pemberian MP-ASI harus dilakukan secara perlahan, baik dalam bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan bayi (Sunarti et al., 2021).

Secara keseluruhan, penyuluhan *baby massage* dan *cooking class* untuk membuat MPASI saling melengkapi dalam upaya meningkatkan kualitas tumbuh kembang balita. *Baby massage* membantu merangsang perkembangan motorik, memperbaiki cara tidur, serta meningkatkan penyerapan nutrisi. Sementara itu, pengenalan MPASI melalui kelas memasak memastikan kebutuhan gizi anak terpenuhi dengan baik. Kedua kegiatan ini menjadi bentuk intervensi yang saling mendukung, karena stimulasi yang optimal akan lebih efektif jika dilakukan bersamaan dengan

asupan gizi yang seimbang, sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak bisa berjalan dengan maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan *baby massage* dan cooking class pembuatan MPASI terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman peserta mengenai teknik *baby massage* serta pemberian MPASI yang benar. *Massage* berperan dalam menstimulasi perkembangan motorik, meningkatkan kualitas tidur, serta membantu penyerapan nutrisi, sedangkan pengenalan MPASI melalui *cooking class* serta memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi anak sesuai usianya. Kedua materi ini saling melengkapi, sehingga dapat mendukung kebutuhan tumbuh kembang balita secara optimal sekaligus membekali ibu untuk mampu menerapkannya secara mandiri di rumah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa Galangpengampon, bidan desa, kader posyandu, serta ibu balita yang telah mengizinkan pelaksanaan serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan baby massage dan pengenalan MPASI melalui *cooking class*. Dukungan, kerja sama, dan antusiasme dari seluruh pihak dalam membantu terlaksananya kegiatan, sehingga dapat memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan dan kesehatan balita di Masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Edita, R. S., & Juniah. (2022). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi* (Vol. 4, Issue 1).
- Eva Oktaviani, Rehana, & Jawiah. (2025). Kelas Pangan Berbasis Lokal sebagai Upaya Penurunan Stunting Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 869–876. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.786>
- Mardiah, A., Zoraya, S. I., & Azmi, F. (2025b). Pemberdayaan Ibu Melalui Cooking Class MPASI untuk Mencegah Stunting. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 5, Issue 2). <https://journal-fik.um.ac.id/index.php/promotif>
- Naida, I., & Agussafutri, W. D. (2024). Pengaruh Baby Massage terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 2-3 Bulan di PMB Yetti Suharti, A.Md.Keb, Bumiayu Kabupaten

Brebes. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 2(3), 8.

- Ni Nyoman, A. W., Ni Putu, A. P., & Ni Kadek, D. M. (2021). Pengaruh Baby Massage Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sukawati Tahun 2021. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 5(2), 85–88. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v5i2.515>
- Nyoman Ayuk Widiani, N., Pradnyawati Chania, M., Kesehatan Kartini Bali, P., Bidan, P., Kunci, K., Bayi, P., & Bayi, I. (2024). *Pelatihan Pijat Bayi (Baby Massage) pada Ibu Bayi Usia 0-6 Bulan di Desa Dauh Puri Kaja Kota Denpasar* (Vol. 5, Issue 1).
- Rahmawati, A. P., Yulianti, A. P., & Rahmawati, N. A. (2025). Pengaruh Baby Massage dan Sensory Play Exercise Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada* (Vol. 14, Issue 1). <https://ojs.widyagamahusada.ac.id>
- Rismayani, Sari, F., Rismawati, R., Hermawati, D., & Arlenti, L. (2023). Edukasi Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Sebagai Upaya Peningkatan Daya Tahan Tubuh Balita Di Posyandu Desa Pematang Balam. *Jurnal Bersemah*, 2, 27–36.
- Simanjuntak, R., & Wahyuning Tyas, W. (2025). Efektivitas Baby Massage dengan Perkembangan Motorik Bayi Usia 1-12 Bulan. *GEMA KESEHATAN*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.47539/gk.v17i1.467>
- Sunarti, B., Tania Simanjuntak, L., Sintia Br Simamora, R. S., Febrianti Br Ginting, R., & Sugianti Hulu, N. (2021). Penyuluhan Tentang MPASI pada Ibu yang Memiliki Bayi Usia 6-24 Bulan. In *Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima* (Vol. 3, Issue 4).