



PENINGKATAN PENGETAHUAN MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MP-ASI) YANG TEPAT SESUAI STANDAR

Suci Sulistyorini¹, Deby Meitia Sandy²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIK Bina Husada Palembang, Jln. Syech Abdul Somad No 28 Kel 22 Ilir

Email: chilodysuci@gmail.com, debymetiasandy@yahoo.com

Abstrak

Makanan pendamping Air Susu Ibu merupakan makanan peralihan dari ASI (Air Susu Ibu) ke makanan keluarga dimulai saat bayi berusia 6 bulan. Pemberian makanan pendamping ASI yang tidak tepat akan berakibat buruk di masa yang akan datang, bayi mengalami kekurangan zat besi, angka kecukupan gizi yang diterima tidak sesuai dengan usianya, dan mengakibatkan gizi buruk. Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan dan informasi yang didapat orang tua tentang kebutuhan asupan makanan pendamping ASI. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya orang tua tentang pentingnya makanan pendamping ASI yang tepat pada bayi di Praktik Mandiri Bidan "X". Metode dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan Tanya jawab dalam bentuk zoom (*online*) yang dihadiri 29 peserta. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya orang tua dalam pemberian makanan pendamping ASI yang tepat pada bayi yang dapat dilihat dari hasil post test sebesar 82 %. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan orang tua tentang kapan dimulai pemberian makanan pendamping ASI, frekuensi pemberian, jumlah, tekstur, varietas, respon aktif dan higienitas dari makanan pendamping ASI yang tepat pada bayi.

Kata kunci: Makanan Pendamping ASI, bayi, gizi

INCREASING KNOWLEDGE OF SUPPORTING FOODS OF BREAST MILK APPROPRIATE TO STANDARDS

Abstract

Complementary food for breast milk is a transitional food from breast milk to family food starting when the baby is 6 months old. Giving complementary foods that are not appropriate will have bad consequences in the future, babies experience iron deficiency, the nutritional adequacy rate received is not in accordance with their age, and results in poor nutrition. This happens because of the lack of knowledge and information obtained by parents about the need for complementary food intake. The purpose of this activity is to increase public knowledge, especially parents, about the importance of appropriate complementary foods for breastfeeding for infants in the "X" Midwife Independent Practice. The method in this community service is lectures and questions and answers in the form of zoom (online) which was attended by 29 participants. The result of this activity is that there is an increase in public knowledge, especially parents, in providing appropriate complementary feeding for infants, which can be seen from the post test results of 82%. The conclusion of this activity is that there is an increase in parental knowledge about when to start complementary feeding, frequency of administration, quantity, texture, variety, active response and proper hygiene of complementary feeding for infants.

Keywords: *complementary foods for breastfeeding, infants, nutrition*

PENDAHULUAN

Kekurangan gizi dan kegemukan selama masa kanak-kanak dikaitkan dengan tingkat mortalitas dan morbiditas yang lebih tinggi. Kurang gizi menyebabkan 45% kematian pada anak usia di bawah lima tahun di seluruh dunia.(Black, 2013). Indonesia memiliki tingkat kekurangan gizi akut tertinggi keempat di dunia, dengan sekitar tiga juta anak balita mengalami *wasting* (kurus), diantaranya yakni 1,4 juta anak mengalami sangat kurus (WHO, 2018). Data tahun 2013 menunjukkan bahwa enam provinsi memiliki prevalensi lebih dari 15% yang dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang sangat tinggi oleh WHO sehingga memerlukan respons darurat (Kemenkes, 2013) .

Data Riskesdas 2018 menunjukkan angka kejadian stunting pada anak usia 0-23 bulan 29,9%, *underweight* (usia 0-59 bulan) 17,7%, *wasting* (usia 0-59 bulan) 10,2 %, dan *overweight* (usia 0-59 bulan) 8% (Watson dkk, 2019). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Palembang (2019), angka kejadian *underweight* 7,1 %, *wasting* 4,8 % dan *Stunting* 7,5 % (Dinkes Kota Palembang, 2019). Nutrisi yang diperoleh sejak bayi lahir tentunya sangat berpengaruh terhadap pertumbuhannya termasuk risiko terjadinya stunting. Tidak terlaksananya inisiasi menyusui dini (IMD), gagalnya pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif, dan proses penyapihan dini dapat menjadi salah satu faktor terjadinya stunting. Sedangkan dari sisi pemberian makanan pendamping ASI (MP ASI) hal yang perlu diperhatikan adalah kuantitas, kualitas, dan keamanan pangan yang diberikan (Kemenkes RI, 2018).

Rekomendasi WHO tentang MP-ASI yang baik yaitu, memberikan makanan yang mudah dan terjangkau akan tetapi kaya energi, protein, dan mikronutrien. Panduan MP-ASI tersebut dikenal dengan prinsip AFATVAH (*Age, Frequency, Amount, Texture, Variety, Active/Responsive, Hygiene*). Terdiri dari menu Tunggal dan 4 Bintang. Makanan 4 bintang yaitu makanan yang dibuat dengan memasukan kategori makanan pokok, sayuran dan buah, kacang- kacangan dan makanan hewani (Saputri, 2019). Menurut penelitian Sulistyorini (2021) sebagian besar ibu (orang tua) memberikan makanan pendamping ASI yang belum sesuai dengan standar WHO dengan memberikan makanan pendamping ASI di usia kurang dari 6 bulan dengan jenis makanan bubur instan dan pisang lumat yang dianggap lebih praktis dan hemat , hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan informasi (Sulistyorini, 2021), oleh karena itu diperlukan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang makanan pendamping ASI yang tepat sesuai dengan standar, agar bisa mengaplikasikan ilmu yang didapat untuk dipraktikkan di kehidupan sehari-hari.

MASALAH

Masih tingginya kasus stunting di masyarakat saat ini akibat kurangnya nutrisi yang diterima anak sejak bayi, yang berdampak buruk bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini utamanya dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan ibu tentang makanan pendamping ASI yang tepat. Kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait makanan pendamping ASI yang tepat sesuai standar sangat perlu dilakukan dengan harapan untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang pemenuhan gizi anak dan jenis makanan yang tepat yang direkomendasikan sebagai makanan pendamping ASI.

METODE PELAKSANAAN

Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan ceramah dan tanya jawab. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai bayi usia 6-12 bulan. Mekanisme pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan melakukan persiapan dan survey langsung ke PMB "X" dengan tetap mematuhi protokol kesehatan, serta berkoordinasi dengan pimpinan PMB untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan. Merekrut mahasiswa sebagai anggota tim pengabdian masyarakat yang bekerja sama dengan LPPM. Memberikan pembekalan kepada anggota tim dan mempersiapkan sarana dan prasarana untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang makanan pendamping ASI melalui online dalam bentuk zoom meeting.

Media yang digunakan dalam zoom meeting ini menggunakan powerpoint yang presentasikan oleh narasumber. Kegiatan ini berlangsung selama 60 menit. Jumlah peserta sebanyak 29 orang. Langkah pertama pada pelaksanaan kegiatan ini adalah membagikan link kepada peserta untuk join zoom meeting, kemudian memberikan link pretest melalui google form, kemudian tim menyampaikan materi tentang pengertian Makanan Pendamping Air Susu Ibu, syarat menyiapkan, jenis dan bahan, frekuensi pemberian makan, jumlah makanan yang diberikan, tekstur makanan, varietas jenis makanan, pemberian makan dengan cara responsive, dan higienitas. Selanjutnya melakukan diskusi dengan membuka forum tanya jawab. Tim memberikan kembali link post test untuk diisi oleh peserta sebagai bahan evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya orang tua tentang makanan pendamping Air susu ibu yang tepat sesuai standar dengan hasil post test meningkat sebesar 82%. Sebelum dilakukan edukasi tentang MP-ASI yang tepat para peserta mengisi pertanyaan pre test dengan hasil pre

test pengetahuan peserta sebesar 45 %.Peserta antusias dalam memberikan pertanyaan secara lisan terhadap narasumber/petugas penyuluhan. Karena rasa keingintahuan yang tinggi terhadap MP-ASI pada bayi secara langsung. Narasumber juga memberikan beberapa pertanyaan sebagai follow up dari kegiatan ini. Materi yang disampaikan oleh petugas penyuluhan dapat dimengerti dan difahami oleh peserta dan kegiatan ini tidak memiliki kendala apapun.

Rekomendasi WHO tentang MP-ASI yang baik yaitu, memberikan makanan yang mudah dan terjangkau akan tetapi kaya energi, protein, dan mikronutrein. Panduan MP-ASI tersebut dikenal dengan prinsip AFATVAH (*Age, Frequency, Amount, Texture, Variety, Active/Responsive, Hygiene*). Terdiri dari menu Tunggal dan 4 Bintang. Makanan 4 bintang yaitu makanan yang dibuat dengan memasukan kategori makanan pokok, sayuran dan buah, kacang- kacangan dan makanan hewani (Saputri, 2019).

Gizi yang baik akan berdampak terhadap perkembangan fisik, kognitif dan sosial anak. Pemberian MP-ASI yang tidak tepat berdampak pada malnutrisi yang menyebabkan stunting pada anak dibawah usia 2 tahun (Aprilia, 2020). Dengan alasan tersebut pentingnya edukasi kepada masyarakat khususnya orang tua untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi anak dengan meningkatkan pengetahuan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Muharram (2021), bahwa edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu diantaranya contoh edukasi tersebut adalah melalui penyuluhan yang memanfaatkan media cetak, audio visual, film pendek, demonstrasi, presentasi dan social media.dengan edukasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang MP-ASI lebih efektif (Muharram, 2021).

Penyuluhan tentang gizi dapat merubah pola pikir dan dapat mengubah perilaku ibu dalam pemberian MP-ASI yang tepat (Marfuah, 2017). Penelitian yang dilakukan Dwi (2016) di Sedayu menyebutkan bahwa anak yang mendapatkan MPASI tidak tepat waktu pemberiannya mempunyai risiko 2,8 kali untuk menjadi stunting dengan z score <- 2. Hasil ini memiliki makna bahwa kejadian stunting memiliki hubungan yang signifikan dengan waktu mulai pemberian MPASI (Dwi, 2016). Berdasarkan hasil penelitian dari Lestiarani (2020) menyebutkan bahwa mayoritas responden telah memberikan MPASI pada bayi sebelum berusia 6 bulan. Kondisi ini terjadi karena tindakan tersebut merupakan bagian dari ajaran nenek moyang (Lestiarani, 2020).

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peserta mempunyai anak usia 6-12 bulan dengan status bayi underweight 5 bayi, 7 overweight dan 17 bayi normal. Sebagian besar usia dalam pemberian makanan pendamping ASI dimulai < 6 bulan yaitu 5 bulan, karena usia tersebut kebiasaan bayi sudah ingin terus memakan apa yang dilihatnya,

sehingga orang tua beranggapan bahwa bayi sudah ingin makan, tanpa memandang cukupnya usia bayi tersebut. Tekstur makanan, frekuensi, jenis bahan makanan tidak sesuai usianya. Dimana orang tua kurang memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi bayinya. Lebih sering memberikan bubur instan yang dianggap lebih bergizi, praktis, dan ekonomis.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya orang tua tentang makanan pendamping Air susu ibu yang tepat sesuai standar dengan hasil post test meningkat sebesar 82%.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, YT dkk. (2020). Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. Vol 9 No 2.
- Black, r., victora, c., walker, s., & et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The lancet*, 382(9890), 427-451
- Dwi, P. K. (2016). Hubungan antara Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dengan Kejadian Stunting Anak Usia 6-23 Bulan di Kecamatan Sedayu. *Universitas Alma Ata*.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2019). *Diseminasi Surveilans Gizi Tahun 2019*. <https://dinkes.palembang.go.id/tampung/dokumen/dokumen-169-934.pdf>. Diakses tanggal 20 Juli 2021 pukul 21.00 WIB.
- Kementerian Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*.
- Kementerian kesehatan RI.(2018). *Situasi balita pendek (stunting) di Indonesia*. Bulletin jendela data dan informasi kesehatan. Semester I.
- Lestiarani, Santi dan Yuly Sulistyorini. (2020). *Perilaku ibu pada pemberian makanan pendamping ASI kelurahan Pegirian*. *Jurnal Promkes : The Indonesian journal of health promotion and health education* vol. 8 No 1 (2020) doi: 10.20473/jpk.V8.I1.2020.1-11
- Marfuah D dan Kurniawati I. (2017). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang MP-ASI dengan edukasi Gizi Mellalui Booklet*. 6th Unie Res Colloq. Publish online 2017/ 273-280.
- Muharram, Ilham dkk. (2021). *Pengaruh Edukasi MP-ASI Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu*. *Jurnal Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*. ISSN. 1411-9986.



- Saputri, F. dan Kusumastuti.(2019). *Penerapan Penyuluhan tentang MP ASI terhadap Praktek Pemberian MP ASI 4 Bintang pada Bayi Umur 6-12 Bulan di BPM Jemanis Kabupaten Kebumen*. Jurnal University Research Colloquium 2019, hal. 556–564
- Sulistyorini, Suci. 2021. *Analisis Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam pemberian MP-ASI pada bayi di PMB “X”*. Hasil penelitian tidak dipublikasikan
- Watson dkk. (2019). *Pembangunan Gizi Di Indonesia*. Kementerian PPN/ Bapenas.https://www.bappenas.go.id/files/1515/9339/2047/FA_Preview_HSR_Book04.pdf. Diakses tanggal 20 Juli pukul 20.00 WIB
- WHO. (2018). *Stunting, wasting, overweight and underweight*. Nutrition Landscape Information System (NLiS). Online