

EDUKASI MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) MELALUI KONSELING DAN DEMO MAKANAN PADA IBU MENYUSUI

Retno Mardhiati^{1)*}, Nur Setiawati Rahayu²⁾, Nursyifa Rahma Maulida²⁾

1) Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka Jakarta

2) Prodi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka Jakarta

e-mail: retno_ma@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Kebutuhan gizi anak yang tercukupi dan sesuai dengan umurnya akan memberikan dukungan terhadap tumbuh kembang anak. Adanya kelainan motorik, status gizi stunting, dan permasalahan pencernaan serta timbulnya alergi sangat berkaitan dengan pemberian MP-ASI secara tepat dan benar. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi pada ibu menyusui tentang status gizi balita, mp-asi, dan perkembangan motorik.

Permasalahan mitra-mitra kegiatan ini adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman ilmu yang terkait dengan gizi balita dan MP-ASI. Solusi dengan dilakukan untuk menangani masalah mitra pemberian pengetahuan atau KIE tentang ilmu gizi anak. Mitra juga mendapatkan keterampilan pengolahan makanan yang benar sehingga tidak menghilangkan vitamin.

Kegiatan PKM ini dilakukan di masyarakat kelurahan Srengseng Sawah kecamatan Jagakarsa, di RW 009 dan RW 010. Mitra berkontribusi dalam penyediaan ruangan dan sarana, komunikasi dengan warga. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk konseling dan demo pembuatan MP-ASI. Kegiatan ini dilakukan oleh tim yang memiliki bidang keahlian gizi kesehatan masyarakat. Tim pengusul didukung oleh lembaga Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat UHAMKA yang menyediakan peralatan jika dibutuhkan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya MP-ASI yang benar dan tepat, cara pembuatan MP-ASI yang meningkatkan selera bayi, perkembangan motorik bayi, dan cara pemantauan tumbuh dan perkembangan bayi. Ibu menyusui termotivasi untuk menerapkan pembuatan MP-ASI yang benar dan sesuai umur.

Kata kunci : MP-ASI, ibu menyusui, bayi, stunting, status gizi

PENDAHULUAN

Kemenkes (2006) menyatakan usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga menjadi periode masa emas. Untuk tumbuh kembang optimal, anak membutuhkan asupan gizi yang cukup. Bagi bayi usia 0-6 bulan, pemberian ASI saja, sedangkan bayi berumur diatas 6 bulan diperlukann makanan selain ASI yaitu berupa makanan pendampingan ASI (MP-ASI). MP-ASI harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan. Untuk itu, diperlukan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk menyediakan MP_ASI yang tepat dan bermutu sesuai dengan kemampuan dan ketersediaan bahan makanan setempat. Hal ini sesuai rekomendasi secara internasional empat hal yaitu memberikan air susu ibu kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir, memberikan hanya ASI sampai 6 bulan, memberikan mp-asi sejak 6 bulan sampai 24 bulan, pemberian ASI sampai 24 bulan.

Kristianto dan Sulistyarini (2013) menyatakan ada 47 % ibu yang memberikan tepat MP-ASI. Pengetahuan yang baik berhubungan dengan perilaku ibu dalam pemberian MP-ASI, dimana semakin baik pengetahuan maka semakin baik pemberian MP-ASInya. Peningkatan pengetahuan ibu melalui media massa dan media elektronik seperti radio, tv, dan surat kabar. Peningkatan frekuensi penyuluhan melalui kegiatan posyandu juga meningkatkan pengetahuan tentang MP-ASI.

Mufida dkk (2015) menyatakan ada risiko tinggi terjadinya masalah kesehatan ketika pemberian MP-ASI terlalu dini. Risiko jangka pendek adalah berkurangnya konsumsi ASI, terjadi penyumbatan saluran cerna, diare dan infeksi. Sedangkan risiko jangka Panjang adalah obesitas dan terganggunya kekebalan tubuh. Mariani dkk (2016) menyatakan ada pemberian MP-ASI yang terlalu dini sebesar 66,7 %. Pemberian MP-ASI terlalu dini lebih banyak pada bukan anak pertama dan pengetahuan ibu yang rendah. Peningkatan penyuluhan tentang MP-ASI secata tepat dan benar sangat penting dilakukan dan mendapatkan dukungan dan kerjasama kader dan tokoh masyarakat. Wargiana dkk (2013) juga menyatakan hal yang sama tentang MP-ASI terlalu dini. Ibu yang sering memberikan MP-ASI mencapai 22 %. Ada hubungan antara status gizi dengan pemberian MP-ASI dini, dimana anak yang sering mendapatkan MP-ASI dini ada 31 % yang memiliki status gizi tidak normal. Kumalasari dkk (2015) menyatakan ada hubungan antara pemberian MP-ASI dini berhubungan dengan aktivitas ibu bekerja lebih dari 10 jam, pendapatan keluarga, mempercayai mitos, dan peran petugas kesehatan. Ibu yang percaya akan mitos lebih banyak memberikan MP-ASI dini. Ibu yang memiliki pendapatan keluarga yang tinggi lebih banyak memberikan MP-ASI dini.

Kemenkes (2006) menyatakan ada beberapa persyaratan pembuatan MP-ASI yang harus memperhatikan antara lain bahan makanan mudah diperoleh, mudah diolah, harga terjangkau, dapat diterima sasaran dengan baik, kandungan zat gizi memenuhi kecukupan gizi sasaran, mutu

protein dapat memacu pertumbuhan fisik lebih dari 70%, jenis MP-ASI sesuai dengan umur sasaran, bebas dari kuman penyakit, pengawet, pewarna dan racun dan memenuhi nilai social, ekonomi, budaya, dan agama. Unicef (2012) menyatakan variasi makanan diberikan setiap kali makan pada bayi setelah 6 bulan. Makanan hewani kaya zat besi sangat penting, mulai berikan makanan hewani sedini dan sesering mungkin. Makanan selingan lain yang bergizi seperti buah-buahan. Permasalahan mitra adalah rendahnya pengetahuan tentang gizi balita,

menghitung kebutuhan dan kecukupan gizi balita, serta pengolahan makanan untuk balita. Balita merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi secara lengkap dan cukup. Kekurangan gizi saat masa balita akan berdampak pada masa yang akan datang.

METODE

Kegiatan PKM ini dilakukan di masyarakat kelurahan Srengseng Sawah kecamatan Jagakarsa, di RW 009 dan RW 010. Lokasi yang digunakan adalah RPTRA .Mitra berkontribusi dalam penyediaan ruangan dan sarana, sosialisasi undangan dan komunikasi dengan warga. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk konseling dan demo pembuatan MP-ASI. Kegiatan ini dilakukan oleh tim yang memiliki bidang keahlian gizi kesehatan masyarakat. Tim pengusul didukung oleh lembaga Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat UHAMKA yang menyediakan peralatan yang dibutuhkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari kegiatan konseling dan demo pembuatan makanan bayi. Kegiatan ini didahului dengan konsolidasi dengan tokoh masyarakat RW 003 Kelurahan Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa. Kegiatan konsolidasi dengan tokoh setempat, untuk mencari permasalahan kesehatan di wilayah tersebut. Hasil konsolidasi, memtusukan kegiatan yang akan dilakukan berbentuk konseling dan demo masakan, dengan peserta ibu-ibu yang memiliki bayi berumur 6 bulan sampai 24 bulan.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya MP-ASI yang benar dan tepat, cara pembuatan MP-ASI yang meningkatkan selera bayi, perkembangan motorik bayi, dan cara pemantauan tumbuh dan perkembangan bayi. Ibu menyusui termotivasi untuk menerapkan pembuatan MP-ASI yang benar dan sesuai umur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi salah satu sarana ibu balita untuk mengetahui tentang pemberian MP-ASI secara tepat dan sesuai dengan umur balita. Pemberian MP-ASI yang terlalu dini banyak sekali dilakukan oleh ibu menyusui. Donovan *et al.* (2015) menyatakan mayoritas bayi dikenalkan makanan padat antara 17-26 minggu, umur ini sangat tidak sesuai dengan pemberian MP-ASI.

Makanan pertama biasanya beras bayi (69%), sereal sarapan pagi (14%) atau buah / sayuran (14%). Makanan umumnya dibuat rumahan (49%), sereal (35%), diproduksi (10%), susu (3%) dan makanan penutup (3%). Prescott *et al* (2008) menyatakan pemberian MP-ASI yang

terlalu dini dapat menyebabkan terjadinya alergi pada bayi. Meningkatnya tingkat alergi makanan pada balita mencerminkan meningkatnya kegagalan mekanisme toleransi kekebalan tubuh. Penundaan pemberian makanan pendamping ASI setelah bayi berumur diatas 6 bulan, dapat mencegah terjadinya alergi akibat konsumsi zat makanan. Koksas *et al.* (2015), menyatakan peningkatan kesadaran akan praktik pemberian makanan bayi dan anak yang tepat harus menjadi prioritas. Kegiatan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu, sikap dan praktik pemberian ASI. Tidak ada perbedaan pemberian MP-ASI yang tepat antara pedesaan dan perkotaan. Beberapa MP-ASI yang diberikan oleh ibu menyusui antara lain yogurt, roti, pasta, buah-buahan dan sayuran



Gambar 1. Kegiatan Konseling



Gambar 2. Peserta Kegiatan

Kegiatan konseling dilakukan oleh tiga narasumber. Ibu menyusui mendapatkan penjelasan tentang status gizi balita dan dampak serta bahaya jika status gizi buruk. Materi berikutnya adalah materi konseling tentang MP-ASI yang tepat sesuai umur dan benar. Berbagai jenis MP-ASI untuk bayi yang telah berumur lebih dari 6 bulan. Materi konseling yang ke tiga adalah materi tentang perkembangan motorik balita. Penjelasan tentang tanda-tanda kelainan motorik atau gagalnya perkembangan motorik pada balita.



Gambar 3. Bahan Pembuatan MP-ASI Pure Kentang



Gambar 4. Makanan MP-ASI Pure Kentang yang sudah matang

Kegiatan konseling dilakukan oleh tiga narasumber. Ibu menyusui mendapatkan penjelasan tentang status gizi balita dan dampak serta bahaya jika status gizi buruk. Materi berikutnya adalah materi konseling tentang MP-ASI yang tepat sesuai umur dan benar. Berbagai jenis MP-ASI untuk bayi yang telah berumur lebih dari 6 bulan. Materi konseling yang ke tiga adalah materi tentang perkembangan motorik balita. Penjelasan tentang tanda-tanda kelainan motorik atau gagalnya perkembangan motorik pada balita.

Kegiatan demo masakan MP-ASI yang dipraktikkan adalah Pure Kentang. Bahan dan takarannya sebagai berikut :

Pure Kentang (2 porsi)

Bahan :

- 150 gr Kentang, di kukus
- 75gr Daging sapi, Rebus
- 25gr Wortel, Kukus
- 50gr Kacang Merah, Rebus
- 10gr Keju parut
- Seledry, secukupnya

Cara Membuat :

1. Kukus Kentang dan wortel hingga lunak
2. Rebus daging dan kacang merah hingga empuk
3. Masukkan kedalam blender kentang, wortel, daging dan kacang merah, lumatkan hingga halus
4. Pindahkan kedalam wadah taburi keju parut dan beri sedikit seledri cincang, bubur siap dihidangkan

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berkaitan dengan MP-ASI sangat dibutuhkan karena masih banyak ibu yang memiliki bayi berumur kurang dari 6 bulan, sudah memberikan makanan selain ASI. Penjelasan tentang MP-ASI dalam bentuk penyuluhan atau konseling memberikan banyak pengaruh untuk perilaku ibu dalam memberikan MP-ASI. Kegiatan konseling merupakan kegiatan edukasi yang dilakukan langsung secara individu kepada ibu menyusui, sehingga penjelasan tentang MP-ASI lebih mudah diterima oleh ibu menyusui. Adanya kegiatan demo pembuatan makanan bayi sesuai umur juga meningkatkan ketertarikan ibu menyusui untuk menerapkan pemberian MP-ASI secara benar.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diupayakan terus berlangsung dalam bentuk kelompok pencinta dan peduli gizi anak. Kelompok ini akan mendapatkan materi-materi tentang MP-ASI dan kandungan gizinya serta materi-materi gizi anak lainnya. Kerjasama dengan kader posyandu, pihak kelurahan, dan tokoh masyarakat sangat mendukung dan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan pada Ketua RW 009 dan RW 010 Kelurahan Srengseng Sawah dan Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan, yang telah hadir dan mendukung kegiatan ini. Beberapa staf kelurahan juga ikut hadir dalam kegiatan ini, kami juga mengucapkan terima kasih atas perhatiannya.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani P. 2016. Analisis Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian MP-ASI dengan Berat Badan Bayi di Desa Tambak Sogra Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol 7, No. 1, hlm : 63-75

- Aronsson CA, Uusitalo A, Vehik K, Yang J, Silvis K, Hummel S, Virtanen SM, Norris JM. 2013. Age at first introduction to complementary foods is associated with sociodemographic factors in children with increased genetic risk of developing type 1 diabetes. *Maternal and Child Nutrition* Vol No
- Donovan SM, Murray DM, Hourihane JOB. 2015. Adherence with early feeding and complementary feeding guidelines in the Cork Baseline Birth Cohort Study. *Public Health Nutrition* Vol 1, No. 1, p: 1-10
- Ichwan YE, Lubis R, Damayani AD. 2015. Pemberian ASI Eksklusif dan Makanan Pendamping ASI Berhubungan dengan Status Gizi Balita Usia 12-24 bulan. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol 2, Nomor 2, hlm : 83-92
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Laporan Riskesdas 2013. Jakarta : Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. 2006. Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Lokal. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Koksal E, Yalcin SS, Pekcan G, Azbas S, Tezel B, Kose MR. 2015. Complementary Feeding Practices Of Children Aged 12–23 Months In Turkey. *Cent Eur J Public Health*; 23 (2):149–154
- Kritianto Y, Sulistyarini T. 2013. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Ibu dalam Pemberian Makanan Pendamping ASI pada Bayi Umur 6-36 Bulan. *Jurnal STIKES* Vol 6, No. 1, hlm : 99-108.
- Kumalasari SY, Sabrian F, Hasanah O. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini. *JOM* Vol. 2 No. 1, hlm : 879-886
- Mariani NN, Hendarman H, Nita GS. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian MP-ASI Dini di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sindanglaut Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon. *Jurnal Kesehatan*, Vol. VII, No. 3, hlm 420-426
- Mufida L, Widyaningsih TD, Maligan JM. 2015. Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) untuk Bayi 6-24 Bulan. *Jurnal Pangan dan Agroindustri* Vol. 3 No.4, hlm: 1646-1651
- Prescott SL, Smith P, Tang M, Palmer DJ, Sinn J, Huntley SJ, Cormack B, Heini RG, Gibson RA, Makrides M. 2008. The Importance of early complementary feeding in the development of oral tolerance: Concerns and controversies. *Pediatr Allergy Immunol* Vol. 19, p: 375-380

- Septiana R, Djannah RSN, Djamil MD. 2010. Hubungan antara Pola Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dan Status Gizi Balita Usia 6-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongtengen Yogyakarta. *Kes Mas* Vol 4. No. 2, hal : 76-143
- Unicef. 2012. Paket Konseling:Pemberian Makan Bayi Dan Anak. Jakarta : Kementerian Kesehatan
- Victora C. G., Adair L., Fall C., Hallal P.C., Martorell P, Richter L., Sachdev H. S. 2008. Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. *Lancet* Vol 371 ; 371: 340–57
- Waliyo E, Marlenywati, Nurseha. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Pemberian Makanan Pendampingan ASI terhadap Status Gizi pada Umur 6-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Selalong Kecamatan Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 13, No. 1, hlm 61-70
- Wargiana R, Susumaningrum LA, Rahmawati I. 2013. Hubungan Pemberian MP-ASI Dini dengan Status Gizi Bayi Umur 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Rowotengah Kabupaten Jember. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, Vol. 1, No. 1, hal : 47-53