

Penyuluhan Kesehatan MP-ASI Sehat dan Bergizi untuk Kesehatan Anak di Masa Depan

¹⁾Lulu'ul Badriyah*, ²⁾Dina Nur Bayanti, ³⁾Syifa Auliya Maddini, ⁴⁾Abrar Zilzal Fulliani, ⁵⁾Anindia Puspa Anggraini, ⁶⁾Syafira Nur Qalbi, ⁷⁾Azril Gymnastiar, ⁸⁾Sari Intan Rahayu, ⁹⁾Nailul Nufarohah

¹⁻⁹⁾ Universitas Indonesia Maju, Indonesia

*Email: lulubadriyah91@gmail.com

Abstrak

Ketidaktahuan tentang cara pemberian makanan bayi dan anak menjadi penyebab utama terjadinya masalah gizi pada anak. Kuantitas atau kualitas makanan pendamping dapat mempengaruhi berat badan dan status gizi anak. Hasil analisis situasi di Posyandu Taruna Sejahtera Tambun Selatan pada 29 Mei 2023 ditemukan sebanyak 8% ibu balita yang datang di posyandu memberikan MP-ASI dini. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan edukasi pemberian MP-ASI melalui penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan Posyandu Taruna Sejahtera Tambun Selatan yang terdiri dari penyuluhan mengenai MP-ASI yang sehat dan bergizi dan demo masak MP-ASI yang tepat. Kegiatan penyuluhan dimulai pukul 09.00 di aula Posyandu Taruna Sejahtera yang diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari kader posyandu dan ibu balita. Sedangkan kegiatan demo masak dimulai pada pukul 13.00 WIB yang diikuti oleh kader posyandu sebanyak 7 orang kader. Hasil kegiatan menunjukkan peserta sangat antusias menyimak materi penyuluhan, terbukti dari banyak peserta yang bertanya dalam sesi tanya jawab. Perlu adanya penyuluhan lebih rutin tentang jenis mp asi pada anak, untuk meningkatkan kreatifitas ibu dalam membuat mp asi pada anak.

Kata Kunci : mp-asi, penyuluhan, posyandu

Pendahuluan

Gizi memegang peranan penting dalam siklus kehidupan manusia. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan berat bayi lahir rendah. Pada bayi dan balita, kekurangan gizi dapat

Abstract

Ignorance about how to feed babies and children is the main cause of nutritional problems in children. The quantity or quality of complementary foods can affect a child's weight and nutritional status. The results of a situation analysis at Posyandu Taruna Sejahtera Tambun Selatan on May 29, 2023, found that 8% of mothers of toddlers who came to the posyandu provided early complementary feeding. This community service activity aims to increase education on providing complementary feeding through health education. The community service activities were carried out by Posyandu Taruna Sejahtera Tambun Selatan and consisted of counseling on healthy and nutritious complementary feeding and a demonstration of proper complementary food preparation. The counseling activity started at 09:00 in the Posyandu Taruna Sejahtera hall and was attended by 20 participants, including posyandu cadres and mothers of toddlers. Meanwhile, the cooking demonstration activity started at 13:00 WIB and was attended by 7 posyandu cadres. There is a need for more regular counseling. The results showed that participants were very enthusiastic about paying attention to the educational material, as evidenced by the many participants who asked questions in the question-and-answer session. about the types of complementary foods for children to increase mothers' creativity in making complementary foods for children.

Keywords: mp-asi, counseling, posyandu

menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Jika tidak diatasi secara dini kekurangan gizi akan terus berlanjut hingga dewasa.¹ Salah satu dampak kekurangan gizi yang tidak adekuat saat masa kehamilan

dan periode emas pertumbuhan anak adalah stunting.² Banyak faktor yang menyebabkan masalah gizi pada anak, diantaranya jenis kelamin, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), ASI eksklusif, status imunisasi, status ekonomi, dan pemberian MP-ASI (Makanan Pendamping ASI).³⁻⁷

Status gizi balita perlu mendapat perhatian lebih karena tumbuh kembang di usia balita merupakan periode emas dan kekurangan gizi pada masa ini bersifat *irreversible* (tidak dapat pulih). Ketidaktahuan tentang cara pemberian makanan bayi dan anak menjadi penyebab utama terjadinya masalah kurang gizi.¹ WHO dan UNICEF memberikan rekomendasi tentang 4 standar emas pemberian makan bayi dan anak (PMBA) yang tercantum dalam *Global Strategy For Infant and Young Child Feeding* yaitu memberikan air susu ibu (ASI) kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir, memberikan ASI saja atau pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, memberikan makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) sejak bayi berusia 6 bulan, sampai 24 bulan serta meneruskan pemberian ASI sampai anak berusia 24 bulan atau lebih.⁸

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 masalah gizi pada anak balita di Indonesia masih tinggi. Indonesia memiliki masalah *undernutrition* dan *overnutrition* dalam waktu bersamaan atau yang disebut dengan *double burden of malnutrition* atau beban ganda malnutrisi. Jumlah balita yang mengalami gizi buruk dan gizi kurang 14,2% sedangkan yang mengalami sangat pendek dan pendek sebanyak 14,4 %, dan prevalensi obesitas sebanyak 3,8%.⁹

Hasil analisis situasi di Posyandu Taruna Sejahtera Tambun Selatan pada 29 Mei 2023 ditemukan sebanyak 8% ibu balita yang datang di posyandu memberikan MP-ASI dini. Selain itu, juga ditemukan balita stunting, gizi kurang, dan gizi lebih. Hal ini menunjukkan pengetahuan ibu balita dalam pemberian MP-ASI di Posyandu Taruna Sejahtera Tambun perlu

ditingkatkan. Pemberian makan yang tepat pada anak akan berpengaruh langsung terhadap status gizi anak. Maka dari itu, perlunya edukasi terkait pemberian MP-ASI yang benar dan bergizi.

Berdasarkan hasil analisis situasi dan permasalahan pada mitra, maka solusi yang dilakukan adalah meningkatkan edukasi pemberian MP-ASI melalui penyuluhan kesehatan dengan tema “MP-ASI yang tepat dan bergizi untuk kesehatan anak di masa depan” yang dilakukan di Posyandu Taruna Sejahtera Tambun Selatan.

Metode

Adapun metode kegiatan pengabdian masyarakat adalah pendidikan gizi yang secara garis besar kegiatannya adalah sebagai berikut:

1. Penyuluhan tentang MP-ASI yang tepat dan bergizi. Materi yang disampaikan tentang kunci pembuatan MP-ASI, prinsip pemberian MP-ASI, bentuk MP-ASI, dan mengatasi anak sulit makan. Adapun sasaran kegiatan ini adalah ibu balita dan kader posyandu
2. Demo masak pembuatan MP-ASI. Adapun menu MP-ASI yang dibuat adalah krim soup jagung, nasi tim ikan kembung, kacang merah, brokoli dan tomat, nugget tempe ikan nila, dan bolu kukus ubi ungu isi pisang. Adapun sasaran kegiatan ini adalah kader posyandu.

Kegiatan PKM tersebut dilaksanakan di Posyandu Taruna Sejahtera Tambun pada Kamis, 10 Agustus 2023.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PKM dilaksanakan Posyandu Taruna Sejahtera Tambun Selatan mengenai MP-ASI yang sehat dan bergizi dan demo masak MP-ASI yang tepat. Acara ini dijadwalkan berlangsung mulai pukul 09.00 - 16.00 WIB. Kegiatan ini diadakan dengan

tujuan untuk memberikan pengetahuan yang bermanfaat kepada masyarakat.

Gambar 1. Penyampaian Materi Penyuluhan



Kegiatan penyuluhan dimulai pukul 09.00 di aula Posyandu Taruna Sejahtera yang diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari kader posyandu dan ibu balita. Sesi penyuluhan dimulai dengan memberikan pengetahuan mengenai MP-ASI. Para peserta akan diberikan informasi mengenai berbagai kelompok makanan, prinsip pemberian MP-ASI pada berbagai tahap sesuai dengan usia anak serta cara mengatasi anak sulit makan. Materi ini disajikan secara interaktif yang memungkinkan peserta untuk bertanya dan berdiskusi. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan, terbukti dari banyak peserta yang bertanya dalam sesi tanya jawab. Acara penyuluhan selesai pada pukul 11.30 WIB.

Setelah sesi penyuluhan selesai dilanjutkan kegiatan demo masak pada pukul 13.00 WIB yang diikuti oleh kader posyandu sebanyak 7 orang kader. Adapun menu MP-ASI yang dibuat adalah krim soup jagung, nasi tim ikan kembung, kacang merah, brokoli dan tomat, nugget tempe ikan nila, dan bolu kukus ubi ungu isi pisang. Peserta memiliki kesempatan untuk melihat langsung dan bahkan berpartisipasi dalam proses memasak, sehingga mereka dapat memahami dengan lebih baik bagaimana menyajikan MP-ASI di rumah. Kegiatan demo masak selesai pada pukul 16.00 WIB.

Gambar 2. Foto Bersama Dengan Peserta



Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah melalui penyuluhan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terjadi perbaikan asupan gizi pada responden setelah diberikan edukasi gizi.^{10,11}

Gambar 3. Demo Masak Pembuatan MP



MPASI disebut sebagai makanan pengganti dari ASI ke makanan keluarga yang dilakukan secara bertahap baik dari jenis, frekuensi pemberian, jumlah porsi dan bentuk makanan yang disesuaikan dengan umur dan kemampuan bayi untuk mencerna makanan.¹² Kuantitas atau kualitas makanan pendamping dapat mempengaruhi berat badan dan status gizi anak. Jenis dan jumlah makanan yang tidak sesuai dengan waktu pemberian selama masa bayi meningkatkan risiko obesitas.¹³ Selain itu, anak yang tidak diberikan bentuk MP-ASI sesuai dengan usianya akan mudah terkena diare dan berisiko dehidrasi. Apabila kejadian terus-menerus maka akan berdampak pada pola pertumbuhan karena

infeksi mempunyai kontribusi terhadap penurunan nafsu makan sehingga akan mempengaruhi pertumbuhan anak.¹⁴ Kesalahan pemberian makanan di periode tersebut dapat mengakibatkan masalah gizi kurang dan balita pendek. Kurang baiknya pemberian MP-ASI berpeluang lebih besar bayi mengalami gangguan pertumbuhan sebesar 6,5 kali dibandingkan bayi yang mendapatkan MP-ASI secara cukup.¹⁵

Kami berharap bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini akan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peserta dan meningkatkan pemahaman gizi dan keterampilan menyajikan MP-ASI di rumah yang lebih sehat dan bergizi.

Simpulan

Kegiatan PKM dilaksanakan Posyandu Taruna Sejahtera Tambun Selatan yang terdiri dari penyuluhan mengenai MP-ASI yang sehat dan bergizi dan demo masak MP-ASI yang tepat. Kegiatan penyuluhan dimulai pukul 09.00 di aula Posyandu Taruna Sejahtera yang diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari kader posyandu dan ibu balita. Sedangkan kegiatan demo masak dimulai pada pukul 13.00 WIB yang diikuti oleh kader posyandu sebanyak 7 orang kader. Perlu adanya penyuluhan lebih rutin tentang jenis mp asi pada anak, untuk meningkatkan kreatifitas ibu dalam membuat MP-ASI pada anak.

Daftar Pustaka

1. Mufida L, Widyaningsih TD, Maligan JM. Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) untuk Bayi 6-24 Bulan: Kajian Pustaka. *J Pangan dan Agroindustri* 2015; 3: 1646–1651.
2. Badriyah L, Syafiq A. The Association Between Sanitation, Hygiene, and Stunting in Children Under Two-Years (An Analysis of Indonesia's Basic Health Research, 2013). *Makara J Heal Res*; 21. Epub ahead of print 2017. DOI: 10.7454/msk.v21i2.6002.
3. Prihutama NY, Rahmadi FA, Hardaningsih G. Pemberian Makanan Pendamping Asi Dini Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-3 Tahun. *Diponegoro Med J (Jurnal Kedokt Diponegoro)* 2018; 7: 12.
4. Badriyah L. Hubungan Karakteristik Keluarga, Ekonomi, dan Faktor Lain dengan Stunting, Wasting dan Underweight pada Anak Usia 6-23 bulan di Indonesia. *J Ilm Kesehatan* 2019; 18: 26–32.
5. Gabrielle E, Agustian, Fanny L, et al. Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Praktik IMD, ASI Eksklusif, dan MP-ASI pada Anak Stunting di Puskesmas Marusu, Maros. *Media Kesehatan Politek Kesehatan Makassar*; XVII.
6. Subandra Y, Zuhairini Y, Djais J. Hubungan pemberian ASI Eksklusif dan Makanan Pendamping ASI terhadap Balita Pendek Usia 2 sampai 5 tahun di Kecamatan Jatinangor. *J Sist Kesehatan* 2018; 3: 142–148.
7. Azriful A, Bujawati E, Habibi H, et al. Determinan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan di Kelurahan Rangas Kecamatan Banggae Kabupaten Majene. *Al-sihah Public Heal Sci J* 2018; 10: 192–203.
8. Aulia SP. Pengaruh Pemberian Video Audio Visual Edukasi Makanan Pendamping ASI (MPASI) kepada Ibu terhadap Perbaikan Status Gizi Bayi (6-20 bulan).
9. Kemenkes. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. 2018.
10. Rotua M. Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Perbaikan Asupan Zat Besi, Protein, Dan Kadar Hemoglobin Pada Siswa/i SMA Negeri 14 Palembang. *J Kesehat Palembang* 2018; 12: 161–168.
11. Wahyurin IS, Aqmarina AN, Rahmah HA, et al. Pengaruh edukasi stunting menggunakan metode brainstorming dan audiovisual terhadap pengetahuan ibu dengan anak stunting. *Ilmu Gizi Indones* 2019; 2: 141.
12. Lestiarini S, Sulistyorini Y. Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) di Kelurahan Pegirian. *J PROMKES* 2020; 8: 1.
13. Qanit I, Bangsawan CC. Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini Meningkatkan Resiko Obesitas pada

- Anak. *J Penelit Perawat Prof* 2020; 2: 91–98.
14. Amanda. Hubungan pemberian MP-ASI dan tingkat pendidikan terhadap kejadian stunting pada balita: literature review. *J Penelit Perawat Prof* 2021; 3: 407–412.
15. Al Rahmad AH. Pemberian ASI dan MP-ASI terhadap Pertumbuhan Bayi Usia 6–24 Bulan. *J Kedokt Syiah Kuala* 2017; 17: 8–14.