

## PENYULUHAN DAN KONSELING TENTANG MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MP-ASI)

Faulia Mauluddina<sup>1</sup>, Nurbaity<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>) Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang  
e-mail: faulia.mauluddina@gmail.com, nurbaity260576@gmail.com

### Abstrak

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan padat yang mengandung nutrisi lengkap yang diberikan kepada bayi mulai usia 6 bulan keatas disamping ASI eksklusif untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal. Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat terutama ibu yang mempunyai balita tentang makanan pendamping Air Susu Ibu dan mensosialisasikan keberadaan STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan di lingkungan sekitar. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan dan penyuluhan serta pemberian konseling bagi ibu yang mempunyai balita. Dengan demikian masyarakat yang dalam hal ini adalah ibu yang mempunyai balita akan mendapatkan pelayanan melalui berbagai rangkaian kegiatan yang menunjang peningkatan kualitas kesehatan dan pendidikan masyarakat tentunya. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah setiap ibu yang mempunyai balita mampu memahami dan mengaplikasikan Waktu yang optimal saat pemberian MP-ASI sehingga dapat memberikan MP-ASI pada usia yang tepat kepada bayi dan balitanya.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Konseling dan Makanan Pendamping ASI

### Abstract

Complementary foods for breastfeeding (MP-ASI) are solid foods containing complete nutrients that are given to infants from the age of 6 months and above in addition to exclusive breastfeeding to achieve optimal growth and development. The purpose of this community service is to increase the level of knowledge of the community, especially mothers who have toddlers about complementary foods for breast milk and to socialize the existence of STIKES Mitra Adiguna Palembang for the DIII Midwifery Study Program in the surrounding environment. The method used to achieve the target of this activity is by approach and counseling as well as providing counseling for mothers who have toddlers. Thus, the community, which in this case is a mother with a toddler, will receive services through various series of activities that support the improvement of the quality of public health and education. The final output of this activity is that every mother who has toddlers is able to understand and apply the optimal time when giving MP-ASI so that they can give MP-ASI at the right age to their babies and toddlers.

**Keywords:** Health Education, Counseling and Complementary foods for breast milk

### PENDAHULUAN

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan padat yang mengandung nutrisi lengkap yang diberikan kepada bayi mulai usia 6 bulan disamping ASI eksklusif untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal (Lestari, 2014). MP-ASI merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan bayi (Mufida, 2015). Salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia adalah cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif yang belum berhasil. *United Nation Children Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) menganjurkan usaha penurunan angka kesakitan dan kematian anak dengan cara pemberian ASI yang sebaiknya diberikan minimal 6 bulan lamanya. ASI dapat diberikan kepada anak hingga usia 2 tahun dan diselingi dengan pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) setelah anak usia 6 bulan (World Health Organization, 2009). Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jenis makanan padat dan semi padat boleh diberikan kepada bayi setelah usia 6 bulan sebagai makanan pendamping selain ASI (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Tujuan dari pemberian MP-ASI adalah sebagai pelengkap zat gizi pada ASI yang kurang dibandingkan dengan usia anak yang semakin bertambah. Dengan usia anak bertambah maka kebutuhan zat gizi anak pun bertambah, sehingga perlu adanya MP-ASI untuk melengkapi. MP-ASI juga mengembangkan kemampuan anak untuk menerima berbagai variasi makanan dengan bermacam-macam rasa dan bentuk sehingga dapat meningkatkan kemampuan bayi untuk mengunyah, menelan, dan beradaptasi terhadap makanan baru (Lestiarini, 2020).

*World Health Organization (WHO)* dalam Resolusi *World Health Assembly (WHA)* nomor 55.25 tahun 2002 tentang *Global Strategy of Infant and Young Child Feeding* melaporkan bahwa 60% kematian balita langsung maupun tidak langsung disebabkan oleh kurang gizi dan 2/3 dari kematian tersebut terkait dengan praktik pemberian makanan yang kurang tepat pada bayi dan anak. Pemberian makan yang tidak tepat dan terlalu dini mengakibatkan banyak anak mengalami gangguan pertumbuhan dan menderita kurang gizi (Kemenkes RI, 2011). Secara nasional, prevalensi berat-kurang berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 adalah 19,6%, terdiri dari 5,7% gizi buruk dan 13,9% gizi kurang (Kemenkes RI, 2013).

Kebutuhan nutrisi terbaik untuk bayi berusia 0 – 6 bulan adalah ASI. Tapi begitu menginjak usia 6 bulan ke atas, asupan bayi harus ditambah dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Semakin meningkat usia bayi/anak, kebutuhan akan zat gizi semakin bertambah karena tumbuh kembang. MP-ASI merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi/anak. Pemberian MP-ASI yang cukup dalam hal kualitas dan kuantitas penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak yang bertambah pesat pada periode ini. Di minggu-minggu pertama pemberian MP-ASI, berikan bubur beras dengan 1 macam sayuran atau 1 macam buah. Kenalkan satu persatu. Jangan dicampur aduk menjadi satu. Biarkan ia belajar mengenal rasa tiap jenis makanan yg masuk ke dalam mulutnya.

Adapun STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan sebagai elemen kumpulan intelektual dalam masyarakat adalah pihak yang turut mengemban amanah pembangunan bangsa. Sesuai dengan Tri Darma Perguruan Tinggi, peran perguruan tinggi dalam masyarakat tidaklah dibatasi pada kewajiban akademis dan lingkungan kampus saja, melainkan juga vital pada berbagai fungsi lain di lapangan. Perguruan tinggi juga dituntut untuk secara kritis mampu terlibat lebih aktif dalam upaya pembangunan nasional, melalui proses belajar mengajar dan pengembangan ilmu pengetahuan yang diiringi pula kerja nyata di lingkungan. Dan pengabdian dibidang pembangunan masyarakat ini dapat dimulai sejak dini melalui berbagai bentuk aplikasi karya dan bakti. Salah satu langkah yang dapat diambil STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan dalam hal ini adalah melakukan kegiatan penyuluhan dan konseling tentang Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat ini adalah Meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat tentang MP-ASI dan mensosialisasikan keberadaan STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan di lingkungan sekitar.

## METODE

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan izin pelaksanaan.
2. Menyusun materi tentang Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) dalam bentuk power point dan leaflet penyuluhan.
3. Sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan dan konseling melalui ketua RT dan kader posyandu.
4. Persiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengaturan tempat.
5. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, penyuluhan tentang Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan semua ibu yang mempunyai balita yang berada di wilayah RT 15 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan

Sukarami Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan dan konseling tentang Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). Materi penyuluhan dan pelayanan konseling meliputi :

1. Pengertian MP-ASI
2. Tujuan MP-ASI
3. Indikator bayi siap menerima MP-ASI
4. Jenis dan bahan MP-ASI
5. Waktu optimal pemberian MP-ASI.
6. Syarat pemberian MP-ASI

Sebelum dilakukan penyuluhan dan konseling Makanan pendamping ASI kemudian dilaksanakan pelayanan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan kepada 17 orang ibu yang mempunyai balita. Target akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan dan pengaplikasian kepada ibu yang mempunyai balita di Kelurahan Talang Jambe Palembang. Berikut adalah target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Pengetahuan ibu yang mempunyai balita tentang makanan pendamping ASI meningkat 90%
2. Adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh ibu yang mempunyai balita tentang makanan pendamping ASI.
3. Membuat Booklet dan HKI



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 15 Kelurahan Talang Jambe Palembang

## SIMPULAN

Penyuluhan dan konseling tentang makanan pendamping ASI kepada ibu yang mempunyai balita yang berada di RT 15 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarami Palembang berjalan dengan baik, berdasarkan hasil kegiatan ini maka diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi ibu yang mempunyai balita sehingga pengetahuan ibu yang mempunyai balita tentang makanan pendamping ASI dapat meningkat serta mengaplikasikan

Waktu optimal pemberian MP-ASI sehingga dapat memberikan MP-ASI pada usia yang tepat kepada bayi dan balitanya.

#### **SARAN**

Diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat mengembangkan pengetahuan ibu yang mempunyai balita di RT 15 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarami Palembang tentang pentingnya Waktu yang optimal pemberian MP-ASI.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada Ibu Diana H. Soebyakto, M. Kes selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. yang telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan, saran dan kritik baik yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Lestari, dkk. (2014). *Hubungan Pemberian Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun di Kota Padang Tahun 2012*. Jurnal Kesehatan Andalas, 3(2), 188-190
- Lestiarini, dkk. (2020). *Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) di Kelurahan Pegirian*. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, 8(1), 1-11
- Mufida, dkk. (2015). *Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Untuk Bayi 6-24 Bulan*. Jurnal Pangan dan Agroindustri, 3(4), 1646-1651
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2014). *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*. Jakarta.