

## MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)

Dona Tri Sundari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>) Program Studi D III Kebidanan, Stikes Mitra Adiguna Palembang  
e-mail : dtrisundari@gmail.com<sup>1</sup>

### Abstrak

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan lain yang selain ASI. makanan tambahan mulai diberikan pada balita usia 6 bulan- 24 bulan, Pada usia ini MP-ASI sangat penting untuk menambah energi dan zat gizi yang diperlukan. Kenyataannya di lapangan masih banyak ibu yang memberikan MP-ASI pada bayinya meskipun umurnya masih belum mencapai 6 bulan. Padahal apabila memberikan MP-ASI terlalu dini, bayi akan minum ASI lebih sedikit dan ibupun memproduksi lebih sedikit, hingga akan lebih sulit untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Disamping itu risiko infeksi dan diare kemungkinan bisa terjadi. Apabila pemberian MP-ASI terlalu lambat maka anak tidak akan mendapatkan makanan ekstra yang dibutuhkan untuk mengisi kesenjangan energi dan nutrien. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk Memberikan informasi tentang MP-ASI dan menumbuhkan kesadaran orangtua bayi di daerah binaan untuk mengetahui MP-ASI yang baik. Media yang digunakan dalam penyuluhan yaitu berupa leaflet MP-ASI, sedangkan metode yang digunakan adalah metode diskusi dan Tanya jawab. Kesimpulan dalam kegiatan ini yaitu sasaran objek MP-ASI pada balita usia 6 bulan -24 bulan. Berdasarkan hasil dari kegiatan diatas diharapkan menumbuhkan kesadaran orangtua balita di daerah binaan untuk mengetahui MP-ASI yang baik.

**Kata Kunci** : Balita, Nutrisi, MP-ASI

### Abstract

Complementary foods for breast milk (MP-ASI) are other foods besides breast milk. Supplementary food is started to be given at the age of 6 months-24 months. At this age MP-ASI is very important to increase the energy and nutrients needed. The reality is that in the field there are still many mothers who give MP-ASI to their babies even though they are not yet 6 months old. Whereas if you give MP-ASI too early, the baby will drink less breast milk and the mother will produce less, so it will be more difficult to meet the nutritional needs of the baby. Besides, the risk of infection and diarrhea may occur. If complementary feeding is too slow, the child will not get the extra food needed to fill the energy and nutrient gap. The purpose of this community service is to provide information about MP-ASI and raise awareness of parents of babies in the target area to know good MP-ASI. The media used in the counseling is in the form of MP-ASI leaflets, while the methods used are discussion and question and answer methods. The conclusion in this activity is that the object of MP-ASI is for infants aged 6 months -24 months. Based on the results of the above activities, it is hoped that parents of toddlers in the target areas will raise awareness to know good MP-ASI.

**Keywords:** Toddler, Nutrition, Complementary Feeding

### PENDAHULUAN

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan lain yang selain ASI. Makanan ini dapat berupa makanan yang disiapkan secara khusus atau makanan keluarga yang dimodifikasi. Makanan pendamping ASI harus mulai diberikan ketika bayi tidak lagi mendapat cukup energi dan nutrien dari ASI saja. Untuk kebanyakan bayi, makanan tambahan mulai diberikan pada usia 6 bulan keatas.

Pada usia ini MP-ASI sangat penting untuk menambah energi dan zat gizi yang diperlukan. Kenyataannya di lapangan masih banyak ibu yang memberikan MP-ASI pada bayinya meskipun umurnya masih belum mencapai 6 bulan. Padahal apabila memberikan MP-ASI terlalu dini, bayi akan minum ASI lebih sedikit dan ibupun memproduksi lebih sedikit, hingga akan lebih sulit untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Disamping itu risiko infeksi dan diare kemungkinan bisa terjadi.

Apabila pemberian MP-ASI terlalu lambat maka anak tidak akan mendapatkan makanan ekstra yang dibutuhkan untuk mengisi kesenjangan energi dan nutrien. Anak berhenti pertumbuhannya, atau tumbuh lambat. Pada anak resiko *malnutrisi* dan *defisiensi mikronutrien* meningkat (Ana Sapitri, 2020).

## METODE

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyuluhan dengan menggunakan leaflet MP-ASI yang dilakukan dengan metode Tanya jawab kepada objek sasaran penyuluhan. Kegiatan dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Untuk tahap pertama yaitu tahap persiapan seperti kelengkapan media yang akan digunakan seperti leaflet. Tahap kedua pelaksanaan yang merupakan jalannya suatu kegiatan dalam penyuluhan. Tahap terakhir adalah evaluasi dengan menanyakan kembali dengan sasaran objek penyuluhan mengenai materi MP-ASI dan tujuan dilakukannya kegiatan penyuluhan MP-ASI. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu yang mempunyai balita usia 6 -24 bulan di kelurahan Talang Jambe Palembang. Alat yang digunakan dalam kegiatan yaitu menggunakan leaflet. Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu periode waktu yaitu pada tanggal 18 Desember 2021 di kelurahan Talang Jambe Palembang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilaksanakan di Kelurahan Talang Jambe Palembang ini adalah penyuluhan dengan sasaran objek penyuluhan adalah ibu yang mempunyai balita usia 6-24 bulan. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, diskusi dan Tanya jawab oleh sasaran. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Leaflet MP-ASI dan memiliki keuntungan dan kemudahan dalam hal mengembangkan bahan dan mempermudah dalam menjelaskan materi. Hasil dan pembahasan dalam penyuluhan di kelurahan talang jambe Palembang ini akan dijelaskan berdasarkan tahapan-tahapan berikkut

### a. Tahapan persiapan

1. Menyiapkan SAP, laptop, pointer, materi, leaflet,LCD, proyektor dan sound system, serta menyiapkan tempat untuk demonstrasi
2. Penyuluhan yang di berikan tentang MP-ASI dan menumbuhkan kesadaran orangtua balita di daerah binaan untuk mengetahui MP-ASI yang baik
3. Kegiatan yang dilakukan berupa memberikan informasi tentang pemberian MP-ASI yang benar dan sehat untuk balita untuk menunjang pemenuhan gizi yang seimbang dan penting untuk tumbuh kembang balita

### b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan ibu yang mempunyai balita yang berada di RT.18 kel.Talang Jambe Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan mengenai pemberian MP-ASI yang benar dan sehat untuk balita untuk menunjang pemenuhan gizi yang seimbang dan penting untuk tumbuh kembang balita





**Gambar 1. Tahap pelaksanaan**

c. Evaluasi Kegiatan

Tahap ketiga pada kegiatan ini adalah tahap evaluasi. Berdasarkan kegiatan penyuluhan ini, penyuluhan berjalan sesuai dengan perencanaan. Seluruh peserta dapat mengikuti penyuluhan hingga selesai. Peserta terlihat memperhatikan penyampaian materi dan berperan aktif dalam penyuluhan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan ikut aktif dalam memberikan jawaban pada saat evaluasi.

Setelah dilakukan kegiatan, hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

- 1) Peserta dapat menjelaskan kembali pengertian MP-ASI
- 2) Peserta dapat menjelaskan kembali tujuan MP-ASI
- 3) Peserta dapat menjelaskan kembali syarat pemberian MP-ASI
- 4) Peserta dapat menjelaskan kembali tanda bayi siap menerimana MP-ASI
- 5) Peserta dapat menjelaskan kembali risiko pemberian MP-ASI secara dini pada bayi

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat membuat perubahan bagi ibu-ibu untuk memahami pentingnya dari pemberian MP-ASI yang benar dan sehat untuk balita untuk menunjang pemenuhan gizi yang seimbang dan penting untuk tumbuh kembang balita sehingga menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas.

### **SIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan ini adalah program pengabdian pada masyarakat khususnya ibu yang mempunyai anak balita. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tiga tahap, tahapan pertama yaitu tahap persiapan meliputi : persiapan rencana yang akan dilakukan pada saat penyuluhan, tahapan kedua yaitu tahap kegiatan meliputi : tanya jawab tentang materi MP-ASI, dan tahap ketiga yaitu tahap Evaluasi meliputi : Kegiatan penyuluhan secara berkala dan kesadaran ibu-ibu mengenai pentingnya dari pemberian MP-ASI yang benar dan sehat untuk balita untuk menunjang pemenuhan gizi yang seimbang. Diharapkan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu-ibu yang mempunyai anak balita dan diharapkan juga para tokoh masyarakat dapat mendukung kegiatan-kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan masyarakat, sehingga masyarakat mulai sadar dan meningkatkan kesejahteraan bagi ibu dan bayi untuk menciptakan generasi yang berkualitas. Dengan demikian dapat menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan lebih peduli dengan kesehatan setiap anggota masyarakat.

### **SARAN**

Diharapkan seluruh peserta mampu menambah pengetahuan tentang pentingnya dari pemberian MP-ASI yang benar dan sehat untuk balita untuk menunjang pemenuhan gizi yang seimbang dan hendaknya lebih rutin dalam mengikuti kegiatan penyuluhan yang ada serta diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat terus merutinkan kegiatan penyuluhan kesehatan bagi masyarakat.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam kegiatan penyuluhan dan publikasian artikel ini. Beberapa pihak tersebut diantaranya: (1) STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah bersedia menyediakan tempat, (2) Masyarakat kelurahan Talang

Jambe Palembang (3) Tokoh masyarakat di kelurahan Talang Jambe Palembang(4) Semua pihak yang membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ana S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang MP-ASI di Desa Sindur Cambai Kota Prabumulih Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 10(1), 13–18. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v10i1.207>
- Aprillia, Y. T., Mawarni, E. S., & Agustina, S. (2020). Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 865–872.
- Sitorus, R. S., & Silalahi, K. L. (2020). Promosi Kesehatan Tentang Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1), 23.
- Saputri, Milla Evelianti, dkk. (2019) ‘Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Di Puskesmas Alusi Kecamatan Kormomolin Kepulauan Tanimbar Maluku Tahun 2019’, p. 159.
- Saputri, M. E., Rohyani, D., & Batlajery, J. (2020). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Di Puskesmas Alusi Kecamatan Kormomolin Kepulauan Tanimbar Maluku Tahun 2019. *Journal for Quality in Women’s Health*, 3(2), 159–164.
- WHO/UNICEF. (2012). Global Nutrition Target 2025.Breastfeeding Policy Brief.WHO/MNH/NHD 14.7.