

PRAKTEK PENYUSUNAN MENU MAKANAN HALAL DAN TOYYIB PADA KELOMPOK IBU BALITA

Arman¹, Sumiaty²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
e-mail: armanidris@yahoo.co.id

Abstrak

Makanan pendamping ASI yang mempunyai kualitas dan kuantitas yang baik merupakan komponen penting dalam makanan, agar dapat memenuhi unsur tersebut perlu diperhatikan adalah usia, jenis, frekuensi, porsi dan cara pemberian MP-ASI pada tahap awal. Tujuan dari PkM ini adalah: 1) Meningkatkan Pengetahuan masyarakat khususnya Ibu Balita tentang Pemberian makanan tambahan yang tepat dari segi usia, frekuensi dan jumlahnya. 2) Meningkatkan keterampilan Ibu Balita tentang penyusunan Menu Makanan Halal dan Toyyib menggunakan buku foto makanan. Solusi yang kami tawarkan adalah 1) Peningkatan pengetahuan tentang pemberian makanan tambahan yang tepat dari segi usia, frekuensi dan jumlahnya melalui metode ceramah. 2) Peningkatan keterampilan melalui menyusun menu makanan Halal dan Toyyib menggunakan buku foto makanan. Metode yang digunakan yaitu kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan dua sesi yaitu sesi pertama pemberian materi dengan metode ceramah dan tanya jawab tentang MP-ASI oleh tim pelaksana yang sebelumnya dilakukan pengisian pre test. Sesi kedua yaitu pelaksanaan pelatihan menyusun menu makanan Halal dan Toyyib dan disesuaikan dengan anjuran MP-ASI 4 bintang dengan menggunakan buku foto makanan yang dilakukan bersama partisipan dan setelah itu pengisian post test. Dari hasil pengisian pre test dan post test didapatkan peningkatan pengetahuan tentang MP-ASI dan menu makanan yang halal dan toyyib sebesar 10,46 %. Sebaiknya setiap bulan kader melakukan pengecekan terhadap makanan balita melalui menu yang disajikan oleh ibunya agar dapat dianalisis kecukupan baik dari segi usia, frekuensi dan jumlahnya.

Kata kunci: Menu, Makanan, Halal, Toyyib

Abstract

Complementary food for ASI which has good quality and quantity is an important component in food, in order to fulfill these elements it is necessary to pay attention to age, type, frequency, portion and method of giving MP-ASI at an early stage. The objectives of this PkM are: 1) Increasing the knowledge of the community, especially Mothers under five, about Proper supplementary feeding in terms of age, frequency and amount. 2) Improving the skills of Toddler Mothers about preparing Halal and Toyyib Food Menus using food photo books. The solutions we offer are 1) Increasing knowledge about appropriate supplementary feeding in terms of age, frequency and amount through the lecture method. 2) Improving skills through compiling Halal and Toyyib food menus using food photo books. The method used is that community service activities are carried out in two sessions, namely the first session of giving material using the lecture method and questions and answers about MP-ASI by the implementing team, which previously filled out the pre-test. The second session was the implementation of training on compiling Halal and Toyyib food menus using a food photo book which was carried out with the participants and after that filled out the post test. From the results of filling out the pre-test and post-test, it was found that there was an increase in knowledge about MP-ASI and halal and toyyib food menus by 10.46%. It is recommended that every month the cadres check the toddler's food through the menu presented by the mother so that it can be analyzed for adequacy both in terms of age, frequency and amount.

Keywords: Menu, Food, Halal, Toyyib

PENDAHULUAN

Gizi buruk pada balita merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia yang masih hangat diperbincangkan karena angkanya yang masih tinggi (1). Pertumbuhan Balita salah satunya di pengaruhi oleh asupan makanan.

Asupan makanan bayi yaitu ASI Eksklusif usia 0-6 bulan dan setelah itu ASI tidak dapat lagi mencukupi kebutuhan gizi bayi sehingga diperlukan makanan pendamping ASI untuk memenuhi

kebutuhan gizi bayi dan balita. ASI akan memenuhi sekitar 60-70% kebutuhan bayi, sedangkan selebihnya yaitu 30-40% dipenuhi dari makanan tambahan (2).

Makanan pendamping ASI yang mempunyai kualitas dan kuantitas yang baik merupakan komponen penting dalam makanan dikarenakan mengandung sumber gizi makro dan mikro yang berperan dalam pertumbuhan linear. Agar dapat memenuhi unsur tersebut perlu diperhatikan adalah usia pemberian MP-ASI, jenis MPASI, frekuensi dalam pemberian MP-ASI, porsi pemberian MP-ASI, dan cara pemberian MP-ASI pada tahap awal (3).

Berdasarkan hasil penelitian Dewi (2010) di Kabupaten Banyumas berjudul Hubungan Pola Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dengan Status Gizi pada balita usia 6 – 12 bulan menunjukkan sebagian besar mempunyai pola pemberian MPASI yang cukup baik yaitu sebanyak 25 balita (51%) dengan memiliki status gizi yang baik sebanyak 43 orang (88%) (4). Penelitian lain oleh Sakti (2013) berjudul Hubungan Pola Pemberian MP-ASI dengan Status Gizi Anak Usia 6-23 bulan di Wilayah Pesisir Kecamatan Tallo Kota Makassar Tahun 2013 menunjukkan bahwa lebih banyak anak berstatus gizi buruk/kurang yang mendapatkan frekuensi pemberian MP-ASI kurang yaitu sebanyak 26 anak (38,2%) (5).

Angka prevalensi *stunting* kabupaten pangkep tahun 2020 yaitu, 16,25% antara lain adalah pangkajene yaitu Puskesmas Kota Pangkajene (10,91%), Bonto Perak (24,40%), Minasate'ne (13,63%), Kalabbirang (13,90%), Bungoro (11,57%), Bowong Cindea (20,85%), Labakkang (18,33%), Taraweang (28,83%), Pundata Baji (0,13%), Ma'rang (26,21%), Padang Lampe (28,71%), Segeri (15,19%), Baring (15,14%), Mandalle (18,24%), Balocci (4,39%), Bantimala (26,93%), Lk. Tupabbiring (20,29%), Sarappo (24,73%), Sabutung (5,32%), Lk. Tangaya (14,42%), Sailus (17,38%), Lk. Kalmas (8,97%), dan Puskesmas Pemantauan (12,93%)(6). Data tersebut menunjukkan bahwa Desa Padang Lampe merupakan Desa yang prevalensi Stunting cukup tinggi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di Desa Padang Lampe tentang praktek pemberian MP-ASI yang menunjukkan bahwa pemberian makanan Balita berdasarkan usia awal pemberian Makanan tambahan masih terdapat dari 50 balita terdapat 48 balita yang tidak tepat waktu, Frekuensi pemberian makanan tambahan tidak sesuai dengan usianya terdapat 17 balita dan jumlah pemberian makanan tambahan tidak sesuai sebanyak 25 balita.

Balita yang diberikan makanan tambahan tanpa memperhatikan usia, frekuensi dan jumlah pemberian makanan tambahan akan mempengaruhi pertumbuhannya. Sehingga dibutuhkan peran Ibu dalam memberikan makanan tambahan yang tepat dan sesuai. Tujuan dari PkM ini adalah meningkatkan Pengetahuan masyarakat khususnya Ibu Balita tentang Pemberian makanan tambahan yang tepat dari segi usia, frekuensi dan jumlahnya dan meningkatkan keterampilan Ibu Balita tentang penyusunan Menu Makanan Halal dan Toyiyb menggunakan buku foto makanan dan food model.

METODE

Kegiatan PkM dilaksanakan di Desa Padang Lampe Kabupaten Pangkep. Partisipan yang mengikuti kegiatan PkM adalah Ibu Balita dan Kader sebanyak 26 orang. Tahap Persiapan yaitu koordinasi dengan mitra, menyiapkan alat dan bahan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian, undangan dan administrasi. Tahap Pelaksanaan pengabdian akan dilakukan dengan dua sesi dimana sesi pertama yaitu pemberian materi dengan metode ceramah dan tanya jawab tentang MP-ASI dan sesi kedua yaitu pelaksanaan pelatihan menyusun menu makanan Halal dan Toyiyb dengan menggunakan food model yang dilakukan bersama peserta mitra. Tahap Evaluasi/monitoring : Peningkatan pengetahuan peserta mitra melalui pre dan post test sebesar 10%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan yang mengikuti kegiatan pengabdian yang kami laksanakan terdiri dari Kepala Desa yang membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan membuka acara kegiatan. Perangkat Desa yang membantu mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan pada saat kegiatan PKM berlangsung. Ibu Balita dan Kader sebanyak 26 orang sebagai peserta kegiatan pengabdian dan berperan aktif dalam diskusi dan praktek penyusunan menu.



Gambar 1 Foto Bersama dengan Kepala Desa Padang Lampe dan Partisipan

Sesi pertama yaitu pembagian pre test kepada partisipan yang terdiri dari 20 pertanyaan. Pelaksanaan pre test berlangsung selama 15 menit, partisipan berkonsentrasi dalam pengisian pre test tersebut. Dalam pelaksanaannya didampingi oleh mahasiswa yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian ini, apabila ada pertanyaan yang kurang jelas dapat ditanyakan langsung kepada mereka.



Gambar 2 Pelaksanaan Pre Test oleh Partisipan

Sesi selanjutnya adalah pemberian materi, dimana materi yang disampaikan tentang MP-ASI yaitu Definisi, manfaat, frekuensi, tekstur dan zat gizi yang dibutuhkan Balita.



Gambar 3 Pemberian materi tentang MP-ASI

Kegiatan yang kedua yaitu praktek penyusunan menu yang halal dan toyyib, yang diawali dengan partisipan menulis menu yang selalu mereka sajikan kepada anaknya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa menu MP-ASI yang mereka berikan kepada balitanya tidak sesuai anjuran yaitu 4 bintang. Dimana 4 bintang terdiri dari Karbohidrat, Protein Hewani dan Nabati, serta sayuran. Dengan menggunakan buku foto makanan partisipan menggolongkan setiap jenis makanan dengan zat gizinya, setelah terampil mereka menyusun menu yang sesuai dengan yang dianjurkan atau seimbang.



Gambar 4 Praktek Menyusun Menu dengan Buku Foto Makanan

Sesi terakhir yaitu partisipan melakukan pengisian post test dengan soal yang sama dengan pre test sebanyak 20 pertanyaan.



Gambar 5 Pegisian Post Test oleh partisipan

Tahap evaluasi yaitu hasil dari perbandingan antara pre test dengan post test didapatkan bahwa pengetahuan partisipan dalam kegiatan pengabdian mengalami peningkatan sebesar 10,6 %.

Tabel 1. Hasil Jawaban Pre test dan Post Test Partisipan PKM tentang Praktek Penyusunan Menu Makanan Halal dan Toyyib dengan Food Model pada Kelompok Ibu Balita di Desa Padanglampe

Kuesioner	Benar		Salah		Total	
	n	%	n	%	n	%
Pre test	249	38,31	401	61,69	650	100
Post test	181	27,85	469	72,15	650	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pemahaman masyarakat sebesar **10,46 %** yaitu selisih dari persentasi jawaban yang benar dari pre tes dengan jawaban yang benar dari post test.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan Pengetahuan masyarakat khususnya Ibu Balita tentang Pemberian makanan tambahan yang tepat dari segi usia, frekuensi dan jumlahnya di Desa Padang lampe dan terdapatnya peningkatan keterampilan Ibu Balita tentang penyusunan Menu Makanan Halal dan Toyyib menggunakan buku foto makanan dan Food Model di Desa Padang lampe.

SARAN

Sebaiknya setiap bulan kader melakukan pengecekan terhadap makanan balita melalui menu yang disajikan oleh ibunya agar dapat dianalisis kecukupan baik dari segi usia, frekuensi dan jumlahnya. Kegiatan pengabdian selanjutnya adalah praktek pemantauan pertumbuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LpKM Universitas Muslim Indonesia yang telah memberi dukungan dana sehingga kegiatan pengabdian ini dapat dilaksanakan dan pemerintah setempat di Desa Padang Lampe atas bantuan sarana dan prasarana serta partisipasi Ibu Balita dan Kader dalam kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- D, Dewi, 2011 *Status Gizi pada Balita Usia 6-12 Bulan di Desa Kaliori Kecamatan Kalibor Kabupaten Banyumas*.
- E-ppgbm. 2020. *Entry Pencatatan Dan Pelaporan Berbasis Masyarakat*.
- Ratna Puspitasari, SST. *Hubungan Antara Peran Ibu dalam Pemberian Makanan Pendamping ASI dengan Status Gizi Balita 6-24 Bulan di Puskesmas Cermee Kabupaten Bondowoso Tahun 2011*. Jurnal Dharma Praja, 2015, Vol. 01. 1.
- RI, Depkes. *Pedoman Umum Pemberian Makanan pendamping ASI Lokal*. s.l. : Bakti Husada, 2006.
- Indonesia, DepKes Republik. *Manajemen Laktasi*. 2005.
- Risky Eka Sakti, dkk. 2013. *Hubungan Pola Pemberian Mp-Asi Dengan Status Gizi Anak Usia 6-23 Bulan Di Wilayah Pesisir Kecamatan Tallo Kota Makassar*.