

PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU DESA RANTELEDA DALAM PEMBUATAN MAKAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)

Ismunandar Wahyu Kindang¹, Matius Paundanan², Ade Wanda Eka Triana³,
Aldila Kerinci⁴, Agreti Yosua Gumolung⁵, Atirca Lelly Supriastuti⁶,
Aqila Syaobil Alfiyrah⁷, Fikha Senja⁸, Fitria Irsadi⁹, Ni Wayan Dewinda Arianti¹⁰,
Opin Hardiyanti¹¹, Resmayanti Oktafiani¹², Yeyen Novlien¹³
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas kesehatan,
Universitas Widya Nusantara
e-mail: isnawahykindang@gmail.com

Abstrak

Sebagai komponen mendasar dari siklus hidup manusia, nutrisi sangat penting bagi bayi dan anak kecil, yang merupakan pemimpin masa depan masyarakat. Nutrisi sangat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan individu. Salah satu pendekatan strategis untuk meningkatkan status gizi anak adalah dengan memberdayakan kader posyandu, program pengabdian masyarakat yang berfokus pada pelatihan pemberdayaan dilaksanakan di balai desa Ranteleda, yang terletak di Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi, Provinsi Sulawesi Tengah. Program ini menggunakan teknik lokakarya yang memadukan sosialisasi dan instruksi. Awalnya, peserta diberi tahu tentang manfaat dan kandungan gizi bubur makanan pendamping, diikuti dengan pelatihan langsung dalam persiapannya. Acara ini menarik perhatian dua puluh kader posyandu dan ibu-ibu yang memiliki anak kecil, yang diperkenalkan kepada tim layanan dari Universitas Widya Nusantara Palu di awal sesi. Akhirnya, ibu-ibu yang memiliki bayi dapat mencicipi bubur yang disiapkan menggunakan makanan pendamping. Hasil dari intervensi ini, termasuk kekuatan, kelemahan, dan potensi perbaikan di masa mendatang yang teridentifikasi, akan dibahas secara komprehensif dalam kesimpulan. Penilaian pascaintervensi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap peserta, yang mencerminkan efektivitas pelatihan gizi tambahan berbasis pangan lokal. Untuk memastikan bahwa para kader diperlengkapi secara menyeluruh untuk mempromosikan gizi keluarga, dukungan berkelanjutan diperlukan untuk memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka, khususnya mengenai gizi seimbang. Ke depannya, ada rencana untuk mengembangkan program yang ditujukan untuk menciptakan produk berbasis pangan lokal untuk bayi sebagai bagian dari inisiatif layanan masyarakat mendatang di Desa Ranteleda.

Kata kunci: Pencegahan, Stunting, Pelatihan

Abstract

A critical aspect of human existence is nutrition, particularly for the younger generation, who are poised to become the future leaders of the nation. Nutrition significantly influences public health and overall welfare. One strategic approach to enhancing children's nutritional status is through the empowerment of integrated health post cadres, which fosters motivation and engagement within the community. A community service initiative focused on education and empowerment was conducted at the Ranteleda village hall in the Palolo District, Sigi Regency, Central Sulawesi Province. The methodology employed involved a workshop teknik that included both socialization and training. The socialization component aimed to disseminate inteknikion about the benefits and nutritional content of complementary feeding porridge (MP-ASI), followed by practical instruction on its preparation. The event brought together twenty integrated health post cadres and mothers of infants, who participated actively in the session led by the community service team from Widya Nusantara University, Palu. Following the introductory remarks, a demonstration on how to prepare MP-ASI porridge was conducted, and the mothers were provided with cooked samples. The outcomes of the initiative, including its advantages and limitations, as well as the potential for future enhancements, were thoroughly discussed in the conclusion. Participants in the local food-based MP-ASI counseling demonstrated a notable increase in both knowledge and positive attitudes towards nutrition following the intervention. To equip these cadres with the essential knowledge and skills necessary to promote family nutrition effectively, ongoing training is imperative, particularly regarding balanced dietary practices. Furthermore, a program aimed at developing child food products based on local ingredients in Ranteleda Village is anticipated to provide additional support for this initiative.

Keywords: Prevention, Stunting, Training

PENDAHULUAN

Gizi merupakan komponen mendasar dari perkembangan manusia, khususnya bagi bayi dan anak kecil yang pada akhirnya akan menjadi pemimpin masyarakat di masa depan. Asupan gizi memainkan peran penting dalam menentukan kesehatan dan kesejahteraan individu. Memberdayakan petugas kesehatan masyarakat merupakan pendekatan strategis untuk meningkatkan motivasi dalam meningkatkan status gizi anak. Bagi anak usia 6 hingga 24 bulan, makanan dan/atau minuman pendamping diperkenalkan sebagai suplemen ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Praktik ini disebut sebagai MP-ASI, atau pemberian makanan pendamping ASI. Salah satu masalah umum yang berkontribusi terhadap kegagalan pertumbuhan pada bayi adalah pemberian MP-ASI yang tidak tepat dan tidak aman selama tahap perkembangan kritis ini. Selain itu, penyiapan MP-ASI yang tidak higienis dapat menyebabkan peningkatan kejadian diare selama periode rentan ini. Perawatan ibu dan praktik pemberian makanan sangat penting dalam memastikan bahwa pemberian makanan pendamping (MP-ASI) diberikan secara efektif kepada bayi (Marlina et al., 2022).

Perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh kemampuan kognitif atau pemahamannya. Berbagai faktor, termasuk pengalaman, keyakinan, sumber daya, dan konteks sosial budaya, membentuk pemahaman ini (Pasaribu et al., 2022). Biasanya, makanan pendamping diperkenalkan kepada bayi pada usia dua hingga tiga bulan; namun, banyak ibu yang tidak menyadari bahwa makanan tersebut harus diberikan sebagai suplemen ASI. Temuan penelitian menunjukkan “bahwa MP-ASI aman dan tepat untuk bayi di atas enam bulan, karena mereka memiliki sistem kekebalan yang lebih berkembang yang mampu melawan infeksi, bersama dengan sistem pencernaan yang lebih canggih yang meminimalkan risiko alergi makanan” (Arini et al., 2017). Kekhawatiran signifikan terkait kegagalan pertumbuhan pada anak kecil adalah pemberian MP-ASI yang tidak tepat dan tidak aman selama masa kanak-kanak (6-24 bulan).

Salah satu risiko kritis yang terkait dengan pertumbuhan yang tidak memadai pada bayi adalah stunting, kondisi permanen yang muncul selama 1.000 hari pertama kehidupan akibat kekurangan gizi dan penyakit berulang. Konsekuensi jangka panjang dari stunting bagi individu dan masyarakat meliputi gangguan perkembangan fisik dan kognitif, penurunan produktivitas, hasil kesehatan yang buruk, dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit degeneratif (Oslida Martony, 2023). Pemberian ASI dan MP-ASI (makanan pendamping ASI) merupakan intervensi penting untuk mengatasi stunting. Selama periode krusial ini, bayi berusia enam hingga dua puluh empat bulan harus menerima makanan pendamping ASI. Sangat penting bahwa MP-ASI yang tepat diberikan sesuai jadwal, mengandung semua nutrisi yang diperlukan dalam proporsi yang seimbang, dan disiapkan dengan aman (Anandita & Gustina, 2022).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) 2020. Stunting menjadi salah satu masalah penghambat perkembangan manusia secara global. Diperkirakan 149,2 juta anak dibawah usia 2 tahun mengalami stunting. Prevalensi stunting pada balita secara global di tahun 2020 sebesar 22,0% dan menduduki peringkat ke 2 di Asia Tenggara setelah timur leste dengan prevalensi sebesar 48,8% . Adapun berdasarkan SSGI rata-rata prevalensi stunting di Indonesia berada diangka 24,4% dan Provinsi Sulawesi Tengah memiliki prevalensi stunting sebesar 23,9%.

Prevalensi stunting di Sulawesi Tengah menurun dari 29,7% pada tahun 2021 menjadi 28,2% pada tahun 2022. Meskipun terjadi penurunan, angka tersebut masih berada di atas rata-rata nasional sebesar 24,4% untuk tahun 2022 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Stunting paling banyak terjadi pada anak usia 24 hingga 35 bulan, yaitu sebesar 35,62% dari seluruh kasus di Sulawesi Tengah. Di wilayah ini, Kabupaten Sigi menunjukkan insiden stunting yang cukup tinggi; Prevalensi stunting pada anak usia 0-23 bulan di kabupaten ini sebesar 20,2% pada tahun 2019, menurun menjadi 16,59% pada tahun 2020, dan menurun lagi menjadi 14,40% pada tahun 2021. Meskipun demikian, beberapa kecamatan mengalami peningkatan angka stunting yang signifikan meskipun secara keseluruhan trennya menurun.

Pendidikan kesehatan adalah proses penyebaran komunikasi terkait kesehatan kepada masyarakat umum atau kelompok orang tertentu dengan harapan informasi ini akan meningkatkan pemahaman tentang masalah kesehatan dan mengarah pada perubahan perilaku (Hasanah, 2019). Selain bidan desa, kader posyandu juga berperan krusial dalam penanganan stunting.

Anggota masyarakat yang bersedia dan mampu bekerja sama dalam berbagai kegiatan Posyandu, serta mereka yang telah menjadi relawan untuk menerima layanan Posyandu secara rutin dan diajarkan untuk mengelola masalah kesehatan pribadi, dikenal sebagai kader Posyandu. Peran kader dalam menyelenggarakan Posyandu sangat penting karena, selain menginspirasi masyarakat untuk hadir, mereka juga menyebarkan informasi kesehatan dan bertindak sebagai pemandu bagi ibu hamil dan

ibu yang memiliki anak kecil. Tindakan promotif diperlukan oleh Kader Kesehatan Posyandu, terutama mendidik ibu tentang gizi selama kehamilan, gizi dan praktik perawatan anak, serta penyebab dan pencegahan stunting (Amalia and Makkulawu, 2023).

Tujuan dari kegiatan pengabdian kader posyandu adalah untuk meningkatkan kemampuan kader dalam mendidik ibu-ibu balita di Desa Ranteleda mengenai praktik pemberian makanan pendamping ASI yang tepat dan aman. Inisiatif ini bertujuan untuk membekali ibu-ibu dengan informasi yang akurat dan komprehensif dengan memanfaatkan keterampilan dan pengetahuan kader Posyandu. Tujuannya adalah untuk mencegah stunting dengan membantu ibu dalam menyediakan gizi seimbang melalui penyiapan, pengolahan, dan penyediaan makanan tambahan yang cukup dan aman berdasarkan bahan-bahan yang tersedia secara lokal.

METODE

Pada Kegiatan pengabdian masyarakat dengan fokus pada pelatihan dan pemberdayaan dilakukan di balai desa Ranteleda, yang terletak di Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi, Provinsi Sulawesi Tengah. Proyek ini menggunakan teknik lokakarya yang memadukan pelatihan dengan sosialisasi. Lokakarya tersebut meliputi demonstrasi memasukkan makanan tambahan ke dalam oatmeal, diikuti dengan eksplorasi manfaat dan kandungan praktik ini. Bahan-bahan yang digunakan dalam pelatihan penyiapan makanan tersebut meliputi wortel, telur, tahu, dan nasi. Komposisi gizi bahan-bahan tersebut adalah sebagai berikut: beras mengandung 7,89% karbohidrat, 6,8% protein, 0,7% lemak, dan 6% kalsium; tahu menyediakan 124% kalsium, 4,6% lemak, dan 7,8% protein; telur mengandung 5,4% kalsium, 11,5% lemak, dan 12,8% protein; dan wortel mengandung 3,9% kalsium, 0,3% lemak, dan 1,2% protein. Profil nutrisi ini menunjukkan bahwa wortel berkontribusi dalam mencegah terhambatnya pertumbuhan dan memenuhi kebutuhan gizi anak-anak. Program ini menasar 20 anggota komunitas kader Posyandu di Desa Ranteleda.

Gedung Balai Desa Ranteleda yang terletak di Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi, Provinsi Sulawesi Tengah, menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pelatihan pemberdayaan pengolahan MP-ASI dengan bahan baku beras, tahu, telur, dan wortel. Pendekatan yang dilakukan adalah workshop yang menitikberatkan pada pelatihan dan sosialisasi. Sosialisasi dilakukan dengan memaparkan dokumen tentang manfaat dan kandungan MP-ASI, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan pencampuran MP-ASI ke dalam bubur MP-ASI. Karena beras dan wortel kaya akan vitamin A dan membantu memenuhi kebutuhan gizi untuk menghindari stunting pada bayi baru lahir dan balita, pelatihan pengolahan makanan dengan komponen dasar ini memiliki beberapa manfaat. Sebanyak 20 peserta di Desa Ranteleda yang merupakan kader posyandu menjadi target audiens program ini. Tindakan yang dilakukan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Tahap Persiapan Kegiatan: Sebagai bubur pendamping ASI, koordinasikan waktu dan tempat lokakarya pengolahan MP-ASI dengan ketua kader Posyandu di Dusun Ranteleda.
2. Tahap Pelaksanaan: menyiapkan lokasi, mesin, dan fasilitas lainnya. Materi tentang upaya penanggulangan stunting melalui suplementasi gizi diberikan oleh Dosen dan didampingi mahasiswa program studi Ners dan Gizi pada sesi tersebut. Penyusunan makanan pendamping ASI (MP-ASI) diintegrasikan ke dalam persyaratan layanan jaringan. Mengingat bubur MP-ASI olahan menyediakan vitamin penting untuk makanan, pelatihan ini juga mencakup informasi tentang pentingnya mencegah stunting melalui asupan gizi yang tepat. Selain itu, diberikan pelatihan pengolahan bubur MP-ASI olahan menjadi bubur pendamping ASI. Menggunakan beras, tahu, telur, dan wortel sebagai bahan baku, diberikan instruksi pengolahan makanan. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk mendidik masyarakat tentang sains, teknologi, dan seni. Masyarakat harus dapat memperoleh manfaat dari upaya ini dalam hal kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Pengoperasian MP-ASI. Pengenalan tentang MP-ASI, manfaatnya, komposisinya, dan makanan olahan yang dapat dikombinasikan untuk membuat MP-ASI semuanya tercakup dalam materi yang diberikan. Selanjutnya, nasi diperkenalkan sebagai komponen suplemen dalam menu MP-ASI selama sesi kedua. Penambahan ini menawarkan strategi untuk pencegahan stunting dan memastikan profil gizi yang seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat telah memberikan manfaat bagi individu, kelompok, dan lembaga baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Edukasi dan pelatihan praktik pembuatan MP-ASI yang dilakukan terhadap 20 kader posyandu dan ibu balita di balai Desa Ranteleda Kec. Palolo. Kab. Sigi. Edukasi dibuka dengan perkenalan tim pengabdian dari Universitas Widya Nusantara Palu kepada peserta. Tahapan selanjutnya di lakukan demonstrasi Bpembuatan bubur MP-ASI Selanjutnya, pemberian bubur MP-ASI yang telah di masak diberikan pada ibu-ibu yang memiliki balita.

Pengolahan makanan memiliki signifikansi ekonomi dan dapat dimanfaatkan untuk menghasilkan berbagai produk makanan dari bahan-bahan seperti beras, telur, tahu, dan wortel. Bahan-bahan ini menawarkan berbagai nutrisi penting:

N o	Nama Bahan Makan an	Energ i (kkal)	Protei n (gram)	Lemak (gram)	Karboh i-drat (gram)	Kalsiu m (mg)	Besi (mg)	Vit A (mg)	Vit C (mg)
1	Beras	360	6,8	0,7	78,9	6	0,8	0	0
2	Telur Ayam	162	12,8	11,5	0,7	54	2,7	309	0
3	Tahu	68	7,8	4,6	1,6	124	0	0	0
4	Wortel	42	1,2	0,3	9,3	39	0,8	1.800	6



Gambar 1 Pelatihan pembuatan MPASI kepada kader posyandu

Makanan atau minuman yang seimbang dan bergizi yang diberikan dalam proporsi tertentu kepada bayi berusia antara 6 dan 24 bulan dikenal sebagai makanan pendamping ASI (MPASI). Meskipun MPASI berfungsi sebagai jembatan dari ASI ke makanan keluarga, MPASI tidak serta merta menggantikan ASI. Saat memberikan MPASI kepada bayi baru lahir, penting untuk mempertimbangkan usia mereka. Meskipun tidak disarankan untuk memberikan MPASI terlalu dini karena sistem pencernaan bayi sedang berkembang, menunda pemberiannya juga dapat mengakibatkan masalah kesehatan pada bayi, termasuk kekurangan gizi.

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk membekali kader Posyandu dengan pengetahuan dan kemampuan yang dibutuhkan untuk menyiapkan MP-ASI menggunakan bahan masakan daerah. Selain itu, memberikan keterampilan komunikasi yang relevan dengan penyebaran informasi promosi kesehatan melalui pendekatan konseling dan pelatihan. Selama pelatihan ini, kader juga memperoleh pengetahuan tentang cara mengembangkan pola asuh balita untuk memfasilitasi penyesuaian perilaku terbaik di bidang kesehatan.

1. Persiapan makanan pendamping ASI (MP-ASI) memerlukan bahan-bahan berikut: 30 gram beras, 1 butir telur, 30 gram tahu, 1 sendok makan wortel parut halus, 1/2 sendok makan mentega, 1 sendok teh garam, 300 mililiter air mendidih, 2 bawang merah, dan 1 siung bawang putih, semuanya dicincang halus
2. Alat yang digunakan yaitu : Kompor,Wajan,Piring,Sendok,Spatula,Saringan
3. Cara pembuatan:
 - a. lelehkan mentega dan tumis bumbu halus sampai harum
 - b. tambahkan air secukupnya
 - c. masukkan tahu, beras, garam, dan wortel parut. masak hingga menjadi bubur.

- d. setelah bubur terbentuk, tambahkan telur ke dalamnya. Aduk rata dan masak hingga matang secara merata.
- e. Terakhir, angkat dan saring bubur sebelum di sajikan.

Penerapan program di Desa Ranteleda diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi jaringan setempat, khususnya dalam upaya penurunan prevalensi stunting pada anak. Selain itu, inisiatif ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan kader Posyandu dalam pelatihan terkait makanan pendamping ASI (MP-ASI).

SIMPULAN

Tujuan dari pemberdayaan kader melalui pelatihan adalah untuk membekali kader Posyandu dengan pengetahuan dan kemampuan dalam mengolah MP-ASI dengan bahan masakan daerah. Setelah intervensi konseling dalam program makanan pendamping ASI (MP-ASI) kuliner berbasis lokal, peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan baik dalam pengetahuan maupun sikap mereka. Untuk membekali kader dengan pengetahuan dan kemampuan yang diperlukan dalam memperkuat gizi keluarga, mereka memerlukan pembinaan yang berkelanjutan. Hal ini terutama berlaku untuk keterampilan yang berkaitan dengan gizi seimbang. Direncanakan untuk sementara waktu akan dilaksanakan program pembuatan makanan anak berbasis hasil produksi lokal di Desa Ranteleda untuk memberikan layanan tambahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Dusun Tiga, Kepala Desa Ranteleda, dan para tokoh masyarakat Desa Ranteleda atas bantuan yang sangat berharga. Dukungan mereka sangat penting dalam menyediakan jarak yang diperlukan untuk keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun 3.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L., & Makkulawu, A. (2023). Pelatihan Kader Posyandu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Lonuo Kecamatan Tilongkabila. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmicare Society*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v2i1.18422>
- Anandita, M. Y. R., & Gustina, I. (2022). Pencegahan Stunting Pada Periode Golden Age Melalui Peningkatan Edukasi Pentingnya Mipasi. *Al Ghafur: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 79–86. <https://doi.org/10.47647/algafur.v1i2.917>
- Arini, F. ., Sofianita, N. ., & Ilmi, I. M. . (2017). engaruh pelatihan pemberian MP ASI kepada ibu dengan anak Baduta di Kecamatan Sukmajaya Kota Depok terhadap pengetahuan dan perilaku pemberian MP ASI. *Urnal Kedokteran Dan Kesehatan*.
- Hasanah, U. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.87-94>
- Marlina, R., Raniati, R., Aprianto, R., Iswarawanti, D. N., & Mamlukah, M. (2022). Pemberdayaan Kader Tentang Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Yang Tepat & Aman Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 36–43. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.527>
- Oslida Martony. (2023). STUNTING DI INDONESIA: TANTANGAN DAN SOLUSI DI ERA MODERN. 5, 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Pasaribu, M., Irvan, & Amir, A. (2022). Pengetahuan Cedera Olahraga pada Siswa MTsN Barito Selatan Kalimantan Tengah. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 145–152.