

SOSIALISASI TENTANG MAKANAN PENDAMPING ASI DAN CARA PENGOLAHANNYA PADA IBU YANG MEMPUNYAI BAYI 0-6 BULAN

Tatu Septiani Nurhikmah^{*1}, Noorhayati Novayanti², Lea laswita³, Siti Sakila⁴, Farah Rosyadi⁵
^{1,2,3,4,5} Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Tasikmalaya
e-mail: ^{*1}tatuseptiani.keb11@gmail.com

Abstrak

Makanan pendamping asi (MP ASI) diberikan pada bayi usia 6 bulan nutrisi yang diberikan pada anak tidak boleh terlalu dini dan tidak boleh terlalu lambat karena akan berdampak pada status gizi bayinya, pemberian MP ASI juga harus mencakup semua zat gizi yang dibutuhkan antara lain koarbohidrat, protein, lemak, mineral dan air, tekstur juga harus diperhatikan sesuai dengan usia bayi. Kebutuhan gizi anak yang tercukupi dan sesuai dengan umurnya akan memberikan dukungan terhadap tumbuh kembang anak. Adanya kelainan motorik, status gizi stunting, dan permasalahan pencernaan serta timbulnya alergi sangat berkaitan dengan pemberian MP-ASI secara tepat dan benar (1) Tubuh anak memerlukan zat gizi yang sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Asupan gizi yang baik dapat diupayakan dengan memberikan asi eksklusif selama 6 bulan namun setelah anak memasuki usia 6 bulan maka perlu diberikan MP ASI dengan pengenalan bertahap baik bentuk maupun jumlah untuk memenuhi kebutuhan gizi karena makanan tersebut merupakan peralihan dari ASI ke makanan keluarga.(2) Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan mampu mempersiapkan untuk memberikan makanan pendmping ASI yang sesuai usia dan juga memenuhi kebutuhan gizi anak

Kata kunci: MP ASI, Pengolahan MP ASI, Ibu Bayi

Abstract

Complementary feeding (MP ASI) is given to infants aged 6 months nutrition given to children should not be too early and should not be too late because it will have an impact on the nutritional status of the baby, giving MP ASI must also include all the nutrients needed including carbohydrates, protein, fat, minerals and water, the texture must also be considered according to the age of the baby. The nutritional needs of children that are fulfilled and in accordance with their age will provide support for the growth and development of children. The presence of motor abnormalities, stunted nutritional status, and digestive problems as well as the onset of allergies are closely related to the provision of complementary foods appropriately and correctly (1) A child's body requires appropriate nutrients for growth and development. Good nutritional intake can be pursued by providing exclusive breastfeeding for 6 months but after the child enters the age of 6 months, it is necessary to give MP ASI with a gradual introduction of both form and amount to meet nutritional needs because the food is a transition from breast milk to family food.(2) This community service aims to increase the knowledge of mothers who have babies aged 0-6 months to be able to prepare to provide age-appropriate complementary foods and also meet the nutritional needs of children.

Keywords: Breast milk complementary food, breast milk complementary food

PENDAHULUAN

Makanan Pendamping ASI (MPASI) diberikan pada bayi setelah menginjak usia enam bulan. Seperti namanya, makanan ini diberikan sebagai pendamping bagi yang menyusui. Untuk mengolah MPASI pun tidak boleh sembarangan, karena pengolahannya berbeda dengan makanan orang dewasa. Ada beberapa hal yang perlu diketahui dan diperhatikan oleh ibu dalam menyiapkan MPASI.

Makanan ini diberikan pada bayi yang sedang tumbuh dan membutuhkan tambahan zat besi, seng, dan energi dari ASI. Namun, ASI memiliki nutrisi yang penting untuk pertumbuhan dan harus dilanjutkan paling tidak hingga bayi berusia 12 bulan dan lebih dari itu lebih baik. Hal ini agar bayi dapat makan berbagai makanan sehat bersama anggota keluarga lainnya.(3)(4)

Sekitar usia 6 bulan, kebutuhan energi dan nutrisi bayi mulai tidak tercukupi jika hanya berasal dari ASI. Maka dari itu, makanan pendamping ASI dibutuhkan untuk menjamin kebutuhan gizi anak sehingga tumbuh dengan maksimal. Selain itu, bayi yang memasuki usia ini juga sudah siap mendapatkan makanan lain secara perkembangan tubuhnya.(2)(4)

Makanan ini diberikan pada bayi yang sedang tumbuh dan membutuhkan tambahan zat besi, seng, dan energi dari ASI. Namun, ASI memiliki nutrisi yang penting untuk pertumbuhan dan harus dilanjutkan paling tidak hingga bayi berusia 12 bulan dan lebih dari itu lebih baik. Hal ini agar bayi

dapat makan berbagai makanan sehat bersama anggota keluarga lainnya.(3)(4)

Sekitar usia 6 bulan, kebutuhan energi dan nutrisi bayi mulai tidak tercukupi jika hanya berasal dari ASI. Maka dari itu, makanan pendamping ASI dibutuhkan untuk menjamin kebutuhan gizi anak sehingga tumbuh dengan maksimal. Selain itu, bayi yang memasuki usia ini juga sudah siap mendapatkan makanan lain secara perkembangan tubuhnya.(2)(4)

Jika makanan pendamping tidak diperkenalkan sekitar usia 6 bulan, atau tidak diberikan secara tepat, maka pertumbuhan bayi mungkin saja terganggu. Untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan nutrisi bayi, beberapa hal yang perlu diperhatikan dari MPASI yang diberikan, antara lain: Tepat Waktu: Makanan ini diberikan bertepatan ketika kebutuhan energi dan nutrisi yang dibutuhkan tidak cukup hanya dengan diberikannya melalui ASI eksklusif. Hal ini juga dapat terlihat saat bayi sudah menunjukkan ketertarikan pada makanan dan sudah dapat mengangkat kepala tanpa bantuan. Cukup: Memastikan untuk menyediakan energi, protein, dan mikronutrien yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang sedang tumbuh. Beberapa nutrisi yang perlu dipenuhi adalah karbohidrat, protein hewani dan nabati, zat besi, serta zinc. Pastikan juga menyesuaikan jumlah dan tekstur sesuai dengan usia anak. Aman: Ibu juga harus menyimpan dan menyiapkan semua makanan yang akan diberikan pada anak tetap higienis. Sebelumnya juga, bersihkan semua alat makan dengan sabun khusus bayi. Ada baiknya untuk menyimpan semua makanan, seperti daging dan ikan, di kulkas dengan suhu di bawah 5 derajat Celcius. Diberikan dengan Tepat: Makanan diberikan sesuai dengan nafsu makan dan tingkat kekenyangan anak, serta penyesuaian porsi dengan usianya. Ibu juga perlu membuat jadwal yang teratur dengan tiga makanan utama dan dua camilan(5)(6)]

METODE

Rencana kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini

Persiapan

- a. Pada kegiatan ini melakukan kegiatan diskusi dengan petugas yang bertanggung jawab di posyandu untuk menentukan jadwal posyandu di desa Setiawargi yang berada di wilayah kerja puskesmas Tamansari serta menentukan petugas pelaksana dari puskesmas yang akan mengikuti kegiatan tersebut.
 - b. Menghubungi ketua posyandu bahwa akan dilaksanakan kegiatan sosialisasi tentang Pengolahan MP ASI
 - c. Sosialisasi Pengolahan MP ASI (mengumpulkan ibu untuk diberikan edukasi, mengadakan kegiatan sosialisasi)
 - d. Demontrasi dalam membuat pengolahan makanan pendamping ASI (persiapan alat dan bahan untu mengolah MP ASI, melakukan dan menyusun menu untuk MP ASI sesuai dengan usia)
 - e. Melakukan pendampingan bagaimana cara membuat MP ASI dan pemilihan bahan makanan (mengumpulakn ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan, Tanya jawab tentang pemberian MP ASI, menyediakn leaflet dan poster)
2. Pelaksanaan
 - 2.1.1 Gambar dan table



Gambar 1 Pengolahan MP ASI



Gambar 1 Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan PKM dijabarkan dalam 2 tahapan kegiatan yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan kegiatan pengabdian dilakukan beberapa hal yaitu koordinasi dengan pihak desa Mulyasari dilakukan dengan Lurah dan Bidan desa yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya peningkatan derajat kesehatan anak. Penetapan waktu pelatihan Sosialisasi cara pengolahan makanan MP ASI di Desa Mulyasari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Berdasarkan Kesepakatan dilakukan pada 12 Februari 2024, penentuan sasaran dan target pelatihan adalah ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan. Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian terkait sosialisasi tentang cara pengolahan MP ASI, Para peserta sangat antusias dan aktif selama kegiatan berlangsung. Peserta ikut serta dari awal kegiatan sampai kegiatan pengabdian selesai peserta aktif bertanya tentang materi yang disampaikan.

Pembahasan kegiatan PKM dapat diuraikan sebagai berikut, keberhasilan target sosialisasi dapat dikatakan sangat baik peserta 90% menghadiri kegiatan sosialisasi, ketercapaian sosialisasi sangat baik 85% ada peningkatan pengetahuan dari ibu – ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan selain itu kegiatan sosialisasi ini dapat berjalan dengan lancar dan memperoleh hasil sesuai tujuan kegiatan yang diharapkan. Setelah dilakukan sosialisasi kemudian di demonstrasikan cara pengolahan makanan dan pemilihan bahan makanan yang mengandung berbagai macam energi, protein, dan mikronutrien yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang sedang tumbuh. Beberapa nutrisi yang perlu dipenuhi adalah karbohidrat, protein hewani dan nabati, zat besi, serta zinc Tujuan pengabdian masyarakat ini diukur melalui evaluasi kepada peserta kegiatan sosialisasi hasil evaluasi yang diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang pengolahan dan pemberian makanan pendamping ASI.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan Sosialisasi tentang Makanan pendamping ASI dan cara pengolahannya pada ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi masyarakat khususnya ibu – ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan tentang pemberian MP ASI yang tepat sesuai usia anak, secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan berhasil, hasil kegiatan PKM diketahui rata – rata peserta mampu memahami materi dan mempraktikkan cara pengolahan MP ASI yang sesuai dengan baik sehingga kegiatan pendampingan dan bimbingan bagi ibu bayi dalam pengolahan MP ASI telah dilaksanakan dan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah MP ASI

SARAN

Saran untuk pengabdian masyarakat selanjutnya agar pengolahan MP ASI dan pemberian makanan tambahan di sosialisasikan kepada ibu yang mempunyai balita dan kader posyandu untuk menurunkan angka stunting di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang sudah mendanai kegiatan PKM ini untuk tahun pelaksanaan anggaran 2023

2. Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya yang telah menyediakan tempat berlangsungnya kegiatan sosialisasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Lestiarini S, Sulistyorini Y. Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) di Kelurahan Pegirian. *J PROMKES*. 2020;8(1):1.
- Sundari DT. Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi). *Community Dev J J Pengabd Masy*. 2022;3(2):600–3.
- Amalia R, Ramadani AL, Muniroh L. Kecukupan Protein Dengan Kejadian Stunting. *Natl Nutr J*. 2022;17(3):310–9.
- Masdarwati M, Kadir E, Serli S, Ruben SD, Pannyiwi R, Rante A. Penyuluhan Tentang Makanan Pendamping Asi Dengan Status Gizi Balita. *Sahabat Sos J Pengabd Masy*. 2023;1(2):40–2.
- Masitah R. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Berkaitan dengan Stunting, ASI Eksklusif dan MPASI. *J Innov Res Knowl*. 2022;2(3):673–8.
- 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 Argoindustri*. 2015;3(4):6.
- Sutarto. Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan Pada Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simomulyo , Surabaya Effectiveness of Supplementary Feeding Recovery on Children Under Five Nutritional Status in Simomulyo Health Center Work Area. 2018;5.
- Indriyan E, Dewi YLR, Salimo H. Biopsychosocial Determinants of Stunting in Children Under Five: A Path Analysis Evidence from the Border Area West Kalimantan. *J Matern Child Heal*. 2018;03(02):146–55.
- No JS. of Nutrition College , Volume Nomor Tahun Halaman of Nutrition College , Volume Nomor Tahun Halaman Online di : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc> Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. 2012;1.