

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penyuluhan Makanan Pendamping ASI di Kelurahan Mangga Kecamatan Medan Tuntungan

Helena Fransysca*, Nurdiana Manurung

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo

*helena_pardosy@yahoo.com

Abstrak

Pentingnya asupan zat gizi yang tepat bagi tumbuh kembang anak menjadi perhatian utama bagi para orang tua, memberikan ASI eksklusif hingga usia 6 bulan adalah langkah awal yang sangat penting untuk memastikan anak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Pada usia 6 bulan, anak memasuki masa transisi di mana mulai diperkenalkannya Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI), MP-ASI merupakan sumber tambahan gizi yang diberikan kepada anak setelah usia 6 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizinya selain dari ASI. Pentingnya memberikan MP-ASI tepat waktu pada rentang usia 6-12 bulan sangatlah krusial, karena pada periode ini anak sangat rentan mengalami kekurangan gizi. Oleh karena itu, MP-ASI menjadi pendukung utama dalam menjaga keseimbangan nutrisi anak dari usia 6 bulan hingga 2 tahun. Dengan memberikan MP-ASI yang sesuai, diharapkan anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal serta terhindar dari risiko malnutrisi yang dapat mengganggu kesehatan dan pertumbuhannya.

Kata Kunci: Anak, Gizi, ASI, MP ASI

Abstract

The importance of proper nutrient intake for children's growth and development is a major concern for parents, providing exclusive breastfeeding until the age of 6 months is a very important first step to ensure children get adequate nutrition for growth and development. At the age of 6 months, the child enters a transition period where the introduction of complementary foods (MP-ASI), MP-ASI is an additional source of nutrition given to children after the age of 6 months to meet their nutritional needs apart from breast milk. The importance of providing complementary foods on time in the age range of 6-12 months is crucial, as

children are very vulnerable to malnutrition during this period. Therefore, complementary foods become the main support in maintaining the nutritional balance of children from 6 months to 2 years of age. By providing appropriate complementary foods, it is expected that children can grow and develop optimally and avoid the risk of malnutrition that can interfere with their health and growth.

Keywords : Child, Nutrition, Breastmilk Complementary Food

I. PENDAHULUAN

Makanan pendamping ASI (MP ASI) adalah makanan pendamping yang diberikan kepada bayi atau anak yang berumur diatas 6 bulan, bila diberikan sebelum bayi berusia 6 bulan artinya bayi tersebut tidak mendapatkan ASI secara eksklusif (Yuliani, 2019) Pemberian MP-ASI yang tepat diharapkan tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi, namun juga merangsang keterampilan makan dan merangsang rasa percaya diri

pada bayi. MP-ASI juga merupakan asupan yang semata berbasis susu menuju ke makanan yang semi padat. Pemberian MP-ASI harus diberikan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi/anak (Mufida et al., 2015) Makanan sangat memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak, dimana kebutuhan anak berbeda dengan orang dewasa, bagi anak makanan dibutuhkan juga untuk perkembangan, Satu aspek yang perlu ditambahkan dalam keamanan pangan (food safety) yaitu bagaimana makanan dapat bebas dari berbagai racun: fisik, kimia, biologis yang dapat mengancam kesehatan (Fitriani et al., 2020) MP-ASI yang mampu memenuhi kebutuhan nutrisi anak merupakan MP-ASI yang adekuat (Septikasari & Engkartini, 2019).

Waktu pemberian, frekuensi, jenis bahan makanan, jumlah dan cara pengolahan adalah hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian ASI. Bayi akan sulit menerima MP-ASI bila MP-ASI diberikan terlambat dan bila MP-ASI diberikan terlalu dini maka akan menurunkan tingkat konsumsi ASI karena sudah ditambahkan MP-ASI (Jayanti et al., 2020). Bayi juga dapat mengalami masalah kesehatan seperti diare dan masalah kesehatan lain yang bersifat akut bila bayi diberikan MP-ASI saat belum berumur 6 bulan atau saat bayi masih berumur di bawah 6 bulan (Dary, 2018). Pelengkap zat gizi pada ASI yang kurang dibandingkan dengan usia anak yang semakin bertambah merupakan tujuan dari pemberian MPASI (Lestiarini dan Yuly Sulistyorini et al., 2020) Menyusui predominan adalah menyusui bayi tetapi pernah memberikan sedikit air atau minuman berbasis air misalnya teh, sebagai makanan/minuman sebelum ASI keluar. Sedangkan menyusui parsial adalah menyusui bayi serta diberikan makanan buatan selain ASI seperti susu formula, bubur atau makan lain sebelum bayi berusia 6 bulan, baik diberikan secara kontinyu maupun sebagai makanan prelakteal. Berdasarkan hasil Riskesdes 2018 pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,7% ASI eksklusif, 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI predominan Secara nasional (Kemenkes RI, 2019), bayi mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2019 yaitu sebesar 67,74%.

Angka tersebut sudah melampaui target restrukturisasi pada tahun 2019 yaitu sebesar 50% (Kemenkes RI, 2019) Tujuan kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang makanan pendamping ASI (MP ASI). Sebagian ibu yang memiliki bayi di Kelurahan Mangga Kecamatan Medan Tuntungan. Minimnya jumlah ibu yang memberikan MP-ASI sesuai Usia yang dianjurkan yaitu mulai usia 6 sampai 24 bulan. Minimnya pengetahuan orang tua dan dukungan keluarga dalam memberikan MP-ASI yang dianjurkan sesuai usia anak dan kondisi anak, dan Kebiasaan Menggunakan MP-ASI Instan, dimana para ibu yang memiliki balita sebagian besar membeli produk makanan pendamping ASI di Kelurahan Mangga Kecamatan Medan Tuntungan.

II. METODE

Kegiatan penyuluhan pemberdayaan masyarakat ini dilakukan bersama dengan mahasiswa/i STIKes Darmo dan Orang tua/ibu di Kelurahan Mangga Kecamatan Medan Tuntungan.. Masyarakat sebanyak 23 orang. Cara yang dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang “Makanan Pendamping ASI” kepada orang tua/ibu pada bayi berusia 6 bulan di Kelurahan Mangga Kecamatan Medan Tuntungan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada tanggal 14 Februari 2022 di Kelurahan Mangga Kecamatan Medan Tuntungan dan mendapatkan hasil masyarakat bahwa di Kelurahan Mangga Kecamatan Medan Tuntungan tersebut banyak yang kurang memahami tentang makanan pendamping ASI, Minimnya pengetahuan orang tua dan dukungan keluarga dalam memberikan MP-ASI yang dianjurkan sesuai usia

anak dan kondisi anak, dan Kebiasaan Menggunakan MP-ASI Instan. Dengan masalah tersebut Mahasiswa/i DIII Keperawatan STIKes Darmo memberikan pendidikan kesehatan tentang makanan pendamping ASI pada Bayi. Kegiatan penyuluhan komunitas ini berupa memberikan edukasi kesehatan tentang makanan pendamping ASI pada bayi, dilakukan pada hari Kamis tanggal 14 Februari 2022 di Kelurahan Mangga Kecamatan Medan Tuntungan. Jumlah masyarakat yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan komunitas ini sebanyak 23 orang.



Gambar 1. Panitia dan Peserta Penyuluhan Sumber Gambar: Foto Pribadi



Gambar 2. Panitia dan Peserta Penyuluhan Sumber Gambar: Foto Pribadi

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa semua peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan MP ASI dan 5 di antaranya berkategori baik. Dapat dilihat dari hasil evaluasi berupa pengisian kuesioner yang tergambar pada grafik di atas. Diharapkan penyuluhan dapat dilakukan secara teratur dan lebih baik lagi untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang makanan pendamping ASI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada warga Kelurahan Mangga Kecamatan Medan Tuntungan, dan Mahasiswa STIKes Darmo, yang telah banyak membantu dalam melakukan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dary, D. (2018). PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI PADA BAYI DI KARANGPETE RT. 01 RW. 06 SALATIGA. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(2). <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i2.412>
- Fitriani, Y., Firdawati, F., & Lubis, G. (2020). Hubungan Pemberian Jenis Makanan Pendamping ASI dengan Perkembangan Bayi Umur 9-12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4). <https://doi.org/10.25077/jka.v8i4.1146>
- Jayanti, K., Hayuningsih, S., Pembayun, E. L., Petricka, G., Prima, S., Rochmawati, R., Kusmintarti, A., Fary, V., & Elfaristo, L. (2020). Meningkatkan Pengetahuan Ibu Menyusui Mengenai Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) melalui Penyuluhan Kesehatan di PBM Citra Lestari Bogor. *Jurnal Abdimas Berdaya: Jurnal Pembelajaran, Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(02), 125–133. <https://doi.org/10.30736/JAB.V3I02.63>
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Kemendagri Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42, Issue 4).
- Lestiarini dan Yuly Sulistyorini, S., Lestiarini, S., Sulistyorini, Y., Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, D., Kesehatan Masyarakat, F., & Airlangga, U. (2020). Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) di Kelurahan Pegirian. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.20473/JPK.V8.I1.2020.1-11>
- Mufida, L., Widyaningsih, T. D., & Maligan, J. M. (2015). PRINSIP DASAR MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MP-ASI) UNTUK BAYI 6 – 24 BULAN: KAJIAN PUSTAKA [IN PRESS SEPTEMBER 2015]. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 3(4), 1646–1651. <https://jpa.ub.ac.id/index.php/jpa/article/view/290>
- Septikasari, M., & Engkartini, E. (2019). Peningkatan Keterampilan Kader dalam Pembuatan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Berbahan Dasar Lokal. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 3(1). <https://doi.org/10.29407/ja.v3i1.13132>
- Yuliani, Y. (2019). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP ASI) Dini pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 58–65. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.198>