

Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Cara Membuat Makanan Pendamping Asi Yang Bergizi

Tutik Ekasari¹, Muthmainnah Zakiyyah², Mega Silvian Natalia³
^{1, 2, 3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan

E-Mail: ekasari372011@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian ASI Eksklusif menurut WHO dan UNICEF dianjurkan semenjak bayi lahir sampai umur 6 bulan dan ASI dilanjutkan bersama dengan pemberian Makanan Pendamping ASI yang memadai sampai umur 2 tahun atau lebih. MP-ASI berkualitas adalah makanan yang terbuat dari bahan segar dan alami, seperti: ikan, daging, ayam, kacang-kacangan, telur ayam, buah-buahan dan sayur mayur. Tujuan PKM ini adalah untuk menambah pengetahuan dan keterampilan cara membuat MP-ASI yang bergizi dan target luaran yang akan dicapai adalah bahan ajar mata kuliah Gizi dalam Kesehatan Reproduksi dan Artikel Jurnal. Metode Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan dan pelatihan cara membuat MP-ASI yang bergizi. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah ibu baduta sebanyak 20 orang. Tempat pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu di Posyandu Dusun Mudinan II Desa Pajurangan Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan pelatihan cara membuat makanan pendamping ASI yang bergizi, ibu-ibu baduta tersebut paham tentang cara membuat makanan pendamping ASI yang bergizi dan bervariasi serta dengan menggunakan bahan makanan yang mudah didapat dan dengan harga yang terjangkau. Pendidikan kesehatan dan pelatihan tentang gizi sangat berdampak pada perilaku seseorang. Oleh karena itu, kita sebagai tenaga kesehatan sebaiknya sering-sering melakukan pendidikan kesehatan dan pelatihan untuk membantu masyarakat hidup mandiri dan sehat.

Kata Kunci : Makanan Pendamping ASI, bergizi, MP-ASI, baduta, sehat

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding according to WHO and UNICEF is recommended from birth to 6 months of age and continued breastfeeding along with adequate complementary feeding until 2 years of age or older. Quality MP-ASI is food made from fresh and natural ingredients, such as: fish, meat, chicken, nuts, eggs, fruits and vegetables. The purpose of this PKM is to increase knowledge and skills on how to make nutritious MP-ASI and the output targets to be achieved are teaching materials for the Nutrition in Reproductive Health course and Journal Articles. This Community Service Method is health education and training on how to make nutritious MP-ASI. The participants of this Community Service are 20 mothers of baduta. The place for the implementation of Community Service is at the Posyandu Dusun Mudinan II, Pajurangan Village, Gending District,

Probolinggo Regency. After being given health education and training on how to make nutritious complementary foods for breast milk, these mothers understood how to make nutritious and varied complementary foods and using food ingredients that were easily available and at affordable prices. Health education and training on nutrition greatly impact a person's behavior. Therefore, we as health workers should often conduct health education and training to help people live independent and healthy lives

Keywords: *ASI complementary food, nutritious, MP-ASI, baduta, healthy*

1. PENDAHULUAN

Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) adalah suatu proses transformasi dari asupan cair (susu) mengarah pada makanan semi padat. Hal tersebut dilakukan berdasarkan kebutuhan gizi bayi yang lebih banyak. Bayi juga ingin berkembang dengan cara memindah makanan dari lidah bagian depan menuju belakang untuk proses *Sucking Reflex* (menghisap) menjadi *Swallowing Reflex* (menelan) bentuk makanan cairan semi padat (Indiarti and Sukaca, 2015).

Pemberian MP-ASI sangat penting diperhatikan baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta intelektualitas anak yang berkembang sangat pesat pada masa emas ini, selain itu kebersihan juga sangat penting diperhatikan dalam memberikan MP-ASI. Sanitasi dan higienitas MP-ASI yang rendah bisa memungkinkan makanan terkontaminasi bakteri sehingga bisa meningkatkan resiko terjadinya infeksi lain pada bayi dan dapat menyebabkan tumbuh kembang bayi terganggu. Pemberian ASI masih mampu mencukupi kebutuhan gizi bayi dalam kurun waktu 6 bulan pertama, akan tetapi setelah 6 bulan terjadi penurunan produksi ASI sehingga ASI saja tidak bisa lagi memenuhi kebutuhan zat gizinya. Maka dari itu makanan tambahan mempunyai peranan sangat penting untuk mencukupi kebutuhan gizi bayi (Mufida, 2015).

ASI merupakan sumber makanan terbaik bagi bayi pada umur 6 bulan pertama, akan tetapi setelah umur bayi lebih dari 6 bulan sudah mulai memerlukan tambahan makanan selain ASI yang disebut Makanan Pendamping ASI. Tujuan memberikan makanan pendamping ASI adalah mencukupi kebutuhan zat gizi bayi untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikomotorik dan mendidik bayi agar mempunyai kebiasaan makan yang baik. Tujuan tersebut bisa dicapai dengan baik apabila MP-ASI diberikan sesuai dengan pertambahan umur, kualitas serta kuantitas makanan baik dan beraneka ragam jenis makanan (Muthmainnah, 2010).

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan tambahan yang diberikan pada bayi umur 6 bulan sampai 2 tahun untuk mencukupi kebutuhan zat gizi bayi. Umur bayi semakin bertambah, maka kebutuhan zat gizi juga semakin meningkat untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi tersebut, sedangkan ASI saja sudah tidak bisa memenuhi kebutuhan gizinya

karena produksinya semakin berkurang. Saat ini, di Desa Pajurangan sesuai data di posyandu Mudianan II terdapat bayi balita yang gizi kurang serta bayi balita yang hasil timbangannya berada di kurva Bawah Garis Merah. Angka kejadian bayi balita kurang gizi masih tinggi yaitu sekitar 20% dan bayi balita BGM sekitar 3% dari total seluruh bayi balita. Penanganan yang serius sangat dibutuhkan pada masalah tersebut khususnya dari tenaga kesehatan dengan cara memberikan penyuluhan untuk menambah pengetahuan tentang gizi keluarga dan memperbaiki kualitas dan kuantitas serta higienitas pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI).

Kualitas dan kuantitas pemberian MP-ASI yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi baik dari segi fisik maupun intelektualitas yang meningkat pesat pada masa emas bayi dan balita. Pada umumnya, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) seringkali merupakan suatu hal sangat merepotkan keluarga karena memerlukan waktu yang lebih lama untuk memasak sendiri, sehingga memilih makanan instan atau cepat saji. Hal ini terjadi di masyarakat Posyandu Dusun Mudinan II Desa Pajurangan. Situasi tersebut mempunyai peluang memunculnya ide dan kreativitas yang mempunyai nilai ekonomi dengan menyediakan MP-ASI yang bergizi baik dan higienis dengan kemasan menarik (Evi Rinata, dkk 2016).

Praktik memberikan MP-ASI pada bayi dan balita selama ini seringkali tidak memperhatikan kepadatan zat gizi yang terkandung didalamnya. Hal tersebut dikarenakan pemahaman dan keterampilan ibu dalam cara membuat dan menyajikan MP-ASI yang bergizi masih kurang. Hasil Survey yang dilakukan di Posyandu Dusun Mudinan II Desa Pajurangan kepada 20 ibu baduta, terdapat 10 (50%) ibu baduta yang memberikan MP-ASI berupa bubur yang terbuat dari beras dan ditambah garam saja tanpa bahan pelengkap makanan yang lainnya misalnya lauk hewani, nabati maupun sayuran. 5 (25%) ibu baduta memberikan makanan hanya berupa kuah sayuran bening tanpa bahan makanan yang mengandung protein. Disamping itu, 5 (25%) ibu baduta berpendapat bahwa makanan pendamping ASI yang bergizi hanya dibuat dari makanan yang bersumber dari hewani yang harganya relatif mahal.



Gambar.1 Lokasi Kegiatan PKM

Pembuatan MP-ASI bisa dari campuran bahan makanan yang kaya akan zat gizi dengan harga yang relatif murah dan dapat dijangkau serta bahannya mudah diperoleh. Cara membuatnya juga sangat sederhana, salah satunya mencampurkan bahan makanan lokal misalnya sayur – sayuran, kacang – kacang dan serelia. Adapun dampak positif dari pendidikan kesehatan tentang pemberian MP-ASI lokal atau alami yaitu ibu lebih mendalami dan kompeten dalam membuat MP-ASI dari bahan makanan disekitar tempat tinggal selaras dengan kebiasaan serta social budaya setempat, maka dari itu ibu bisa meneruskan memberikan MP-ASI lokal secara mandiri. Bahan makanan yang sering dijumpai disekitar Desa Pajurangan seperti tempe, kacang – kacangan, daun kelor dan bekatul tidak banyak dimanfaatkan ibu untuk pembuatan makanan pendamping ASI. Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan bahwa tempe (dari sumber kacang-kacangan), daun kelor, bekatul (serelia) telah terbukti bergizi untuk pembuatan makanan pendamping ASI (MP-ASI) (Evi Rinata, dkk 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya pengetahuan ibu tentang bagaimana cara pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) sehingga bisa memicu berbagai masalah gizi pada bayi baduta. Oleh sebab itu untuk memecahkan masalah tersebut diperlukan perbaikan pada kualitas dan kuantitas serta higienitas MP-ASI. Untuk mendapatkan makanan pendamping ASI yang baik secara kualitas dan kuantitasnya serta higienitas diperlukan peranan dari petugas kesehatan termasuk kader posyandu untuk memberikan penjelasan mengenai cara membuat MP-ASI yang padat gizi untuk anak dibawah umur 2 tahun kepada orang tua, *baby sitter* dan keluarga.

2. METODE

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan dan pelatihan bagaimana cara membuat makanan pendamping ASI yang bergizi. Pendidikan kesehatan ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan meliputi pengertian MP-ASI, tujuan pemberian MP-ASI, tanda-tanda bayi sudah siap diberikan MP-ASI, dampak memberikan MP-ASI terlalu dini, waktu pemberian MP-ASI, jenis makanan MP-ASI, alasan pemberian MP-ASI, tips memperkenalkan MP-ASI, prinsip pemberian MP-ASI, faktor yang mempengaruhi pemberian MP-ASI.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan berdasarkan pada Satuan Acara Pendidikan Kesehatan yang sebelumnya sudah disusun. Adapun isinya terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus, sasaran, materi/ isi, tahapan penyuluhan, kegiatan pemateri dan peserta (ibu baduta), media dan alat untuk pendidikan kesehatan dan lembar evaluasi.

Sedangkan pelatihan cara membuat MP- ASI yang bergizi adalah dengan teknik *demonstrasi* cara membuat MP- ASI yang bergizi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan cara membuat makanan pendamping ASI yang bergizi” di Dusun Mudinan II, Desa Pajurangan, Kecamatan Gending, Kabupaten Probolinggo dengan jumlah peserta 20 orang yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Hasil pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat secara garis besar telah berjalan dengan baik dan lancar. Peserta memahami dan mampu membuat makanan pendamping ASI yang bergizi sendiri ditandai dengan antusiasme semua peserta dalam mengikuti rangkaian kegiatan ini dan semua peserta bisa membuat makanan pendamping ASI secara mandiri. Ada juga partisipasi dari 5 mahasiswa. Foto bersama merupakan akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan PKM

Ibu baduta di Dusun Mudinan II Desa Pajurangan Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo mayoritas dalam memberikan MP-ASI hanya berupa satu macam makanan yaitu bubur bayi yang terbuat dari beras dan ditambahkan garam sebagai tambahan rasa saja tidak dilengkapi dengan bahan makanan yang padat akan zat gizi lainnya seperti lauk pauk baik hewani maupun nabati yang banyak mengandung protein. Disamping itu, ibu baduta mempunyai pendapat jika MP-ASI yang kaya akan zat gizi hanya terbuat dari sumber hewani dan harganya cenderung mahal. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan pelatihan cara membuat MP-ASI yang bergizi, Ibu baduta sudah memahami bagaimana cara membuat MP-ASI bergizi dan bervariasi serta menggunakan bahan makanan yang mudah didapatkan dan dengan harga yang cenderung lebih murah serta terjangkau.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses untuk membantu seseorang dengan bertindak secara mandiri atau secara bersamaan dengan tujuan membuat keputusan sesuai dengan pengetahuan terhadap suatu hal yang dapat mempengaruhi kesehatan dirinya maupun kesehatan orang lain, dalam mengembangkan kemampuan masyarakat untuk meningkatkan dan memelihara kesehatannya serta bukan hanya meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek kesehatan saja yang dikaitkan dengan dirinya, akan tetapi harus memperbaiki atau meningkatkan lingkungan baik lingkungan fisik maupun non fisik dengan penuh kesadaran untuk rangka meningkatkan dan memperbaiki kesehatannya. Adapun tujuan pendidikan kesehatan diantaranya untuk mendapat pengetahuan dan pemahaman pentingnya kesehatan dalam mencapai perilaku hidup sehat sehingga bisa meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental maupun sosial agar produktifitasnya tinggi secara ekonomi dan sosial dalam mengubah perilaku masyarakat yang tidak sehat menjadi sehat (Widodo, 2014)

4. KESIMPULAN

Kesimpulannya adalah Pendidikan kesehatan dan pelatihan cara membuat makanan pendamping ASI yang bergizi dilaksanakan di Dusun Mudinan II Desa Pajurangan Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu ibu baduta sebanyak 20 orang. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat mendapatkan pendidikan kesehatan dan pelatihan tentang cara membuat makanan pendamping ASI yang bergizi. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat paham tentang cara membuat makanan pendamping ASI yang bergizi dan mempraktikkan secara mandiri di rumah.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada semua pihak (STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, semua peserta Pengabdian Kepada Masyarakat, Kepala Desa Pajurangan) yang telah membantu dan mendukung serta berpartisipasi secara aktif dalam proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga bisa berjalan dengan lancar tanpa suatu kendala

6. DAFTAR PUSTAKA

- Evi rinata, dkk (2016). *Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*. Rakernas AIPKEMA.
- Indriati dan Sukaca, B. (2015). *Nutrisi Janin dan Bayi Sejak Usia Dalam Kandungan*. Yogyakarta: Parama Ilmu.
- Mufida. (2015). *Prinsip Dasar MPASI Untuk Bayi Usia 6-24 Bulan*. Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol. 3 No 4 p.1646-1651
- Muthmainnah, Fithriatul. (2010). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Dalam Memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu Di Puskesmas Pamulang*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Widodo, B. (2014). *Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya di SD/MI. MADRASAH*, 7(1), 89–100