

MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN MP-ASI DI DESA PURBATUA

Lena Juliana Harahap¹, Nurhanifah Siregar², Lia Junita Harahap³

^{1,2}STIKes Darmais Padangsidempuan

³UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

(lena.julianahrp@gmail.com, nurhanifahsiregar90@gmail.com

liajunitahrp@uinsyahada.ac.id 085270643452)

ABSTRAK

Makanan Pendamping ASI (MP ASI) merupakan makanan atau minuman yang diberikan untuk bayi atau anak usia lebih dari 6 bulan yang mengandung zat gizi yang diperlukan selain daripada ASI. Mengingat ASI hanya mampu memenuhi dua pertiga kebutuhan bayi. Diperlukan makanan tambahan yang bervariasi, dari bentuk bubuk cair ke bentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lunak, makanan lembek sampai pada makanan padat. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan edukasi dan pelatihan pada Ibu yang memiliki bayi tentang pemberian MP ASI dan cara membuat MP ASI yang tepat. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 11 Oktober 2023. Adapun kegiatan yang dilakukan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian Makanan Pendamping Asi (MP ASI) melalui pelatihan pembuatan MP ASI. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah, simulasi, diskusi dan tanya jawab. Hasil pengabdian masyarakat ini diterima antusias oleh peserta yang terlihat dari banyaknya peserta yang bertanya seputar materi yang telah diberikan. Disarankan kegiatan pelatihan tentang pembuatan MP ASI ini dilakukan lebih sering lagi agar ibu-ibu mengetahui waktu pemberian ASI dan mampu membuat MP ASI dengan tepat.

Kata Kunci: Pelatihan, ASI, Pembuatan MP ASI

ABSTRACT

Complementary foods are foods or drinks given to infants or children over 6 months of age that contain necessary nutrients in addition to breast milk. Breast milk can only fulfill two-thirds of a baby's needs. Additional food is needed that varies from liquid powder to thick porridge, fruit juice, fresh fruit, soft food, mushy food to solid food. The purpose of this community service activity is to provide education and training to mothers who have babies about breastfeeding and how to do proper breastfeeding. This activity was carried out on Wednesday 11 October 2023. The activities carried out increase mothers' knowledge about complementary feeding (MP ASI) through training in making MP ASI. This community service was carried out using lectures, simulation, discussion, and question-and-answer methods. The results of this community service were received enthusiastically by the participants as seen from the number of participants who asked about the material that had been given. It is recommended that training activities on making breast milk MP are carried out more often so that mothers know the timing of breastfeeding and can make breast milk MP appropriately.

Keywords: Training, breastfeeding, making breast milk MP

1. PENDAHULUAN

Tingkat kesehatan masyarakat yang rendah merupakan suatu prasyarat peningkatan produktifitas sumber daya manusia. SDM yang berkualitas dapat

tercipta karena berbagai faktor diantaranya faktor pangan atau gizi, kesehatan, pendidikan, dan teknologi serta jasa layanan lainnya (Harahap & Harahap, 2022a). Dari begitu banyak

faktor, pemegang peranan yang paling penting adalah unsur gizi. Manusia tidak mungkin hidup sehat dan berumur panjang apabila kekurangan gizi, karena tubuh akan mudah terinfeksi sehingga sakit (Haryono, R. 2018).

Makanan Pendampin Air Susu Ibu (MP ASI) adalah makanan atau minuman bergizi yang diberikan untuk bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain ASI. MP ASI merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga (Ford et al., 2020). Pemberian MP ASI harus diberikan secara bertahap baik dalam bentuk maupun jumlahnya yaitu sesuai dengan kemampuan bayi (Cox et al., 2023).

Kekurangan gizi pada bayi masih menjadi masalah penting di Indonesia. Dampaknya bisa dalam jangka pendek sampai jangka Panjang. Pada jangka pendek akan mengganggu perkembangan otak, pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme tubuh. Kemudian untuk jangka panjang dapat menurunkan kognitif dan kekebalan tubuh sehingga menurunkan prestasi belajar dan mudah sakit, serta dapat memunculkan penyakit degeneratif ketika dewasa (Moss et al., 2023).

Pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat terjadi pada usia 0-24 bulan, sehingga disebut sebagai *golden age* sekaligus periode kritis. *Golden age* dapat optimal jika pada masa bayi atau anak balita mendapatkan asupan gizi yang tepat (Hasegawa et al., 2020). Sebaliknya jika pada usia tersebut tidak mendapatkan makanan bergizi sesuai kebutuhannya, maka *golden age* akan berubah menjadi periode kritis yang dapat mengganggu tumbuh kembang, baik pada saat ini maupun masa yang akan datang (Kemenkes RI. 2020).

Pertumbuhan, perkembang dan kesehatan yang optimal bayi dapat dicapai melalui pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan (Nguyen et al.,

2022). Dalam penelitian yang dilakukan Mahaputri, dkk (2022) penyebab terjadinya gangguan tumbuh kembang bayi dan anak usia 12-24 bulan di Indonesia salah satunya karena mutu MP-ASI yang masih rendah. ASI hanya mampu memenuhi dua pertiga kebutuhan bayi pada usia 6-9 bulan, dan pada usia 9-12 bulan memenuhi setengah dari kebutuhan bayi (Nugroho, 2020).

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian MP-ASI diantaranya usia bayi, jenis atau variasi MP-ASI, frekuensi MP-ASI diberikan, porsi dan cara memberikan MP-ASI. MP-ASI yang diberikan secara tepat akan merangsang keterampilan bayi dalam mengkonsumsi bentuk-bentuk makanan dan mampu merangsang rasa percaya diri bayi.

Menurut penelitian, ASI Eksklusif yang diberikan kepada bayi dapat meningkatkan pertambahan rata-rata BB bayi tiap bulan yaitu lebih besar dibandingkan yang diberi dengan MP-ASI dini sebelum usia 4 bulan. Pertumbuhan yang terganggu ini dapat diakibatkan karena MP-ASI yang diberi biasanya tidak mengandung mineral seperti Zn dan Fe yang diperlukan dalam pertumbuhan bayi.

Capaian pemberian ASI eksklusif di Provinsi Sumatera Utara masih jauh dari yang ditargetkan secara nasional, Kabupaten Tapanuli Selatan mendapatkan nilai sebesar 28,18% yang artinya masih sangat rendah. Jika hal ini masih terus berlanjut akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan bayi atau anak balita di daerah tersebut. WHO/Unicef merekomendasikan 3 hal untuk memaksimalkan tumbuh kembang bayi yaitu: 1) dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir, segera memberi ASI kepada bayi, 2) hanya memberi ASI eksklusif saja dari bayi lahir sampai usia 6 bulan, 3) memberi MP-ASI dari usia 6 bulan sampai 24 bulan (Roesli,

2020).

Posyandu menjadi ujung tombak dari Puskesmas dalam mendeteksi kesehatan dan gizi bayi (Harahap & Harahap, 2022b). Di samping itu, posyandu juga menjadi tempat pelaksanaan penyuluhan/edukasi, konsultasi serta pelatihan yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan. Oleh karena itu, ibu bayi membutuhkan penyuluhan atau pemberian informasi serta ajakan dan pelatihan dalam jenis makanan dan cara membuat MP-ASI.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang dipakai dalam menyampaikan materi adalah metode ceramah, simulasi, diskusi dan tanya jawab. Materi disampaikan dengan memberikan edukasi dan pelatihan tentang pemberian dan pembuatan MP ASI dengan melibatkan mahasiswa STIKes Darmais Padangsidempuan sebanyak 2 orang.

Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan.

1. Tahapan persiapan meliputi :
 - a. Identifikasi masalah, menggunakan teknik wawancara dan observasi Ibu yang memiliki bayi di Desa Purbatua PK
 - b. Penyusunan materi pelatihan
2. Tahapan pelaksanaan meliputi :
 - a. Memberikan evaluasi awal pengetahuan sasaran dengan menggunakan *Pretest*
 - b. Penyampaian materi tentang pemberian dan cara pembuatan MP ASI pada Ibu yang mempunyai bayi.
 - c. Evaluasi pengetahuan dan kemampuan akhir sasaran dengan memberika *posttest*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di rumah warga pada hari Rabu tanggal 11 Oktober 2023

selama 2 hari, di Desa Purbatua PK Kota Padangsidempuan. Sebelum materi pelatihan disampaikan koordinator, tim terlebih dahulu memberikan *pretest* kepada sasaran yang hadir yaitu dan didapatkan hasil 45% pengetahuan mereka masih kurang mengenai pemberian dan pembuatan MP ASI.

Peserta yang hadir saat pelatihan antusias terbukti dengan banyaknya yang bertanya setelah diadakan sesi tanya jawab. Mereka juga merasa senang dengan adanya kegiatan ini karena materi yang disampaikan cukup menarik.

Sesi evaluasi dilaksanakan setelah sesi pemberian materi dan tanya jawab. Pengetahuan dan kemampuan ibu meningkat setelah diberikan pelatihan dengan hasil 82% setelah dilakukan uji *posttes*.

Pelatihan pemberian dan pembuatan ASI yang tepat sangat efektif untuk mengatasi bayaknya ibu yang terlalu dini memberikan MP ASI dan anak yang kurang gizi. Oleh karena itu, Disarankan kegiatan pelatihan ini dapat dilakukan lebih sering lagi agar ibu yang memiliki bayi mengerti jadwal pemberian MP ASI serta cara pembuatan MP ASI yang tepat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan memberikan pelatihan tentang pemberian dan cara pembuatan MP ASI yang tepat sangat bermanfaat karena dengan adanya pelatihan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam membuat MP ASI.

Disarankan kegiatan pelatihan tentang pemberian dan cara pembuatan MP ASI yang tepat dapat dilakukan lebih sering lagi agar ibu tidak memberikan MP ASI terlalu dini dan tau cara pembuatan MP ASI yang baik.

5. REFERENSI

- Haryono, R. 2014. Manfaat ASI Untuk Buah Hati Anda. Yogyakarta: Gosityen Publishing.
- Kemkes RI. 2020. Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.
- Cox, A. M., Taylor, R. W., et al (2023). Baby food pouches and Baby-Led Weaning: Associations with energy intake, eating behaviour and infant weight status. *Appetite*, 192(November 2023), 107121. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107121>
- Ford, E. L., Underwood, M. A., & German, J. B. (2020). Helping Mom Help Baby: Nutrition-Based Support for the Mother-Infant Dyad During Lactation. *Frontiers in Nutrition*, 7(April), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00054>
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2022a). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Remaja di SMA Negeri 8 Padangsidempuan. *Bioedunis Journal*, 01(2), 67–72.
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2022b). Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Pus dalam Memilih Jenis Kontrasepsi Suntik untuk Meminimalisir Efek Samping di Desa Huta Holbung Kecamatan Angkola Muaratais. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(1), 98–104.
- Hasegawa, T., Matsumoto, K., Onishi, R., & Hirata, K. (2020). Social and health sector reform towards 2040 in Japan. *Public Administration and Policy*, 23(3), 259–271. <https://doi.org/10.1108/PAP-06-2020-0030>
- Moss, B., Lammons, W., Geiger, I., Koestener, J., Mader, S., Coutinho, E., Kamphuis, J., Soiron, S., Bergmüller, E., & Modi, N. (2023). A pressing need for research to reduce nutritional uncertainties in preterm infant care: Findings from a European roundtable discussion with parent representatives. *Early Human Development*, 179(January), 0–3. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2023.105729>
- Nguyen, N. T., Prasopkittikun, T., Payakkaraung, S., & Vongsirimas, N. (2022). Factors predicting six-month exclusive breastfeeding among mothers in Ho Chi Minh City, Vietnam. *Journal of Health Research*, 36(2), 219–230. <https://doi.org/10.1108/JHR-03-2020-0080>
- Nugroho, 2020. Refleks Menyusui. ASI dan Tumor Payudara. Nuha Medika.
- Roesli, 2020. Tingkat Pendidikan. Inisiasi Menyusui Dini. Jakarta: Pustaka Bunda

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

