

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 30, 2023

Revised: August, 16, 2023

Available online: October, 11, 2023

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) sebagai penambahan zat besi untuk balita usia (6 – 24 bulan) dan pencegahannya terhadap stunting

Robby Candra Purnama, Amelia Putri, Dhana Putri Arini, Fanjeli Intani, Renaldi Wijaya

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Roby Chandra Purnama. *Email : robby_candra@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Complementary food for breast milk (MP-ASI) is additional food given to infants after the age of 6 to 24 months, in order to meet nutrition other than breast milk. At this age, babies need more nutrition.

Purpose: This counseling aims to provide knowledge regarding good complementary foods and the substances needed for babies. This is done because breast milk is no longer able to meet the baby's needs continuously.

Method: The method used is by conducting educational outreach to the people of Pidada Village, Panjang District. This counseling is specifically for breastfeeding mothers who have toddlers aged 6-24 months.

Results: From this counseling, various kinds of complementary foods and drinks were explained. Also given the ways of manufacture of the advantages of these products. Giving MP-ASI starting from the age of 6 months helps your little one to recognize foods other than breast milk. If your child is familiar with food at the right age, he also tends to be more receptive to foods other than breast milk.

Conclusion: From the counseling that has been carried out, it is concluded that the community can increase their understanding of giving MP-ASI to toddlers aged 6-24 months and not giving MP-ASI too early (less than 4 months) because there will be a risk of stunting.

Keywords: Complementary Feeding; Nutrition; Stunting.

Pendahuluan: Makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan tambahan yang diberikan terhadap bayi setelah berusia 6 sampai berusia 24 bulan, guna memenuhi gizi selain dari ASI. Pada usia tersebut bayi lebih membutuhkan banyak gizi.

Tujuan: Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait makanan pendamping ASI yang baik serta zat-zat yang diperlukan bagi bayi. Hal ini dilakukan karena ASI sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi secara terus-menerus.

Metode: Metode yang dilakukan adalah dengan cara melakukan penyuluhan edukasi terhadap masyarakat Kelurahan Pidada Kecamatan Panjang. Penyuluhan ini dikhususkan bagi para ibu menyusui yang memiliki balita berusia 6-24 bulan.

Hasil: Dari penyuluhan ini dijelaskan macam-macam makanan dan minuman pendamping ASI. Diberikan pula cara-cara pembuatannya dari kelebihan produk tersebut. Pemberian MP-ASI mulai dari usia 6 bulan membantu si kecil untuk mengenal makanan selain ASI. Jika si kecil sudah mengenal makanan di usia yang tepat, ia juga cenderung lebih mudah menerima makanan selain ASI.

Simpulan: Dari penyuluhan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa masyarakat dapat meningkatkan pemahaman mengenai pemberian MP-ASI pada balita yang berusia 6-24 bulan dan tidak memberi MP-ASI terlalu dini (kurang dari 4 bulan) karena akan berisiko terjadi nya Stunting.

Kata Kunci: MP-ASI; Nutrisi; Stunting.

Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) sebagai penambahan zat besi untuk balita usia (6 – 24 bulan) dan pencegahannya terhadap stunting

PENDAHULUAN

Stunting diartikan sebagai kondisi kegagalan tumbuh pada anak yang mengakibatkan kurangnya gizi kronis sehingga tinggi kembang anak berpengaruh serta pola berpikir anak menurun. Meningkatnya resiko Stunting pada balita menurut WHO (*World Health Organization*, 2015).

Stunting di Indonesia merupakan masalah gizi yang masih menjadi prioritas. Hal ini karena permasalahan gizi berdampak pada kualitas sumber daya manusia (SDM). Stunting merupakan kondisi dimana tinggi badan seseorang lebih pendek dari usia pada umumnya (Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi Republik Indonesia, 2017).

Multi faktor yang sangat beragam tersebut membutuhkan intervensi yang paling menentukan yaitu pada 1000 HPK (1000 hari pertama kehidupan). Faktor Penyebab stunting juga dipengaruhi oleh pekerjaan ibu, tinggi badan ayah, tinggi badan ibu, pendapatan, jumlah anggota rumah tangga, pola asuh, dan pemberian ASI eksklusif (Wahdah, Juffrie, & Huriyati, 2015).

Selain itu stunting juga disebabkan oleh beberapa faktor lain seperti pendidikan ibu, pengetahuan ibu mengenai gizi, pemberian ASI eksklusif, umur pemberian MP-ASI, tingkat kecukupan zink dan zat besi, riwayat penyakit infeksi serta faktor genetik (Aridiyah, Rohmawati, & Ririanty, 2015).

Risiko stunting di Indonesia lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara Asia Tenggara lainnya. Jumlah anak dengan risiko stunting Indonesia menduduki peringkat ke lima dunia. Dengan meningkatnya risiko Stunting dapat menimbulkan kematian dan terhambatnya pertumbuhan motorik dan kognitif serta meningkatkan risiko obesitas. Salah satu penyebab terjadinya Stunting yaitu kurangnya pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tidak adekuat serta kurangnya nutrisi pada makanan yang diberikan kepada balita. Salah satu pencegahan risiko stunting pada balita yaitu dengan memberikan ASI sebagai nutrisi utama.

Setelah lebih dari 6 bulan balita dapat diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI). Makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan tambahan yang diberikan terhadap bayi setelah berusia 6 bulan sampai berusia 24 bulan, guna memenuhi gizi selain dari ASI. Balita yang berusia

lebih dari 6 bulan sangat memerlukan MP-ASI sebagai tambahan nutrisi bagi pertumbuhan optimal.

Pemberian MP-ASI yang baik dan benar pada balita ketika berusia 6-24 bulan namun jika pemberian MP-ASI terlalu dini (kurang dari 4 bulan) dapat berisiko terjadinya Stunting. Penjelasan di atas, melakukan penelitian yang berhubungan tentang MP-ASI sejak dini (kurang dari 6 bulan) dengan risiko Stunting pada anak 2-3 tahun di wilayah kerja posyandu Garuda Pidada.

Penyuluhan yang kami lakukan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan akan manfaat MP-ASI bagi balita. Tak hanya itu penyuluhan ini juga bertujuan untuk mendata serta memberikan edukasi kepada para ibu dan calon ibu agar anak mereka tidak terkena bahaya stunting.

METODE

Kegiatan penyuluhan makanan pendamping ASI (MP-ASI) sebagai penambahan zat besi untuk balita usia (6 – 24 bulan) dan pencegahannya terhadap stunting ditujukan kepada ibu-ibu yang memiliki baduta dan balita disekitar wilayah Posyandu Garuda Kelurahan Pidada Kecamatan Panjang. Dalam pelaksanaannya disampaikan secara lisan dan juga diberikan media poster untuk mempermudah para ibu dalam memahami materi.

Persiapan

Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, hal pertama yang dilakukan adalah dengan mengidentifikasi masalah yang ada di Kelurahan Pidada ini. Selanjutnya mempersiapkan materi. Materi yang disiapkan berupa media poster dan penyampaian secara lisan.

Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Senin, 01 Agustus 2022 pukul 08.30 WIB yang bertempat di Posyandu Garuda Kelurahan Pidada Kecamatan Panjang. Kegiatan ini dihadiri langsung oleh Bu Lurah setempat. Tak hanya itu kegiatan ini juga dihadiri oleh sekitar 50 orang ibu-ibu yang memiliki anak balita, 2 bidan, 4 ibu-ibu PKK Posyandu dan diawasi oleh dosen pembimbing lapangan KKL yaitu Robby Candra Purnama M.kes., Apt, Pemberian materi diberikan secara langsung oleh mahasiswa dan mahasiswi KKL Universitas Malahayati.

Robby Candra Purnama, Amelia Putri, Dhana Putri Arini, Fanjeli Intani, Renaldi Wijaya

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Roby Chandra Purnama. *Email : roby_candra@malahayati.ac.id

Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) sebagai penambahan zat besi untuk balita usia (6 – 24 bulan) dan pencegahannya terhadap stunting

Pada awal penyuluhan stunting diawali dengan pembukaan sambutan perkenalan dari mahasiswa KKL Malahayati. Kemudian dilanjutkan dengan pengenalan materi tentang makanan sehat pendamping ASI. Tak lupa pula untuk menjelaskan cara pembuatan MP-ASI kepada ibu-ibu yang baik dan higienis. Lalu dilakukan sesi tanya jawab. Selain memberikan materi secara lisan, diberikan juga poster sebagai sarana belajar bagi para ibu yang datang dalam kegiatan tersebut. Tak lupa, diberikan juga makanan ringan berupa roti regal dan susu sebagai buah tangan untuk mereka.

Materi yang diberikan yaitu pemahaman akan makanan sehat pendamping ASI yang berisikan sayuran buncis, brokoli dan buah apel yang baik untuk balita pada awal pemberian MP-ASI diusia 6-24 bulan. Tak lupa pula dijelaskan juga cara pembuatan MP-ASI kepada ibu-ibu yang baik dan higienis.

Berikut dijelaskan cara-cara pembuatan (MP-ASI) bubur sayuran: Bahan-bahan: 50 gram brokoli, 50 gram buncis, ¼ buah apel. Cara Pembuatannya: Setelah semua bahan dibersihkan, kukus semua bahan hingga setengah matang. Cacah halus semua bahan dan blender hingga halus. Tambahkan sedikit air dan rebus kembali bubur sayuran hingga matang. Dinginkan bubur sayuran dan MP-ASI sehat bubur sayur siap disajikan.

Evaluasi

Kegiatan ini memberikan manfaat yang baik untuk peserta di Posyandu Garuda Kelurahan Pidada Kecamatan Panjang, pengetahuan peserta

bertambah dengan adanya penyuluhan tentang makanan sehat pendamping ASI yang baik serta zat-zat yang diperlukan bagi bayi.

Dengan adanya penyuluhan ini pemahaman ibu-ibu mengenai pemberian MP-ASI kepada balita menjadi lebih meningkat akan pemberian MP-ASI yang baik untuk balita diusia 6-24 bulan agar menambah nutrisi bagi balita yang ingin tumbuh sehat dan terhindar dari risiko stunting.

HASIL

Salah satu bentuk upaya dalam pencegahan stunting adalah melalui pendidikan yang ditujukan kepada ibu dalam perubahan perilaku peningkatan kesehatan dan gizi keluarga (RI, 2018). Dalam hal itu maka dilakukanlah penyuluhan stunting untuk memberikan edukasi kepada para ibu yang memiliki balita. Penyuluhan yang bertemakan makanan dan minuman sehat pendamping ASI (MP-ASI) di Posyandu Garuda Kelurahan Pidada Panjang berjalan lancar.

Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki balita berusia 6 – 24 bulan. Para ibu-ibu yang hadir dalam kegiatan penyuluhan tersebut menyimak materi dengan sangat baik. Interaksi antara ibu-ibu dan mahasiswa juga terjalin baik, mereka aktif dalam bertanya mengenai materi yang dijelaskan.

Berikut ini merupakan data dari Posyandu Garuda terkait pendataan balita yang terdaftar pada posyandu tersebut.

Tabel 1. Data balita yang terdaftar pada Posyandu Garuda Kelurahan Pidada.

Keterangan	Jumlah
Jumlah balita yang ada di Posyandu	106 orang
Jumlah balita yang terdaftar di Posyandu	100 orang
Jumlah balita yang ditimbang bulan ini	70 orang
Jumlah balita yang berat badan naik bulan ini	30 orang
Jumlah balita yang tidak naik berat badannya (turun/tetap)	15/25 orang
Jumlah balita bulan ini ditimbang, lalu tidak ditimbang	Tidak ada
Jumlah balita baru ditimbang	Tidak ada
Jumlah balita dibawah garis merah (BGM)	Tidak ada
ASI Eksklusif	1 orang
Jumlah ibu hamil diperiksa	3 orang
Jumlah balita diberikan vitamin A (Februari dan Agustus)	82 orang
Jumlah balita diberikan PMT	70 orang

Robby Candra Purnama, Amelia Putri, Dhana Putri Arini, Fanjeli Intani, Renaldi Wijaya

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Roby Chandra Purnama. *Email : robbly_candra@malahayati.ac.id

Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) sebagai penambahan zat besi untuk balita usia (6 – 24 bulan) dan pencegahannya terhadap stunting

DOKUMENTASI



Gambar 1. Pemberian materi oleh perwakilan mahasiswi KKL Malahayati.



Gambar 2. Pemberian susu dan biskuit untuk balita.



Gambar 3. Pemberian poster materi stunting dan manfaat MP-ASI untuk balita kepada ibu-ibu yang hadir.

Robby Candra Purnama, Amelia Putri, Dhana Putri Arini, Fanjeli Intani, Renaldi Wijaya

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Roby Chandra Purnama. *Email : robby_candra@malahayati.ac.id

Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) sebagai penambahan zat besi untuk balita usia (6 – 24 bulan) dan pencegahannya terhadap stunting



Gambar 4. Foto bersama mahasiswa KKL Malahayati dan peserta yang hadir dalam penyuluhan.

SIMPULAN

Dari penyuluhan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa masyarakat dapat meningkatkan pemahaman mengenai pemberian MP-ASI pada balita yang berusia 6-24 bulan dan tidak memberi MP-ASI terlalu dini (kurang dari 4bulan) karena akan berisiko terjadi nya Stunting. Serta masyarakat lebih memahami makanan dan minuman yang sehat dan bernutrisi untuk tumbuh kembang balita agar tidak kekurangan gizi dan mendapatkan gizi yang cukup dan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Aridiyah, F., Rohmawati, N., & Ririanty, M. (2015). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan [The Factors 84 Affecting Stunting on Toddlers in Rural an Urban Areas). E-Jurnal Pustaka Kesehatan, 163-170.

Aryani, D., Krismasary, A., & Simanjuntak, B. Y. (2021). Pemberian Makanan Pendamping ASI dan Keragaman Konsumsi Sumber Vitamin A Dan Zat Besi Usia 6-23 Bulan di Provinsi Bengkulu (Analisis Data SDKI 2017). Journal of Nutrition College, 164-171.

Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi Republik Indonesia.

(2017). Buku saku desa dalam penanganan stunting. Jakarta. Diakses dari: https://siha.kemkes.go.id/portal/files_upload/Buku_Saku_Stunting_Desa.pdf

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Tutik, & Sugiyanto. (2021). Penyuluhan Daun Pepaya Sebagai Obat Penurun Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia PUSKESMAS GadingRejo Pringsewu. Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati, 01.

Wahdah, S., Juffrie, M., & Huriyati, E. (2015). Faktor Risiko Kejadian Stuting Pada Anak Umur 6-36 Bulan di Wilayah Pedalaman Kecamatan Siat Hulu, Kapuas Hulu, Kalimantan Barat. Jurnal Gizi dan Dietik Indonesia, 119-130.

World Health Organization. (2015). Stunting in a nutshell. Diakses dari: <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>

Robby Candra Purnama, Amelia Putri, Dhana Putri Arini, Fanjeli Intani, Renaldi Wijaya

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Roby Chandra Purnama. *Email : robby_candra@malahayati.ac.id