

PENDAMPINGAN IBU MENYUSUI TENTANG MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)

Ayu Nina Mirania^{*1}, Stephanie Ilexy Louis²

^{1,2}Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, UNIKA Musi Charitas

e-mail co Author: ^{*}1mirania@ukmc.ac.id

ABSTRAK

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk menambah pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui tentang makanan pendamping ASI. Ibu menyusui membutuhkan energi yang lebih besar untuk memenuhi kebutuhan produksi ASI dan untuk kebutuhan aktivitasnya sendiri serta mempengaruhi perkembangan bayi. Selain pemberian ASI Eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan, selanjutnya bayi dapat dikenalkan dengan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). Metode yang digunakan dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat ini adalah survei, wawancara dan praktik. Kegiatan dilakukan di Posyandu Kota Palembang dari bulan Januari - Maret 2020. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini mengalami peningkatan setelah ibu menyusui diberikan pendidikan dan praktik yaitu sebanyak 15 orang (68%) ibu menyusui yang memiliki pengetahuan yang baik, kategori cukup 7 orang (32%) dan tidak ada yang berkategori kurang (0%). Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan, meningkatnya pemahaman ibu tentang kandungan gizi pada Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) serta memotivasi ibu menyusui untuk mengeksplorasi variasi makanan MP-ASI.

Kata Kunci : Ibu Menyusui, Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

PENDAHULUAN

Bayi usia 0-24 bulan merupakan masa kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, karena dimasa inilah periode tumbuh kembang anak yang paling optimal baik untuk intelegensi maupun secara fisik anak. Periode ini dapat terwujud apabila anak mendapatkan asupan gizi sesuai dengan kebutuhannya secara optimal (Nurhaeni, 2009). Bayi usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga menjadi periode masa emas. Untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal, anak membutuhkan asupan gizi yang cukup sesuai usianya (Kemenkes RI, 2006).

Selain pemberian ASI Eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan, selanjutnya bayi dapat dikenalkan dengan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). MP-ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan kepada bayi atau anak yang berusia lebih dari 6 bulan guna memenuhi kebutuhan zat gizi selain dari ASI. Hal ini dikarenakan ASI hanya mampu memenuhi 2/3 kebutuhan bayi pada usia 6-9 bulan, dan pada usia 9-12 bulan memenuhi setengah dari kebutuhan bayi (Medise & Sekartini, 2011). 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 (Depkes RI, 2005). Pengenalan MP-ASI pun pada bayi usia 6 bulan pun hendaknya dilakukan secara perlahan dengan cara yang menyenangkan agar bayi dapat beradaptasi dengan baik (Prabantini, 2010).

MP-ASI harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan. Untuk itu, diperlukan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui untuk menyediakan MP-ASI yang bermutu dan tepat sesuai dengan kemampuan dan ketersediaan bahan makanan setempat. Syarat dalam pembuatan MP-ASI yang harus diperhatikan antara lain bahan makanan mudah diperoleh, mudah diolah, harga terjangkau, dapat diterima dengan baik, dan kandungannya memenuhi kecukupan gizi (Kemenkes RI, 2006).

Variasi makanan diberikan secara bertahap mulai usia bayi 6 bulan. Jenis protein hewani dan nabati perlu diberikan dikarenakan kaya zat besi serta mulai diberikan sayur dan buah-buahan, sangat penting (Kemenkes RI, 2014). Dalam menentukan variasi makan diperlukan semangat dan kreatifitas seorang ibu nifas khususnya ibu menyusui dalam menyajikan makanan sesuai usia anak seperti jenis, tekstur, dan frekuensi pemberian makan serta higienitas dari makanan yang dibuat untuk mencegah anak mengalami gangguan pencernaan dikarenakan organ pencernaan belum dapat bekerja secara maksimal.

Pemberian MP-ASI akan berpengaruh optimal pada perkembangan bayi bila dilakukan secara tepat. Berdasarkan panduan pemberian MP-ASI *World Health Organization* (WHO) mensyaratkan empat hal dalam pemberian ASI yaitu ketepatan waktu, adekuat/ mencukupi, bersih dan aman (Almatsier, 2009). Tidak dipungkiri bahwa saat ini masih banyak terdapat ibu menyusui yang memberikan MP-ASI instant dibandingkan membuat MP-ASI buatan sendiri di rumah. Hal ini terjadi di masyarakat wilayah Posyandu Kenanga 9 Ilir.

Berkaitan dengan pemberian MP-ASI, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian makanan bayi di Indonesia masih banyak terdapat ketidaksesuaian dengan umur anak terutama masyarakat yang berada di daerah pedesaan, dimana umumnya masyarakat pedesaan di Indonesia hanya memberikan pisang (57,3%) kepada bayinya sebelum usia 4 bulan (Litbangkes, 2013). Dalam penelitian berjudul hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu dengan pemberian MP-ASI pada bayi usia 6-12 bulan di Desa Sekarwangi dengan *p value* 0,000 (Flora & Eva, 2015)

Wujud peran serta tenaga kesehatan dalam hal ini diimplementasikan dalam membimbing langsung ke lapangan untuk menggali kemauan dan mendorong ibu menyusui agar memahami pentingnya makanan buatan sendiri yang higienis dan ekonomis untuk dikonsumsi anaknya. Maka setiap bulannya di Wilayah 9 Ilir diadakan kegiatan Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu).

Posyandu adalah kegiatan yang dilaksanakan oleh, dari, dan untuk masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat pada umumnya serta kesehatan ibu dan anak pada khususnya. Posyandu merupakan bagian dari pembangunan untuk mencapai keluarga kecil bahagia dan sejahtera, dilaksanakan oleh keluarga bersama dengan masyarakat di bawah bimbingan petugas kesehatan

dari puskesmas setempat (Nuhaeni, A. 2009).

Di Posyandu Kenanga 9 Ilir terdapat 5 orang kader aktif memberikan pelayanan posyandu secara terjadwal. Selain itu juga kegiatan posyandu ini melibatkan bidan, tokoh masyarakat dan warga setempat. Setiap kegiatan posyandu, bidan dan kader kesehatan berperan menyiapkan makanan tambahan atau MPASI untuk bayi dan balita yang hadir. Menu yang biasa disajikan seperti kacang hijau, kolak, puding dan belum memperhatikan kebutuhan sesuai usia bayi.

Berdasarkan data di Posyandu Kenanga yang beralamat di Jalan Segaran Lr.Ki H. Abdillah RT 14 No 646 Kelurahan 9 Ilir Palembang didapatkan pada bulan Agustus Tahun 2019 sebanyak 18 bayi yang berusia 6-24 bulan.

METODE

1. Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan ini terbagi menjadi tiga :
 - a. Membantu ibu untuk dapat memahami tentang prinsip dalam pemberian MP-ASI kepada anaknya
 - b. Membantu ibu memahami tentang pentingnya pemberian MP-ASI buatan sendiri di rumah
 - c. Membantu ibu agar dapat membuat MP-ASI secara mandiri dengan bahan makanan yang higienis dan ekonomis
2. Lokasi dan Survei Tempat
Lokasi kegiatan dilaksanakan di Posyandu Kenanga, Jl. Letnan Kasnariansyah Lr. Kelapa, Kelurahan 9 Ilir, Kecamatan Ilir Timur 1 RT. 19 RW. 07, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan. Kegiatan awal yaitu dilakukan survey lokasi untuk mengetahui permasalahan dan jumlah ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-24 bulan pada tanggal 14 Januari 2020.
3. Sasaran
Sasaran pada kegiatan ini yaitu ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-24 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengaduan kepada masyarakat ini dilaksanakan bertepatan dengan jadwal posyandu yang ada di wilayah setempat. Lokasi posyandu berada di antara rumah-rumah penduduk di lingkungan yang diantaranya adalah ibu hamil dan ibu yang memiliki anak balita. Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa ibu menyusui, didapatkan hasil bahwa kebanyakan ibu-ibu menyusui memiliki persepsi bahwa makanan instan lebih praktis. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang keanekaragaman atau variasi makanan serta tekstur makanan yang perlu diberikan sesuai dengan usia anak.

Kuesioner *pre-test* diisi oleh ibu-ibu menyusui yang datang ke Posyandu Kenanga untuk mengetahui tingkat pengetahuannya tentang MP-ASI. Pengetahuan adalah penampilan dari hasil mengetahui dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2010).

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang pemberian

MP-ASI pra-kegiatan sebanyak 9 orang (41%) kategori kurang, 6 orang (27%) kategori cukup dan 7 orang (32%) kategori baik.

Pengetahuan ibu berhubungan dengan tingkat informasi yang didapatkan oleh ibu, kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi yang diperlukan bayi sehingga tidak dapat diterapkan dalam pemberian MP-ASI merupakan salah satu masalah gizi kurang (Putri et al., 2015). Beberapa perilaku yang sering muncul dikarenakan ketidaktahuan tentang cara pemberian makanan anak serta adanya kebiasaan yang merugikan kesehatan secara tidak langsung dapat menyebabkan masalah kurang gizi (Sulistyoningsih, 2012).

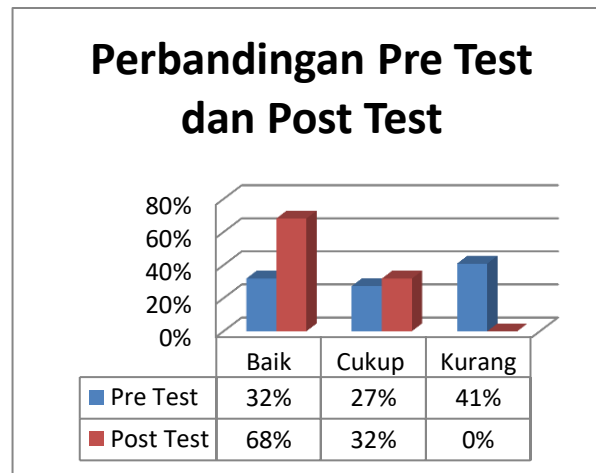
Tahapan kegiatan selanjutnya yaitu pendampingan dengan cara menyampaikan materi nutrisi seputar MP-ASI seperti cara pemberian, tekstur, variasi serta jenis bahan makanannya. Berdasarkan *guideline* WHO terdapat 10 prinsip pemberian MP-ASI yang baik yaitu tepat waktu pemberian, tetap mempertahankan pemberian ASI, *responsive feeding*, persiapan dan penyimpanan ASI, Kandungan gizi, konsistensi, frekuensi serta penggunaan suplemen dan pemberian MP-ASI saat sakit dengan baik (Pancarini et al., 2017).

Dalam kegiatan ini, tidak hanya berupa materi saja yang diberikan namun dilakukan juga melakukan pendampingan praktik memasak MP-ASI dengan melakukan demonstrasi secara langsung dalam pembuatan MP-ASI yang disesuaikan dengan usia bayi dan tekstur makanan bayi. Ibu menyusui yang hadir juga diberikan buku saku berisi resep makanan pendamping ASI sesuai dengan usia bayi (6 bulan-24 bulan). Demonstrasi tersebut dimaksudkan agar ilmu yang didapatkan bias diserap dengan baik dan memberikan motivasi kepada ibu-ibu agar di rumah dapat langsung diterapkan.



Gambar 1. Proses pendampingan memasak MP-ASI

Pada tahap akhir, ibu diminta untuk mengisi kembali kuesioer pasca kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan dan pemahaman akan pengetahuannya sesuai dengan materi yang telah disampaikan. Didapatkan hasil bahwa 15 orang (68,1%) ibu memahami pengetahuan yang baik dan 7 orang (31,8%) memahami pengetahuan yang cukup tentang MP-ASI.



Gambar 2 Grafik perbandingan Pengetahuan Ibu Menyusui

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaannya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu-ibu menyusui mengenai makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang ditunjukkan dengan hasil post kegiatan berkategori baik sebesar 68% dibandingkan pra kegiatan berkategori baik hanya sebesar 32%. Meningkatnya semangat/motivasi ibu menyusui dalam mengeksplorasi variasi makanan pendamping ASI (MP-ASI) kepada bayinya yang terlihat dari antusiasnya ibu-ibu dalam bertanya dan mencoba mempraktikkan sendiri Makanan Pendamping ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Depkes RI. (2005). *Manajemen Laktasi*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Flora, H. D., & Eva, N. (2015). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Perilaku Pemberian MP-ASI yang Tepat pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Sekarwangi Kabupaten Sumedang*.
- Kemenkes RI. (2006). *Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Lokal*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Litbangkes. (2013). *Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi dan Makanan*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Medise, B. E., & Sekartini, R. (2011). *Buku Pintar Bayi*. Puspa Swara.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhaeni, A. (2009). *Panduan Ibu Cerdas-ASI dan tumbuh kembang pada bayi*. Yogyakarta Media Pressindo.
- Pancarini, L., Pramono, D., & Nugraheni, A. (2017). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Pada Informasi MP-ASI di Buku KIA dengan Pemberian MP-ASI Balita Usis 6-24 Bulan Di Kelurahan Bandarharjo Semarang Utara*.
- Prabantini, D. (2010). *A to Z Makanan Pendamping ASI*. Andi.

- Putri, R., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Naggalo Padang*.
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.