

MAKANAN PENDAMPING ASI PADA BAYI BADUTA (BAWAH DUA TAHUN)

COMPLEMENTARY FOODS FOR BABY BADUTA (UNDER TWO YEARS)

Putri Handayani*, Siti Novy Romlah, Desy Darmayanti, Annisa Amalia Hanifa, Riska Edwi Meilia, Tri Rahayuning Lestari, Leni Maryanti, Retno Marjuanti, Sela Devi, Shafa Damayanti, Yesi Amanda

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran Raya No. 1 Pamulang, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

ABSTRACT

When the baby is 6 months old, breast milk cannot meet the growing needs of the baby to meet his nutritional needs, so the mother is required to provide complementary food for breast milk (MPASI). In several cases, it was found that many mothers were successful in giving exclusive breastfeeding but did not have sufficient knowledge about how to give solids. The aim of this service is to increase mothers' knowledge about MPASI. The methods used in service are counseling and mentoring using lecture, discussion and demonstration methods. Participants in the activity are mothers who have toddler babies (under two years old) in Dasa Pondok Corn Timur, North Serpong District, South Tangerang. The results of the activity found that there was an increase in mothers' knowledge related to complementary foods and being able to make menus related to balanced nutrition in complementary foods for babies under two years old.

Keywords : Baby, Nutrition, Knowledge

ABSTRAK

Pada saat bayi setelah berusia 6 bulan, ASI tidak dapat mencukupi kembali kebutuhan bayi yang bertambah untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya maka ibu di tuntut untuk memberikan makanan pendamping ASI (MPASI). Pada beberapa kasus di temukan banyak ibu yang berhasil memberikan ASI eksklusif namun belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang cara pemberian MPASI. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang MPASI. Metode yang digunakan dalam pengabdian yaitu penyuluhan dan pendampingan dengan metode ceramah, diskusi serta pendemonstrasian. Peserta kegiatan yaitu ibu yang memiliki bayi baduta (bawah dua tahun) di dasa pondok jagung timur, Kecamatan Serpong Utara, Tangerang Selatan. Hasil Kegiatan didapatkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan ibu terkait dengan MPASI serta dapat melakukan pembuatan menu terkait gizi seimbang pada makanan pendamping ASI untuk bayi baduta (bawah dua tahun).

Kata Kunci : Bayi, Gizi, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Hanya 20% negara di dunia, termasuk Indonesia, mewajibkan pemberi kerja menyediakan cuti melahirkan dalam tanggungan dan fasilitas untuk menyusui atau memerah ASI. Kurang dari separuh bayi di bawah umur 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif. Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat. Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada bayi anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain ASI. (WHO, 2023).

Pemberian MP-ASI yang cukup kualitas dan kuantitasnya penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak yang sangat pesat pada periode ini, tetapi sangat diperlukan higienitas dalam pemberian MP-ASI tersebut. Sanitasi dan higienitas MP-ASI yang rendah memungkinkan terjadinya kontaminasi mikroba yang dapat meningkatkan risiko atau infeksi lain pada bayi. Selama kurun waktu 4-6 bulan pertama ASI masih mampu

memberikan kebutuhan gizi bayi, setelah 6 bulan produksi ASI menurun sehingga kebutuhan gizi tidak lagi dipenuhi dari ASI saja. Peranan makanan tambahan menjadi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi tersebut. (Mufida, Widyaningsih, & Maligan, 2015).

Manfaat MPASI bagi bayi adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi yang belum terpenuhi oleh ASI saat bayi berumur lebih dari 6 bulan yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selain itu juga berguna untuk Mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima berbagai macam makanan dengan berbagai rasa dan tekstur yang pada akhirnya mampu menerima makanan keluarga serta menanggulangi dan mencegah terjadinya gizi buruk dan gizi kurang sekaligus mempertahankan status gizi baik pada bayi dan anak, serta dapat memberi manfaat kepada anak seperti meningkatkan nafsu makan, memperkenalkan macam-macam jenis dan tekstur makanan pada anak dan melatih kemampuan mengenggam. (Siswanto, 2012).

Makanan pendamping ASI yang baik adalah terbuat dari bahan makanan

segar, seperti tempe, kacang-kacangan, telur ayam, hati ayam, ikan, sayur mayur, dan buah-buahan. Jenis-jenis MP-ASI yang dapat diberikan adalah:

1. Makanan saring, makanan saring adalah makanan yang dihancurkan atau disaring tampak kurang merata dan bentuknya lebih kasar dari makanan lumat halus, contoh: bubur susu, bubur sumsum, pisang saring/dikerok, papaya saring, nasi tim saring, dan lain-lain.
2. Makanan lunak, makanan lunak adalah makanan yang dimasak dengan banyak air dan tampak berair, contoh: bubur nasi, bubur ayam, nasi tim, *pure* kentang, dan lain-lain.
3. Makanan padat, makanan padat adalah makanan lunak yang tidak nampak berair dan biasanya disebut makanan keluarga, contoh: lontong, nasi tim, kentang rebus, biskuit, dan lain-lain (Proverawati & Rahmawati, 2014).

Pemberian MPASI yang tepat yaitu ketika bayi usia 0-6 bulan hanya full ASI Eksklusif dari ibu. Usia 6-9 bulan diberikan ASI dan MPASI yang dilumatkan atau makanan lunak. Usia 9-12 bulan diberikan ASI dan MPASI yang dilumatkan atau makanan saring.

Usia > 12 bulan diberikan makanan biasa atau makanan dalam bentuk padat.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dari kegiatan ini adalah semua ibu yang memiliki bayi baduta (bawah dua tahun) di wilayah kerja Puskesmas Pondok Jangung tepatnya di Posyandu Bakung Pondok Jagung Timur, Kota Tangerang Selatan. Waktu kegiatan yaitu 05 Agustus 2023 pukul 09.00 s/d selesai. Metode penyuluhan yang digunakan pada kegiatan ini yaitu ceramah dan diskusi, dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan ini berupa kegiatan edukasi pada masyarakat melalui penyuluhan kepada ibu yang memiliki bayi Baduta (bawah dua tahun) di wilayah kerja Puskesmas Pondok

Jagung tepatnya di Posyandu Bakung Pondok Jagung Timur, Kota Tangerang Selatan. Dilakukan dengan melakukan kunjungan ke daerah tersebut dengan memberikan materi edukasi tentang MPASI pada ibu yang memiliki bayi Baduta (bawah dua tahun) dengan menggunakan leaflet pada tanggal 05 Agustus 2023.



Gambar 2. Leaflet Penyuluhan

Kemudian dilakukan evaluasi kegiatan, yang mana setelah dilakukan evaluasi didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan kegiatan ibu yang memiliki bayi baduta (bawah dua tahun) mengetahui cara mengatasi kurangnya gizi pada saat bayi yaitu didapatkan dengan mengonsumsi makanan yang tinggi protein berupa protein hewani dan protein nabati serta karbohidrat dan sayuran cukup kalori dan protein dengan menerapkan program MPASI tidak lagi merasakan khawatir terhadap

anaknya karena kekurangan gizi.



Gambar 3. Tim Kegiatan Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini mengambil lokasi di wilayah kerja Puskesmas Pondok Jagung tepatnya di Posyandu bakung Pondok Jagung Timur Tangerang Selatan. Sebelum tim pengabdian masyarakat turun ke lapangan tim terlebih dahulu membuat proposal kegiatan. Kegiatan ini juga diterima sangat baik oleh wargasekitar kegiatan ini dilakukan pada tanggal 05 Agustus 2023 pukul 09.00 s/d selesai.

Kemudian dilakukan evaluasi kegiatan yang mana setelah dilakukan evaluasi didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan kegiatan ibu yang memiliki bayi baduta (bawah dua tahun) mengetahui cara solusi gizi terkait MPASI.

Pada bayi baduta (bawah dua tahun) yaitu dengan keanekaragaman

makanan dan cukup kalori protein dengan menerapkan program MPASI gizi seimbang sehinggabayi tidak lagi mengalami kekurangan gizi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pada saat melakukan kegiatan dengan judul MPASI pada ibu yang memiliki bayi Baduta (bawah dua tahun), masyarakat sangat antusias ketika materi disampaikan oleh tim karena menggunakan leaflet yang membuat masyarakat memberikan dampak positif saat tim sedang menyampaikan materi masyarakat terutama untuk ibu yang memiliki bayi Baduta (bawah dua tahun) lebih mudah memahami apa yang telah disampaikan oleh tim pada saat memberikan materi.

Saran

Saran dari tim adalah perlu dilakukannya kegiatan yang sama agar masyarakat memiliki bekal tentang kesehatan yang mendasar perlu juga dilakukan penyuluhan kesehatan dan pelayanan kesehatan di lingkungan setempat dan perlu dukungan dari berbagai pihak agar kegiatan menjadi lebih lancar di kemudian hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Bidan Dewi Mustikasari dan tim posyandu bakung, ketua LPPM STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang telah mendukung dalam memberikan fasilitas kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga bisa berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 3(4), 1646-1651.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2014). *Kapita Selekta Asi dan Menyusui* (2nd ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Siswanto, H. (2012). Pendidikan Kesehatan Unsur Utama dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 2, 305-322. doi:<https://doi.org/10.21831/cp.v5i2.1565>
- WHO. (2023, August 7). *World Breastfeeding Week*. Retrieved from WHO Campaign: <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>