

Pengenalan Makanan Pendamping ASI (MPASI) melalui Edukasi dan Demo Masak untuk Pencegahan Stunting selama Periode Golden Age 1000 Hari Kehidupan Anak di Kelurahan Rejosari

**Nadilah Putri Sani¹, Yunni Safitri², Yulisma³, Dwi Riska Amiroh⁴,
Tengku Ilma Nadila⁵, Indah Rahma Yena⁶, Tengku Manawa Salwa⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7} STIKes Payung Negeri Pekanbaru

e-mail: nadilahputris@gmail.com

Abstrak

The 1000 day period of life is a golden period to form a child's growth. The nutrition that children receive during the 1000 day period of life can affect the child's ability to learn and work so that a healthy generation is formed in the long term. At the age of 6 months, the baby's need for energy and nutrition begins to increase so that it cannot be fulfilled only with breast milk, so complementary food ASI (MPASI) is needed. If complementary foods are not introduced from about 6 months or inappropriately, they can be a risk factor for stunting. The method used in this community service is to provide education and cooking demonstrations on a healthy menu of complementary foods for ASI (MPASI), by doing hands-on practice. The results obtained from this activity are that mothers understand complementary foods and make better ones by choosing quality ingredients that can increase the baby's appetite by being more innovative and creative.

Keywords : *Stunting, Complementary Foods for ASI (MPASI), Mother, Babies*

Abstract

Periode 1000 hari kehidupan merupakan masa emas untuk membentuk pertumbuhan anak. Nutrisi yang diterima anak pada periode masa 1000 hari kehidupan dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam proses belajar dan bekerja sehingga terbentuknya generasi yang sehat dalam jangka panjang. Pada usia 6 bulan, kebutuhan bayi akan energi dan gizi mulai meningkat sehingga tidak dapat terpenuhi hanya dengan ASI, sehingga diperlukan makanan pendamping ASI (MPASI). Jika makanan pendamping tidak diperkenalkan sejak sekitar 6 bulan atau secara tidak tepat dapat menjadi faktor resiko terjadinya stunting. Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi dan demo masak menu sehat makanan pendamping ASI (MPASI), dengan melakukan praktik secara langsung. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah ibu paham mengenai MPASI dan pembuatannya yang lebih baik dengan memilih bahan berkualitas yang dapat meningkatkan selera makan bayi dengan lebih berinovasi dan kreatif.

Kata Kunci : *Stunting, Makanan Pendamping ASI (MPASI), Ibu, Bayi*

PENDAHULUAN

Air susu ibu adalah sumber asupan nutrisi bagi bayi baru lahir, yang mana sifat ASI bersifat eksklusif sebab pemberiannya berlaku pada bayi berusia 0 bulan sampai 6 bulan. Dalam fase ini harus diperhatikan dengan benar mengenai pemberian dan kualitas ASI, supaya tak mengganggu tahap perkembangan bayi selama enam bulan pertama semenjak hari pertama lahir (Kemenkes, 2018). ASI sangat bermanfaat untuk bayi selain sebagai sumber tenaga bagi, ASI juga dapat meringankan pencernaan, meningkatkan

kekebalan tubuh, dapat mengurangi resiko angka kurang gizi serta gizi buruk pada bayi dan dapat mengurangi resiko obesitas atau kegemukan (Nurlaila, Utami, & Cahyani, 2018).

Pada usia 6 bulan, kebutuhan bayi akan energi dan gizi mulai meningkat dan tidak dapat terpenuhi hanya dengan ASI, sehingga diperlukan makanan pendamping ASI (MPASI) (WHO 2018). Jika makanan pendamping tidak diperkenalkan sekitar usia 6 bulan, atau secara tidak tepat, dapat menjadi faktor risiko terjadinya stunting (Kemnkes 2018). Stunting merupakan suatu gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak akibat defisiensi nutrisi yang kronik. Anak dikatakan mengalami stunting jika tinggi/panjang badan terhadap usia (TB/U atau PB/U) lebih dari dua standar deviasi di bawah median standar pertumbuhan anak (Z-score <-2 SD) menurut *World Health Organisation (WHO)*.

Status gizi pada balita sangat perlu diperhatikan, karena ketidaktahuan tentang cara pemberian makanan bayi dan anak, dan adanya kebiasaan yang merugikan kesehatan, secara langsung atau tidak langsung akan dapat menjadi penyebab utama terjadinya masalah kurang gizi dan infeksi pada anak, khususnya pada umur dibawah 2 tahun. Kurangnya gizi pada balita dapat berdampak buruk berupa kurangnya porsi berat badan sesuai umur, tinggi badan yang tidak sesuai dan kecerdasan otak yang tidak bekerja secara maksimal. Hal tersebut juga dapat mempengaruhi cara anak merespon dan menerima informasi yang lebih baik.

1000 hari pertama merupakan saat terpenting dalam tumbuh kembang anak. Diawali ketika bayi di dalam kandungan hingga usia 2 tahun, masa ini merupakan kesempatan emas untuk membentuk anak yang sehat dikemudian hari dengan memperhatikan asupan nutrisinya yang baik. Nutrisi yang diterima anak pada periode masa 1000 hari kehidupan ini dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam proses belajar dan bekerja sehingga terbentuknya generasi yang sehat dalam jangka panjang (Kemendikbud, 2015).

Menurut UNICEF dan WHO pada 6 bulan pertama bayi harus diberikan ASI eksklusif dan setelah 6 bulan keatas bayi dapat diberikan ASI dan makanan pendamping ASI sampai anak berumur maksimal 2 tahun. Untuk itu pemberian MPASI harus tepat waktu dan diberikan dengan jumlah sesuai kebutuhan umur anak (Astutik, R. Y. 2014). Selain itu, pemberian MPASI terlalu dini juga dapat menyebabkan anak tidak memperoleh manfaat ASI eksklusif itu sendiri. Hal ini dapat menyebabkan anak cepat merasa kenyang, namun kebutuhan asupan gizi yang seharusnya belum terpenuhi. Selain itu, anak juga akan kurang tertarik dengan ASI dan dapat memperoleh ASI nya tidak bisa secara maksimal (Maryunani, A. 2012).

Dalam pemberian makan tambahan juga perlu diperhatikan yaitu secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan bayi, karena bayi belum dapat mencerna secara baik sehingga dapat merusak sistem pencernaan bayi (Motsa et al., 2016). Untuk menyajikan makanan tambahan dapat disediakan secara khusus untuk bayi atau menggunakan makanan keluarga, namun teksturnya lebih diperhalus sehingga memudahkan bayi dalam mengunyah dan mencernanya.

Oleh karena itu, pembuatan makanan tambahan ASI (MPASI) harus lebih diperhatikan dan di berikan sesuai umurnya sehingga dapat memenuhi asupan nutrisi pada bayi dan dapat dicerna dengan baik.

METODE

Kegiatan Program Kerja Nyata Tematik (KKNT) ini dilakukan di RW 06 Kelurahan Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya. Kelompok melakukan pengabdian masyarakat di kawasan rumah bapak RW 06. Mitra berkontribusi dalam penyediaan halaman lapangan dan sarana, sosialisasi dan komunikasi dengan warga. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kepada ibu yang memiliki balita usia 6 - 24 bulan keatas dan demo masak menu sehat MPASI.

Tim pengusul didukung oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan ibu kader Posyandu dalam menyediakan peralatan yang dibutuhkan. Pelaksanaan kegiatan berupa pemberian informasi terkait MPASI dan tata cara pembuatan yang baik, benar, dan sehat.

Semua peserta mengikuti kegiatan ini dengan antusias, hal ini terbukti dengan banyaknya peserta yang bertanya saat pembuatan MPASI, kemudian para peserta yang membawa balita menyukai MPASI yang telah dibuat oleh mahasiswa kuliah kerja nyata tematik (KKNT).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah RW 06 kelurahan Rejosari, yaitu melakukan demo masak menu sehat makanan pendamping ASI (MPASI). Kegiatan ini dimulai dengan berintegrasi bersama masyarakat, khususnya ibu menyusui dan ibu yang memiliki balita di wilayah RW 06 Kelurahan Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya. Integrasi dengan ibu untuk mengajak memasak makanan pendamping ASI. Hasil integrasi tersebut memutuskan bahwa kegiatan ini dimulai dari edukasi tentang MPASI dan demo masak menu sehat MPASI dengan peserta ibu menyusui dan ibu yang memiliki balita berumur 6 - 24 bulan.

Kegiatan tersebut dapat menghasilkan kesimpulan yaitu meningkatnya pengetahuan ibu tentang MPASI, pentingnya memilih bahan berkualitas untuk pembuatan dan cara pembuatan MPASI yang dapat meningkatkan selera makan bayi dengan inovasi yang kreatif. Bagi ibu yang sedang menyusui juga akan ada daya tarik untuk membuat MPASI dengan cara dan panduan yang benar menurut usia anaknya, sehingga kegiatan ini dapat dijadikan edukasi. (Komang et al., 2020), menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan tentang pentingnya MPASI yang benar dan tepat, cara pembuatan MPASI yang meningkatkan selera bayi, perkembangan motorik bayi, dan cara pemantauan tumbuh dan perkembangan bayi sangatlah penting dalam hal ini.

Kegiatan demo masak menu sehat MPASI yang dilakukan adalah pembuatan bubur jagung bayam.

Bahannya yaitu :

1. 200 gr jagung, di parut
2. 35 gr bayam, direbus
3. Bawang merah secukupnya
4. Bawang putih secukupnya

Cara Membuat :

1. Parut jagung kemudian ambil sari-sari jagung dengan cara disaring
2. Rebus bayam sampai lunak, lalu dihaluskan di blender bersamaan dengan bawang merah
3. Kemudian, satukan sari jagung, bayam dan bawang merah yang sudah dihaluskan dengan blender
4. Kemudian dimasak secara bersamaan menggunakan api yang sedang
5. Lalu pindahkan kedalam wadah yang bersih
6. MPASI siap diberikan kepada anak



Gambar 1. Bahan – bahan dan Proses pembuatan MPASI



Gambar 2. Hasil MPASI dari bayam dan jagung



Gambar 3. Peserta Kegiatan

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berkaitan dengan MPASI sangat dibutuhkan karena masih banyak ibu yang memiliki bayi berumur kurang dari 6 bulan sudah memberikan makanan selain ASI. Penjelasan tentang MPASI dalam bentuk penyuluhan atau edukasi memberikan banyak pengaruh untuk perilaku ibu dalam memberikan MPASI.

Kegiatan edukasi yang dilakukan secara langsung kepada ibu menyusui dan memiliki balita, sehingga dapat membantu ibu untuk meyakinkan dalam memberikan ASI eksklusif sampai bayi usia 6 bulan dan memberikan MPASI setelah bayi usia 6 bulan. Edukasi dan implementasi MPASI bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam pemberian ASI dan MPASI guna pemenuhan gizi anak dalam mengurangi prevalensi stunting.

Dalam kegiatan ini, kami bekerjasama dengan kader posyandu, pihak kelurahan, dan tokoh masyarakat yang sangat mendukung dan membantu pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan pada Ketua RW 06 Kelurahan Rejosari yang telah hadir dan mendukung kegiatan ini. Kepada kader Posyandu dan juga Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang juga ikut hadir dalam kegiatan ini, kami juga mengucapkan terima kasih atas perhatiannya.

DAFTAR PUSTAKA

Astutik, R. Y. (2014). Payudara dan laktasi. *Jakarta: Salemba Medika*, 47-50.
Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi balita pendek (stunting) di

- Indonesia. 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2018
- Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2018
- Komang, N., Swanitri, A., Karuniawaty, T. P., John, R. E., Qurani, R. M., Teng kawan, J., Septisari, A. A., Ihyauddin, Z., Barat, N. T., Indonesia, P., & Barat, J. (2020). *Praktik Pemberian Mp-Asi Terhadap Risiko Stunting Pada Anak Usia 6-12 Bulan Di Lombok Tengah (The Complementary Feeding Practice And Risk Of Stunting Among Children Aged 6-12 Months In Central Lombok)*. 43(2), 81–88.
- Maryunani, A. (2012). Inisiasi menyusui dini, ASI eksklusif dan manajemen laktasi. *Jakarta: Trans info media*.
- Nurlaila, Utami, W., & Cahyani, T. . (2018). Buku Ajar Keperawatan Anak (1st ed.). Yogyakarta: Leutikaprio.
- Motsa, L. F., Ibisomi, L., & Odimegwu, C. (2016). The Influence of Infant Feeding Practices on Infant Mortality in Southern Africa. *Maternal and Child Health Journal*, 20(10), 2130–2141. <https://doi.org/10.1007/s10995-016-2033-x>
- World Health Organization [WHO]. Infant and young child feeding. 2018. [cited March 10, 2020]. Available from: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding#:~: % 20text=WHO and UNICEF recommend %3A,years of age or beyond](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding#:~:text=WHO and UNICEF recommend%3A,years of age or beyond).