

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PEMBERIAN MAKANAN
PENDAMPING ASI PADA BAYI UNTUK PENCEGAHAN MASALAH
GIZI DI GAMPONG ALUE DEAH TEUNGOH KECAMATAN
MEURAXA KOTA BANDA ACEH**

*Health Education about Providing Complementary Food for Breast Milk
to Babies to Prevent Nutritional Problems in Gampong Alue Deah
Teungoh, Meuraxa District, Banda Aceh City*

Faradilla Safitri¹, Nuzulul Rahmi², Eva Rosdiana³, Fauziah Andika⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email : faradilla@uui.ac.id, nuzulul_r@uui.ac.id, evarosdiana@uui.ac.id, fauziah@uui.ac.id
Email Corresponding author: faradilla@uui.ac.id

Abstrak

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain ASI. Pemberian MP-ASI yang tepat sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dan mencegah anak dari masalah gizi. Kenyataan di lapangan masih banyak ibu yang memberikan MP-ASI pada bayinya secara tidak tepat baik dari segi pengolahan makanan dan cara pemberiannya, hal ini dapat berisiko tidak baik bagi bayinya. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pendidikan kesehatan (edukasi) tentang MP-ASI dan menumbuhkan kesadaran orangtua bayi dalam ketepatan pemberian MP-ASI untuk mencegah masalah gizi. Media yang digunakan berupa brosur, sedangkan metode yang digunakan secara wawancara. Kesimpulan dalam kegiatan ini yaitu sasaran objek MP-ASI pada bayi 6-12 bulan. Berdasarkan hasil dari kegiatan diatas diharapkan menumbuhkan kesadaran orangtua untuk mengetahui MP-ASI yang tepat.

Kata Kunci : MP-ASI, Gizi, Pendidikan Kesehatan

Abstract

Complementary breast milk food (MP-ASI) is food or drink containing nutrients given to babies or children aged 6-24 months to meet nutritional needs other than breast milk. Providing proper MP-ASI is very important for children's growth and development and preventing children from nutritional problems. The reality in the field is that there are still many mothers who give MP-ASI to their babies incorrectly, both in terms of food processing and the way it is given, this could pose a risk that is not good for their babies. The aim of this community service is to provide health education (education) about MP-ASI and raise awareness of parents of babies regarding the accuracy of providing MP-ASI to prevent nutritional problems. The media used was brochures, while the method used was interviews. The conclusion in this activity is that the target object is MP-ASI for babies 6-12 months. Based on the results of the above activities, it is hoped that parents will increase awareness of knowing the right MP-ASI

Keywords: MP-ASI, Nutrition, Health Education

1. PENDAHULUAN

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain ASI. MP-ASI merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan bayi. 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 (Mufida dkk, 2018).

Dari data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2021 di dunia menunjukkan prevalensi bayi/balita yang mendapatkan MP-ASI mencapai 74,7%, serta anak di Indonesia yang mendapat MP-ASI mencapai 44,7%, dan pemberian MP-ASI pada anak di Aceh mencapai 26,9% Studi Kasus Gizi (SSGI).

MP-ASI sangat berperan dalam tumbuh kembang anak. Tujuan pemberian MP-ASI adalah untuk menambah energi dan zat-zat gizi yang diperlukan bayi karena ASI tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi secara terus menerus, dengan demikian makanan tambahan diberikan untuk mengisi kesenjangan antara kebutuhan nutrisi total pada anak dengan jumlah yang didapatkan dari ASI (Kemenkes RI, 2023).

Upaya untuk menanggulangi masalah gizi pada bayi/balita dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dengan melakukan pemahaman terkait makanan dan gizi pada anak melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan tersebut

menjadi salah satu proses komunikasi antara pemberi informasi dengan penerima informasi terkait gizi anak (IDAI, 2018).

Pemberian MPASI dengan tepat dan benar akan mendukung tumbuh kembang bayi baik kognitif psikomotorik dan menumbuhkan kebiasaan makan yang baik. Dalam pemberian MP-ASI ada beberapa tahap yang harus dilakukan, karena usia bayi mempengaruhi daya terima dari makanan dan minuman yang diberikan. Karena pada dasarnya anak yang mulai mengkonsumsi makanan pendamping ASI memerlukan waktu untuk membiasakan diri pada rasa maupun tekstur makanan baru tersebut (Trisanti, 2018).

Cara pemberian MP-ASI yang baik antara lain: berikan dalam bentuk cair dan bertahap menjadi lebih kental, bila bayi tidak mau jangan dipaksa tetapi bisa diganti jenis lainnya dan pada kesempatan lain bisa diulang pemberiannya, jangan memberikan makanan pendamping dekat dengan waktu menyusui, berikan makanan pendamping yang bervariasi supaya tidak sekaligus memperkenalkan aneka jenis bahan makanan (Katmawanti, 2022).

Jadwal pemberian MP-ASI diberikan sesuai dengan jam makan pada umumnya MP-ASI terdiri dari makanan utama dan makanan selingan. Makanan selingan adalah makanan yang diberikan untuk anak diantara dua waktu makan yaitu antara makan pagi dan siang, siang dan sore serta malam hari. Selingan adalah makanan yang dimakan di antara waktu makan besar biasanya dimakan sendiri oleh anak, mudah dimakan, dan mudah disiapkan. Jika rapat energi atau jumlah makanan setiap kali makan rendah, atau anak tidak lagi disusui, frekuensi pemberian makanan harus ditingkatkan (Kusuma dkk, 2020).

Salah satu usaha untuk mengatasi masalah pemberian MP-ASI yang tidak tepat pada bayi 6-24 bulan dibutuhkan suatu pengetahuan dari keluarga. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh dari informasi-informasi yang ada di media masa, maupun dari petugas kesehatan dari pengetahuan dan sikap yang baik akan terwujud tindakan yang baik pula. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulasi atau objek. Jika pengetahuan dan sikap tentang MP-ASI baik, diharapkan pula para ibu termotivasi untuk memberikan MPASI yang tepat (Lestiarini dan Sulistyorini, 2020).

2. METODE

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pemberian edukasi (pendidikan kesehatan) secara *door to door* ke rumah ibu yang memiliki bayi menggunakan brosur MP-ASI. Kegiatan dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Untuk tahap pertama yaitu tahap persiapan seperti kelengkapan media yang akan digunakan seperti brosur. Tahap kedua pelaksanaan yang merupakan jalannya suatu kegiatan dalam penyuluhan. Tahap terakhir adalah evaluasi dengan menanyakan kembali dengan sasaran objek mengenai materi MP-ASI dan tujuan dilakukannya pemberian edukasi tersebut. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu yang mempunyai bayi 6-12 bulan di Gampong Alue Deah Teungoh Kecamatan Meuraxa Kota Banda yang dilaksanakan pada 7 Agustus sampai 12 Agustus 2023, dengan tema “Pendidikan Kesehatan Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI pada Bayi untuk Pencegahan Masalah Gizi”.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pendidikan Kesehatan Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI pada Bayi untuk Pencegahan Masalah Gizi”, di laksanakan Gampong Alue Deah Teungoh Kecamatan Meuraxa Kota Banda Aceh. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu yang mempunyai bayi 6-12 bulan. Metode yang digunakan adalah wawancara, media yang digunakan berupa brosur. Hasil dan pembahasan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dijelaskan berdasarkan tahapan-tahapan berikut :

- a. Tahapan persiapan
 1. Menyiapkan brosur
 2. Pendidikan kesehatan yang diberikan tentang MP-ASI dan menumbuhkan kesadaran orang tua untuk mengetahui MP-ASI yang baik.
 3. Kegiatan yang dilakukan berupa memberikan informasi tentang pemberian MP-ASI yang benar dan sehat untuk bayi untuk pencegahan masalah gizi dan menunjang pemenuhan gizi yang seimbang penting untuk tumbuh kembang anak.
- b. Tahapan pelaksanaan
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dari rumah ke rumah ibu yang memiliki bayi 6-12 bulan yang berada di Gampong Alue Deah Teungoh Kecamatan Meuraxa Kota Banda Aceh. Kegiatan ini dilaksanakan selama 6 hari dari tanggal 7 Agustus sampai 12 Agustus 2023. Pemberian pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada ibu dan keluarga tentang pemberian MP-ASI yang tepat pada bayi untuk

pemenuhan gizi seimbang dan mencegah timbulnya masalah gizi.



Gambar 1
Pemberian Edukasi MP-ASI



Gambar 2
Pemberian Edukasi MP-ASI

- c. Evaluasi kegiatan
Tahap ketiga pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tahap evaluasi. Berdasarkan kegiatan ini, prosesnya berjalan sesuai dengan perencanaan. Seluruh ibu dan keluarga yang diberikan edukasi mendengarkan dengan baik dan juga turut memberikan pertanyaan selama proses pemberian pendidikan kesehatan tersebut dilaksanakan. Setelah diberikan pendidikan kesehatan ini setiap ibu dan keluarga dapat memahami dan menjelaskan kembali tentang pengertian MP-ASI, tujuan, syarat, menu MP-ASI, dan cara pengolahan dan pemberian MP-ASI yang tepat bagi bayi.

4. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan (Penkes) ini adalah program pengabdian kepada masyarakat khususnya ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan dengan tema “Pendidikan Kesehatan Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI pada Bayi untuk Pencegahan Masalah Gizi”, di laksanakan Gampong Alue Deah Teungoh Kecamatan Meuraxa Kota Banda Aceh. Kegiatan penkes ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap kegiatan dan tahap evaluasi. Diharapkan pendidikan kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga tentang pemberian MP-ASI secara tepat pada bayi untuk mencegah masalah gizi dan menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas.

5. REFERENSI

- IDAI. (2018). *Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)*. Jakarta : Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Katmawanti, dkk. (2022). *Yuk bunda kenali MPASI lebih dekat*. Jakarta : Madza Media.
- Kemendes RI (2023). *Buku Resep Makanan Lokal, Bayi, Balita dan Ibu Hamil*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusuma, I. C. (2020). *Aturan Dasar Pemberian Makanan Pendamping Asi (MP-ASI)*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga, 5(1), 21-25.
- Mufida, dkk (2018). *Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (Mp-Asi) untuk Bayi 6-24*

*Bulan : Kajian Pustaka. Jurusan
Teknologi Hasil Pertanian, Ftp
Universitas Brawijaya Malang
Jl. Veteran, Malang 65145.
Jurnal Pangan Dan
Agroindustri, Vol 3 No 4 P,
1646-1651.*

Lestiarini dan Sulistyorini. (2020).
*Perilaku Ibu pada Pemberian
Makanan Pendamping ASI
(MPASI) di Kelurahan
Pegirian. Jurnal Promkes : The
Indonesian Journal of Health
Promotion and Health
Education, Vol. 8 No. 1.*

Trisanti, I. (2018). *Pengetahuan Ibu
Tentang Makanan Pendamping
Asi Bagi Bayi Umur 6-12 Bulan
Ditinjau Dari Karakteristik
Ibu. Jurnal Ilmu Keperawatan
dan Kebidanan, 9(1), 66-74.*