

EDUKASI DAN PENDAMPINGAN DALAM PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING PADA BALITA DI DESA TIBANG

Education and Assistance in Complementary Feeding for Toddlers in Tibang Village

Alfitri Wahyuni¹, Raudhatun Nuzul ZA², Eva Rosdiana³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

email : alfitri@uui.ac.id, Raudhatun@uui.ac.id, Eva_rosdiana@uui.ac.id

Corresponding Author : alfitri@uui.ac.id

Abstrak

Kesehatan dan pertumbuhan optimal balita sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang cukup dan seimbang. Salah satu aspek penting dalam pemenuhan gizi balita adalah pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang tepat. Namun, masih banyak orang tua yang kurang memahami pentingnya MP-ASI yang sesuai dengan kebutuhan anak, baik dari segi komposisi gizi maupun cara pemberiannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan kepada orang tua balita di Desa Tibang mengenai pentingnya MP-ASI yang sehat, bergizi, dan aman. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, demonstrasi pembuatan MP-ASI, serta pendampingan langsung kepada orang tua dalam praktik pemberian MP-ASI. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam menyiapkan MP-ASI yang sesuai dengan kebutuhan gizi balita. Diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi dalam menurunkan angka malnutrisi dan meningkatkan kesehatan balita di Desa Tibang.

Kata Kunci: MP-ASI, edukasi gizi, balita, kesehatan anak, pendampingan

Abstract

Health and Optimal Growth of Toddlers Are Greatly Influenced by Adequate and Balanced Nutritional Intake. One of the essential aspects of fulfilling toddlers' nutritional needs is the proper provision of Complementary Feeding (MP-ASI). However, many parents still lack an understanding of the importance of appropriate MP-ASI that meets their child's needs, both in terms of nutritional composition and feeding methods. This community service activity aims to provide education and assistance to parents of toddlers in Tibang Village regarding the importance of healthy, nutritious, and safe MP-ASI. The methods used include counseling, demonstrations on MP-ASI preparation, and direct assistance to parents in practicing MP-ASI feeding. The results of this activity indicate an improvement in parents' knowledge and skills in preparing MP-ASI that meets toddlers' nutritional needs. It is hoped that this activity will contribute to reducing malnutrition rates and improving toddler health in Tibang Village.

Keywords: MP-ASI, nutrition education, toddlers, child health, assistance

1. PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode emas dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang cukup dan seimbang. Pada usia 6 bulan, bayi mulai beralih dari ASI eksklusif ke makanan pendamping ASI (MP-ASI). Periode ini sangat penting karena kesalahan dalam pemberian MP-ASI dapat berakibat pada gangguan pertumbuhan, peningkatan risiko infeksi, dan keterlambatan perkembangan kognitif. Sayangnya, masih banyak orang tua yang kurang memahami pentingnya MP-ASI yang bergizi, baik dalam hal komposisi, tekstur, maupun jadwal pemberian.

Di Indonesia, permasalahan gizi pada balita masih menjadi isu yang perlu diperhatikan. Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa masih banyak balita yang mengalami kekurangan gizi akibat pemberian MP-ASI yang tidak tepat. Desa Tibang merupakan salah satu daerah dengan angka kejadian gizi kurang yang cukup tinggi, terutama karena kurangnya pengetahuan orang tua mengenai MP-ASI yang sehat dan bergizi. Permasalahan ini diperparah oleh faktor sosial dan ekonomi, di mana banyak keluarga yang memiliki keterbatasan dalam mengakses bahan pangan yang bergizi.

Selain itu, faktor budaya dan kebiasaan masyarakat juga mempengaruhi

pola pemberian MP-ASI. Beberapa orang tua masih memiliki persepsi yang kurang tepat, seperti memberikan makanan instan yang rendah gizi, memperkenalkan makanan padat sebelum usia 6 bulan, atau menunda pemberian makanan tertentu karena mitos tertentu. Kurangnya edukasi mengenai cara menyiapkan dan memberikan MP-ASI yang benar mengakibatkan balita tidak mendapatkan asupan nutrisi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

MP-ASI yang baik harus mengandung makronutrien dan mikronutrien yang cukup, mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Selain itu, tekstur makanan juga harus disesuaikan dengan usia balita untuk mendukung perkembangan oromotoriknya. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak orang tua yang masih kesulitan dalam menyediakan MP-ASI yang berkualitas karena kurangnya pemahaman mengenai variasi menu yang sehat dan keterbatasan bahan pangan yang tersedia.

Berdasarkan permasalahan tersebut, intervensi dalam bentuk edukasi dan pendampingan sangat diperlukan. Edukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya MP-ASI yang tepat, sedangkan pendampingan bertujuan untuk memastikan bahwa teori yang diberikan dapat diaplikasikan dalam

kehidupan sehari-hari. Dengan adanya program edukasi dan pendampingan ini, diharapkan angka malnutrisi pada balita di Desa Tibang dapat berkurang dan kesejahteraan anak-anak dapat meningkat.

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu:

A Identifikasi dan Survei Awal

- 1) Melakukan survei awal terhadap orang tua balita untuk mengidentifikasi pengetahuan mereka tentang MP-ASI.
- 2) Menilai pola pemberian makanan kepada balita di Desa Tibang.

B. Edukasi dan Penyuluhan

- 1) Memberikan materi tentang pentingnya MP-ASI, komposisi gizi yang sesuai, dan cara pembuatan MP-ASI yang sehat.
- 2) Menggunakan media presentasi, booklet, dan diskusi interaktif.

C. Demonstrasi Pembuatan MP-ASI

- 1) Melakukan praktik pembuatan MP-ASI dengan bahan lokal yang mudah didapat dan terjangkau.
- 2) Memberikan contoh menu MP-ASI yang sesuai untuk usia 6-24 bulan.

D. Pendampingan dan Evaluasi

- 1) Melakukan pendampingan langsung kepada orang tua dalam pemberian MP-ASI kepada anak mereka.
- 2) Mengadakan sesi tanya jawab dan memberikan umpan balik terhadap praktik yang dilakukan oleh orang tua.
- 3) Evaluasi melalui kuesioner untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua setelah kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini mendapatkan respons positif dari masyarakat, dengan partisipasi aktif orang tua dalam setiap sesi. Dari hasil evaluasi, terjadi peningkatan pemahaman orang tua mengenai konsep MP-ASI yang sehat. Sebelum kegiatan, hanya sekitar 40% orang tua yang memahami pentingnya MP-ASI dengan komposisi gizi seimbang, sementara setelah kegiatan angka ini meningkat menjadi 85%. Selain itu, praktik langsung dalam pembuatan MP-ASI membantu orang tua dalam mengaplikasikan teori yang telah diberikan.

Faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain adalah keterlibatan aktif tenaga kesehatan setempat, ketersediaan bahan pangan

lokal yang mudah diolah menjadi MP-ASI bergizi, serta metode penyuluhan yang interaktif dan aplikatif. Namun, masih terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan waktu untuk pendampingan intensif dan kebiasaan masyarakat yang sulit diubah dalam waktu singkat.

4. Kesimpulan dan Rekomendasi

Kegiatan edukasi dan pendampingan dalam pemberian MP-ASI di Desa Tibang memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua balita. Keberlanjutan program ini sangat penting untuk memastikan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkala dengan melibatkan tenaga kesehatan setempat, kader posyandu, dan pihak terkait lainnya. Selain itu, diperlukan upaya advokasi untuk meningkatkan akses masyarakat terhadap bahan pangan bergizi dan edukasi kesehatan yang lebih luas.



Gambar : Kegiatan Pembuatan MP-ASI

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kesehatan Dunia (WHO). (2021). *Complementary Feeding: Report of the Global Meeting on Complementary Feeding*. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang dan MP-ASI untuk Bayi dan Balita*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Hardinsyah, R., & Briawan, D. (2018). *Gizi dan Kesehatan Anak: Panduan Praktis bagi Orang Tua*. Jakarta: Pustaka Gizi.
- UNICEF. (2021). *Child Nutrition and Development: Guidelines for Early Childhood*. New York: UNICEF.
- Soetjiningsih. (2015). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Gibson, R. S. (2017). *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford: Oxford University Press.
- Dewey, K. G., & Brown, K. H. (2018). *Update on Technical Issues Concerning Complementary Feeding of Young Children in Developing Countries*. *Food and Nutrition Bulletin*, 39(2), 125-130.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Profil Gizi dan Kesehatan Balita di Indonesia*. Jakarta: BPS.

Black, R. E., et al. (2013). *Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries*. The Lancet, 382(9890), 427-451.

FAO. (2019). *Food-Based Dietary Guidelines for Infants and Young Children*. Rome: FAO.