

PENGENALAN DAN PELATIHAN MP-ASI WHO DI POSYANDU

INTRODUCTION AND TRAINING OF WHO ASI IN POSYANDU

Reni Umilasari¹ dan Qurrota A'yun²

Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Jember^{1,2}

Email: reni.umilasari@unmuhjember.ac.id¹, qurrota.akyun@unmuhjember.ac.id²

ABSTRAK

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. Di lingkungan pedesaan bayi sejak lahir sudah diberikan makanan pendamping ASI. Umumnya mereka diberikan pisang yang dihaluskan bahkan adapula yang memberikan nasi dan bubur instan. Hal ini dikarenakan para orang tua masih meyakini jika MP-ASI bisa diberikan kapan saja tanpa menunggu usia 180 hari. Mereka juga masih khawatir memberikan bahan makanan yang bervariasi meskipun kandungan gizinya sangat dibutuhkan serta kurangnya edukasi jika makanan MP-ASI yang diolah sendiri tidak rumit dan lebih sehat dari pada bubur instan. Dari hasil pelatihan menunjukkan para ibu yang memiliki bayi mulai memahami bagaimana pentingnya memberikan MP-ASI dengan memperhatikan unsur *AFATVAH* (*Age, Frequency, Amount, Texture, Variety, Active Responsive, Hygiene*). Mereka senang karena ada tambahan edukasi mengenai MP-ASI yang kaya energi, protein, mikronutrien, mudah dimakan anak, disukai anak, berasal dari bahan makanan lokal dan terjangkau, serta mudah disiapkan.

Kata Kunci : MP-ASI WHO, Pengenalan dan Pelatihan, Prinsip *AFATVAH*

ABSTRACT

Mother's Milk Companion Food (MP-ASI) is food or drink containing nutrients that are given to infants or children aged 6-24 months to meet nutritional needs other than breast milk. MP-ASI is a food transition from breast milk to family food. The introduction and administration of MP-ASI must be done in stages both in form and in number, according to the baby's ability. Giving MP-ASI which is of sufficient quality and quantity is important for physical growth and the rapid development of children's intelligence in this period. In the rural environment babies from birth have been given complementary breast milk. Generally they are given mashed bananas even those that provide instant rice and porridge. This is because parents still believe that MP-ASI can be given at any time without waiting for 180 days. They are also still worried about providing varied food ingredients even though the nutritional content is very much needed as well as the lack of education if MP-ASI food that is processed by itself is not complicated and healthier than instant porridge. The results of the training show that mothers who have babies begin to understand how important it is to provide MP-ASI by taking into account the *AFATVAH* elements (*Age, Frequency, Amount, Texture, Variety, Active Responsive, Hygiene*). They were happy because there was an additional education about MP-ASI which was rich in energy, protein, micronutrients, easy to eat for children, liked by children, came from local food ingredients and was affordable, and easily prepared.

Keywords: WHO MP-ASI, Introduction and Training, *AFATVAH* Principles

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. 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.

Angka kejadian Anemia Defisiensi Besi (ADB) di Indonesia, terutama untuk bayi antara usia 6-12 bulan itu masih sangat tinggi yaitu lebih dari 40%. Sesuai rekomendasi WHO, negara-negara dengan angka ADB di atas 40% harus memiliki program nasional untuk pemberian zat besi, baik zat besi dalam makanan maupun zat besi dalam bentuk suplemen. Selain ADB, angka kejadian bayi/balita stunting atau pendek di Indonesia sangat tinggi juga masih tinggi. Berdasarkan data statistik UNICEF dan Kementerian Kesehatan, sepertiga bayi/balita di Indonesia (angka pastinya sekitar 35,6%) mengalami stunting atau bayi pendek. Saking tingginya angka ini, sampai-sampai lembaga internasional seperti UNICEF dan Uni Eropa membuat kerjasama khusus untuk membantu menekan angka stunting di Indonesia. Bayi/balita yang mengalami stunting memiliki potensi tumbuh kembang yang tidak sempurna, kemampuan motorik rendah, mempunyai produktivitas yang rendah dan memiliki risiko untuk menderita penyakit tidak menular. Berdasarkan data WHO, sepertiga anak Indonesia yang mengalami stunting itu, pada umur 5 bulan sudah kekurangan tinggi badan sekitar sekitar 7 cm. Dan pada umur 17 tahun dia sudah kehilangan hampir 14 cm. Rata-rata penyebab stunting adalah standar pemberian asupan yang kurang tepat, termasuk pemberian MP-ASI yang

tidak memenuhi salah satu elemen penting pertumbuhan yaitu: protein. Protein untuk bayi di bawah 1 tahun menyumbang 60-75% terhadap proses pertumbuhan.

Selain itu, di lingkungan pedesaan bayi sejak lahir sudah diberikan makanan pendamping ASI. Umumnya mereka diberikan pisang yang dihaluskan bahkan adapula yang memberikan nasi. Hal ini sudah menjadi kebiasaan yang turun-temurun dan dianggap sebagai cara yang efektif untuk menenangkan bayi ketika menangis selain diberi ASI. Selain itu makanan yang diberikan juga sedikit dibatasi seperti sayur dan buah. Sedangkan karbohidrat bayi hanya dikenalkan nasi. Sedangkan protein hewani mereka cenderung membatasi karena dianggap pemicu penyebab penyakit pada bayi. Padahal ada banyak hal yang harus diperhatikan untuk memberikan MP-ASI kepada bayi selain faktor usia dan variasi bahan makann seperti yang dijelaskan di atas. Oleh karena itu dalam pelatihan ini diharapkan ibu-ibu yang memiliki bayi dapat memperhatikan prinsip *AFATVAH* (*Age, Frequency, Amount, Texture, Variety, Active Responsive, Hygine*) sesuai anjuran WHO ketika memberikan MP-ASI kepada bayinya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan dua permasalahan utama sebagai berikut:

1. Belum mengenalnya ibu-ibu balita tentang MP-ASI WHO
2. Masyarakat masih khawatir memberikan bahan makanan yang bervariasi meskipun kandungan gizinya sangat dibutuhkan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ekspositori dengan menggunakan slide presentasi dan handout yang berisi materi atau panduan MP-ASI secara lengkap yang memperhatikan unsur *AFATVAH* (*Age, Frequency, Amount, Texture, Variety, Active Responsive, Hygine*) sehingga dalam pelatihan tersebut akan dijelaskan kaitannya umur, frekuensi pemberian makan pada bayi, tekstur yang benar, macam-macam bahan makanan, cara menjaga makanan agar tetap higienis, dan lain sebagainya.

Teknik Pengumpulan Data

Sebelum dilaksanakannya pelatihan MP-ASI berdasarkan aturan WHO, pemateri terlebih dahulu melakukan sesi pengumpulan data dengan melakukan wawancara terkait

bagaimana pemberian MP-ASI di lingkungan warga sekitar serta apakah pernah diberikan pelatihan yang serupa sebelumnya.

Teknik Analisis Data

Berdasarkan data yang diperoleh pemateri dapat menyimpulkan bahwa hampir 90% warga yang memiliki bayi belum memberikan MP-ASI yang tepat seperti anjuran WHO dengan memperhatikan prinsip *AFATVAH* (*Age, Frequency, Amount, Texture, Variety, Active Responsive, Hygine*).

Lokasi, waktu, dan durasi kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 8 September 2017 di Balai Kampung Dusun Watukebo Desa Andongsari Kecamatan Ambulu selama 90 menit. Dalam pelaksanaannya, kegiatan tersebut terdiri dari tiga sesi yaitu sesi pemberian materi, sesi tanya jawab dan sesi pemberian doorprize kepada para peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dari pemateri serta peserta yang paling aktif berpartisipasi selama acara berlangsung.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dan penuh antusias. Dapat terlihat pada daftar hadir peserta ibu beserta balitanya masing-masing berjumlah 28 orang. Selain itu, Pada pelaksanaannya peserta menyimak dengan baik penjelasan mengenai MP-ASI WHO. Setelah menyimak materi yang diberikan, para peserta paham bahwa MP-ASI yang baik adalah mp-asi yang kaya energi, protein, mikronutrien, mudah dimakan anak, disukai anak, berasal dari bahan makanan lokal dan terjangkau, serta mudah disiapkan.

Selain itu, ibu-ibu yang memiliki balita juga sangat antusias untuk mengetahui bagaimana tahap persiapan memulai MP-ASI dan bagaimana memilih menu tunggal untuk si buah hati. Suasana di tempat pelatihan semakin menarik ketika para ibu sangat berantusias untuk memberikan pertanyaan. Pertanyaan yang banyak muncul antara lain seputar bagaimana cara mengatasi bayi yang susah makan, mengapa pada bayi di bawah usia satu tahun harus dihindari penggunaan gula dan garam, serta bagaimana pengaruhnya jika bayi dipaksa makan. Dengan demikian, dapat diindikasikan bahwa para peserta pelatihan yang ada di posyandu menyambut positif kegiatan pengabdian

kepada masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Dusun Watukebo Kecamatan Ambulu tentang pengenalan MP-ASI WHO.



Gambar 1. Sesi Pemberian materi dan foto bersama peserta yang aktif menjawab pertanyaan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada tabel berikut.

No.	Tahapan Pengabdian	Kegiatan	Hasil
1.	Pengenalan Program	Mendatangi tempat tujuan yaitu Posyandu Dusun Watukebo Kecamatan Ambulu. Kemudian menyerahkan surat tugas pengabdian kepada masyarakat dari LPPM kepada ketua posyandu.	Petugas posyandu mengumumkan kepada para ibu-ibu yang memiliki balita bahwa akan diadakan pengenalan dan pelatihan MP-ASI WHO.
2.	Koordinasi Program	Menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.	Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 8 September 2017 di Balai Kampung Dusun Watukebo Kecamatan Ambulu.
3.	Pelaksanaan Kegiatan	Pengenalan dan pelatihan MP-ASI WHO kepada para ibu yang memiliki balita.	Ibu-ibu yang memiliki balita sangat berantusias ingin mengetahui bagaimana pemberian MP-ASI menurut WHO

No.	Tahapan Pengabdian	Kegiatan	Hasil
			yang baik dan tepat.
4.	Evaluasi dan Pembuatan Laporan	<ul style="list-style-type: none">▪ Evaluasi.▪ Pembuatan Laporan.	Laporan Pelaksanaan Kegiatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

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. Para ibu yang memiliki bayi diharapkan dapat memberikan MP-ASI dengan memperhatikan unsur *AFATVAH* (*Age, Frequency, Amount, Texture, Variety, Active Responsive, Hygine*). Sehingga dalam pelatihan ini diharapkan masyarakat paham kaitannya umur, frekuensi pemberian makan pada bayi, tekstur yang benar, macam-macam bahan makanan, serta cara menjaga makanan agar tetap higienis.

MP-ASI yang baik adalah MP-ASI yang kaya energi, protein, mikronutrien, mudah dimakan anak, disukai anak, berasal dari bahan makanan lokal dan terjangkau, serta mudah disiapkan..

Saran kegiatan selanjutnya adalah penyempurnaan modul agar dapat dilengkapi dengan berbagai informasi penting seputar MP-ASI serta resep-resep menarik yang dapat ditulis secara lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Krisnatuti, Diah dkk. 2001. *Menyiapkan Makanan Pendamping ASI*. Jakarta : Puspa Swara.
- UNICEF, *Booklet Pesan Utama Pemberian Makanan Bayi dan Balita, Paket Konseling*
- UNICEF, *Materi Peserta, Modul Pemberian Makan Bayi dan Balita dan Pendamping ASI*, AIMI 2012
- Bennu, Martini., Fatimah, Susilawati, Eka. 2012. *Hubungan Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Dengan Status Gizi Bayi 6-12 Bulan Di Posyandu Kurusumange Kecamatan Tanralili Kabupaten Maros*. Poltekkes Kesehatan Kemenkes Makassar. Volume 1 No 4 Tahun 2012. ISSN: 2302-1721

- Diah. 2001. *Menyiapkan Makanan Pendamping ASI*. Puspa Swara. Jakarta.
- Muthmainnah, Fithriatul. 2010. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Dalam Memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu Di Puskesmas Pamulang*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Utami, Karina Dewi. 2011. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian MP-ASI Dini Pada Bayi Kurang Dari 6 Bulan Di Desa Sutopati*. FKIK. UIN. Ciputat.
- <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/waspada-gejala-pucat-pada-bayi-akibat-defisiensi-besi>