

Edukasi Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) melalui *Whatsapp Group* bagi Ibu-ibu di Sangatta, Kalimantan Timur

Rianita Pramitasari

Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknobiologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya,
Jakarta, Indonesia

Email: rianita.pramitasari@atmajaya.ac.id

Abstract

Complementary feeding in infants and children is a challenge for mothers in North Sangatta, East Kalimantan. The purpose of this community service was to provide knowledge to mothers in North Sangatta about complementary feeding and a strategy to deal with children when they do not want to eat via Whatsapp Group. The method used in this program was counseling to increase understanding about complementary feeding and how to deal with children when they do not want to eat. The participants are given material in a pdf format file that can be studied before the event takes place. Then, participants were asked to write the questions. Two days later, the participants and instructor interacted on the Whatsapp Group to answer the questions and respond to the answers. Before giving the material, the participants were given a pre-test questionnaire. Meanwhile, post-test questionnaires were also given after the event was over to determine understanding after giving the material. The program has been running well and smoothly. Participants gain knowledge about complementary feeding and how to deal with children when they do not want to eat. Participants considered that the educational materials were very useful. Participants thought that the material was easy to understand. The presentation was clear and done one time. In addition, they become more confident in dealing with children when they do not want to eat.

Keywords: Education, Complementary Feeding, Mothers

Abstrak

Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dan mengatasi Gerakan Tutup Mulut (GTM) pada anak menjadi tantangan tersendiri bagi ibu-ibu di Sangatta Utara, Kalimantan Timur. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini ialah memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu di Sangatta Utara tentang pemberian MP-ASI dan asupan yang tepat pada saat GTM daring melalui *Whatsapp Group*. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman tentang pemberian MP-ASI dan cara mengatasi GTM. Peserta diberikan materi berupa file dengan format .pdf yang dapat dipelajari sebelum acara berlangsung. Selanjutnya, peserta diminta memberikan pertanyaan secara tertulis. Dua hari kemudian, peserta dan narasumber berinteraksi secara tertulis di *Whatsapp Group* untuk menjawab pertanyaan dari peserta dan menanggapi jawaban yang telah diberikan oleh narasumber. Sebelum pemberian materi, para peserta diberikan kuesioner *pre-test*. Sementara itu, kuesioner *post-test* juga diberikan setelah selesai acara untuk mengetahui pemahaman sesudah pemberian materi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah berjalan dengan baik dan lancar. Peserta mendapatkan pengetahuan tentang pemberian MP-ASI dan cara mengatasi GTM pada anak. Peserta menilai bahwa materi edukasi sangat bermanfaat. Peserta berpendapat bahwa materi mudah dimengerti. Pemaparannya jelas dan tepat waktu. Selain itu, mereka menjadi lebih percaya diri menghadapi anak GTM.

Kata Kunci: Edukasi, Makanan Pendamping ASI, Ibu-ibu

A. PENDAHULUAN

Seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) manusia, yaitu dari dalam kandungan hingga seorang anak berusia dua tahun, merupakan periode terpenting dalam daur hidup manusia karena pada periode tersebut terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat. Pertumbuhan otak tersebut harus didukung dengan pemberian asupan gizi yang baik. Ketika bayi lahir sampai usia 6 bulan, asupan gizi didapatkan hanya dari Air Susu

Ibu (ASI). Akan tetapi, setelah 6 bulan, ASI tidak dapat memenuhi seluruh kebutuhan energi dan gizi bayi. Oleh sebab itu, diperlukan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dengan pemberian yang memenuhi persyaratan untuk mencukupi kebutuhan gizi anak bawah dua tahun (baduta) (Binns et al., 2020).

Pemberian MP-ASI menjadi suatu tantangan tersendiri bagi para ibu-ibu, khususnya di Sangatta Utara. Sangatta Utara merupakan salah satu kecamatan yang terletak di Kabupaten Kutai Timur, Provinsi Kalimantan Timur. Akses ke kota besar, sarana, dan tenaga edukator yang terbatas di Sangatta Utara membuat para ibu tidak mudah untuk mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang gizi untuk anak seperti halnya ibu-ibu di kota besar. Ibu-ibu yang memiliki baduta di Sangatta Utara sering mengalami kondisi baduta menolak makan atau dapat disebut dengan Gerakan Tutup Mulut (GTM). GTM dapat terjadi akibat tumbuh gigi maupun kondisi lain baik yang disebabkan oleh pemberian makan yang keliru maupun kebiasaan makan yang kurang baik (Maulidya & Muniroh, 2020). Kondisi GTM jika dibiarkan terus menerus dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak baik secara fisik maupun kognitif. Tumbuh kembang anak secara fisik dapat dipantau dengan kurva pertumbuhan. Akan tetapi, banyak mitos yang beredar di masyarakat Sangatta Utara tentang berat badan yang keliru. Masih banyak masyarakat yang hanya melihat ukuran tubuh dari yang terlihat oleh mata bahwa anak yang gemuk tandanya gizinya baik.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu dilakukan edukasi bagi ibu-ibu di Sangatta Utara tentang pemberian MP-ASI yang baik dan asupan yang tepat saat anak mengalami GTM. Kondisi pandemi Covid-19 membuat orang harus menjaga jarak secara fisik dan bekerja dari rumah. Dampak positifnya, penggunaan teknologi untuk berkomunikasi menjadi makin berkembang. Kegiatan penyuluhan mulai dilakukan dalam jaringan (daring) melalui berbagai aplikasi, salah satunya *Whatsapp Group*. Meskipun tidak dapat bertatap muka secara langsung, penggunaan aplikasi *Whatsapp* dilaporkan efektif dalam pemberian edukasi (Mulyani et al., 2020; Risna & Isfaizah, 2022). Oleh sebab itu, tujuan pengabdian kepada masyarakat ini ialah memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu di Sangatta Utara tentang pemberian MP-ASI dan asupan yang tepat pada saat GTM secara daring melalui *Whatsapp Group*. Luaran dari pengabdian kepada masyarakat ini berupa ketrampilan ibu-ibu di Sangatta Utara dalam memberikan MP-ASI dan mengatasi GTM secara mandiri.

B. PELAKSAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan daring melalui *Whatsapp Group* dengan sasaran ibu-ibu di Sangatta Utara yang memiliki bayi dan anak berusia di bawah dua tahun. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman tentang pemberian MP-ASI, tumbuh kembang anak, dan cara mengatasi GTM. Narasumber dalam kegiatan ini ialah Rianita Pramitasari, M.Sc., dosen Prodi Teknologi Pangan, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Kegiatan diawali dengan pembentukan *Whatsapp Group* yang dikoordinasi oleh Astri Bestari Ciptaningrum, M.Sc., yaitu pemilik Naura Baby Rental & Healthy Food di Sangatta Utara. Selanjutnya, narasumber memberikan kuesioner *pre-test* untuk diisi oleh peserta melalui *Google Form* pada tanggal 2 September 2020. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang pemberian MP-ASI. Pada tanggal 3 September, narasumber mengirimkan materi berupa file pdf kepada peserta melalui *Whatsapp Group*. Peserta diminta membaca, mempelajari, dan mengajukan pertanyaan secara tertulis kepada coordinator acara. Koordinator acara merekap pertanyaan kemudian menyampaikannya kepada narasumber. Pada tanggal 5 September pukul 10.00 WIB, narasumber berinteraksi langsung secara tertulis di *Whatsapp Group* dengan para peserta dengan dimoderatori oleh coordinator acara. Acara tersebut diawali dengan perkenalan, penyampaian singkat materi yang dirangkum dari materi yang telah diberikan, kemudian dilanjutkan dengan menjawab satu per satu pertanyaan yang telah direkap hari sebelumnya. Peserta diminta untuk menanggapi dan bertanya kembali sampai benar-benar paham. Setelah acara, narasumber mengirimkan kuesioner *post-test* melalui *Google Form* untuk mengetahui kesan peserta terhadap acara dan tingkat pemahaman peserta terhadap pemberian MP-ASI setelah diberikan edukasi. Doorprize diberikan kepada tiga peserta terbaik yang mengikuti acara dari awal hingga memberikan umpan balik melalui *post-test*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana dengan baik dan lancar. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 22 orang. Tangkapan layar dari percakapan di *Whatsapp Group* disajikan pada Gambar 1 berikut.

Pertanyaan: untuk usia 6 bulan kan 2-3 kali dan 1 kali selingan untuk jam nya apakah ada aturan bakunya atau fleksibel. Dan bolehkah selingan makanan nya diberikan jam 12. Baiknya seperti apa? Terima kasih sebelumnya nya.

9/5/20, 11:11 - Rianita Pramitasari: Jawab: Waktu pemberian makan yang ada di dalam materi kulwap hanyalah salah satu contoh saja, sehingga Bunda dapat memberikannya secara fleksibel. Biasanya ritme pemberian makan menyesuaikan waktu bayi bangun dan tidur. Yang penting tetap pastikan jumlahnya sesuai dengan kebutuhan gizinya. Usahakan pula memiliki jadwal makan teratur selain memudahkan Bunda untuk tahu kapan anak lapar, juga untuk melatih kebiasaan makan teratur pada anak.

9/5/20, 11:12 - Astri Tphp:

9/5/20, 11:12 - Astri Tphp:

Domisili: sngatta

Pertanyaan: mau tanya knpa biasa anak klo dikasih makan di awal biasa ada rasa mau muntah gitu dan biasa sehabis makan biasa muntah juga?

9/5/20, 11:12 - Rianita Pramitasari: Jawab: Anak usia berapa Bunda? Rasa ingin muntah saat mulai diberikan makan adalah hal wajar karena kemampuan makan (oromotor) anak tidak didapat secara instan, melainkan butuh waktu dan stimulasi dari tekstur makanannya. Makin bertambah usia anak, kemampuan oromotor akan meningkat sehingga rasa ingin muntah pada waktu mulai makan lama-lama akan hilang. Muntah sehabis makan dapat disebabkan karena anak sudah kenyang meskipun belum bisa memperlihatkan ekspresi kenyang dan masih mau membuka mulut untuk menerima makanan. Tugas kita untuk lebih peka terhadap porsi yang diberikan sehingga anak tidak terlalu kenyang dan muntah. Berikan porsi sedikit namun sering, sehingga kebutuhan gizinya tercukupi.

9/5/20, 11:13 - Astri Tphp:

9/5/20, 11:13 - Astri Tphp:

Domisili: Sangatta kutim

Pertanyaan:

1. Bolehkah menyimpan buah yg sdh dihaluskan ke dlm freezer dn menyajikan lagi sebagai selingan utk si kecil,, kalau boleh brapa lama batas penyimpanan nya,, dan apakah mengurangi kandungan vitamin di dlm nya,

2. Bayi yg sdh cukup bb sesuai dgn usianya,, apa masih boleh diberi It seperti keju butter evoo dll

9/5/20, 11:13 - Rianita Pramitasari: Jawab:

1. Boleh saja, namun Bunda perlu mencicipinya sebelum memberikan pada anak. Umumnya pembekuan di dalam freezer akan mengubah tekstur dan rasa buah setelah di-thawing (dicairkan), sehingga bisa saja anak menolak karena tidak menyukai rasanya. Lama penyimpanan tergantung pada suhu dan fluktuasi suhu (misal pintu sering dibuka tutup atau tidak). Makin rendah suhu (-18 0C ke bawah, biasanya menggunakan deep freezer) dan stabil suhunya, maka dapat bertahan sampai di atas 1 tahun. Tentu makin lama penyimpanan, vitamin dapat mengalami penurunan, namun biasanya relatif tidak terlalu banyak. Apalagi jika suhu penyimpanan yang digunakan sangat rendah.

2. Lemak tambahan seperti butter, dll atau makanan yang mengandung lemak yang tinggi masih dapat diberikan meskipun BB sudah sesuai dengan usianya. Lemak sangat dibutuhkan untuk menunjang perkembangan sel-sel otak di 1000 hari pertama kehidupannya, dan paling krusial adalah di bawah 1 tahun. Sehingga tetap disarankan pemberian lemak tambahan.

9/5/20, 11:14 - Astri Tphp: ✓

9/5/20, 11:14 - Astri Tphp: Dari 3 jawaban di atas, ada yang mau menanggapi??

9/5/20, 11:15 - Astri Tphp: 2 orang dulu untuk sementara ya, Bun 😊

9/5/20, 11:15 - +62 823-5135-9507: Bu, bagaimana solusinya untuk anak yang mengemut makanannya ?

9/5/20, 11:15 - Astri Tphp: Oke satu tanggapan lagi. Silakan 😊

9/5/20, 11:16 - +62 853-8970-5732: Anak saya 10 bulan.. tiap d kash bubur tim/ nasi lembek berkuah mau mkan..tp gak lama mau muntah..

Jdinya masuk bbrapa suap aja..

Jd saya kash kentang goreng atau roti ..lahap banget..

Apa gak pa2 saya kash mkan roti/kentang dulu saja?

9/5/20, 11:16 - Rianita Pramitasari: Coba ajak anak makan bersama. Berikan contoh melalui tindakan Bunda untuk mengunyah makanan dan menelannya. Berikan dorongan kepada anak untuk melakukan hal yang sama melalui kata-kata yang baik dan suasana makan yang menyenangkan

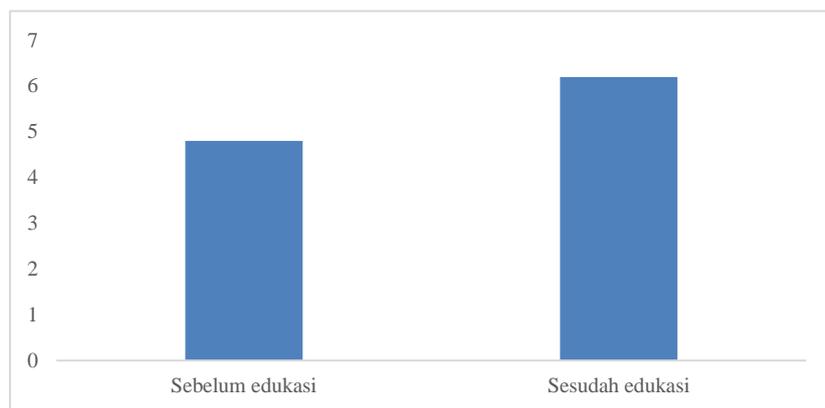
9/5/20, 11:18 - Astri Tphp: Siap, ini tanggapan terakhir ya. Sebelum lanjut pertanyaan berikutnya

Gambar 1. Percapakan yang terekam selama acara berlangsung

Terdapat 14 pertanyaan yang diajukan oleh peserta dan telah dijawab oleh narasumber. Para peserta juga terlihat menyimak jawaban dengan memberikan respon setelah pertanyaan dijawab. Para peserta merasa puas terhadap materi yang diberikan.

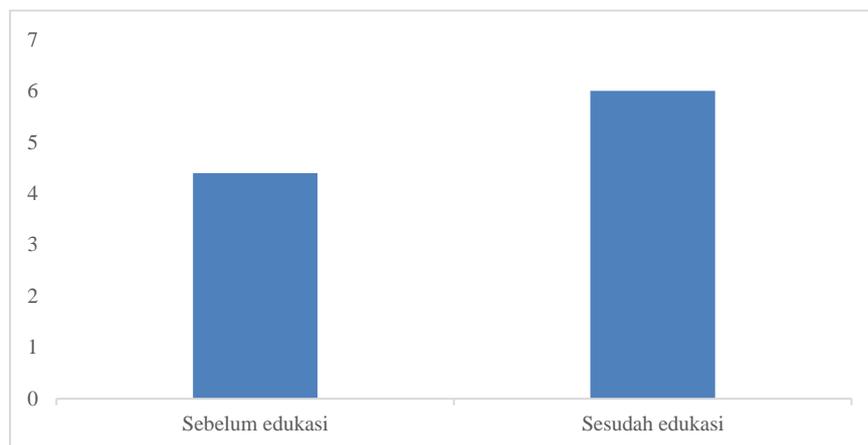
Berdasarkan hasil *post-test*, para peserta mengatakan bahwa pengetahuan pemberian MP-ASI dan mengatasi GTM meningkat setelah mengikuti kegiatan ini. Sebelum mengikuti kegiatan edukasi, peserta

memberikan nilai rata-rata 4,8 (dari skala 1-7). Setelah edukasi, peserta memberikan nilai rata-rata 6,2 terhadap pengetahuan dalam pemberian MP-ASI (Gambar 2).



Gambar 2. Pengetahuan dalam pemberian MP-ASI sebelum dan sesudah edukasi

Pengetahuan peserta dalam mengatasi GTM pada anak juga meningkat setelah pemberian edukasi. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai rata-rata pengetahuan peserta dalam mengatasi GTM sebelum edukasi yaitu 4,4 dan setelah edukasi yaitu 6 (Gambar 3).



Gambar 3. Pengetahuan peserta dalam mengatasi GTM pada anak sebelum dan sesudah edukasi

Para peserta menilai bahwa materi edukasi sangat bermanfaat. Peserta berpendapat bahwa materi mudah dimengerti. Pemaparannya jelas dan tepat waktu. Selain itu, mereka menjadi lebih percaya diri menghadapi anak GTM. Kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan baik dengan dukungan para peserta yang telah menyadari bahwa tumbuh kembang anak merupakan hal yang sangat penting. Hal ini menjadi faktor pendorong para peserta untuk mengikuti kegiatan ini.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bagi ibu-ibu di Sangatta Utara telah berjalan dengan baik dan lancar. Para peserta mendapatkan pengetahuan tentang pemberian MP-ASI dan cara mengatasi GTM pada anak. Para peserta menilai bahwa materi edukasi sangat bermanfaat. Peserta berpendapat bahwa materi mudah dimengerti. Pemaparannya jelas dan tepat waktu. Selain itu, mereka menjadi lebih percaya diri menghadapi anak GTM. Kesadaran para peserta terhadap pentingnya tumbuh kembang anak menjadi faktor pendorong para peserta untuk mengikuti kegiatan ini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Naura Baby Rental & Healthy Food sebagai sponsor dalam acara ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Binns, C., Lee, M. K., Yun Low, W., Baker, P., Bulgiba, A., Dahlui, M., Thuy Duong, D. T., Guldán, G., Hairi, N., Hokama, T., Kagawa, M., Karunathilake, I., Abdul Majid, H., Maycock, B., Nanishi, K., Qiu, L., Raheem, R. A., Scott, J., & Tang, L. (2020). Guidelines for Complementary Feeding of Infants in the Asia Pacific Region: APACPH Public Health Nutrition Group. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 32(4), 179–187. <https://doi.org/10.1177/1010539520931328>
- Maulidya, H., & Muniroh, L. (2020). Hubungan Perilaku Ibu dalam Pemberian MP-ASI Dengan Kejadian Gerakan Tutup Mulut dan Status Gizi pada Baduta. *Media Gizi Kemas*, 9(1), 23–28. <https://doi.org/10.20473/MGK.V9I1.2020.23-28>
- Mulyani, S., Subandi, A., Kedokteran, F., Kesehatan, I., & Jambi, U. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui Group Whasapp Reminder Berkala Dengan Metode Ceramah Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi/JIITUJ*, 4(2), 187–203. <https://doi.org/10.22437/JIITUJ.V4I2.11607>
- Risna, N., & Isfaizah. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode Online dan Metode Offline Tentang MP-ASI pada Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 6- 24 Bulan di Desa Gunung Raja. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 4(1), 146–161. <https://doi.org/10.35473/JHHS.V4I1.129>