

Pendidikan dan Pelatihan MPASI Anak Usia 6 – 24 Bulan pada Ibu Balita di Wilayah Puskesmas Tempel

Amalina Firdaus ^{a,1*}, Tri Asih ^{a,2}, Tri Siswati ^{a,3}

^a Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia, Jalan Tata Bumi No 3, Banyuraden, Gamping, Sleman 55293

^b Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia, Jalan Tata Bumi No 3, Banyuraden, Gamping, Sleman 55293

¹ amalinaafirdaus.com

*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 2 Agustus 2023 Revisi : 29 September 2023 Dipublikasikan : 30 September 2023	Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022 menyatakan bahwa prevalensi stunting nasional sebesar 21,6% dengan target nasional yaitu 14%. Penurunan prevalensi stunting difokuskan pada masa sebelum kelahiran dan anak usia 6 – 23 bulan dengan intervensi spesifik seperti ASI Eksklusif dan Pemberian Makanan Pendamping ASI. Kejadian stunting berhubungan dengan masalah pemenuhan nutrisi sesuai dengan kebutuhan menurut usia anak. Peran ibu sangat penting bagi anak dalam memantau pertumbuhan anak, sehingga perlu memahami pemberian makan yang baik pada saat anak sudah diberikan MPASI. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 14 Oktober 2023 di Aula Puskesmas Tempel 1 dengan peserta sebanyak 12 orang ibu balita. Tahapan kegiatan meliputi pendidikan dengan metode penyuluhan dan pelatihan dengan metode demonstrasi. Demonstrasi pembuatan MPASI sesuai anjuran Menu 4 Bintang meliputi makanan pokok, sayuran, protein nabati, dan protein hewani. Hasil kegiatan menyatakan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan terkait MPASI dan akan menerapkan kepada anak.
Kata kunci: Diklat MPASI Balita	

Keyword:	ABSTRACT
Training MPASI Toddler	<i>The 2022 Indonesian Nutrition Status Survey (SSGI) states that the national prevalence of stunting is 21.6% with a national target of 14%. Reducing the prevalence of stunting is focused on the period before birth and children aged 6 - 23 months with specific interventions such as exclusive breastfeeding and complementary feeding. The incidence of stunting is related to the problem of fulfilling nutrition according to the needs according to the child's age. The mother's role is very important for the child in monitoring the child's growth, so it is necessary to understand good feeding when the child is given MPASI. This activity was held on October 14 2023 in the Tempel 1 Community Health Center Hall with 12 mothers of toddlers participating. The activity stages include education using the extension method and training using the demonstration method. Demonstration of making MPASI according to the recommendations of the 4 Star Menu including staple foods, vegetables, vegetable protein and animal protein. The results of the activity stated that there was an increase in knowledge regarding MPASI and this would be applied to children.</i>

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Pendahuluan

Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022 menyatakan bahwa prevalensi stunting nasional sebesar 21,6 persen. Untuk mencapai target 14 persen, maka pemerintah menargetkan untuk dapat menurunkan prevalensi stunting 3,8 persen per tahunnya sampai tahun 2024. Intervensi spesifik stunting difokuskan pada masa sebelum kelahiran dan anak usia 6 – 23 bulan. Terdapat 11 Intervensi spesifik yang dilakukan, contohnya pemberian ASI Eksklusif

dan Pemberian MPASI kaya protein hewani bagi baduta, dimana intervensi spesifik ini menyumbang sebanyak 30% untuk dapat membantu menurunkan prevalensi stunting di Indonesia(1). Kejadian stunting berhubungan dengan masalah pemenuhan nutrisi sesuai dengan kebutuhan menurut usia anak.

Pemberian ASI eksklusif diberikan pada bayi usia 0 – 6 bulan, dikarenakan kebutuhan gizi sudah tercukupi tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. ASI merupakan nutrisi yang optimal untuk bayi. ASI memiliki kandungan protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Manfaat ASI yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi dari berbagai penyakit infeksi, meningkatkan kecerdasan bayi, dan ASI dapat mengupayakan pertumbuhan yang baik sesuai dengan usianya. Frekuensi menyusui yang sering dan tepat berhubungan dengan volume ASI yang dihasilkan sehingga risiko penurunan berat badan bayi rendah(2). Komposisi ASI terdiri atas *foremilk* (ASI awal) merupakan ASI yang bening diproduksi pada awal penyusuan. *Foremilk* memiliki kandungan laktosa dan protein. *Hindmilk* (ASI akhir) merupakan ASI yang lebih pekat putih, diproduksi pada akhir penyusuan. *Hindmilk* memiliki kandungan lemak yang dapat membantu penambahan berat badan dan tinggi badan pada bayi. Sehingga hal ini dapat mencegah anak mengalami malnutrisi(3).

Gizi yang diperoleh sejak bayi lahir sangat berpengaruh terhadap pertumbuhannya termasuk risiko terjadinya stunting. Oleh karena itu, pada usia 6 bulan bayi mulai diperkenalkan dan diberikan gizi tambahan yang berupa makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) atau makanan tambahan yang bertujuan agar gizi bayi bisa terpenuhi. Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat yang diberikan pada bayi atau anak usia 6 – 24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain ASI. Pemberian MP-ASI merupakan proses transisi asupan dari susu (ASI) menuju makanan keluarga semi padat secara bertahap, seperti jenis, jumlah, frekuensi, maupun tekstur dan konsistensinya sampai kebutuhan bayi terpenuhi. Pemberian MPASI yang tidak sesuai akan menimbulkan masalah dalam status gizi anak salah satunya masalah gizi kurang dan gizi buruk. Selain itu dapat menjadi faktor risiko stunting(4).

Periode 1000 hari pertama sering disebut *window of opportunities* atau sering juga disebut periode emas (*golden period*) didasarkan pada kenyataan bahwa pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dan tidak terjadi pada kelompok usia lain. Pemenuhan asupan gizi pada 1000 HPK anak sangat penting. Masa bayi sering dianggap sebagai masa yang membutuhkan peran orang tua terutama ibu untuk memantau pertumbuhan anak. Ibu sebaiknya memahami bahwa pola pemberian makanan secara seimbang pada usia dini akan berpengaruh terhadap selera makan anak selanjutnya, sehingga pengenalan kepada makanan yang beranekaragam pada periode ini menjadi sangat penting. Secara bertahap, variasi makanan untuk bayi usia 6 – 24 bulan semakin ditingkatkan, bayi mulai diberikan sayuran dan buah-buahan, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, serta makanan pokok sebagai sumber kalori. Demikian pula jumlahnya ditambahkan secara bertahap dalam jumlah yang tidak berlebihan dan dalam proporsi yang juga seimbang(5).

Pemberian makan yang tidak tepat saat MPASI dapat berakibat buruk di masa yang akan datang. Bayi akan mengalami kekurangan zat besi, angka kecukupan gizi yang diterima tidak sesuai dengan usianya, dan yang paling fatal dapat mengakibatkan gizi buruk. Jika pada rentang usia tersebut anak mendapatkan asupan gizi yang optimal maka penurunan status

gizi anak bisa dicegah sejak awal. Masalah gizi di Indonesia pada hakikatnya adalah masalah kesehatan masyarakat yang disebabkan oleh beberapa faktor yang saling terkait satu sama lain. Beberapa faktor yang mempengaruhi masalah gizi adalah keadaan sosial budaya, ekonomi, dan pendidikan(6). Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita khususnya yang memiliki anak usia 6 – 24 bulan tentang pemberian MPASI yang baik dan benar.

Metode

Kegiatan ini terdiri atas dua tahap yaitu tahap pertama pendidikan dengan metode penyuluhan dan tahap kedua pelatihan dengan metode demonstrasi pembuatan MPASI bahan lokal. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 14 Oktober 2023 di Aula Puskesmas Tempel 1. Kegiatan ini dihadiri oleh 1 orang bidan Puskesmas Tempel 1, 2 orang mahasiswa profesi dietisien, dan 12 orang ibu balita. Ibu balita yang dimaksud yaitu ibu yang memiliki bayi berusia 6 bulan, dimana usia tersebut merupakan bayi yang akan dikenalkan MPASI.

Hasil dan Pembahasan

Materi MPASI ini merupakan permasalahan yang sering timbul di lapangan dikarenakan ibu yang memiliki bayi dan balita tidak mengetahui bagaimana pemberian MPASI sesuai dengan standar kebutuhannya. Mayoritas ibu balita mengeluhkan kurangnya pengetahuan tentang MPASI yang dianjurkan, sehingga tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan MPASI untuk anak. Sehingga diperlukan sosialisasi lebih intensif mengenai MPASI untuk meningkatkan pengetahuan ibu yang memiliki bayi tentang pentingnya dalam pola pengasuhan dalam pemenuhan nutrisi bayi sesuai usia dan kebutuhannya.

Tahap pertama kegiatan ini dilakukan pendidikan berupa penyuluhan tentang ASI Eksklusif dan Makanan Pendamping ASI (MPASI), kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang MPASI, waktu dimulainya pemberian MPASI, konsistensi dari MPASI yang diberikan pada 6 bulan pertama, materi menu seimbang yang terdiri atas bahan – bahan lokal serta porsi dan frekuensi pemberian makanan sesuai dengan usia.

Pemberian bubur bayi komersial menjadi salah satu pilihan ibu karena kemudahan dalam pembuatan, tetapi pada faktanya bubur bayi komersial belum memenuhi menu MPASI 4 Bintang pada Balita. Berdasarkan anjuran Ikatan Dokter Indonesia, Ikatan Dokter Anak Indonesia, Ikatan Bidan Indonesia, Persatuan Ahli Gizi dan ikatan profesi lainnya yang telah tercantum pada Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) terkait pemenuhan gizi usia 6 – 23 bulan disebutkan bahwa komponen penting dalam pemberian MPASI yaitu(7);

1. Komposisi

Komposisi yang baik terdiri atas 4 Bintang. Dimana pada saat anak dikenalkan MPASI pada hari pertama diberikan makanan pokok (sumber karbohidrat), pada hari kedua makanan pokok dan sayuran, pada hari ketiga makanan pokok, sayuran, dan protein nabati, selanjutnya pada hari keempat diberikan makanan pokok, sayuran, protein nabati, dan protein hewani. Untuk hari berikutnya sudah harus diberikan 4 bintang. Perlu dicoba asupan protein hewani secara bergantian untuk mengetahui apabila ada reaksi alergi pada anak.

2. Bentuk

MP-ASI yang diberikan mulai dari bentuk makanan saring untuk usia 6 – 8 bulan. Saat usia anak menginjak 9 bulan, tekstur sudah dapat ditingkatkan menjadi makanan cincang. Hal ini berkaitan juga dengan kondisi gigi anak yang sudah mulai tumbuh dan memerlukan tekstur makanan yang sedikit lebih kasar dari sebelumnya. Makanan berbentuk cincang dapat diberikan hingga usia 11 bulan, karena pada usia 12 bulan keatas anak sudah dapat diberikan makanan keluarga atau makanan yang biasa dikonsumsi oleh keluarga.

3. Frekuensi

Pemberian makanan pendamping ini juga sangat perlu diperhatikan, karena frekuensi MPASI juga dapat menentukan jumlah kandungan zat gizi yang diberikan kepada anak.

PEMENUHAN GIZI USIA 6 - 23 BULAN

Cara Membuat MP ASI dari Makanan Keluarga

Bayi 6-8 bulan:	Bayi 9-11 bulan:	Anak 12-23 bulan:
Contoh Bahan Matang: <ul style="list-style-type: none"> Nasi putih 30 gr Dadar telur 35 gr Sayur kang wortel tempe 20 gr 	Contoh Bahan Matang: <ul style="list-style-type: none"> Nasi putih 45 gr Rian kembung bambu kuning 30 gr Tumis buncis 25 gr 	Contoh Bahan Matang: <ul style="list-style-type: none"> Nasi putih 55 gr Semer hati ayam 45 gr Bening bobor bayam 20 gr
Cara Membuat: <ol style="list-style-type: none"> Nasi, telur dadar, tempe dan wortel siap sahur karaj dikumakan kemudian diaring Ditambahkan kuah sayur (santan kang) sampai munda pakan konsistensi bubur kental Sajikan 	Cara Membuat: <ol style="list-style-type: none"> Nasi, rian kembung bambu kuning dan tumis buncis dicincang Sajikan dengan kuah sayur (santan kang) 	Cara Membuat: <p>MP ASI untuk anak 12-23 bulan disajikan dalam bentuk makanan keluarga (dicincang) agak besar (jika diperlukan)</p>

Contoh Makanan Selingan

- PERKEDDEL KENTANG ISI DAGING
- KORAY AYO 25 gr
- BAKING GILANG 5 gr
- MOYAK 5 gr
- TELUR AYAM 5 gr

Cara Membuat MP ASI dari Bahan Mentah

Bayi 6-8 bulan:	Bayi 9-11 bulan:	Anak 12-23 bulan:
Contoh Bahan: <ul style="list-style-type: none"> Beras putih 10 gr Telur ayam 30 gr Tempe kedelai 10 gr Wortel 10 gr Santan 30 gr 	Contoh Bahan: <ul style="list-style-type: none"> Beras putih 15 gr Rian kembung 30 gr Minyak kelapa 10 gr Wortel 15 gr Tempe 10 gr 	Contoh Bahan: <ul style="list-style-type: none"> Beras putih 25 gr Hati ayam 50 gr Minyak kelapa 5 gr Bayam 20 gr Santan 50 gr
Cara memasak: <ol style="list-style-type: none"> Memasak beras, tambahkan santan dan bumbu yang telah ditumis dengan sedikit minyak (pewang merah, daun salam, kunyit) dengan minyak kelapa Setelah nasi masak, masukkan telur yang telah diocok lepas, tempe dan wortel yang telah dicincang Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kental Sajikan 	Cara memasak: <ol style="list-style-type: none"> Memasak beras, tambahkan bumbu yg telah ditumis (bawang merah, daun salam, kunyit) dengan minyak kelapa Setelah nasi masak, masukkan rian kembung dan buncis yang telah dicincang Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kasar cincang Sajikan 	Cara memasak: <ol style="list-style-type: none"> Memasak beras sampai menjadi nasi Membuat hati ayam goreng (goreng/tumis) hati ayam dengan minyak kelapa Membuat sayur bayam Sajikan

Gambar 1. Cara membuat MP ASI dari bahan mentah dan makanan keluarga

Penyuluhan yang dilakukan kepada kader mengenai Menu 4 Bintang pada MPASI yakni adanya peningkatan pengetahuan kader tentang menu MPASI 4 Bintang pada Balita Stunting(8). Sehingga pemenuhan gizi anak usia 6 – 23 bulan harus tercukupi untuk mencegah terjadinya malnutrisi.

Tahap kedua yaitu kegiatan pelatihan dengan metode demonstrasi pemorsian MPASI dan teknik pembuatan. Demonstrasi yang dilakukan yaitu pembuatan MPASI saring, cincang, dan makanan keluarga. Sehingga ibu balita mengetahui perbedaan bentuk ataupun tekstur makanan pada setiap usia. Pemorsian MPASI ini menggunakan dari makanan keluarga yaitu makanan jadi. Peralatan yang digunakan dalam pembuatan MPASI terdiri atas piring, sendok, mangkok, saringan, ulekan, dan cobek. Bahan yang digunakan dalam pembuatan MPASI adalah terdiri dari menu 4 bintang yaitu makanan pokok menggunakan nasi, sayuran menggunakan bobor bayam, protein nabati menggunakan tahu bacem, dan protein hewani menggunakan telur ceplok dan ayam bacem.

Proporsi kebutuhan ASI dan MPASI pada anak usia 6 – 24 bulan berbeda – beda. Usia anak semakin bertambah maka makanan pendamping yang dibutuhkan lebih banyak karena sudah tidak dapat dipenuhi oleh ASI. Faktor yang berhubungan erat dengan produksi ASI yaitu pola istirahat dan dukungan suami(9). Selain itu, terjadinya penurunan produksi ASI seiring bertambahnya usia anak.



Gambar 1. Bentuk Makanan Usia 6 - 23 Bulan

Penilaian kekentalan dari bubur saring adalah kekentalannya diukur dari dengan cara menaruh bubur disendok dan menuangkannya, jika ketika bubur dituangkan tidak langsung jatuh menunjukkan konsistensi dari bubur sudah benar. MPASI pertama pada bayi usia 6 bulan dapat dimulai dengan konsistensi cair, kemudian ditingkatkan menjadi kental. Hal ini berkaitan dengan proses adaptasi dan pengenalan makanan pada bayi. Porsi makan untuk bayi usia 6 bulan sampai dirasa anak masih lapar yaitu sebanyak 125 ml atau setengah mangkuk ukuran 250 ml untuk setiap kali makan dengan frekuensi makan 3 kali sehari. Pada saat awal pemberian makan, cukup 2 – 3 sendok makan untuk sekali pemberian, kemudian ditingkatkan hingga 125 ml untuk sekali makan. Namun hal ini tidak menjadi suatu keharusan, yang terpenting dalam pemberian makan pada anak adalah memperhatikan respons anak saat makan(7). Ibu balita banyak yang aktif dan antusias dengan bertanya terkait pemberian penyedap rasa makanan, bahan makanan yang perlu dihindari, porsi dan frekuensi pemberian, bubur bayi MPASI komersial, dan penggunaan peralatan untuk MPASI.

Pemberian MPASI yang tepat sesuai anjuran Menu 4 Bintang dapat dipastikan bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai dengan usianya. Terjadi kenaikan berat badan sesuai dengan kenaikan berat badan minimal (KBM) pada buku KIA dengan catatan bahwa anak tidak sakit seperti diare, batuk, pilek, maupun demam.

Tingkat pengetahuan ibu memang sangat berpengaruh terhadap perilaku, pengetahuan adalah suatu domain dari hal yang dapat membentuk perilaku. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga(10). Oleh karena itu ibu balita merasakan banyak manfaat yang diperoleh dari penyuluhan dan demonstrasi ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang MPASI sehingga dapat mencegah terjadinya malnutrisi pada anak.

Kesimpulan

Pendidikan dan Pelatihan MPASI Anak Usia 6 – 24 Bulan pada Ibu Balita di Wilayah Puskesmas Tempel 1 dilakukan melalui dua tahap yang terdiri atas tahap pendidikan dengan metode penyuluhan dan tahap kedua pelatihan dengan metode demonstrasi. Dari hasil kegiatan menyatakan bahwa peserta yaitu ibu balita menyampaikan mendapatkan pengetahuan tentang MPASI yang akan diterapkan untuk mencoba pemberian MPASI kepada anak dengan harapan pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai serta dapat mencegah terjadinya malnutrisi pada anak.

Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Kemenkes. 2022;1–150.
2. Sleman K. Perbup Sleman No. 38 Tahun 2015 Tentang Inisiasi Menyusu Dini dan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. 2015.
3. Ikatan Dokter Anak Indonesia. ASI Sebagai Pencegah Malnutrisi pada Bayi. 2013.
4. Susilowati A, Rachmat B, Ayu larasati R. Praktik Pemberian MP-ASI Terhadap Risiko Stunting Pada Anak Usia 6-12 Bulan di Lombok Tengah. *Nutr Food Res.* 2020;43(1):29–40.
5. Rahayu A, Rahman F, Marlinae L, Husaini, Meitria, Yulidasari F, et al. Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan. Penerbit CV Mine. 2018. 27 p.
6. Sari F, Rismawati R, Hermawati D, Arlenti L. Edukasi Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Sebagai Upaya Peningkatan Daya Tahan Tubuh Balita Di Posyandu Desa Pematang Balam Education on complementary foods (MP-ASI) as an effort to increase the immune system of toddlers at the Pematang Balam Villa. *Basemah.* 2023;2(1):27–36.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. Kementrian kesehatan RI. 2022. 17 p.
8. Margiana W, Achayar K. Menu Mipasi 4 Bintang Anti Balita Stunting Pada Kader Nasyiyatul. 2021;(2010):2013–5.
9. Niar A, Dinengsih S, Siauta J. Factors Affecting the Production of Breast Milk Breastfeeding Mother at Harifa RSB, Kolaka District Southeast Sulawesi Province. *J Kebidanan Midwifery.* 2021;7(2):10–9.
10. Sari N, Sari SM. Pemberdayaan Kader Dalam Pembuatan Makanan Pendamping Asi (Mipasi) Berbahan Lokal. *DEVOTE J Pengabdian Masyarakat.* 2022;1(2):115–9.