

PENYULUHAN TENTANG MPASI PADA IBU YANG MEMILIKI BAYI USIA 6-24 BULAN

**Sunarti¹, Lusi Tania Simanjuntak², Risvawanti Sintia S. Br. Simamora³,
Riska Febrianti Br. Ginting⁴, Nente Sugianti Hulu⁵**

Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Email: sunartibiomed@gmail.com

ABSTRAK

MPASI adalah singkatan dari makanan pendamping air susu ibu. MPASI merujuk pada jenis makanan yang diberikan kepada bayi selain ASI (air susu ibu) atau formula susu bayi. MPASI diberikan kepada bayi ketika mereka mencapai usia yang sesuai dan isi merupakan langkah penting dalam perkembangan nutrisi bayi. Makanan yang digunakan berbentuk bubur sereal, pure sayuran dan buah, dan mungkin protein seperti tahu, atau daging yang dihaluskan dan pemberian MPASI harus dilakukan dengan hati-hati, memperhatikan perkembangan bayi, alergi potensial dan konsistensi makanan yang sesuai dengan usia dan kemampuan makan bayi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang MPASI bayi usia 6-24 bulan membantu bayi dalam memenuhi kebutuhan gizi, memperkenalkan mereka pada berbagai jenis makanan padat, dan membantu dalam perkembangan keterampilan makan. Metode yang digunakan dalam kegiatan dengan penyuluhan/edukasi. Memberikan tambahan nutrisi yang diperlukan bayi karena ASI atau formula saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Hasil yang dicapai setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat Kelurahan Helvetia mengetahui peningkatan terhadap kualitas ibu dalam pemberian MPASI pada bayi.

Kata Kunci: makanan pendamping asi, bayi, ibu

ABSTRACT

MPASI is an abbreviation for complementary food for breast milk. MPASI refers to the type of food given to babies other than breast milk (mother's milk) or baby formula. MPASI is given to babies when they reach the appropriate age and contents is an important step on the nutritional development of babies. The food used is in the form of cereal porridge, vegetable and fruit puree, and perhaps protein such as tofu, or mashed meat and MPASI feeding must be done carefully, paying attention to the baby's development, potential allergies and food consistency appropriate to the baby's age and eating ability. The aim of this community service is to determine mothers' knowledge about MPASI for babies aged 6-24 months, to help babies meet their nutritional needs, introduce them to various types of solid foods, and assist the development of eating skill. The method used in activities is counseling/education. Provide additional nutritional that babies need because breast milk or formula is not enough to meet their nutritional needs. The result achieved after participating in counseling and community discussions in Helvetia Village revealed improvements in the quality of mothers in providing MPASI to babies.

Keywords: complementary food for breast milk, babies, mother

PENDAHULUAN

Makanan pendamping ASI ialah makanan atau minuman tambahan yang mengandung zat gizi, yang diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 untuk memenuhi kebutuhan gizi selain dari

ASI. Pada umumnya, setelah usia 6 bulan, kebutuhan nutrisi bayi baik makronutrien maupun mikronutrien tidak dapat terpenuhi hanya oleh ASI. Selain itu, keterampilan makan (oromotor skills) terus berkembang dan bayi

mulai memperlihatkan minat akan makanan lain selain susu (ASI atau susu formula) (Departemen Kesehatan RI, 2006).

Memulai pemberian MP-ASI pada saat yang tepat akan sangat bermanfaat bagi pemenuhan kebutuhan nutrisi dan tumbuh kembang bayi. Periode ini dikenal pula sebagai masa penyapihan (*weaning*) yang merupakan suatu proses dimulainya pemberian makanan khusus selain ASI secara bertahap dalam jenis, jumlah, frekuensi maupun tekstur dan konsistensi sampai seluruh kebutuhan nutrisi anak terpenuhi oleh makanan. Masa peralihan ini yang berlangsung antara 6 bulan sampai 23 bulan merupakan masa rawan pertumbuhan anak karena bila tidak diberi makanan yang tepat, baik kualitas maupun kuantitasnya, dapat terjadi malnutrisi. Secara fisik bayi akan menunjukkan tanda-tanda siap untuk menerima makanan selain ASI yaitu antara lain refleks ekstrusi (menjulurkan lidah) telah sangat berkurang atau sudah menghilang, mampu menahan kepala tetap tegak, dan duduk tanpa/hanya dengan sedikit bantuan dan mampu menjaga keseimbangan badan ketika tangannya meraih benda di dekatnya. (Lawen, Cousens, Zupan, 2005).

Secara psikologis, bayi akan memperlihatkan perilaku makan lanjutan yaitu dari reflektif ke imitatif, lebih mandiri, dan eksploratif, dan pada usia enam bulan bayi mampu menunjukkan keinginan makan dengan cara membuka mulutnya, rasa lapar dengan memajukan tubuhnya ke depan/ke arah makanan, serta tidak

beminat atau kenyang dengan menarik tubuh ke belakang/menjauh. Semakin meningkatnya perhatian terhadap pemberian makanan pendamping yang bukan hanya terhadap apa yang dimakan, tetapi juga bagaimana, kapan, dimana dan oleh siapa anak itu diberi (Denney, 2016).

Makanan pendamping ASI ialah makanan atau minuman tambahan yang kepada bayi atau anak usia 6-24 untuk memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI. Pada umumnya, setelah usia 6 bulan, kebutuhan nutrisi bayi baik makronutrien maupun mikronutrien tidak dapat terpenuhi hanya oleh ASI. Selain itu, keterampilan makan (oromotor skills) terus berkembang dan bayi mulai memperlihatkan minat akan makanan lain selain susu (ASI atau susu formula). (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah bayi usia 6-24 bulan di Kelurahan Helvetia. Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini, yaitu: tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu tentang MPASI pada bayi usia 6-24 bulan di Kelurahan Helvetia, tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan penyuluhan MPASI pada ibu yang memiliki bayi usia 6-24 bulan,

pemeriksaan gizi, kebersihan diri/personal hygiene, pendidikan kesehatan tentang MPASI, pendidikan kesehatan tentang gizi dan kebersihan diri, pemberian reward bagi para ibu, doorprize usai kegiatan penyuluhan, dan tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang perawatan tali pusat pada bayi baru lahir dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara bertahap, kegiatan ini diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah melakukan dengan tanya jawab kepada peserta seputar materi yang terkait. Sehingga semua peserta sudah memahami dan menguasai materi terkait tentang MPASI pada ibu yang memiliki bayi usia 6-4 bulan. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

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 (Departemen Kesehatan RI, 2006).

Secara fisik bayi akan menunjukkan tanda-tanda siap untuk menerima makanan selain ASI yaitu antara lain refleksi ekstrusi (menjulurkan lidah) telah sangat berkurang atau sudah menghilang, mampu menahan kepala tetap tegak, dan duduk tanpa/hanya dengan sedikit bantuan dan mampu menjaga keseimbangan badan ketika tangannya meraih benda di dekatnya. Secara psikologis, bayi akan memperlihatkan perilaku makan lanjutan yaitu dari reflektif ke imitatif, lebih mandiri, dan eksploratif, dan pada usia enam bulan bayi mampu menunjukkan keinginan makan dengan cara membuka mulutnya, rasa lapar dengan memajukan tubuhnya ke depan/ke arah makanan, serta tidak beminat atau kenyang dengan menarik tubuh ke belakang/menjauh.

Semakin meningkatnya perhatian terhadap pemberian makanan pendamping yang bukan hanya terhadap apa yang dimakan, tetapi juga bagaimana, kapan, dimana dan oleh siapa anak itu diberi makan. Penelitian tentang perilaku makan menjelaskan bahwa jarang dilakukan tentang cara pemberian makanan; yang diamati hanyalah bila terjadi penolakan makanan oleh anak. Seharusnya perhatian lebih pada gaya dan cara pemberian makanan yang dapat meningkatkan konsumsi makanan oleh anak.

Pengabdian masyarakat pada populasi anak tentang pola pemberian ASI, waktu pemberian makanan tambahan, kualitas makanan dan perilaku makan aktif, berkorelasi positif dengan

status antropometri anak pada orang tua dengan pendidikan rendah. Beberapa penelitian tentang intervensi perilaku merupakan bagian yang direkomendasikan yang telah didapatkan berhubungan positif terhadap efek pertumbuhan anak.

Tujuan MP-ASI untuk menambah energi dan zat gizi yang diperlukan bayi karena ASI tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi secara terus menerus. Makanan tambahan bayi sebaiknya memiliki beberapa kriteria antara lain, memiliki nilai energi dan kandungan protein yang tinggi, memiliki nilai suplementasi yang baik serta mengandung vitamin dan mineral yang cocok, dan dapat diterima oleh pencernaan yang baik. MPASI yang baik terbuat dari bahan makanan segar seperti tempe, kacang-kacangan, telur ayam, hati ayam, ikan, sayur, buah-buahan.

Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan atau minuman selain ASI yang mengandung zat gizi yang diberikan kepada bayi selama periode penyapihan (complementary feeding) yaitu pada saat makanan/minuman lain diberikan bersama pemberian ASI (WHO) (Asosiasi Dietisien Indonesia, 2014).

Makanan Pendamping 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 (Mufida, dkk. 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

MPASI adalah singkatan dari makanan pendamping air susu ibu. MPASI merujuk pada jenis makanan yang diberikan kepada bayi selain ASI (air susu ibu) atau formula susu bayi, MPASI diberikan kepada bayi ketika mereka mencapai usia yang sesuai dan isi merupakan langkah penting dalam perkembangan nutrisi bayi. Makanan yang digunakan berbentuk bubur sereal, pure sayuran dan buah, dan mungkin protein seperti tahu, atau daging yang dihaluskan dan pemberian MPASI harus dilakukan dengan hati-hati, memperhatikan perkembangan bayi, alergi potensial dan konsistensi makanan yang sesuai dengan usia dan kemampuan makan bayi.

Bagi pengabdian masyarakat kesehatan dan pemerintah agar lebih meningkatkan penyuluhan tentang MP-ASI yang baik kepada ibu-ibu yang mempunyai anak batita yang dapat disosialisasikan melalui berbagai kegiatan diantaranya pertemuan PKK, arisan ibu-ibu, ibadah, dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Dietisien Indonesia, Ikatan Dokter Anak Indonesia, Persatuan Ahli Gizi Indonesia. (2014). *Penuntun Diet Anak*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset kesehatan dasar*. Kementerian Kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan RI. (2006). *Pedoman umum pemberian makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) Lokal Tahun 2006*. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- Fitriana EI, Anzar J, Nazir HM, Theodorus. (2013). *Dampak usia pertama pemberian*

- makanan pendamping asi terhadap status gizi bayi usia 8-12 bulan di Kecamatan Seberang Ulu I Palembang.* Sari *Pediatri*, 15(4): 249-53.
- Mufida, L., Widyaningsih, T. D., & Maligan, J. M. (2015). Prinsip Dasar MPASI Untuk Bayi Usia 6-24 Bulan. *Jurnal Pangan dan Agroindustri* Vol. 3 No 4, hlm.1646-1651.
- Lawn J. E., Cousens S, Zupan J. 4 million neonatal deaths: When? Where? Why? *Lancet*. 2005;365(9462):891- 900.2005.
- UNICEF. (2015). *Levels & trends in child mortality report 2015*. Estimates developed by the UN Inter-agency Group for Child Mortality Estimation.
- Yu P, Denney L, Zheng Y, Vinyes-Pares G, Reidy KC, Eldridge A. L, et al. (2016). *Food groups consumed by infants and toddlers in urban areas of China*. *Food Nutr Res*. 2016; 60:1-12. 6.