

**Edukasi MP-ASI Berkualitas Yang Bersumber Bahan Dasar Lokal
Di Desa Lam Isek Kecamatan Peukan Bada
Kabupaten Aceh Besar**

***Quality MP-ASI Education Sourced From Local Basic Ingredients
In Desa Lam Isek, Peukan Bada District
Aceh Besar District***

Martina^{1*}, Yuli Zuhkrina², Kiki Rezeki Amelia³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama

*** Penulis Korespondensi: martina_bidan@abulyatama.ac.id^{1*},**

yuli_kebidanan@abulyatama.ac.id^{2*}, kiki_kebidanan@abulyatama.ac.id³



ABSTRACT

Providing appropriate complementary foods when children are 6 months and older plays an important role in fulfilling children's nutritional intake. Malnutrition at the beginning of life will have an impact on the quality of human resources (HR) in the future. Children will experience growth failure. Nutrition problems for toddlers in Indonesia based on the 2018 Riskesdas are still very high, such as the prevalence of stunting in toddlers is 30.8%, the prevalence of very poor and very thin toddlers is 10.2% and obese toddlers are 8%. The nutritional status of toddlers can be caused by maternal knowledge, parenting patterns, food intake, exclusive breastfeeding and infectious diseases. One effort that can be made to support the provision of optimal nutritional intake is by increasing the knowledge and skills of mothers of toddlers in processing MPASI using local and diverse food ingredients in a good, practical and safe manner through education. The methods used in this education are lectures and questions and answers, and pretests and posttests are also carried out. As a result of the outreach and outreach, there was an increase in the number of mothers who had good knowledge about quality MP-ASI, namely from 17.31% to 75%. It is hoped that health workers can provide education about providing quality MP-ASI by utilizing local food sources and increasing material about nutrition as well as motivating mothers to maintain good and correct parenting patterns.

Keywords: Education, MP-ASI, Local food, Various

ABSTRAK

Pemberian makanan pendamping ASI yang tepat saat anak memasuki usia 6 bulan keatas mempunyai peran penting dalam memenuhi asupan gizi anak. Kekurangan gizi pada awal kehidupan akan berdampak terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM) di masa depan. Anak akan mengalami kegagalan pertumbuhan. Permasalahan gizi balita di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018 masih sangat tinggi, seperti prevalensi stunting pada balita 30,8%, prevalensi balita sangat kurang dan sangat kurus 10,2% dan balita gemuk 8%. Status gizi balita diantaranya dapat disebabkan oleh pengetahuan ibu, pola asuh ibu, asupan makanan, ASI eksklusif dan penyakit infeksi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung pemberian asupan gizi yang optimal yaitu dengan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu balita dalam mengolah MPASI menggunakan bahan pangan lokal dan beragam secara baik, praktis dan aman melalui edukasi. Metode yang digunakan dalam edukasi ini yaitu ceramah dan tanya jawab, dan juga dilakukan pretest dan post test. Hasil dari penyuluhan dan dilakukan terjadi peningkatan jumlah ibu yang berpengetahuan baik tentang MP-ASI berkualitas yaitu dari 17,31% menjadi 75%. Diharapkan kepada tenaga kesehatan dapat memberikan penyuluhan tentang pemberian MP-ASI berkualitas dengan memanfaatkan sumber makanan lokal dan memperbanyak materi tentang gizi serta memotivasi kepada ibu-ibu agar tetap menjaga pola asuh yang baik dan benar.

Kata Kunci: Edukasi, MP-ASI, Pangan lokal, Beragam

1. PENDAHULUAN

Periode MP-ASI (makanan pendamping ASI) merupakan periode pembiasaan dan pembentukan pola makan pada bayi ketika berusia 6 bulan. Pemberian MP-ASI sehat dan bergizi seimbang menggunakan bahan yang beraneka ragam dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan balita (Rokhmah et al., 2022). Pentingnya perhatian yang lebih dalam periode ini didasarkan pada fakta bahwa kurang gizi pada masa emas ini bersifat *irreversible* (tidak dapat pulih) (Mufida L et al., 2015). Masalah gizi yang saat ini masih tinggi pada balita yaitu balita pendek (stunting), berat badan kurang, serta status gizi (Nafisah & Duvita, 2023).

Menurut WHO (*World Health Organization*) Indonesia memiliki masalah kesehatan akut dan kronik. Permasalahan gizi balita di Indonesia berdasarkan Risesdas 2018 masih sangat tinggi, seperti prevalensi stunting pada balita 30,8%, prevalensi balita sangat kurang dan sangat kurus 10,2% dan balita gemuk 8% (Kemenkes RI, 2022). Status gizi balita dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya pengetahuan ibu, pola asuh ibu, asupan makanan, ASI eksklusif dan penyakit infeksi. Pola asuh diantaranya mencakup pemberian ASI eksklusif dan pemberian MP-ASI. Asupan nutrisi yang optimal pada balita tergantung dari kuantitas, kualitas dan frekuensi MP-ASI (Dewi & Fayasari, 2020).

Kekurangan gizi pada awal kehidupan akan berdampak terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM) di masa depan. Anak akan mengalami kegagalan pertumbuhan sehingga mengakibatkan balita pendek, kurus dan daya tahan tubuh yang rendah. Selain itu anak yang kurang gizi akan berisiko mengalami hambatan perkembangan kognitif sehingga kesulitan dalam mengikuti pendidikan, yang pada akhirnya berakibat pada rendahnya produktivitas pada masa remaja. Oleh karena itu salah satu upaya pencegahan masalah gizi yaitu dengan memberikan MP-ASI yang berkualitas pada balita (Widyaningrum et al., 2021).

Pemberian MP-ASI yang berkualitas harus mengandung zat gizi lengkap dan seimbang yang diolah dari sumber makanan yang beragam (Purwoko S, 2020). Keragaman pangan mengacu kepada peningkatan konsumsi berbagai jenis kelompok bahan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi bagi kesehatan yang optimal. Tidak ada makanan yang mengandung semua nutrisi, dengan mengkonsumsi bahan makanan yang beragam mencerminkan tingkat kecukupan gizi seseorang (Priawantiputri & Aminah, 2020). Makanan beragam yaitu berbagai makanan yang dikonsumsi baik antar kelompok pangan (makanan pokok, laup pauk, sayur-mayur dan buah) maupun makanan dalam setiap kelompok makanan (Citra Dewi Gunawan et al., 2022).

MP-ASI yang berbahan dasar lokal merupakan salah satu alternatif yang mudah diperoleh dengan harga terjangkau. MP-ASI lokal yaitu makanan pendamping ASI yang diolah dirumah tangga dan terbuat dari bahan makanan yang tersedia di Desa Lam Isek seperti sayuran yang banyak ditanam di pekarangan rumah atau ladang sayur masyarakat, dan untuk kebutuhan protein hewani seperti ayam dan telur hasil ternak rumah tangga serta protein nabati yang bersumber dari tahu dan tempe juga mudah ditemukan dengan harganya yang terjangkau (Rokhmah et al., 2022)

Ketidakkampuan masyarakat khususnya ibu-ibu untuk memenuhi kebutuhan makanan sehat dan bergizi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor rendahnya pendapatan, tetapi lebih sering disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Seringkali ibu-ibu muda memilih MP-ASI yang praktis dan instan dengan membeli MP-ASI yang tinggal diseduh ketika akan dikonsumsi. Ada juga para ibu yang hanya menekankan pemberian MP-ASI pada pemenuhan karbohidrat saja agar bayi kenyang. Balita di desa Lam Isek kecamatan Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar sebanyak 75 balita. Terdapat 6 balita yang mengalami gizi kurang dan 3 balita mengalami gizi buruk (Puskesmas, 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu diberikan edukasi atau penyuluhan mengenai MP-ASI berkualitas yang bersumber pangan lokal dan beragam yang mudah ditemukan di sekitar mereka. Para ibu juga perlu dibimbing bagaimana mengolah MPASI menggunakan bahan pangan lokal dan beragam secara baik, praktis dan aman diberikan kepada bayi sebagai MPA-SI mengingat keragaman pangan merupakan salah satu indikator tingkat kecukupan gizi seseorang

2. METODE

Metode kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu:

Pre Test

Pre test yaitu metode evaluasi yang dilakukan oleh pemateri untuk mengetahui sejauh mana pemahaman responden terkait materi yang akan disampaikan. Hasil pre test dijadikan sebagai acuan bagi pemateri untuk menentukan metode dan proses penyuluhan (Arikunto S, 2013).

Ceramah dan Tanya Jawab

Edukasi yang diberikankan kepada ibu-ibu yang mempunyai balita dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Materi yang diberikan mengacu pada referensi Modul Edukasi MP-ASI Berbahan Pangan Lokal Dan Bergizi (Widyaningrum et al., 2021). Selanjutnya di berikan kesempatan kepada ibu-ibu untuk mengajukan pertanyaan jika ada hal yang belum dipahami seputar materi yang telah diberikan.

Post Test

Post test yaitu evaluasi yang dilakukan setelah materi penyuluhan diberikan dengan tujuan untuk menilai ketercapaian kompetensi akhir dari penyuluhan. Bila nilai post test meningkat dari nilai pre test maka materi penyuluhan dapat diserap dengan baik oleh responden (Arikunto S, 2013).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil**

Hasil disajikan secara bersistem. Narasi dalam hasil berisi informasi yang disesuaikan dengan tujuan kegiatan. Perjelas narasi dengan ilustrasi (tabel, gambar, dan lain-lain). Ilustrasi harus diacu dalam teks atau dideskripsikan.

Hasil Pre Test

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Keragaman Pangan Berbahan Dasar Lokal Dalam Memenuhi MP-ASI

No	Pengetahuan Ibu	f	100%
1	Baik	9	17,31
2	Cukup	14	26,92
3	Kurang	29	55,77
	Total	52	100

Dari tabel 1 diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan yaitu lebih banyak ibu yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 29 responden (55,77 %).

Hasil Post Test

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Keragaman Pangan Berbahan Dasar Lokal Dalam Memenuhi MP-ASI

No	Pengetahuan Ibu	f	100%
1	Baik	39	75
2	Cukup	9	17,31
3	Kurang	4	7,69
	Total	52	100

Dari tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pada tingkat pengetahuan baik yaitu 39 responden (75%).

Materi Penyuluhan

1. Definisi MP-ASI dan kapan pemberiannya
2. MP-ASI dan status gizi anak
3. Prinsip MP-ASI sehat
4. Waktu dan frekuensi MP-ASI yang tepat
5. Tantangan pemberian MP-ASI
6. Bahan lokal dan beragam untuk pembuatan MP-ASI
7. Resep MP-ASI berbahan pangan lokal sehat dan bergizi



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan MP-ASI

Pembahasan

Penyuluhan tentang MP-ASI berkualitas yang bersumber bahan dasar lokal dan beragam dilaksanakan di Desa Lam Isek Kecamatan Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar pada tanggal 18 November 2023, yang diikuti oleh 52 ibu balita. Penyuluhan ibu bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu dalam mengolah MP-ASI berkualitas.

Makanan pendamping ASI merupakan asupan transisi dari asupan yang awalnya hanya susu menuju kemakanan semi padat (Mulyani, Sutrio, 2023). Konsumsi makanan merupakan komponen yang sangat penting dalam menentukan status gizi balita. Makanan yang beragam yaitu berbagai jenis makanan/keanekaragaman makanan antar kelompok makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-mayur dan buah-buahan. Tingginya keragaman pangan yang di olah dalam MP-ASI merefleksikan kualitas diet yang baik dalam pemenuhan kecukupan gizi balita (Khotimah et al., 2023). Pengetahuan ibu balita tentang gizi sangat penting dalam pemenuhan MP-ASI pada balita. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, cara mengolah makanan yang baik dan benar agar zat gizi dalam hilang (Suhaimi et al., 2022).

Pola asuh makanan yang baik tercermin dari asupan makanan yang diberikan kepada balita yang secara kualitatif dinilai dari keragaman makanan yang dikonsumsi (Purwoko S, 2020). Pola asuh makanan pada anak sangat bergantung kepada perilaku para ibu. Ibu dengan pola asuh makan yang baik akan cenderung memiliki anak dengan status gizi yang baik, begitu pula sebaliknya, ibu dengan pola asuh makan yang tidak baik cenderung memiliki anak dengan status gizi kurang. Pemberian makanan pendamping ASI perlu diperhatikan dari segi kualitas dan kuantitas serta keamanan pangan yang diberikan (Sumanti, 2022). MP-ASI yang diberikan dianjurkan memenuhi prinsip-prinsip yang meliputi tepat secara usia, frekuensi, jumlah, tekstur dan variasi, responsif dan juga kebersihan makanan yang dikonsumsi. Sangat dianjurkan MP-ASI diolah dari bahan pangan lokal yang relatif murah dan mudah ditemukan oleh para ibu. Dampak positif lainnya yaitu ibu lebih terampil dalam mengolah MP-ASI dari bahan pangan lokal sesuai dengan kebiasaan dan sosial budaya setempat (Widyaningrum et al., 2021).

Edukasi serupa yang juga dilakukan oleh Nafisah (2023) di Desa Jubang. Dari hasil evaluasi didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita di Desa Jubang dari 25% menjadi 85%, serta terjadi penurunan persentase kurangnya pengetahuan dari 75% menjadi 15%. Menurutnya Peningkatan pengetahuan bisa diperoleh dari berbagai informasi, Pengetahuan itu tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah namun pengetahuan bisa diperoleh dari pengalaman hidup sehari-hari. Bila ibu tersebut rajin mendengarkan informasi dan selalu turut serta dalam penyuluhan gizi maka pengetahuan ibu akan bertambah dan menjadi lebih baik (Nafisah & Duvita, 2023)

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pemberian MP- ASI yang berkualitas pada saat bayi memasuki usia 6 bulan memiliki peran yang sangat besar diawal kehidupan anak dalam mencegah malnutrisi dalam bentuk *stunting* dan *wasting*, yang pada akhirnya dapat mengganggu tumbuhkembang anak. Anak-anak membutuhkan asupan gizi yang adekuat agar dapat tumbuh dan berkembag secara optimal. MP-ASI yang diberikan dianjurkan memenuhi prinsip-prinsip MP-ASI yaitu tepat secara usia, frekuensi, jumlah, tekstur, variasi, responsif, dan kebersihan. Selain itu MP-ASI juga dianjurkan dibuat dari bahan pangan lokal yang relatif murah dan mudah ditemukan oleh para ibu. Penyuluhan tentang pemberian MP-ASI berkualitas dengan memanfaatkan sumber makanan

lokal ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan para ibu dalam memberikan pola asuh yang baik kepada sibuah hatinya. Setelah para ibu mendapatkan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu tentang pemberian MP-ASI berkualitas dengan memanfaatkan sumber makanan lokal dan beragam. Pada nilai pretest terdapat 17,31% ibu yang berpengetahuan baik tentang MP-ASI berkualitas. Setelah diberikan penyuluhan dan dilakukan post test terjadi peningkatan jumlah ibu yang berpengetahuan baik tentang MP-ASI berkualitas yaitu 75 %.

Saran

Kepada tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan tentang pemberian MP-ASI berkualitas dengan memanfaatkan sumber makanan lokal dan memperbanyak materi-materi tentang gizi serta memberikan motivasi kepada ibu-ibu agar tetap menjaga pola asuh yang baik dan benar kepada balita

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang tak terhingga kepada universitas Abulyatama yang telah mendai kegiatan penyuluhan ini, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Abulyatama yang telah mendukung kegiatan ini. Geuchik desa Lam Isek Kecamatan Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar yang juga telah mendukung suksesnya penyuluhan. Tim penyuluh dan bidan desa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan serta ibu-ibu di desa Lam Isek kcamatan Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar yang telah menyediakan waktu mengikuti penyuluhan ini sampai dengan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Citra Dewi Gunawan, D., Nita, V., Indrayani, N., Arintasari, F., Ariani, I., Studi Gizi Program Sarjana, P., Ilmu Kesehatan, F., Respati Yogyakarta, U., & Sudi Kebidanan Program Diploma Tiga, P. (2022). Pengaruh Kelas Edukasi MP-ASI 4 Bintang Terhadap Asupan Protein dan Keragaman Pangan pada Balita Usia 6-59 Bulan Effect of education class about 4 star MP-ASI on food diversity but not on protein intake. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(Mei), 83–90.
- Dewi, S. P., & Fayasari, A. (2020). Makanan Pendamping Asi, Ketahanan Pangan, dan Status Gizi Balita di Bekasi. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 4(2), 105–116. <https://doi.org/10.21580/ns.2020.4.2.4069>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Khotimah, H., Miki, R., Pertasari, Y., & Subagio, S. U. (2023). Penguatan Keanekaragaman Pangan berbasis Kearifan Lokal sebagai Upaya Mencegah Stunting pada Balita *Strengthening of Local Wisdom-Based Food Diversity as an Effort to Prevent Stunting in Toddlers*. 8(4), 925–933.
- Mufida L, Tri Dewanti Widyaningsih, & Jaya Mahar Maligan. (2015). *Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Untuk Bayi 6 – 24 Bulan*. 3(4), 1646–1651.
- Mulyani, Sutrio, S. (2023). *Praktik Pemberian MP-ASI pada Baduta 6-26 bulan Wasting dan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Kemalo Abung Kab. Lampung Utara*. 15(4).
- Nafisah, & Duvita, W. A. (2023). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Melalui Parenting Gizi Balita (1-5 Tahun) Didesa Jubang*. 2(1), 69–74.
- Priawantiputri, W., & Aminah, M. (2020). Keragaman Pangan dan Status Gizi Pada Anak Balita di Kelurahan Pasirkaliki Kota Cimahi. *Jurnal Sumberdaya Hayati*, 6(2), 40–46. <https://doi.org/10.29244/jsdh.6.2.40-46>
- Purwoko S, T. Y. dan C. D. (2020). Gambaran Keragaman Pangan, Pola Asuh Makan Dan Hygiene Pada Balita Stunting. *Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 14(01).
- Puskesmas, B. (2023). *Data Balita Desa Lam Isek Periode Juli - Oktober Puskesmas Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar*.
- Rokhmah, D., Fitri Widya Astuti, N., Nurika, G., Ngakan Gde Wahyu Mahatma Putra, D., Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat, D., Jember, U., & Kesehatan Lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat, D. (2022). Pemanfaatan Bahan Lokal dalam Pembuatan Mp-Asi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Cenrana Kabupaten Sidrap. *Journal.Literasisains.Id*, 1(1), 74–80. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i4.900>
- Suhaimi, A., Rahman, S., Royensyah, R. Van, Kusumayana, P., Agus, E., Jati, M., Agribisnis, P. S., Ekonomi, F., Achmad, U., & Banjarmasin, Y. (2022). *Pengaruh Konsumsi Pangan dan Pengeluaran Pangan Serta*

Pengetahuan Gizi Ibu Terhadap Balita Stunting Di Wilayah Pinggiran Sungai Kalimantan Selatan The Effect of Food Consumption and Food Expenditure Also Knowledge of Mother's Nutrition on Stunting Toddler. 12(2), 118–126.

Sumanti, R. (2022). Edukasi Stunting dan Cara Pencegahannya pada Balita di Desa Kincang Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat - PIMAS, 1(2)*, 67–72.

<https://doi.org/10.35960/pimas.v1i2.775>

Widyaningrum, R., Matahari, R., & Sulistiawan, D. (2021). Modul Edukasi Mipasi Berbahan Pangan Lokal Dan Bergizi. In *Angewandte Chemie International Edition, 6(11)*, 951–952. (Issue Mi).