



PENYULUHAN PEMBERIAN MPASI TEPAT DAN ADEKUAT DI KELURAHAN GENTENG, KECAMATAN CIPAKU, BOGOR TAHUN 2019

Ratih Fatimah

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor, Jl. KH. Sholeh Iskandar KM2 Kedung Badak Kec. Tanah Sareal, Kota Bogor, 16162. Email: ratih.fath@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam pemberian MPASI dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan anak pada 1000 hari pertama kelahiran sehingga membuat pertumbuhan tidak optimal. Pemberian MPASI yang tidak tepat dari segi komposisi maupun cara dapat menyebabkan anak gagal tumbuh ataupun malnutrisi. Tujuan dari acara ini adalah agar para ibu memperoleh pengetahuan tentang cara pemberian MPASI yang tepat dan adekuat. Penyuluhan ini dilakukan di Posyandu RW 06 Kelurahan Genteng, Kecamatan Cipaku, Kota Bogor pada tanggal 14 Oktober 2019. Materi yang diberikan adalah metode pemberian MPASI berdasarkan panduan IDAI. Hasil dari penyuluhan ini diharapkan pengetahuan ibu dapat bertambah sehingga akan menjauhkan anak dari malnutrisi maupun gagal tumbuh.

Kata kunci: penyuluhan, mpasi, balita.

Abstract

Problem in giving breastfeeding complementary food can cause children's disruption growth in first 1000 days of birth that can make children's growth not optimum. Providing improper complementary food in terms of composition and methods can cause children failure to thrive or malnutrition. The purpose of this counseling is to rise mother knowledge about how to give appropriate and adequate complementary food. This counseling is held in Posyandu RW06 Kelurahan Genteng, Kecamatan Cipaku, Kota Bogor on October 14, 2019. The material was given about methods in giving complementary food by IDAI. The result of this counseling is expected to increase mother's knowledge so that it will keep children away from the risk of failure to thrive or malnutrition.

Keywords: *counseling, complementary food, toddler.*

PENDAHULUAN

1000 hari pertama kelahiran menjadi waktu yang sangat penting dalam tumbuh kembang seorang anak, mengingat pada waktu ini perkembangan dan pertumbuhan sedang pesat terjadi (IDAI, 2018a). Yang disebut 1.000 hari pertama kehidupan yaitu mulai dari saat pembuahan di dalam rahim ibu sampai anak berusia 2 tahun. Pada waktu ini terjadi perkembangan yang sangat pesat baik dari segi fisik maupun otak anak. Perkembangan otak yang sangat pesat pada usia di bawah 2 tahun ini disebut periode kritis perkembangan, dan merupakan waktu yang tepat untuk melakukan pemulihan, bila ada gangguan perkembangan (IDAI, 2018a). Perkembangan fisik dan otak anak selain dipengaruhi oleh pemberian ASI eksklusif juga dipengaruhi oleh pemberian makanan pendamping ASI.

Menurut Riskesdas tahun 2013 terdapat 37,2% kejadian anak pendek akibat masalah gizi di Indonesia (Kementrian Kesehatan, 2013).

Kebutuhan anak diatas 6 bulan sudah tidak tercukupi lagi dari ASI, sehingga anak harus diberikan makanan pendamping ASI (MPASI). MPASI merupakan makanan tambahan yang dapat diberikan kepada bayi setelah menginjak usia enam bulan hingga usia 24 bulan. MPASI yang diberikan harus memenuhi kebutuhan protein serta mikronutrien anak (IDAI, 2018b).

Berdasarkan Pemberian Makanan Pendamping ASI yang diterbitkan oleh IDAI tahun 2018, IDAI merekomendasikan 4 syarat yang harus dipenuhi dalam pemberian MPASI, yaitu :

1. Tepat waktu, yaitu MPASI diberikan ketika ASI saja tidak bisa mencukupi kebutuhan bayi (usia bayi sekitar 6 bulan)
2. Adekuat, yaitu MPASI yang diberikan memenuhi kebutuhan energi, protein serta mikronutrien bayi sesuai dengan usianya
3. Aman dan higienis, yaitu proses persiapan, pembuatan, pelaksanaan serta penyimpanan MPASI dilakukan secara aman dan higienis
4. Diberikan secara responsif, yaitu pemberian MPASI disesuaikan dengan sinyal lapar dan kenyang seorang anak.

Tidak tepatnya pola pemberian MPASI dapat menyebabkan malnutrisi pada anak. Pada penelitian yang dilakukan di Puskesmas Gedongtengen Yogyakarta disimpulkan bahwa jika pola mpasi baik maka akan meningkatkan kemungkinan status gizi baik sebesar 3 kali lipat (RR=3,238) (Septiana, Djannah, & Djamil, 2010). Selain pola pemberian MPASI, waktu pemberian MPASI juga berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Berdasarkan penelitian di Kota Padang tahun 2012 menyebutkan bahwa bayi yang diberi MPASI sesuai jadwal akan menunjukkan tumbuh kembang yang lebih baik daripada yang diberi MPASI dini (Lestari, Lubis, & Pertiwi, 2014).

Kelurahan Genteng, Kecamatan Cipaku merupakan salah satu kelurahan di kota Bogor yang berdasarkan hasil survey sebelumnya sebagian besar ibu tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai pemberian MPASI yang tepat dan adekuat terhadap anak. Mengingat pentingnya pengetahuan mengenai pemberian MPASI pada tumbuh kembang serta nutrisi anak, maka perlu dilakukan penyuluhan kepada pada ibu yang memiliki bayi dan balita pada fase MPASI untuk menambah pengetahuan ibu mengenai MPASI dan mencegah segala akibat buruk dari ketidaktepatan pemberian MPASI.

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan kepada ibu yang memiliki bayi dan balita yang di lakukan di posyandu RW 06 Kelurahan Genteng pada 14 Oktober 2019. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 orang ibu yang sedang hamil dan memiliki bayi/balita serta 9 orang mahasiswa pendamping, kader, dan bidan wilayah setempat.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Materi yang diberikan adalah seputar pemberian makanan pendamping ASI yang tepat dan adekuat berdasarkan panduan dari IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) . Dari hasil survey sebelumnya yang dilakukan oleh mahasiswa didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu

tidak tahu cara serta komposisi MPASI yang tepat untuk diberikan kepada anak-anaknya sehingga terjadi ketidaktepatan dalam pemberian MPASI kepada anak baik dari segi cara pemberian maupun komposisi MPASI.

Penyuluhan dimulai dengan tanya jawab seputar pemberian MPASI yang selama ini dilakukan oleh para ibu. Berdasarkan hasil tanya jawab didapatkan bahwa semua ibu memberikan MPASI setelah anaknya berusia 6 bulan, namun tidak mengerti aturan pemberian MPASI. Sebagian ibu memberikan MPASI terfortifikasi untuk anaknya dan ada juga yang memberikan MPASI rumahan. Pada pemberian MPASI yang dibuat sendiri di rumah, para ibu tidak mengetahui komposisi penting yang harus ada dalam MPASI untuk pemenuhan protein dan mikronutrien anak. Kebanyakan ibu hanya memberikan bubur/nasi dengan kuah sayur tanpa protein dan tambahan lemak sehingga kebutuhan protein serta mikronutrien lainnya tidak terpenuhi. Para ibu tidak tahu bahwa kandungan lemak yang terkandung misalnya dalam santan ataupun minyak baik untuk perkembangan tubuh dan otak anak. Para ibu takut untuk memberikan santan karena akan menyebabkan diare pada anak. Penyuluhan ini meluruskan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian protein dan lemak pada anak. Sumber protein dan lemak tidak harus yang mahal melainkan sesuai ketersediaan dan kemampuan keluarga. Sumber protein yang mudah didapatkan seperti telur, ikan, ayam, daging. Sedangkan lemak bisa didapatkan dari minyak goreng ataupun santan.

Selain masalah komposisi, pemberian MPASI yang dilakukan pada ibu juga masih kurang tepat. Masih banyak terjadi kasus ibu memaksa anak makan ketika anak tidak mau makan yang dapat berakibat trauma sehingga anak semakin tidak mau makan. Para ibu juga tidak membuat jadwal makan yang tepat untuk anak sehingga anak diberi makan disaat yang tidak tepat. Pemberian MPASI anak juga dilakukan sambil menggendong anak sehingga anak tidak terbiasa makan sambil duduk dan banyak diberikan distraksi saat makan yang menyebabkan anak tidak fokus dan tidak mengenal waktu makan.

Gambar 1 adalah proses penyuluhan berlangsung. Acara berjalan dengan lancar. Para ibu juga sangat aktif bertanya dan kooperatif dalam mendengarkan penyuluhan. Penyuluhan dapat berjalan dengan lancar atas bantuan mahasiswa serta kader-kader dari desa terkait.



Gambar 1. Pemateri menyampaikan penyuluhan



Gambar 2. Pemateri bersama bidan wilayah, penyuluh KB dan mahasiswa

Hasil dari penyuluhan ini adalah bertambahnya pengetahuan para ibu tentang pemberian MPASI yang tepat dan adekuat. Diharapkan setelah penyuluhan ini para ibu dapat memberikan MPASI secara tepat dan adekuat sehingga masalah-masalah akibat ketidaktepatan pemberian MPASI dapat dihindari.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pentingnya bagi para ibu untuk memiliki pengetahuan yang cukup terkait dengan pemberian MPASI. Ketepatan pemberian MPASI akan menjauhkan anak dari malnutrisi maupun gagal tumbuh pada 1000 hari pertama kelahiran.

DAFTAR PUSTAKA

- IDAI. (2018a). Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI). Retrieved March 7, 2020, from <http://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/pemberian-makanan-pendamping-air-susu-ibu-mpasi>
- IDAI. (2018b). *Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)*. UKK NUtrisi dan Penyakit Metabolik IDAI.
- Kementrian Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*.
- Lestari, M. U., Lubis, G., & Pertiwi, D. (2014). Artikel Penelitian Hubungan Pemberian Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun di Kota Padang Tahun 2012, 3(2), 188–190.
- Septiana, R., Djannah, R. S. N., & Djamil, M. D. (2010). HUBUNGAN ANTARA POLA PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) DAN STATUS GIZI BALITA USIA 6-24 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GEDONGTENGEN YOGYAKARTA. *KESMAS*, 118–124.