



PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU MENGENAI MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) DI DESA POLENGAN KABUPATEN MAGELANG

¹Nur Fitri Ayu Pertiwi, ²Yulia Sari, ³Aticeh

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan
Jakarta III, Jakarta

E-mail : nurfitriayu.pertiwi@poltekkesjakarta3.ac.id

Abstract

This research is motivated by the need for counseling regarding nutritional fulfillment when giving MP-ASI in Polengan Village, Magelang Regency. This research is the first study conducted to assess changes in mothers' knowledge about nutrition during complementary feeding before and after being given counseling. A total of 30 subjects participated in this study (n = 30; 30 women). Data collection used a questionnaire regarding nutritional adequacy during the MP-ASI process. The results of the questionnaire showed an increase in knowledge of less than 23%, 71% good, and 6% good. After counseling about nutritional adequacy during MP-ASI there was an increase in knowledge of less to 0%, 18% sufficient, and 82% good. The results of this study indicate a good change in knowledge after being given counseling.

Keywords : Complementary Food for Breast Milk, Nutritional Needs.

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kebutuhan penyuluhan mengenai pemenuhan gizi pada saat pemberian MP-ASI di Desa Polengan Kabupaten Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian pertama yang dilakukan untuk menilai perubahan pengetahuan ibu mengenai gizi saat MP-ASI sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Sebanyak 30 orang subjek berpartisipasi dalam penelitian ini (n = 30; perempuan 30). Pengambilan data menggunakan kuesioner mengenai kecukupan gizi selama proses MP-ASI. Hasil kuesioner menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan kurang sebanyak 23%, baik 71%, dan baik 6%. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai kecukupan gizi saat MP-ASI terjadi peningkatan pengetahuan kurang menjadi 0%, cukup 18%, dan baik 82%. Hasil penelitian ini menunjukkan perubahan pengetahuan yang baik setelah diberikan penyuluhan.

Kata kunci : Makanan Pendamping ASI, Kebutuhan Gizi.

Pendahuluan

Kecukupan gizi berperan penting dalam proses tumbuh kembang seorang anak. Pemenuhan gizi ini dimulai sejak kandungan hingga dewasa. Kekurangan gizi dapat menimbulkan gangguan pertumbuhan. Perkembangan anak pada usia 0-24 bulan merupakan masa emas. Usia ini merupakan masa perkembangan fisik dan intelegensia paling optimal. Periode ini akan tercapai dengan baik jika anak memiliki asupan gizi sesuai dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan. Setelah pemberian ASI Eksklusif pada bayi hingga usia 6 bulan, diperlukan tambahan nutrisi untuk mengoptimalkan kecukupan gizi. Pemberian Makanan

Pendamping ASI (MP-ASI) merupakan salah satu upaya pemenuhan kecukupan gizi pada bayi.

Tujuan pemberian MP-ASI untuk melengkapi kebutuhan bayi yang sudah tidak dapat dipenuhi dengan mengonsumsi ASI saja sejak usia 6 bulan. Selain memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, pemberian MP-ASI membantu mengembangkan kemampuan bayi dalam mengenal dan menerima bermacam-macam makanan dengan berbagai rasa dan tekstur. Bayi juga akan mulai mencoba mengunyah dan beradaptasi menelan makanan padat.

Pemberian MP-ASI dibagi menjadi beberapa tahapan. Pemberian MP-ASI pada usia 6-9 bulan diberikan makanan dengan tekstur lumat dan kental. Tekstur ini dapat dicapai dengan cara meluputkan makanan pada saringan secara perlahan. Banyaknya porsi pada usia 6-9 bulan sekitar 125ml dengan intensitas 2-3 kali makan dan 1-2 kali selingan. Pemberian MP-ASI pada usia 9-12 bulan terjadi peningkatan tekstur menjadi agak kasar. Pembagian tekstur ini dibagi menjadi 2 tahapan, yaitu 9-10 bulan dengan tekstur di tumbuk dan 11-12 bulan dengan tekstur di cincang kasar. Peningkatan tekstur ini dilakukan secara perlahan agar bayi dapat menyesuaikan perubahan tekstur makanan. Porsi makanan yang diberikan pada usia ini sebanyak 125 ml sampai dengan 250 ml dengan intensitas 3-4 kali makan dan 1-2 kali selingan. Tahap selanjutnya yaitu usia diatas 12 bulan, pada usia ini dapat diberikan makanan sama seperti dengan makanan dewasa namun rasa disesuaikan dengan kebutuhan anak. Porsi juga dapat ditingkatkan sebanyak 200 ml hingga lebih dari 250 ml untuk makan dengan intensitas 3-4 kali makan dan 1-2 kali selingan.

Pemberian MP-ASI harus memperhatikan pemenuhan gizi yang dibutuhkan oleh bayi. Masih kurangnya pengetahuan mengenai kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh bayi dapat mengakibatkan kurangnya kebutuhan gizi yang berakibat pada gangguan perkembangan intelegensia dan fisik pada bayi. Rata-rata orang tua di Indonesia yang belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kecukupan gizi pada saat MP-ASI hanya memperhatikan kuantitas banyaknya MP-ASI yang dikonsumsi bayi.

Salah satu bentuk tidak optimalnya kecukupan gizi pada bayi pada tahap MP-ASI adalah angka *stunting* di Indonesia yang masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) angka kejadian *stunting* pada balita pada tahun 2018 sebanyak 30,8%.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dijabarkan sebelumnya, maka salah satu daerah yang menjadi perhatian khusus bagi kelompok kami untuk melakukan peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya kecukupan gizi saat pemberian MP-ASI adalah Desa Polengan Kabupaten Magelang. Daerah tersebut menjadi prioritas kelompok kami dikarenakan ibu yang memiliki bayi dan balita masih kurang pengetahuan mengenai kecukupan gizi saat pemberian MP-ASI sehingga kelompok kami tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Peningkatan Pengetahuan Ibu mengenai Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) di Desa Polengan Kabupaten Magelang" dan diharapkan dengan adanya pemberian penyuluhan mengenai kecukupan gizi saat pemberian MP-ASI dapat memberikan pengaruh yang signifikan meningkatkan pengetahuan ibu.

Metode

Penyuluhan kebidanan komunitas yang kami lakukan terdapat 30 orang ibu rumah tangga. Usia rata-rata berkisar antara 20 tahun hingga 40 tahun. Masing-masing subjek diberikan *pre test* sebelum diberikan penyuluhan

mengenai kecukupan gizi saat MP-ASI. Setelah diberikan penyuluhan diberikan *post test* untuk melihat perubahan pengetahuan ibu.

Hasil

Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil *pre test* didapatkan pengetahuan kurang sebanyak 23%, baik 71%, dan baik 6%. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai kecukupan gizi saat MP-ASI terjadi peningkatan pengetahuan kurang menjadi 0%, cukup 18%, dan baik 82%.

Proses presentasi dilakukan bersama dengan diskusi terbuka mengenai kendala yang ibu alami selama pemberian MP-ASI. Banyak ibu yang menanyakan mengenai variasi jenis MP-ASI yang diberikan sehingga bayi tidak bosan. Pemberian MP-ASI yang variatif menjadi salah satu upaya dalam optimalisasi kebutuhan nutrisi bayi. Berdasarkan hasil diskusi ini, ibu-ibu di Desa Polengan meminta kami untuk memberikan penyuluhan serta demonstrasi pembuatan MP-ASI yang sesuai dengan standar gizi pada pertemuan berikutnya.

Pembahasan

Pentingnya peningkatan pengetahuan mengenai MP-ASI merupakan salah satu cara mencegah ketidakcukupan gizi pada bayi dan balita. Ketidakcukupan ini dapat menyebabkan *stunting*. Pentingnya pengetahuan ibu mengenai kecukupan gizi ini sesuai dengan teori yang diungkapkan Prihutama (2018) yang menjelaskan bahwa pentingnya kecukupan gizi selama MP-ASI untuk menurunkan resiko *stunting*. Pemberian MP-ASI pada bayi dan balita bisa diberikan dengan menggunakan menu yang ada di rumah yang disesuaikan dengan kebutuhan bayi. Hal ini sesuai dengan teori Abeshu (2016) mengenai ketercukupan kebutuhan gizi MP-ASI menggunakan menu yang ada di rumah. Kebutuhan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral bisa dipenuhi dengan menu rumah, seperti karbohidrat dari nasi, umbi-umbian, dan gandum. Pemenuhan protein dapat diberikan dengan protein nabati dan hewani. Serta vitamin dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi sayur dan buah yang tersedia di rumah.

Kesimpulan dan Saran

Dari program kebidanan komunitas yang kami berikan ini, hasil *pre test* dan *post test* dapat menjadi acuan peningkatan pengetahuan ibu mengenai MP-ASI. Meskipun dilakukan dalam waktu yang singkat, penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai kecukupan gizi saat MP-ASI. Acara ini berlangsung sesuai dengan harapan kami dan tujuan dapat tercapai. Diharapkan kedepannya dapat diberikan edukasi yang lebih mendalam terutama mengenai variasi makanan yang dapat diberikan sebagai upaya optimalisasi pemberian MP-ASI.

Daftar Pustaka

Abeshu M.A, Lelisa A, G. B. (2016). Complementary Feeding: Review of Recommendations , Feeding Practices , and Adequacy of Homemade Complementary Food Preparations in Developing Countries–Lessons from Ethiopia. *Frontiers in Nutrition*. doi: 10.3389/fnut.2016.00041

- Berisha, M., Ramadani, N., Hoxha, R., Gashi, S., Zhjeqi, V., Zajmi, D., & Begolli, I. (2017). Knowledge, Attitudes and Practices of Mothers in Kosova About Complementary Feeding for Infant and Children 6-24 Months. *Medical Archives*. <https://doi.org/10.5455/medarh.2017.71.37-41>
- Kemenkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI; 2018.
- Prihutama, Noverian Yoshua 2018, Pemberian Makanan Pendamping Asi Dini Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-3 Tahun, Vol. 10, No. 1, Maret 2018 Hal. 76-81.
- Salamah, 2018, Praktik pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) bukan faktor risiko kejadian stunting pada anak usia 6-23 bulan, *J Gizi dan Diet Indonesia*, 2014;2(3):139-49.