

Pelatihan Pembuatan MP-ASI Berbasis Pangan Lokal Bagi Kader Posyandu Di Desa Cabang Empat Kabupaten Lampung Utara

Dewi Sri Sumardilah¹, Usdeka Muliani^{2*}, Reni Indryani³, Nawan Prianto⁴, Sutrio⁵

^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Bandar Lampung

Email: usdekamuliani@poltekkes-tjk.ac.id ^{2*}

Abstrak

Status gizi balita merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh setiap orang tua karena kekurangan gizi pada saat tersebut bersifat irreversible atau tidak bisa dipulihkan, salah satu masalah gizi yang akan ditimbulkan adalah stunting. Selain stunting kekurangan gizi dapat menyebabkan masalah seperti gagal tumbuh, kurangnya kecerdasan, produktivitas kerja turun serta menurunkan daya tahan tubuh sehingga mengakibatkan naiknya angka kematian dan kesakitan. Salah satu faktor penyebab stunting adalah pengetahuan yang tidak memadai dan praktik-praktik gizi yang tidak tepat. Pelatihan ini berupa Penyuluhan gizi dan pelatihan pembuatan MP-ASI kepada kader posyandu untuk mengentaskan masalah stunting di desa cabang empat. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam pembuatan MP-ASI berbasis pangan lokal. Metode yang digunakan adalah penyuluhan gizi dan pelatihan pembuatan MP-ASI. Hasil yang didapatkan semua peserta meningkat pengetahuan dan kesadaran mengenai pembuatan MP-ASI berbasis pangan lokal. Setelah kegiatan pelatihan ini diharapkan agar kader posyandu mampu mengajarkan kepada ibu-ibu di posyandu tentang pembuatan MP ASI yang tepat dan higienis.

Keywords: MP-ASI, Pangan lokal, Pelatihan

PENDAHULUAN

Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) menjadi “golden period” yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Pasalnya, kegagalan optimalisasi di 1000 HPK dapat memberikan dampak jangka panjang bagi kehidupan anak. Nutrisi dan stimulasi merupakan dua hal kunci yang perlu dimaksimalkan di 1000 HPK. Hal tersebut menuntut para ibu untuk memberikan nutrisi terbaik untuk mendapatkan tumbuh kembang yang optimal. Salah satu nutrisi terbaik untuk bayi berusia 0-6 bulan adalah ASI, namun setelah usia enam bulan lebih, ASI mengalami penurunan baik dari segi kualitas maupun kuantitas sehingga perlu mendapatkan tambahan nutrisi yang berasal dari makanan pendamping ASI. MP-ASI harus diberikan disaat yang tepat karena apabila terlambat maka akan menimbulkan masalah gizi bagi bayi dan balita (Mufida dkk, 2018). Status gizi balita merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh setiap orang tua karena kekurangan gizi pada saat tersebut bersifat irreversible atau tidak bisa dipulihkan, salah satu contohnya adalah munculnya masalah *stunting* (Supriasa, 2012). Selain stunting kekurangan gizi dapat menyebabkan masalah seperti gagal tumbuh, kurangnya kecerdasan, produktivitas kerja turun serta menurunkan daya tahan tubuh sehingga mengakibatkan naiknya angka kematian dan kesakitan (Direktorat Gizi

Masyarakat, 2004). Anak yang sehat akan menunjukkan tumbuh kembang yang optimal apabila diberi lingkungan bio-fisikopsikososial yang adekuat (Soetjiningsih, 2012).

Pemberian MP-ASI yang tepat diharapkan dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Sesuai rekomendasi WHO pemberian MP-ASI diberikan tepat saat bayi berusia enam bulan sambil meeruskan pemberian ASI hingga usia bayi tersebut mencapai dua tahun (WHO, 2003). MP ASI yang baik ialah MP ASI yang bergizi yaitu sesuai dengan kebutuhan anak, bervariasi dari pemilihan jenis bahanya dan cukup kandungan gizinya (Almatsier, 2004).

Setelah dilakukan survey dan tanya jawab ternyata masih banyak ibu-ibu yang berpendapat bahwa membuat MP-ASI sangat sulit dan butuh waktu yang lama. Padahal MP-Asi yang dibuat sendiri jauh lebih baik bila dibandingkan dengan produk pabrikan. Namun karena kurangnya pengetahuan serta contoh pembuatan MP ASI yang praktis, ibu-ibu menjadi enggan untuk membuat makanan pendamping sendiri. Padahal keterampilan ibu dalam menyiapkan MP-ASI sangat mempengaruhi pemenuhan gizi bagi bayi dan balitanya (Sumardilah, dkk, 2018). MP ASI yang dibuat sendiri lebih terjamin kandungan gizinya dan tentunya lebih higienis sehingga diharapkan menjaga status gizi bayi tetap baik (Herlistia& Muniroh, 2018). Berdasarkan permasalahan tersebut perlu adanya pendekatan yang komunikatif dan pelatihan yang tepat agar ibuibu mampu dengan mudah membuat makanan pendamping ASI dengan cepat dan tetap bernilai gizi tinggi serta higienis.

Kader sangat membutuhkan pelatihan pembuatan MP-ASI berbasis pangan Lokal untuk membantu ibu-ibu yang memiliki balita dalam pemberian makan yang bergizi seimbang. Potensi desa sangat mendukung seperti bahan pangan lokal yang melimpah, semangat dan motivasi kader yang tinggi dan dukungan desa terhadap kegiatan posyandu sangat besar seperti desa mengangarkan dana insentif untuk kader, PMT untuk balita di Posyandu dan upaya pencegahan stunting yang diambil dari dana desa. Hal ini yang nanti bisa mendukung keberlanjutan program dimasyarakat.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksana terdiri dari tiga sesi yaitu pemberian materi mengenai pentingnya pemberian MP-ASI dan pengenalan mengenai macam tekstur MP-ASI sesuai dengan perkembangan dan umur bayi yang diberikan oleh narasumber dari tim pengabmas kemudian materi tentang kandungan gizi yang harus terdapat pada MP-ASI agar mencukupi kebutuhan gizi bayi serta sesi terakhir adalah pengenalan tekstur dan pelatihan membuat MP-ASI bagi ibu-ibu kader posyandu untuk membuat produk sesuai dengan resep yang telah ditentukan

sebelumnya. Diskusi dan tanya jawab yang dirancang sedemikian rupa dan menyenangkan sehingga ibu kader posyandu memahami yang disampaikan oleh narasumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, permasalahan mitra yaitu variasi produk MP-ASI dari bahan pangan lokal dengan kandungan gizi yang seimbang. Dalam menjawab permasalahan yang sedang dihadapi oleh mitra, yaitu perlu adanya Pelatihan Keterampilan Pembuatan MP-ASI Berbasis Pangan Lokal dengan tetap memperhatikan gizi yang seimbang bagi bayi. Sebelum memulai pelatihan tim pengabdian melaksanakan survey berupa wawancara kepada kader posyandu dan ibu balita, masih banyak yang belum paham pentingnya makanan pendamping ASI, belum dimanfaatkan bahan pangan lokal yang dapat diolah, masih banyaknya anggapan dari ibu balita, bahwa memasak makanan untuk pendamping ASI terlalu merepotkan dan menurut kader posyandu pelatihan yang pernah diperoleh selama ini hanya sebatas teori. Setelah itu tim melakukan riset terhadap bahan lokal yang dapat dijadikan sebagai contoh menu dalam pelatihan pembuatan MP-ASI, dalam menentukan resep tersebut tim memilih beberapa bahan lokal yang banyak tersedia dan memiliki harga yang terjangkau yaitu tempe, singkong, pisang dan ikan lele. Setelah berdiskusi dan melakukan percobaan resep maka didapatkan beberapa resep yang didemosntrasikan saat pelatihan yaitu: Nugget, Banana Rainbow, dan Bakso ikan sayur. Resep yang tersebut telah diujicoba selama tiga kali eksperimen oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan dibantu oleh tiga orang mahasiswa. Hasilnya adalah produk yang lezat dan sesuai untuk diberikan pada bayi yang sudah dapat menerima makanan tambahan sebagai pendamping ASI.

Pelatihan dilakukan pada hari Selasa tanggal 16 Mei 2023, dalam pelatihan ini terdapat tiga sesi yaitu pemberian materi mengenai pentingnya pemberian MP-ASI dan pengenalan mengenai macam tekstur MP-ASI sesuai dengan perkembangan dan umur bayi yang diberikan oleh narasumber dari tim pengabmas kemudian materi tentang kandungan gizi yang harus terdapat pada MP-ASI agar mencukupi kebutuhan gizi bayi serta sesi terakhir adalah pengenalan tekstur dan pelatihan memasak bagi ibu-ibu kader posyandu untuk membuat produk sesuai dengan resep yang telah ditentukan sebelumnya.

Setelah pelatihan selesai dilakukan evaluasi oleh tim pengabdian kepada masyarakat hasilnya adalah para ibu menjadi paham bahwa membuat menu makanan pendamping ASI berbahan pangan lokal tidaklah sesulit yang dibayangkan serta makanan pendamping ASI yang dibuat sendiri memiliki keunggulan dibandingkan makanan pendamping ASI instant dari segi nilai gizi, variasi makanan dan juga kebersihannya.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini memberikan perubahan cara pandang dan menambah pengetahuan ibu-ibu kader posyandu tentang cara membuat makanan pendamping ASI berbasis pangan lokal. Salah satu rangkaian pengabdian ini adalah melatih para ibu kader untuk membuat makanan pendamping ASI secara mudah dan sederhana namun bernilai gizi tinggi dan higienis. Pengabdian ini telah mengimplemantasikan ilmu yang diperlukan oleh masyarakat khususnya ibu menyusui yang hendak memberikan makanan pendamping terbaik bagi buah hati. Setelah kegiatan pelatihan ini diharapkan agar kader posyandu mampu mengajarkan kepada ibu-ibu di posyandu tentang pembuatan MP ASI yang tepat dan higienis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada direktur Politeknik Kesehatan dan Unit PPM (Unit Penelitian dan Pengabdian kepada masyarakat) yang telah memberi penugasan kepada kami dan kepada Kepala desa Cabang Empat dan Kepala Puskesmas Kemalo Agung yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almaitser, S. (2004). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.
- Depkes RI, Dirjen Binkesmas, Direktorat Gizi Masyarakat. (2004). Analisis Situasi Gizi & Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Depkes RI.
- Herlistia, BHR & Muniroh L. (2015). Hubungan Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) dan SanitASI Rumah Tangga dengan Status Gizi Bayi Keluarga Miskin Perkotaan. Skripsi. tidak terpublikasi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Surabaya : Universitas Airlangga.
- Innatika, Ridha. (2017). Say yes to 100 homemade MPASI. Yogyakarta: Stiletto Book.
- Mufida L, Widianingsih TD, & Maligan, J. (2015). Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (Mp-Asi) Untuk Bayi 6 – 24 Bulan: Kajian Pustaka. Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol. 3 No 4 p.1646-1651, September 2015
- Soetjiningsih. (2012). Tumbuh Kembang Anak. Jakarta.
- Sumardilah, DS, rahmadi A, dan Rusyantia A.(2018). Pelatihan Pembuatan Mp-ASI Who Berbasis Pangan Lokal Bagi Kader Posyandu Dan Ibu Baduta Di Desa Sidosari. Sakai Sambayan vol 2 no 2 Juli 2018.
- Suparisa, NID, Bachyar, B. & Fajar, I. (2012). Penuntun Status Gizi. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- WHO (World Health Organization, UNICEF. Global strategy for infant and young child feeding. Geneva: World Health Organization; 2003.