

Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi Pada Balita Umur 6 – 24 Bulan

Mahfuzhoh Fadilah Heryanda^{1*}, Raehan², Siti Rukayah³, Milda Ratu⁴, Dewi Triloka Wulandari⁵

¹Universitas Muhammadiyah Cirebon

²STIKES Marendeng Majene

³STIKES Persada Husada Indonesia

⁴Universitas Indonesia Timur

⁵Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum

Abstract

Complementary feeding is food given to infants in addition to breast milk to fulfill their nutritional needs. Complementary feeding is given from 6-24 months of age and is a transition food from breast milk to family meals. The introduction and provision of complementary foods should be done gradually in both form and quantity. The purpose of complementary foods is to increase the energy and nutrients needed by the baby because breast milk cannot meet the baby's needs continuously. Normal child growth and development can be known by looking at the condition of a child's weight gain, if the child does not experience an increase, it shows that the baby's energy needs are not met. community service in the form of counseling, demonstrations, and role play. The results of community service in an effort to increase family support for complementary foods can be absorbed and accepted by families and communities. This community service activity can be improved by health workers with the support of families and communities.

Keywords: Education, Complementary Foods, Breastfeeding, Toddlers

Abstrak

Makanan pendamping ASI adalah makanan yang diberikan kepada bayi selain ASI untuk memenuhi kebutuhan gizinya. MP-ASI diberikan mulai umur 6-24 bulan dan merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlah. Tujuan MP-ASI adalah untuk menambah energi dan zat gizi yang diperlukan bayi karena ASI tidak dapat mencukupi kebutuhan bayi secara terus-menerus. Pertumbuhan dan perkembangan anak yang normal dapat diketahui dengan cara melihat kondisi pertambahan berat badan seorang anak, jika anak tidak mengalami peningkatan maka menunjukkan bahwa kebutuhan energi bayi tidak terpenuhi. pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan, demonstrasi, dan role play. Hasil pengabdian masyarakat dalam upaya meningkatkan dukungan keluarga terhadap makanan pendamping ASI dapat terserap dan diterima oleh keluarga dan masyarakat. Kegiatan pengabdian ini dapat ditingkatkan oleh pihak petugas kesehatan dengan adanya dukungan keluarga dan masyarakat.

Kata Kunci: Edukasi, Makanan Pendamping, ASI, Balita

Correspondensi : Dewi Triloka Wulandari

Email : dewag.aisyah@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh masukan nutrisi, kekebalan tubuh, sinar matahari, lingkungan yang bersih, latihan jasmani dan keadaan kesehatan. Bagi pertumbuhan bayi yang penting adalah pemberian makanan yang berkualitas maupun kuantitasnya agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan baik. Makanan yang baik bagi bayi baru lahir sampai usia 6 bulan adalah ASI, tetapi pada kenyataannya pemberian ASI eksklusif banyak terdapat kendala (Anwar, Asrul, 2008).

Makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) adalah makanan dan minuman yang mengandung zat gizi, yang diberikan pada bayi atau anak yang berusia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI (Depkes RI, 2006). Menurut WHO MP-ASI harus diberikan setelah anak berusia 6 bulan dan berlanjut sampai usia 24 bulan, karena pada masa tersebut produksi ASI makin menurun sehingga suplai zat gizi dari ASI tidak lagi memenuhi kebutuhan gizi anak yang semakin meningkat (WHO, 2014).

Menunda pemberian MP ASI hingga enam bulan akan melindungi bayi dari obesitas di kemudian hari. Bayi yang gemuk membahayakan kesehatannya, ia akan tumbuh dewasa dengan tubuh kegemukan dan resiko terkena diabetes, sakit jantung dan masalah kesehatan serius lainnya. Proses pemecahan sari-sari makanan yang belum sempurna merupakan pemicu terjadinya obesitas. MP ASI dini juga akan memperberat kerja ginjal bayi dan meningkatkan resiko dehidrasi. Makanan padat, baik yang dibuat sendiri atau buatan pabrik cenderung mengandung Natrium Clorida (NaCl) tinggi yang akan menambah beban bagi ginjal. Beban tersebut masih ditambah oleh makanan tambahan yang mengandung daging. Bayi-bayi yang mendapatkan makanan padat pada umur yang dini, mempunyai osmolitas plasma yang lebih tinggi dari pada bayi-bayi yang 100% mendapat ASI dan karena itu mudah terkena hiperosmolitas dehidrasi. Hiperosmolitas penyebab haus dan karena itu menyebabkan penerimaan susu dan energi yang berlebihan (Suhardjo, 2010).

II. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:

- Metode ceramah, digunakan untuk menyampaikan pengetahuan tentang Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi Pada Balita Umur 6 – 24 Bulan. meliputi: Unsur gizi dalam makanan dan bahan tambahan makanan. Penyampaian ini dilakukan dengan memberikan contoh konkret, menyediakan contoh jenis makanan.
- Metode praktek/simulasi, digunakan untuk membandingkan secara langsung Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi Pada Balita Umur 6 – 24 Bulan. Praktek ini dilakukan secara berkelompok dengan setiap kelompok beranggotakan 7 orang.
- Metode tanya jawab, digunakan untuk memberikan umpan balik pada peserta sekaligus untuk mendapatkan tanggapan peserta tentang materi yang telah disampaikan selama kegiatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan mendapatkan respon serta antusias yang baik dari masyarakat terutama ibu balita. Hal ini ditunjukkan dengan antusias responden untuk bertanya dan membagikan informasi Edukasi yang diberikan juga tersampaikan dengan baik yang ditunjukkan dari peningkatan pengetahuan responden. Untuk itu, kegiatan edukasi dengan menggunakan media sosial perlu terus dilaksanakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Kegiatan ini sangat bermanfaat oleh peserta. Mereka sangat antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi ini. Mereka berpartisipasi secara aktif selama acara berlangsung.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksana dengan baik. Sebagian besar peserta sudah mengetahui program, manfaat dan tujuan, terdapat 21 orang peserta menyatakan sudah mengetahui tentang Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi Pada Balita Umur 6 – 24 Bulan. Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat terutama ibu yang punya balita dalam kegiatan edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi Pada Balita Umur 6 – 24 Bulan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak sebagai penyelenggara bersama teman dosen yang terlibat sebagai perwakilan yang berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat dan juga yang telah menyediakan fasilitas dan akomodasi yang sangat baik, sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik tanpa hambatan yang berarti. Semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat dan berlanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- M. A. Putri & F Yuliana, Meningkatkan Pengetahuan Siswa Tentang Jananan Sehat . APMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat, Volume 1 Nomor 2 Juli 2021.
- Ariandani, B. (2011). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar. Bondika_Ariandani_aprillia_G2C007016.pdf Cahyadi., W. (2008).
- Analisi dan Aspek Kesehatan Bahan Tambahan Manakan. Jakarta. BumiAksara Depdiknas. (2008).
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, Jakarta Dikmenum. Devi, N. (2012). Anak Sekolah. Jakarta. Kompas
- Kusmiyati. (2016). Penyuluhan tentang Pemilihan Jajanan Sehat Pada Siswa SDN 1 Tamansari. Laporan pengabdian pada masyarakat, LPPM Unram. Mataram Hamida,
- Khairuna., Zulaekah, Siti., Mutalazimah. (2012). Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keamanan Makanan Jajanan. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(1): 67-73 Pudjiati S. (2001). Ilmu Gizi klinis pada anak. Jakarta. FKUI
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 722/MenKes/Per/IX/1988. Bahan Tambahan Makanan
- Santosa, S. dan Ranti, A. L. (2009). Kesehatan & Gizi. Jakarta, Rineka Cipta Sibagariang, E. E. (2010). Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta, Trans Info Media.
- Winarno,F.,G., dan Rahayu. (1994). Bahan Tambahan Makanan Untuk Pangan Kontaminan. Cet 1. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan
- Sri Rahmayanti, Citrakesumasari, Safrullah Amir, Nurahedar Jafar, Nurzakiah. Analisis Zat Gizi Makro PMT Ibu Menyusui Es Krim Berbasis Susu Kedelai Vol. 11 No. 2 (2022): Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia / Articles. DOI: <https://doi.org/10.30597/jgmi.v11i2.21764>
- Rezqiqah Aulia Rahmat, Rahmat Pannyiwi, Naomi Malaha, Andi Arfah. (2022), Bersahabat Dengan Covid_19, Sahabat Sosial : Jurnal Pengabdian Masyarakat 1 (1), 14-17. <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/8>
- Nurlita Putri, demsa simbolon. Pengaruh Pemberian MP-ASI Terhadap Kejadian Stunting. Vol. 11 No. 2 (2022): Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia / Articles Poltekkes Kemenkes Bengkulu. <http://orcid.org/0000-0002-4603-5351>.
- Rezqiqah Aulia Rahmat, Rahmat Pannyiwi, Muhammad Syafri, Sahdan M. (2022), PKM Panti Asuhan Nurul Amal. Jurnal Sahabat Sosial: VOL. 1 NO. 1 (2022): SEPTEMBER. <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/10>