

EDUKASI GIZI TENTANG PEMBUATAN MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MP-ASI) DENGAN PEMANFAATAN PANGAN LOKAL DI KECAMATAN SIMPANG TIGA KABUPATEN ACEH BESAR

Nutrition Education About Making Complete Foods With Breast Milk (MP-ASI) Using Local Food In Simpang Tiga District, Aceh Besar District

Eva Fitriyaningsih¹, Nunung Sri Mulyani², Aripin Ahmad³

^{1,2,3}Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. Jl. Soekarno-Hatta, Lampeuneurut, Aceh Besar 23352, Indonesia.

*Correspondence: fitriyaningsiheva1@gmail.com

Received: 23/11/2022

Accepted: 20/0/2023

Published online: 25/03/2022

ABSTRAK

Makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi, diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI. Makanan atau minuman yang mengandung gizi diberikan kepada bayi / anak untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan pencernaan. Pengenalan makanan dapat dilakukan dengan cara memanfaatkan pangan disekitar tempat tinggal atau pangan lokal yang sering dikonsumsi oleh masyarakat atau keluarga. Pemberian edukasi kepada ibu balita sangat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu untuk memanfaatkan pangan lokal agar makanan yang diberikan kepada anak dapat bervariasi. Metode yang dilaksanakan dalam pengabmas adalah penyuluhan dan demo masak bahan pangan lokal dalam pembuatan makanan pendamping ASI. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari yaitu tgl 25 Agustus dan 29 September 2022 di dsa Ateuk Mon Panah Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar. Hasil yang diperoleh Pemanfaatan pangan lokal sekitar sudah dilakukan namun informasi pemanfaatan ini belum merata. Ada peningkatan pemanfaatan pangan lokal setelah diberikan edukasi. Pemanfaatan pangan lokal yang banyak digunakan adalah ubi kayu dan ubi jalar, labu kuning, daun kelor, daun ubi, wortel, ikan mujair dan lele serta pisang dan pepaya. Ada peningkatan pemberian makanan selingan/snack dengan pangan lokal juga ferkuensi pemberiannya. Informasi pemanfaatan pangan lokal ini dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan nilai gizi balita bersumber pangan lokal.

Kata Kunci: Edukasi gizi, pangan lokal, makanan pendamping ASI

ABSTRACT

Complementary food for breast milk (MP-ASI) is food or drink that contains nutrients, given to infants or children aged 6-24 months to meet nutritional needs other than breast milk. Food or drinks that contain nutrients are given to infants/children to meet their nutritional needs. It is a transitional food from breast milk to family food. The introduction and administration of MP-ASI must be done gradually, both in form and in quantity, according to digestive ability. Food introduction can be done by utilizing food around the place of residence or local food that is often consumed by the community or family. Providing education to mothers under five greatly influences the knowledge of mothers to utilize local food so that the food given to children can vary. The method carried out in community service is counseling and cooking demonstrations of local food ingredients in making complementary foods for ASI. The activity was carried out for two days, namely August 25 and September 29 2022 at Ateuk Mon Panah Village, Simpang Tiga District, Aceh Besar District. Results obtained Utilization of local food around has been done but information on this utilization is not evenly distributed. There is an increase in the use of local food after being given education. Utilization of local foods that are widely used are cassava and sweet potatoes, pumpkin, kelor leaves, sweet potato leaves, carrots, tilapia fish and catfish as well as bananas and papayas. There has been an increase in the provision of snacks/snacks with local food as well as the frequency of giving them. Information on the use of local food can help the community to increase the nutritional value of toddlers sourced from local food.

Keywords: Nutrition education, local food, complementary feeding



PENDAHULUAN

Terdapat beberapa permasalahan yang ditemukan terutama masalah kesehatan balita, diantaranya adalah kurangnya pengetahuan tentang pemberian MP ASI sesuai standar World Health Organization (WHO), kurangnya pemanfaatan bahan makanan lokal berkualitas untuk MP-ASI dan banyaknya pemberian MP-ASI instan oleh Ibu pada balita, pemberian MP-ASI yang kurang sesuai dengan durasi, frekuensi, tekstur dan variasi sesuai tahapan usia dan kurangnya perhatian orangtua terkait tumbuh kembang balita¹.

Memastikan tumbuh kembang anak yang optimal, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan eksklusif menyusui untuk semua anak sampai 6 bulan usia, diikuti dengan pengenalan yang adekuat gizi dan makanan pendamping yang aman pada 6 bulan, sambil terus menyusui sampai anak berumur minimal 2 tahun².

Praktik pemberian makan yang baik dan tepat sangat penting untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan gizi bayi dan anak. Terjadinya gangguan pertumbuhan khususnya pada kelompok Baduta menunjukkan belum optimalnya pemberian makanan (ASI dan MP-ASI). Penyebab utamanya adalah masih terbatasnya pengetahuan ibu tentang gizi Baduta dan keterampilan ibu dalam menyiapkan makanan baduta untuk memenuhi kebutuhan dengan sumberdaya yang tersedia³.

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa pemberian makanan Pendamping ASI tepat waktu pada anak usia 6-24 bulan memberikan hasil yang baik. Pendidikan ibu, penyuluhan tentang MP Asi dan pengetahuan tentang pemberian MP ASI berhubungan erat dengan pemberian MP asi secara tepat waktu sehingga disarankan agar tercipta kesadaran masyarakat melalui penyuluhan tentang pemberian MP Asi dan ketepatan waktu pemberiannya⁴. Pangan lokal yang banyak terdapat disekitar mempunyai nilai gizi yang tinggi untuk pemenuhan zat gizi dalam makanan pendamping bagi balita⁵.

Berdasarkan hal tersebut diperlukan upaya meningkatkan ketrampilan masyarakat melalui edukasi dan praktek pembuatan makanan pendamping ASI berbahan pangan lokal.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat tentang pemanfaatan pangan lokal dalam pembuatan Makanan Pendamping ASI. Dengan demikian, hasil kegiatan ini dapat meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan masyarakat akan langkah-langkah pengolahan MPASI berbasis pangan lokal dan meningkatkan pengetahuan masyarakat bahwa pangan lokal disekitar mempunyai nilai gizi tinggi.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh dilaksanakan dalam bentuk pemberdayaan masyarakat bidang gizi melalui penyuluhan dan pengolahan MPASI dengan bahan pangan lokal yang bertujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat tentang pengolahan makanan pendamping balita dengan bahan pangan lokal.

Kelompok sasaran dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah masyarakat desa yang terdiri dari ibu balita dan remaja putri 30 orang. Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama 2 (dua) hari yaitu pada Tanggal 25 Agustus 2022 dan 29 September 2022 yang bertempat di ruang pertemuan Desa Ateuk Mon Panah Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar.

Tahapan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan sebagai berikut :

1. Tahap persiapan kegiatan berupa pengurusan izin, permintaan narasumber dan lain-lain
2. Tahap pelaksanaan pengabdian
Kegiatan penyuluhan hari I (pertama) pada tanggal 25 Agustus 2022 dilaksanakan pembukaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh dan dilanjutkan dengan penyampaian materi dan diskusi tentang pengertian gizi dan zat gizi yang terdapat dalam bahan pangan lokal disampaikan oleh petugas gizi Puskesmas Simpang Tiga. Dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang proses

pembuatan Makanan Pendamping ASI bagi balita oleh dosen Jurusan Gizi dan dilanjutkan dengan praktek pengolahan bahan pangan lokal dengan membagi menjadi 4 kelompok dibantu oleh kader.

3. Tahap evaluasi pengabdian masyarakat
Tahap evaluasi kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan membagikan kuisisioner pre test pada hari pertama sebelum kegiatan pelatihan dimulai dan post test untuk melihat bahan pangan lokal yang digunakan setelah selesai diberikan edukasi
4. Tahap penyusunan laporan kegiatan
Tahap akhir kegiatan dilakukan penyusunan laporan kegiatan dan pengusulan HAKI.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini didukung oleh tersedianya beberapa bahan dan alat dibawah ini :

1. Kuesioner pre test dan post test yang digunakan untuk mengetahui pengetahuan dan ketrampilan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.
2. Modul dan Leaflet praktek tentang resep MP ASI pangan lokal
3. Bahan baku (pangan lokal sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral), bahan pangan penunjang, dan peralatan untuk kegiatan praktek pengolahan makanan.
4. Laptop dan Infokus, sebagai sarana penunjang saat dilakukan kegiatan sosialisasi.
5. Alat Tulis Kantor (ATK)
6. Kamera dan video sebagai alat dokumentasi kegiatan
7. Spanduk dan standing banner kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diikuti oleh 30 masyarakat yang terdiri dari ibu balita, kader dan remaja putri.

Pada hari pertama kegiatan pelatihan sebelum kegiatan edukasi dimulai, peserta terlebih dahulu diberikan pre tes untuk

mengukur tingkat pengetahuan dan bahan pangan lokal apasaja yang digunakan dalam mengolah makanan untuk balita. Selanjutnya adalah pemberian edukasi dalam bentuk ceramah, diskusi dan tanya jawab tentang pengolahan makan pendamping ASI dengan bahan



Gambar 1. Penyampaian materi pemanfaatan pangan lokal dalam pembuatan MPASI



Gambar 2. Masyarakat dalam penyampaian materi pemanfaatan pangan lokal dalam pembuatan MPASI

Masyarakat diberikan materi tentang peluang cara mengolah pangan lokal disekitar dalam pembuatan MPASI. Selanjutnya Praktek pengolahan bahan pangan lokal dalam pembuatan MP ASI yaitu makanan biasa untuk kelompok umur diatas 12 bulan, makanan lunak dan makanan lumat. Bahan pangan lokal yang digunakan adalah ubi jalar ungu, labu kuning, daun sawi dan daun kelor, ayam dan ikan.



Gambar 3. Kegiatan praktek MPASI Pangan Lokal



Gambar 4. Produk Hasil praktek pengolahan MPASI pangan lokal

Tabel 1. Rata-rata nilai pre test dan post test pengetahuan peserta

Komposisi	Jenis Bahan	Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
Serealialia	Beras	17	42.5	23	57.5
	Tepung	15	37.5	25	62.5
Umbi- Umbian	Ketela/umbi rambat	21	52.5	19	47.5
Kacang- kacangan dan olahannya	Kacang- kacangan	16	40.0	24	60.0
	Produk olahan kacangan	19	47.5	21	52.5
Susu dan olahannya	Susu segar (ASI)	20	50.0	20	50.0
	Produk olahan susu	20	50.0	20	50.0
Sayuran	Sayuran Hijau	12	30.0	28	70.0
	Sayuran oren	15	37.5	25	62.5
Buah- buah	Buah-Buahan	11	27.5	29	72.5

Berdasarkan hasil pre test dan post test yang telah diikuti oleh 30 orang masyarakat yang terdiri dari ibu balita, kader dan remaja putri, terjadi peningkatan penggunaan bahan pangan lokal terutama dari umbi umbian, sayuran hijau seperti

daun kelor dan sawi, sayuran kuning seperti labu kuning dan wortel sumber buah buahan seperti pisang, mangga, pepaya. Sumber protein hewani yaitu ikan nila, muajair dan ayam. Penggunaan bahan pangan ini diolah menjadi menu keluarga sehari hari dan dimanfaatkan sebagai makanan pendamping ASI^{6,7}.

Hasil pengamatan selama berlangsungnya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa meningkatnya ketrampilan masyarakat dalam melakukan pengolahan makanan pendamping ASI dengan bahan pangan lokal selama kegiatan sangat antusias dan bersemangat.

Peningkatan penggunaan bahan pangan lokal ini sejalan dengan upaya pengolahan makanan pendamping ASI dalam menu sehari-hari. Masyarakat menunjukkan antusiasme dan semangat yang tinggi dalam mengembangkan keterampilan mereka dalam mengolah makanan pendamping ASI dengan menggunakan bahan pangan lokal^{8,9,10}.

Selain itu, peningkatan keterampilan dalam pengolahan makanan pendamping ASI dengan bahan pangan lokal ini penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat akan pentingnya makanan sehat dan gizi seimbang. Dengan demikian, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil memberikan dorongan yang positif dalam mengembangkan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan bahan pangan lokal untuk meningkatkan kualitas menu sehari-hari dan makanan pendamping ASI^{11,12}.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi pembuatan MPASI dengan bahan pangan lokal dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat terutama ibu balita dengan membuat dalam menu keluarga sehari hari.

REKOMENDASI

Memberikan pelatihan dan penyuluhan kepada masyarakat tentang pengolahan produk MPASI yang berbasis pangan lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Aceh yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui DIPA Poltekkes Kemenkes Aceh. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh, narasumber, mahasiswa dan alumni Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh, Muspida Desa Ateuk Mon Panah, muspida Kecamatan Simpang Tiga dan Puskesmas Simpang Tiga yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andualem, A., Edmealem, A., Tegegne, B., Tilahun, L., & Dantie, Y. (2020). Timely Initiation Of Complementary Feeding And Associated Factors Among Mothers Of Children Aged 6–24 Months In Dessie Referral Hospital, Northeast Ethiopia, 2019. *Journal Of Nutrition And Metabolism*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/6756202>
2. Dewi Sri Sumardilah, Antun Rahmadi, A. R. (2018). Pelatihan Pembuatan Mp-Asi Who Berbasis Pangan Lokal Bagi Kader Posyandu Dan Ibu Baduta Di Desa Sidosaritle. *Sakai Sambayan — Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 2(2), 36–40.
3. Hilbig, A., Foterek, K., Kersting, M., & Alexy, U. (2015). Home-Made And Commercial Complementary Meals In German Infants: Results Of The DONALD Study. *Journal Of Human Nutrition And Dietetics*, 28(6), 613–622. <https://doi.org/10.1111/Jhn.12325>
4. Imdad, A., Yakoob, M. Y., & Bhutta, Z. A. (2011). Impact Of Maternal Education About Complementary Feeding And Provision Of Complementary Foods On Child Growth In Developing Countries. *BMC Public Health*, 11(SUPPL. 3), 3. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-S3-S25>
5. Jatmika SED, Hastuti SKW, I. K. (2019). Pelatihan Dan Pendampingan Pembuatan Aneka Olahan Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Berbahan Pangan Lokal Kaya Nutrisi. *Gemassika*, 3(2), 115–124.
6. Mesch, C. M., Stimming, M., Foterek, K., Hilbig, A., Alexy, U., Kersting, M., & Libuda, L. (2014). Food Variety In Commercial And Homemade Complementary Meals For Infants In Germany. Market Survey And Dietary Practice. *Appetite*, 76, 113–119. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.074>
7. Utari D, Al Rahmad AH. Pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan pola kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah di Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*. 2022;4(1):8-13. doi:10.30867/gikes.v4i1.247.
8. Mohammed, S., Getinet, T., Solomon, S., & Jones, A. D. (2018). Prevalence Of Initiation Of Complementary Feeding At 6 Months Of Age And Associated Factors Among Mothers Of Children Aged 6 To 24 Months In Addis Ababa, Ethiopia. *BMC Nutrition*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/S40795-018-0264-5>
9. Owais, A., Suchdev, P. S., Schwartz, B., Kleinbaum, D. G., Faruque, A. S. G., Das, S. K., & Stein, A. D. (2019). Maternal Knowledge And Attitudes Towards Complementary Feeding In Relation To Timing Of Its Initiation In Rural Bangladesh. *BMC Nutrition*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/S40795-019-0272-0>
10. WHO. (2013). WHO, PAHO. Guiding Principles For Complementary Feeding Of The Breastfed Child. Washington DC: World Health Organization; 2003. In *WHO 2013*.
11. Al Rahmad AH, Fadri TK, Miko A, Imran H, Niakurniawati N. Implementation of exclusive breastfeeding counseling for prospective brides in Lueng Bata District, Banda Aceh City. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*. 2022;4(2):77-83.
12. Mulyani NS, Arnisam A, Andriani A, Fitriyaningsih E, Hadi A, Al Rahmad AH. The Effect of Nutrition Counseling on Mother's Knowledge and Nutrition Information in Autistic Children in Banda Aceh City. *Open*

Access Macedonian Journal of Medical Sciences. 2023;11(E):239-242