

ORIGINAL ARTICLE

Pelatihan Penyusunan Menu MP-ASI Berbasis Bahan Pangan Lokal

Tyas Aisyah Putri^{1*} | Ratu Matahari¹ | Ridlo Firmansyah²

¹Faculty of Public Health, Ahmad Dahlan University

²PPG Prajabatan, University of Muhammadiyah Jember

*Corresponding Author: tyas.putri@ikm.uad.ac.id

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (14 January, 2024)

Revised (17 February, 2024)

Accepted (25 February, 2024)

Keywords

MP-ASI, pangan lokal, stunting

ABSTRACT

Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki prevalensi balita stunting sebesar 11,08% pada tahun 2020. Kabupaten Kulon Progo menjadi salah satu kabupaten yang ditunjuk Pemerintah Pusat untuk menjadi lokus penanggulangan balita stunting pada tahun 2017. Salah satu penyebab Stunting adalah rendahnya asupan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan. Pemberian MP-ASI perlu dilakukan dengan pemenuhan gizi. Gizi yang baik berarti memastikan bayi mendapatkan cukup nutrisi selama tahun pertama kehidupan. Gizi terdiri dari energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral agar bayi dapat tumbuh dengan optimal. Solusi dari permasalahan tersebut adalah memberikan edukasi mengenai tumbuh kembang balita, MP-ASI, dan pemanfaatan bahan pangan lokal untuk MP-ASI dan pelatihan penyusunan menu MP-ASI yang adekuat berbasis pangan lokal kepada kelompok sasaran. Hasil olah data nilai pretest dan posttest dengan uji t-test didapatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan (2-tailed) $p = 0.001$ terhadap peserta pelatihan setelah diberikan edukasi.

Journal of Community Engagement in Health and Nursing is a peer-reviewed journal published by High School of Health Science Hang Tuah Surabaya, (STIKES Hang Tuah Surabaya).

Website: <https://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JCEHN/>

E-mail: journal@stikeshangtuah-sby.ac.id

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Pendahuluan

Gizi buruk masih menjadi salah satu masalah kesehatan global, termasuk di Indonesia. Stunting menjadi salah satu permasalahan gizi buruk di Indonesia. Pada tahun 2021 prevalensi Indonesia berada di angka 24,4% dapat diartikan 1 dari 4 balita mengalami stunting (1). Di mana angka tersebut belum mencapai target yang ditetapkan WHO, yaitu 20% (1). Sedangkan di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki prevalensi balita stunting sebesar 11,08% pada tahun 2020. Berdasarkan laporan dinas kesehatan Kulon Progo angka stunting berangsur menurun secara perlahan dari angka 16,36% pada tahun 2017 menjadi 13,62% pada tahun 2019 (2). Kabupaten Kulon Progo menjadi salah satu kabupaten yang ditunjuk Pemerintah Pusat untuk menjadi lokus penanggulangan balita stunting pada tahun 2017(3).

Salah satu penyebab Stunting adalah rendahnya asupan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan. Pencegahan yang dapat dilakukan untuk menaggulangi stunting melalui pemenuhan gizi ibu hamil, pemberian ASI eksklusif sampai usia 6 bulan dan dilanjutkan dengan pemberian MP-ASI berkualitas sesuai dengan kebutuhan gizi bayi. Dalam kerangka kerja WHO Pemberian makanan yang tidak memadai menjadi salah satu penyebab permasalahan stunting. Kualitas makanan yang rendah nutrisi, kurang beragam makanan sumber hewani, dan kandungan makanan rendah energi. Pentingnya memberikan MPASI berkualitas pada 1000 HPK dikarenakan pada usia ini otak berkembang dengan pesat (4). Pemberian makanan pendamping ASI dianjurkan mulai bayi berusia 6 bulan dengan makanan yang beragam. Pemberian MP-ASI terlalu dini dapat menyebabkan infeksi pada bayi (5).

Pemberian MPASI perlu dilakukan dengan pemenuhan gizi. Gizi yang baik berarti memastikan bayi mendapatkan cukup nutrisi selama tahun pertama kehidupan. Gizi terdiri

dari energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral agar bayi dapat tumbuh dengan optimal (4). Namun di Pedesaan Indonesia kritis penyediaan mikronutrient dan makronutrient selama periode pertumbuhan awal saat mengenalkan MP-ASI. Dalam penelitian mengenai pendamping ASI di Indonesia hampir secara eksklusif berfokus pada makanan yang berkualitas rendah (6). Selain dari kandungan gizi yang diberikan perlu disesuaikan konsistensi dan Osolaritas yang sesuai untuk bayi (4). Setiap usia bayi memiliki pola konsumsi yang berbeda-beda pada usia 6-9 bulan konsistensi lumat, 9-12 bulan konsistensi lunak dan pada usia 12-24 bulan konsistensi padat (7).

Di Era sekarang sangat mudah untuk mendapatkan MP-ASI Instant dan ibu rumah tangga tidak jarang yang lebih memilihnya karena dinilai praktis. Sebetulnya Indonesia memiliki banyak sumber pangan lokal yang memiliki nilai gizi baik untuk bahan MPASI seperti ikan, ayam, umbi-umbian, kacang-kacangan, sayuran dan buah-buahan yang bergizi murah bahkan bisa diambil dari kebun atau hasil ternak dan tani lokal (8). Selain itu pangan lokal memiliki keunggulan dalam segi harga lebih terjangkau, kemudahan memperoleh, pengolahan dan kandungan gizi yang mudah dipahami masyarakat (9,10). Penggunaan bahan lokal akan memudahkan masyarakat dalam meningkatkan pencegahan stunting, fortifikasi pangan juga bisa menggunakan pangan lokal (11). Masyarakat lebih mudah dan terampil dalam mengolah bahan pangan yang biasa digunakan dalam kesehariannya seperti tempe, tahu, daging, ayam, dll(12).

Kemudahan zaman serta berbagai pesan persuasive penyedia pangan instant menjadi alarm pentingnya pemahaman ibu terkait pemenuhan gizi yang baik. Faktor pengetahuan ibu terhadap pemenuhan Gizi 1000 HPK menjadi salah satu penentu bagaimana ibu akan memberikan MP-ASI kepada bayinya. Bagaimana kandungan gizi MP-ASI dan pola konsumsi yang tepat sesuai dengan usianya. Pemberian pelatihan dan pendidikan gizi dalam pengelolaan MP-ASI akan meningkatkan pengetahuan terkait dengan stunting (5,13,14). Untuk itu perlu adanya pelatihan terhadap kader, ibu rumah tangga dalam pengaturan pola konsumsi MP-ASI untuk mencegah *stunting*.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan pelatihan penyusunan menu MP-ASI berbasis bahan pangan lokal ini diselenggarakan pada tanggal 7-23 Februari 2023. Lokasi pelatihan bertempat di Rumah Pak Dukuh Blumbang, Kalurahan Banjararum. Kegiatan dihadiri oleh 26 ibu yang memiliki anak usia 0-5 tahun dan kader kesehatan Padukuhan Blumbang. Terlaksananya kegiatan PPM ini atas kerjasama dan partisipasi aktif dari kader kesehatan Padukuhan Blumbang. Metode pelaksanaan kegiatan sebagian besar berupa kegiatan edukasi dan pelatihan singkat selama 2 hari yang diawali dengan pemberian soal *pretest* selama 10 menit, kemudian dilanjutkan dengan edukasi pemanfaatan bahan pangan lokal serta pelatihan penyusunan menu MP-ASI, yang diikuti oleh kegiatan *posttest* dan evaluasi kegiatan dari hasil pendampingan setelahnya. Hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji *paired sample T-Test*.

Hasil dan Pembahasan

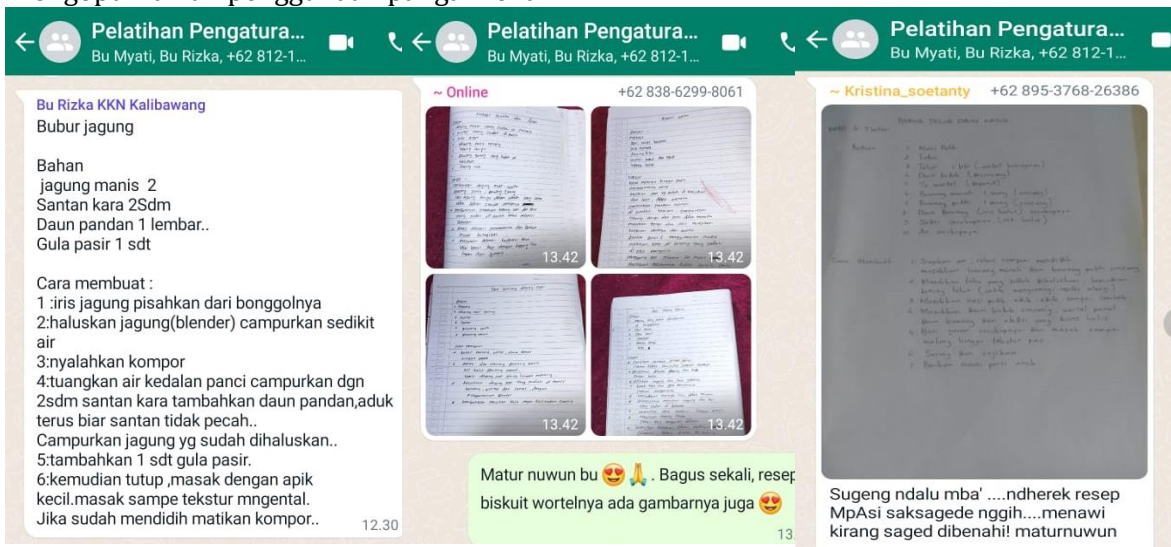
Edukasi yang diberikan yaitu mengenai tumbuh kembang anak (periode emas tumbuh kembang anak), yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu yang memiliki anak balita mengenai periode tumbuh kembang anak sehingga dapat menjadi bekal dalam penerapan pemenuhan gizi anak, edukasi pentingnya Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang adekuat dengan tujuan memberikan pengetahuan kepada ibu yang memiliki balita untuk mencukupi kebutuhan gizi anak balita melalui pemberian MP-ASI yang sehat dan berkualitas berbasis bahan pangan lokal, edukasi pemanfaatan bahan pangan lokal yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan anak bertujuan untuk memberikan

pemahaman kepada ibu mengenai bahan pangan lokal yang bernilai gizi tinggi dan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan MP-ASI.



Gambar 1. Foto Bersama dengan Kader Kesehatan dan Ibu Balita

Sementara itu, Pelatihan penyusunan menu makanan pendamping ASI berbasis bahan pangan lokal yang ini bertujuan untuk membantu melatih kreativitas para ibu dalam menyediakan menu MP-ASI yang beragam dengan pengolahan bahan pangan lokal. Pengusung memberikan contoh format penulisan resep dan memberikan *follow-up* dari resep yang dibuat oleh peserta pelatihan. Kegiatan pelatihan dilakukan secara daring dan diskusi melalui *WhatsApp group* mulai dari tanggal 13 Februari 2023. Pendampingan pembuatan makanan pendamping ASI (MP-ASI) terhadap kelompok sasaran dilakukan secara daring melalui *Whatsapp group* dan dibantu oleh mahasiswa tim PPM dari tanggal 13 Februari 2023- 22 Februari 2023. Para peserta pelatihan membuat resep MP-ASI dengan antusias, terbukti dari adanya partisipasi peserta dalam menulis resep yang beraneka ragam dan dapat mengoptimalkan penggunaan pangan lokal.



Gambar 2. *WhatsApp group* pelatihan

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat guna untuk mengukur keberhasilan kegiatan edukasi dan pelatihan dilakukan kegiatan *posttest* dan evaluasi kegiatan dari hasil pendampingan. Selain itu untuk semakin menumbuhkan semangat para peserta, pengusung memberikan reward kepada peserta yang mendapatkan peningkatan nilai yang signifikan

guna sebagai evaluasi pengetahuan, serta reward untuk peserta yang memiliki peningkatan keterampilan dari hasil penulisan resep MP-ASI.

Tabel 1. Hasil peningkatan pengetahuan dari hasil edukasi

Tests	n	Statistik deskriptif		Paired T-Test	
		M (Std. D)	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pretest	26	12.90 (1.80)	-9.843	25	0.001*
Posttest	26	17.70 (1.29)			

* $p < 0.05$, nilai signifikan

Berdasarkan tabel 1 dari hasil olah data nilai *pretest* dan *posttest* dengan uji t-test didapatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan terhadap peserta pelatihan setelah diberikan edukasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa penyuluhan sebagai pendidikan kesehatan menggunakan audio visual dapat meningkatkan pengetahuan ibu karena media audio visual menampilkan gambar, gerak, dan suara sehingga lebih menarik dan tidak membosankan/ monoton (15). Oleh karena itu edukasi tidak terlepas dari media yang digunakan. Pengetahuan ibu memiliki peran penting dalam meningkatkan status kesehatan dan nutrisi anak balita. Pengetahuan MP-ASI yang baik akan mempengaruhi cara pemberian MP-ASI yang baik pula, begitu sebaliknya apabila pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi praktek pemberian MP-ASI yang kurang juga (16). Demikian halnya dalam pengabdian masyarakat ini, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi. Pengabdian masyarakat ini juga membuktikan bahwa edukasi yang terstruktur akan signifikan meningkatkan pengetahuan ibu terlihat adanya peningkatan skor *posttest* pengetahuan ibu. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan ibu, dapat merubah perilaku ibu dalam memberikan MP-ASI.



Gambar 3. Pemberian *reward* untuk peserta edukasi dan pelatihan

Faktor pendukung dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu partisipasi aktif dari warga padukuhan terkhususnya ibu-ibu balita dalam mengikuti dari awal hingga akhir kegiatan. Selain itu, pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini tidak dapat dipungkiri dengan adanya bantuan dari ibu-ibu kader padukuhan yang ikut serta sebagai peserta pada hari pelaksanaan dan ikut

membantu dalam membagikan informasi kepada pihak-pihak terkait seperti ibu-ibu balita dsb. Kendala dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu waktu kegiatan ini berlangsung yang mana dilaksanakan pada siang hari yang merupakan waktu produktif bagi warga dalam melaksanakan kegiatan seperti bertani, bertenak, dan berkerja sehingga masih kurang partisipasi dari warga pada kegiatan sosialisasi tersebut. Selain itu, kegiatan ini dihadiri oleh warga dan ibu-ibu yang membawa balitanya masing-masing sehingga pelaksanaan sosialisasi berjalan kurang kondusif dengan adanya intrupsi atau gangguan dari anak-anak yang berada di sekitar lokasi kegiatan.

Tindak lanjut kegiatan ini adalah yaitu dibentuknya *WhatsApp group* bagi ibu-ibu balita padukuhan blumbang. Dalam grup tersebut ibu-ibu balita dapat dengan aktif saling berbagi resep MP-ASI setiap minggunya. Selain itu, diharapkan adanya pendampingan terhadap peserta yang merupakan ibu balita yang dilaksanakan oleh mitra. Pendampingan dapat berupa pertemuan rutin pelatihan lanjutan, konsultasi dan atau kunjungan. Peran dari kader dimasa mendatang diharapkan lebih mengoptimalkan pengawasan terhadap ibu-ibu balita tentang pemberian MP-ASI dengan menggunakan bahan pangan lokal dengan tetap memperhatikan nutrisi yang baik pada MP-ASI yang diberikan kepada balita.

Simpulan

Pelatihan penyusunan menu MP-ASI berbasis bahan pangan lokal yang diselenggarakan di Padukuhan Blumbang, Kalurahan Banjararum dapat diselenggarakan dengan baik, di mana peserta dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan PPM dan dapat memahami materi edukasi yang disampaikan narasumber. Peserta memiliki kemampuan yang baik dalam pembuatan resep MP-ASI dengan bahan pangan lokal. Terdapat peningkatan keberdayaan peserta dan mitra berupa peningkatan pengetahuan dan ketrampilan.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada: 1) Segenap tim PMM Universitas Ahmad Dahlan 2) Kader kesehatan Padukuhan Blumbang, dan 3) Segenap peserta pelatihan dan edukasi

Daftar Pustaka

- Aprillia YT, Mawarni ES, Agustina S. Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *J Ilmu Kesehat Sandi Husada*. 2020;12(2):865–72. Alivameita, Andika, Purwanti. 2019. Pelatihan Dokter Kecil sebagai Upaya Mengembangkan Usaha Kesehatan Sekolah di Sekolah Dasar Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*. Vol. 4 No. 1 2019. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jpm>
- Arini FA, Malkan I, Ilmi B, Marjan AQ. Pembinaan kelas kader untuk pemantauan pertumbuhan balita dan pembuatan mpasi berbahan pangan lokal di posyandu wilayah kerja puskesmas beji kota depok. 2019;31–8 Budiharjo N. 2015. Pelatihan Dokter Kecil Dalam Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Di SDN 2 Labuapi. *Ganec Swara*, 9(2): 128-132.
- Astika T, Permatasari E, Chadirin Y, Yuliani TS, Koswara S. Pemberdayaan kader posyandu dalam fortikasi pangan organik berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting pada balita. :1–10. Kemenkes RI (2011) Pedoman Pelatihan Dokter Kecil, Jakarta

- Dinas Kesehatan Kulon Progo. Data Stunting Per Desa. 2019. Kemenkes RI (2011), Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta
- Hanum F, Adriyani N, Himanti A, Sugiharti RK. Pemenuhan Pangan Lokal Sebagai Kebutuhan Gizi Bayi Dan Balita Umur 6 -24 Bulan Di Kabupaten Banyumas. 2022;1(1).Maisah, Siti (219) Implementasi Ice Breaking dalam Pembelajaran Bahasa Arab bagi Non-Arab. El-Ibtikar Vol 8 No 1 Juni 2019, 93-118
- Kementerian Kesehatan RI. Cegah Stunting itu Penting. In: 02 ed. Warta Kesmas Kemenkes RI; 2018.
- Masitah R. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Berkaitan Dengan Stunting, ASI Eksklusif dan MPASI. *J Innov Res Knowl*. 2022;2(3):3–8. Masturoh, Imas; Maulana, Heri Djamiatul; Lena, Dewi (2018) Peningkatan Pengetahuan Dokter Kecil Melalui Sosialisasi Tentang Pencatatan Kesehatan Pribadi Anak Usia Sekolah, Prosiding Seminar Nasional & Diseminasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Riset, 10 April 2018 Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
- Prabawani Y. Uji Daya Terima dan Nilai Gizi Makanan Pendamping ASI (MPASI) Berbahan Pangan Lokal di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Sidosermo Kota Surabaya. 2021;15(28).
- P2PTM Kemenkes RI. Stunting, Ancaman Generasi Masa Depan Indonesia - Direktorat P2PTM. 2018. 2018. p. 1–9.
- Rahmawati S, Wulan AJ, Utami N. Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi (MPASI) Sehat Bergizi Berbahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Kalisari Kecamatan Natar Lampung Selatan. 2021;47–50.
- Sari N, Sari SM. Pemberdayaan Kader Dalam Pembuatan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Berbahan Lokal. 2022;1(2).
- Siti Nurbaeti T, Maulana Syaputra E. Praktek Pemberian MP ASI yang Baik dan Benar di Desa Balongan. *Abdi Wiralodra J Pengabdian Kpd Masy*. 2020;2(1):39–45.
- Sutrisno E. EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Analisis Persepsi Masyarakat Terhadap Pengolahan Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting di Jawa Timur. 2022;4(1):456–66.
- Rahmatika, Chamy; Abdillah, Nurul; Dewi, Alfita; Kosasih, Dika (2022) Implementasi Peningkatan Pengetahuan Dokter Kecil Tentang Pencatatan Kesehatan Personal Pada Masa Covid-19 Di Sd 19 Air Tawar Utara, *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, Vol. 2 No. 1, 2022, <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol2.Iss1.1164>
- Tumilowicz A, Beal T, Neufeld LM. A review of child stunting determinants in Indonesia. 2018;(October 2017):1–10.

Journal of Community Engagement in Health and Nursing

E-ISSN: 2964-609X

<https://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JCEHN/>

Sekretariat Journal of Community Engagement in Health and Nursing

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya

Alamat: Jl.Gadung No. 1 Surabaya, Indonesia 60244

Telp : (031) 8411721

Email: journal@stikeshangtuah-sby.ac.id

Website: <https://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JCEHN/>